

alfalah

MAJALAH KELUARGA ISLAMI

Menghadapi Perbedaan Pasca Pernikahan

Ekonomi
Ekonomi
Keluarga Muslim

Psikologi
Memahami Konflik
dalam Perkawinan

Kekinian
Kelompok
Populasi Terbesar
di Tahun 2021



Scan untuk majalah digital:



**EDISI
MARET
2021**

JUMLAH DONATUR

7121

SIAPA MENYUSUL?

Rekening donasi: BNI Syariah: 5757000004 (yatim), 5857000000 (zakat),
BNI Syariah: 5757585855 (infaq), BTN Syariah: 7061002216,
Muamalat: 7110029306, BSM: 7732773279



Ikhlas Menerima Takdir

M. Fandi Bakhtiar, S. Pd.
Direktur YDSF Malang

Mustahil seseorang dapat menjalani kehidupan dalam kebahagiaan yang langgeng tanpa keikhlasan menerima kenyataan. Ikhlas itu pembelajaran sepanjang hayat, dan saya kembali merasakan perlunya belajar lagi akan hal itu setelah menerima pesan cinta dari Allah melalui selebar kertas hasil pemeriksaan dari laboratorium.

Memang sudah sepatutnya kita selalu bersiap untuk menghadapi kenyataan apa pun yang dihadirkan ke dalam kehidupan ini dengan izin Allah. Boleh jadi kenyataan hidup itu hadir sebagai ujian. Allah senantiasa menguji hamba-hamba-Nya hingga terlihat siapa yang berhak mendapatkan tempat terbaik di sisi-Nya. Diperlukan stamina lahir dan batin yang memadai serta persiapan fisik dan mental yang mencukupi untuk menempuh segala bentuk ujian dengan meraih prestasi.

Dalam surah Al-Qasas ayat 68, disebutkan,

“Dan Tuhanmu menciptakan dan memilih apa yang Dia kehendaki. Bagi mereka (manusia) tidak ada pilihan. Maha Suci Allah dan Maha Tinggi Dia dari apa yang mereka persekutukan.”

Pengalaman saya ini—juga banyak orang lain yang pernah atau tengah mengalami hal serupa—hendaknya menjadi pengingat bahwa kenyataan apa pun yang kita dapatkan dalam kehidupan, jadikan sebagai zona takwa, yaitu momentum untuk meningkatkan keimanan dan ketakwaan kepada Allah *subhanahu wa ta'ala*. Mari terus belajar untuk menerima semua takdir Allah dengan ikhlas karena boleh jadi saat ini kita tidak tahu bahwa itulah yang terbaik untuk diri kita. *Wallahu a'lam bisshawab*.

Hari masih pagi saat saya kembali dari mengantarkan putri pertama saya kembali ke pondok pesantren. Setelah itu, saya pergi memeriksakan diri ke laboratorium kalau-kalau ada virus Covid-19 yang hinggap di tubuh setelah pekan sebelumnya melakukan perjalanan ke luar kota. Pikiran saya terfokus pada satu hal: semoga hasil dari lab nanti negatif. Sebelum pulang ke rumah lagi, mampir ke PMI untuk donor darah. Namun ternyata, ditolak petugas karena belum waktunya bagi saya untuk boleh mendonorkan darah. Sedikit kecewa karena satu peluang kebaikan pada hari itu rupanya masih harus tertunda.

Sore harinya, perasaan waswas menunggu hasil pemeriksaan lab tak kunjung sirna. Alhamdulillah, ada teman yang bersedia membawakan hasil itu sehingga saya tidak perlu berangkat sendiri untuk mengambalnya. Hasilnya? Di luar dugaan. Diri ini memang selayaknya banyak-banyak beristigfar dan menerima dengan ikhlas takdir Allah yang tersurat dalam selebar kertas itu: terkonfirmasi positif Covid-19.



12
Ekonomi Keluarga Muslim

4
Menghadapi Perbedaan Pasca Pernikahan



14
Memahami Konflik dalam Perkawinan



30
Kelompok Populasi Terbesar di Tahun 2021

2	Inspirasi	16	Program Corner	34	Bisnis
3	Daftar Isi	20	Gemicrik	36	Laporan Keuangan
4	Bahasan Utama	23	Mualaf	37	Laporan Penerima Manfaat
8	Sahabat Al Falah	26	Tazkiyatun Nafs	38	Agenda
10	Gizi	29	Hadis	42	Superkids
12	Ekonomi	30	Kekinian		
14	Psikologi	32	Sirah Nabawi		

YDSF Malang, Lembaga Amil Zakat Nasional sesuai SK Menteri Agama No.524 Tahun 2016, NPWP 02.807.974.7-623.000 | **PEMBINA:** ketua: Drs. Dasuki, MM, MSc, Dr. H. Ahmad Djalaluddin, Lc, MA, Prof. dr. Moh. Arief, MPH, Drs. H.A Hamid Syafei | **PENGAWAS:** ketua: Hanief Zam-Zam, S.E, M.M, anggota: H.A. Farid Khamidi, Lc, Ir. Muhammad Nur | **PENGURUS:** ketua: dr. Agus Chairul Anab, SpBs, sekretaris: Agung Wicaksono, S.T, bendahara: Ahmad Hunaifi, S.H | **PIMPINAN UMUM:** M. Fandi Bakhtiar, S. Pd., | **PELAKSANA REDAKSI:** ketua: Syifa, editor bahasa: Ahmad Husni, Anggi, staf wartawan & fotografer: Syifa, distribusi: Nur Hidayat, Hudi, Bagus, Igun, Sholeh A., layouter: Fiki Ahmadi, ilustrator: Syifa, Nugraha, Mia | **PENERBIT:** Yayasan Dana Sosial Al Falah Malang, alamat redaksi: Jl. Kahuripan 12 Malang, telp 0341-340327, 081333951332, fax 0341-340349, email: malang@ydsf.org, Telegram: sahabatalfalah, Twitter/Facebook/Instagram: ydsf.pedulii, Youtube: YDSF pedulii, website: www.ydsfpedulii.org

Menghadapi Perbedaan Pasca Pernikahan

Narasumber:
Ustad Yosi Al Muzanni

Ketika sebuah prosesi pernikahan telah dilaksanakan, pasangan baru yang biasa disebut pengantin baru, umumnya akan selalu mendapatkan perasaan yang penuh suka cita. Mungkin, masa inilah puncak keindahan dan dambaan setiap insan, baik laki-laki maupun wanita. Bagaimana tidak, seseorang yang mereka dambakan untuk bisa segera hadir, kini telah berada tepat di sisinya. Menemaninya setiap pagi hingga senja menyapa. Dunia terasa milik berdua karena cinta tengah memenuhi relung hati mereka.

Merayakan cinta memang sah-sah saja, karena cinta memang anugerah yang Allah tanamkan dalam setiap hati manusia. Namun tetap muara dari cinta tentu harus karena Allah semata. Ketika seorang pria telah ditakdirkan untuk menghalalkan pasangannya, maka mereka tentu akan memasuki babak baru, episode baru, cerita kehidupan baru dan tentunya kebiasaan baru.

Ketika single, mungkin mereka punya kebiasaan masing-masing yang tentunya berbeda satu sama lain, akan tetapi ketika akad telah terucap dan kedua tangan sudah saling menggenggam erat, maka mereka harus mulai saling belajar, saling mengerti dan saling berdaptasi terhadap kepribadian dan kebiasaan pasangannya.



Foto: Dok. Pribadi

Ustad Yosi

Ustadz Yosi Al Muzzanni, yang merupakan pembina dari Klinik Nikah Indonesia menyampaikan bahwa tentu akan ada banyak sekali perbedaan-perbedaan yang muncul dan hal-hal baru yang mungkin harus saling diselaraskan. Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda, "Siapa yang menikah berarti telah menyempurnakan setengah agamanya. Karena itu bertaqwalah kepada Allah untuk setengah yang kedua."(HR. Baihaqi)

Kenapa sebuah pernikahan dihitung sebagai separuh agama?. Tentang hal ini, para ulama berpendapat bahwa umumnya yang merusak agama seseorang adalah kemaluan dan perut. Dengan kemaluan, seseorang bisa terjebak dalam lembah zina. Adapun perut dikonotasikan dengan keserakahan, sehingga bisa jadi hak orang lain pun akan dimakan dengan keserakahannya.

Menikah berarti membentengi diri dari salah satunya, yaitu zina dengan kemaluan. Itu berarti dengan menikah, separuh agama seorang pemuda telah terjaga, dan kemudian sisanya, ia tinggal menjaga perutnya. Al Mulla 'Ali Al Qori dalam *Mirqatul Mafatih Syarh Misykatul Mashabih*, ketika mensyarahi hadis ini, menjelaskan bahwa sabda Nabi shallallahu 'alaihi wasallam bertakwalah pada separuh yang lainnya, maksudnya adalah bertakwalah pada sisa dari perkara agamanya.

Dalam dunia jomblo, sering dari mereka masih bisa untuk mengekspresikan diri di depan seseorang yang mereka suka, atau sering disebut pencitraan. Namun itu akan usai ketika seseorang sudah memasuki dunia pernikahan. Kebiasaan itu akan berganti dengan sebuah komitmen seorang pasangan yang akan selalu melibatkan satu sama lain. Mereka akan membuat kesepakatan bersama, saling memikirkan perasaan hingga memulai kebiasaan terkecil yakni saling berkabar.

Sebelum menikah, mereka begitu mendambakan seorang partner, akan tetapi mereka juga harus paham bagaimana kemudian ketika partner telah berada dalam dekapan, maka mereka harus mampu menjaganya. Salah satu penjagaan sederhana namun begitu penting yang sering disepelekan adalah menjaga komunikasi antar pasangan. Saling berkabar adalah salah satu kebiasaan pengantin baru yang mungkin harus dijaga agar bisa terus terlaksana.

Umumnya kebiasaan ini hanya bertahan di awal-awal pernikahan saja. Padahal hal-hal kecil seperti ini adalah sebuah bentuk komunikasi yang kuat yang bisa menjadikan ikatan pernikahan menjadi semakin solid. Mungkin beberapa orang akan sangat risih dan bisa tidak nyaman dengan kegiatan saling berkabar, tapi memang demikian yang harus dilakukan dalam sebuah pernikahan. Mereka harus bisa merubah kebiasaan individualisnya menjadi lebih peduli kepada pasangannya.

Di sisi lain, terdapat kebiasaan baru yang luar biasa yakni mulai saling menyambung silaturahmi antara keluarga besar. Saling berkunjung, memahami setiap karakter mereka hingga terjalin hubungan erat yang tentu membutuhkan proses.

Perbedaan lain yang cukup mencolok ketika seseorang telah menikah tentunya adalah adanya sebuah tanggung jawab besar yang harus dilaksanakan oleh keduanya. Fokusnya adalah kita mampu menjalankan setiap kewajiban kita kepada pasangan, suami kepada istri dan sebaliknya, bukan hanya menuntut hak.

Lantas kemudian selain status pernikahan yang akan menjadi pembeda, juga akan ada yang namanya tuntutan-tuntutan yang memang benar-benar harus dipahami untuk seorang suami misalnya. Ia dituntut untuk mampu menjadi *qowwamah*. Maknanya adalah ia harus menjadi seseorang yang benar-benar lebih imannya, lebih ilmunya, menjadi juru *islah*, bahkan dianjurkan juga untuk bisa lebih penghasilannya. Al Qowwamah ini juga berarti benar-benar menjadi seorang pemimpin yang dipatuhi tanpa memaksa, imam sebenar imam bukan imam serasa makmum.

"Akan banyak sekali perbedaan atau hal-hal baru yang hadir yang itu semua bisa disikapi dengan menyisihkan sedikit waktu berdua, *you and me time*," ujar ustadz gaul yang juga seorang munsyid ini. Ajak pasangan duduk bersama, ngobrol lebih dalam dari hati ke hati, di waktu dan tempat yang tepat. Karena biasanya jika masih awal pernikahan, di tiga bulan pertama yang penuh cinta itu adalah waktu yang cukup ideal untuk membahas segala hal tentang pribadi dan kebiasaan pasangan. "Selama tiga bulan itu, coba dirutinkan. Kalau tidak bisa setiap hari, minimal sepekan sekali lah. Tidak perlu lama-lama, 30 menit saja," jelas da'i yang kini berdomisili di Solo ini.

Ketika istri mendapat giliran pertama untuk menyampaikan, maka ia harus menyampaikannya dengan penuh cintanya dan suaminya harus mendengarkannya dengan penuh empati. Dan ingat, ketika istri sedang menyampaikan, jangan ada sedikitpun sanggahan atau pembelaan, cukup dengarkan dan simak dengan



baik seraya pikirkan bahwa apa yang sebenarnya yang dirasakan seorang istri, karena sesungguhnya apa yang ia sampaikan tentu bukan sebuah celaan atau hal-hal yang akan menjatuhkan pasangannya.

Justu ia tengah menyampaikan sebuah harapan kepada pasangannya untuk bisa menjadi pribadi yang lebih baik, sehingga suami bisa mengubah kebiasaan negatif menjadi positif, merubah perilakunya agar bisa berinteraksi dengan baik kepada istrinya. Begitu juga

As Shaff ayat 50-51 : "Sebagian mereka menghadap ke sebagian yang lain, bertanya tentang keadaan mereka di dunia dan apa yang mereka rasakan di sana serta apa yang Allah limpahkan berupa nikmat kepada mereka di surga, dan ini adalah diantara bentuk kenikmatan yang sempurna. Seorang penghuni surga berkata "Dulu di dunia aku memiliki teman akrab."

Kita semua harus bisa menciptakan pernikahan layaknya gambaran penduduk surga yang saling berhadapan, bercengkrama dan saling bertanya satu sama lainnya dan kedekatan seperti ini hanya bisa dibangun dengan ngobrol. Jika kita ingin dekat sama Allah ya kita ngobrol lewat sholat, dzikir dan doa-doa kita. *Me Time* sama Allah, berdua saja. Jika ingin dekat dengan pasangan untuk menyikapi setiap perubahan yang ada, harusnya kita benar-benar bisa saling ngobrol dengan pasangan kita. Agar kita bisa menyampaikan setiap kekurangan kita untuk bisa dipahami dan diterima sempurna oleh pasangan kita, sehingga akan ada dukungan untuk bisa terus berubah dari waktu ke waktu.

Ketika sudah saling memahami dan menerima satu sama lain, maka ada hal-hal selanjutnya yang harus diperkuat yakni kedekatan, hubungan dan interkasi kita kepada Allah subhanahu wata'ala. Sehingga masing-masing personal, entah itu suami atau istri dan nanti hingga anak-anaknya benar-benar bisa berada pada satu titik, yang akan sering dipikirkan hanya satu yaitu Allah, yang paling dianggap penting itu Allah dan kebahagiaannya itu hanya saat mereka ingat dan dekat dengan Allah. Jika sudah pada titik ini, maka tidak ada masalah yang berarti kecuali ketika lupa dan jauh dari Allah.

"Jika boleh saya bahasakan sendiri bahwa menikah itu sejatinya adalah meningkatkan dan melipatgandakan kebaikan, kompak bersama pasangan untuk mewariskan kebaikan itu sampai anak cucu dan keturunannya," terang ustadz Yosi. "Saya tutup dengan Surat At Tur ayat 21, Allah berfirman: "Dan orang-orang yang beriman, beserta anak cucu mereka yang mengikuti mereka dalam keimanan, Kami pertemukan mereka dengan anak cucu mereka (di dalam surga), dan Kami tidak mengurangi sedikit pun pahala amal (kebajikan) mereka. Setiap orang terikat dengan apa yang dikerjakannya."

sebaliknya, jika sang suami tengah menyampaikan, maka seorang istri juga harus mendengarkannya dengan penuh empati dan cinta. Menyimak setiap nasehat, saran serta masukan agar pernikahan yang mereka bangun bisa semakin harmonis dan terhindar dari hal-hal yang akan mengganggu mereka dalam menggapai Ridho Allah subhanahu wata'ala.

Dengan menerapkan hal ini, maka ini sudah sesuai dengan gambaran yang Allah sampaikan dalam surat

Gaungkan Semangat Kepedulian Bencana Sesama Komunitas

Oleh: Beyazid Orkhan Al Fatih



Foto: Dok. Pribadi

Pada awal tahun 2021 ini telah banyak terjadi bencana alam yang berimplikasi secara nyata di dalam beberapa aspek kehidupan manusia, salah satunya adalah aspek sosial, sandang pangan, dan pekerjaan. Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) setidaknya telah mencatat kurang lebih hampir 160 bencana telah terjadi di seluruh wilayah Indonesia.

Kasus terbaru bencana alam besar yang di ambil, terjadi pada bulan Januari 2021 lalu adalah gempa bumi di Majene-Mamuju, Sulawesi Barat dan banjir bandang besar di daerah Kalimantan Selatan. Kekuatan gempa bumi sebesar 6.2 SR menyebabkan banyak jatuhnya korban jiwa dan tidak sedikit bangunan yang runtuh

akibat gempa tersebut.

Banyak dari masyarakat yang terdampak dalam musibah gempa bumi ini kehilangan tempat tinggal mereka, dan tempat untuk mereka bermain dan beribadah. Hal tersebut menggerakkan banyak komunitas sosial turut andil dalam mengulurkan tangan untuk membantu saudara-saudarinya yang terdampak musibah.

Geliat komunitas sosial di Malang akhir-akhir ini banyak sekali melakukan kegiatan aksi galang dana untuk saudara-saudarinya yang sedang terkena musibah di daerah Sulawesi Barat dan Kalimantan Selatan. Salah satu



Foto: Dok. Pribadi

komunitas yang ikut terjun ke jalan untuk penggalangan dana adalah Komunitas Pelangi Sastra.

Berawal dari sebuah kesadaran akan dinamika sastra di kota Malang maka lahirlah komunitas Pelangi Sastra Malang pada tahun 2010. Berdirinya Pelangi Sastra Malang atas inisiator Penyair Ragil "Sukriwul" Supriyanto bersama penyair Denny Mizhar dan hal tersebut mendapat dukungan dari guru besar Universitas Negeri Malang yakni Prof. Djoko Saryono, penyair kota Malang yakni Nanang Suryadi, Cerpenis dan akademisi Universitas Brawijaya yakni Yusri Fajar dan sastrawan-sastrawan kota Malang serta pegiat-pegiat sastra di kota Malang.

Pelangi Sastra Malang sebagai "terminal" sastra di kota Malang memiliki program-program dalam bidang kesusastraan di antaranya: mendokumentasikan karya-karya sastra yang lahir di Kota Malang dan sekitarnya, mengupayakan distribusi wacana sastra di kota Malang, memfasilitasi peluncuran karya sastra, beda buku sastra, membuat event-event panggung sastra, menjembatani pertemuan-pertemuan karya sastra dan karya seni lainnya, juga membangun jejaring dengan komunitas-komunitas sastra atau sastrawan di Indonesia dan dunia dan menerbitkan buku karya-karya sastra, memasyarakatkan sastra.

Asrofi yang merupakan salah satu pengurus Pelangi Sastra menjelaskan, bahwasanya dia juga memiliki keinginan kuat untuk senantiasa membantu saudara-saudarinya yang saat ini terkena musibah di daerah Sulawesi Barat dan Kalimantan Selatan.

"Solidaritas kebangsaan kak yang membuat hati

saya tergerak, saya melihat saudara kita yang tertimpa bencana di Kalimantan Selatan dan Sulawesi Utara merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari bangsa Indonesia. Walaupun mereka berbeda baik dalam suku, bahasa, ataupun agama, saya rasa bukan halangan bagi kita untuk berbagi." Pungkasnya.

Seluruh komunitas sosial yang ikut bergabung dalam kegiatan galang dana ini menunjukkan sikap yang responsif dan aktif, Asrofi menyebut bahwa ini merupakan solidaritas yang harus ditiru dan dipraktikkan oleh seluruh komunitas-komunitas sosial yang ada di Indonesia.

Meskipun kegiatan ini dilakukan di tengah pandemi Covid-19 tidak menyurutkan semangat dari para relawan untuk terus bergerak, menyampaikan semangat dan kepedulian sosial untuk saudara-saudara yang saat ini terkena musibah yang besar ini.

"Sejauh ini positif, walaupun dalam keterbatasan kondisi pandemi, teman-teman mampu bersolidaritas dan hasilnya pun luar biasa," jelasnya. Kita semua masyarakat Indonesia tentunya berharap semoga bencana alam yang terjadi di Indonesia ini segera mereda dan lekas membaik.

Melalui kegiatan aksi galang dana ini harapannya bisa turut membantu meringankan beban daripada saudara-saudari kita yang saat ini terkena musibah dan bisa membantu kebutuhan logistik dari para tenaga medis dan perawat yang saat ini berjuang disana.

Karena inilah yang diperintahkan oleh Allah Ta'ala agar kita bisa saling tolong-menolong dalam ketakwaan, dan itu semua memerlukan proses dan perjuangan dan niat antar sesama komunitas yang tergabung.

Sarapan Untuk Menunjang Prestasi Buah Hati

Oleh: Ilmia Fahmi, M.Gizi
(Dosen Jurusan Gizi Universitas Brawijaya)



Foto: Freepik Premium

Setiap tanggal 14 hingga 20 Februari, Indonesia merayakan Pekan Sarapan Nasional (PESAN) dimana momentum berkala setiap tahun ini untuk mengingatkan dan mendorong masyarakat agar melakukan sarapan yang sehat sebagai bagian dari upaya mewujudkan Gizi Seimbang. PESAN pertama kali dirayakan pada tahun 2013, dilatarbelakangi oleh hasil tinjauan dari berbagai kajian yang menunjukkan bahwa 17 sampai 25 persen anak-anak dan remaja tidak biasa sarapan. Berdasarkan Naskah Akademik PESAN tahun 2012, sebanyak 44,6 persen anak usia sekolah dasar di Indonesia mutu gizi sarapannya rendah, belum mencapai 15 persen kebutuhan gizi minimal yang dianjurkan untuk sarapan.

Sarapan secara luas diakui sebagai makanan terpenting dalam sehari. Anak-anak yang terbiasa sarapan pagi cenderung memiliki asupan nutrisi yang baik termasuk asupan serat makanan yang lebih tinggi, karbohidrat total dan lemak total dan kolesterol yang lebih rendah. Sarapan juga memberikan kontribusi besar terhadap asupan zat gizi mikro harian. Asupan zat besi, vitamin B (folat, tiamin, riboflavin, niasin, vitamin B6, dan vitamin B12) dan Vitamin D sekitar 20-60% lebih tinggi pada anak-anak yang rutin sarapan pagi dibandingkan dengan orang yang melewatkan sarapan pagi.

Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 atau sebelum melakukan aktivitas di pagi hari untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15-30% kebutuhan gizi) dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif. Sarapan yang baik terdiri dari pangan karbohidrat, pangan lauk-pauk, sayuran atau buah-buahan dan minuman. Bagi orang yang tidak biasa makan kudapan pagi dan kudapan siang, porsi makanan saat sarapan sekitar sepertiga dari total makanan sehari. Bagi mereka yang biasa konsumsi kudapan pagi dan kudapan siang, jumlah porsi makanan sarapan sebaiknya seperempat dari makanan harian.

Dampak melewatkan sarapan cukup serius karena dapat menyebabkan anak sulit konsentrasi saat menerima pelajaran sehingga akibatnya dapat menurunkan prestasi belajar di sekolah dan tingkat kecerdasan anak. Selain itu, manfaat lain dari membiasakan sarapan pada anak adalah sebagai berikut: dapat mencegah kegemukan, membiasakan disiplin bangun pagi dan beraktivitas pagi, mencegah dari makan berlebihan dikala makan kudapan atau makan siang serta menurunkan risiko jajan yang tidak sehat.

Contoh menu dan porsi sarapan yang sehat dan sederhana untuk anak laki-laki usia 10-12 tahun dengan kebutuhan harian 2100 kalori bisa diberikan menu sebagai berikut:

- Nasi 1 porsi + lauk nabati atau hewani 1 porsi + sayur 1 porsi
- Roti 1 porsi + telur 1 porsi + sayur (dibuat dalam bentuk sandwich)
- Roti 1 porsi + susu 1 porsi + buah 1 porsi
- Sereal 1 porsi + susu 1 porsi
- Ubi rebus 1 porsi + susu 1 porsi
- Mie 1 porsi + telur 1 porsi + sayur 1 porsi

Dengan 1 porsi setiap bahan makanan tersebut adalah nasi = 100 g, roti = 70 g, sereal = 45 g, ubi rebus = 135, lauk nabati (tempe) = 50 g, telur = 50 g, sayur = 100 g, buah = 75 g, susu = 200 ml.

Mari kita biasakan sarapan di rumah setiap hari untuk masa depan buah hati yang lebih baik.



Ekonomi Keluarga Muslim

Pasca akad nikah keluarga menghadapi konsekuensi ekonomi. Suami berkewajiban memberi nafkah keluarga dan istri bertanggung jawab menjaga harta suaminya. Suami berkewajiban menyediakan kebutuhan keluarga berupa sandang, pangan, papan, dan pendidikan (keluarga modern menuntut tambahan belanja untuk transportasi dan komunikasi). Islam mendorong suami menyiapkan segala sarana bagi pemenuhan kebutuhan spiritual dan material keluarganya. Istri sebagai pendamping suami mendapat *mas'uliyah* (tanggung jawab) untuk menjaga kekayaan rumah tangga dan rumah suaminya.

Guna pemenuhan kebutuhan itu, Islam mendorong para suami agar bersungguh-sungguh mencari karunia Allah. Imam Ahmad -rahimahullah- ditanya tentang seseorang yang berpangku tangan, enggan bekerja, hanya duduk di rumah atau masjid menunggu turunnya rizki? Imam Ahmad berpendapat, "Dia keliru. Dia tidak memahami bahwa Rasulullah -shallallahu 'alaihi wa sallam- berkata, "Sesungguhnya Allah menjadikan rizkiku di bawah naungan tombakku." Rasulullah memberi contoh bahwa nafkah keluarga beliau peroleh melalui usaha dan kerja serta perjuangan di jalan Allah -ta'ala.

Ekonomi rumah tangga tidak sekadar mencari dan menjaga harta. Ekonomi keluarga menjadi bagian penting untuk membangun kebahagiaan rumah tangga di dunia dan akhirat. Ekonomi merupakan sarana untuk menjalankan ketaatan kepada aturan Allah -ta'ala.

Ruang ketaatan bidang harta meliputi cara mencari dan cara membelanjakan harta, *min aina iktasabahu wa fii maa anfaqahu* (dari mana diperoleh dan dibelanjakan untuk apa). Kerja dan belanja menjadi tema pertanggung jawaban.

Harta keluarga tidak semata untuk memenuhi kebutuhan material. Harta keluarga seyogyanya menjadi alat meraih pahala keluarga. Karena itu suami, istri, dan anggota keluarga patut memahami nilai-nilai penting dalam mengelola ekonomi rumah tangga. Islam telah menyiapkan seperangkat nilai yang mbingkai keluarga dalam mengendalikan harta dan kekayaannya. Kepatuhan kepada nilai menjadi tolak ukur kualitas keluarga di hadapan Allah. Nilai-nilai islami dalam pengelolaan harta menjadi modal bagi anggota keluarga dalam menghadapi pertanggung jawaban di hadapan Allah.

Nilai iman menjadi bingkai utama pengelolaan ekonomi keluarga. Nilai iman mengajarkan bahwa Allah -subhanahu wa ta'ala- merupakan sumber rizki. Sehebat apapun ilmu dan skill seorang suami, bukanlah penentu keberhasilan mendapat rizki. Keluarga muslim meyakini bahwa tugasnya hanyalah mencari harta. Adapun hasil yang didapat merupakan karunia Allah Maha Pemberi Rizki. Ajaran iman mengarahkan hakikat bahwa mencari dan memiliki harta bukanlah tujuan. Harta merupakan alat atau instrumen beribadah dan menunaikan amanah. Karena itu alokasi keuangan keluarga diarahkan untuk aspek materi melalui konsumsi, aspek sosial melalui donasi (zakat, sedekah), aspek spiritual untuk biaya ibadah, dan aspek masa depan dengan investasi yang syar'i.

Pendapatan dan belanja keluarga terikat oleh nilai akhlak Rasulullah -shallallahu 'alaihi wa sallam- melalui hadits shahihnya mengajarkan keluarga agar memiliki akhlak-akhlak utama, agar tidak terkendala masalah ekonominya. Kata Nabi, bagi yang memiliki sifat amanah (bisa dipercaya), jujur dalam ucapan, dan baik akhlak serta menjaga makanan yang baik, maka tidak akan berat masalah dunianya. Kehidupan nyata menunjukkan bahwa harta berlimpah menjadi sumber masalah ketika para pemiliknya tidak memiliki sifat amanah, tidak jujur, tidak berakhlak dan tidak menjaga makanan yang

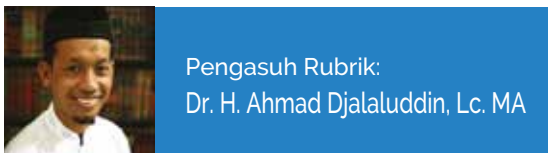
dikonsumsinya. Ragam masalah akan dihadapi: keluarga, sosial, ekonomi, kesehatan dan sebagainya.

Pendapatan dan belanja keluarga terikat oleh nilai *halalan-thayyiban*. Allah berfirman, "Maka makanlah yang halal lagi baik dari rezeki yang telah diberikan Allah kepadamu; dan syukurilah nikmat Allah, jika kamu hanya kepada-Nya saja menyembah" (QS. Al Nahl: 114). Menjaga kehalalan rizki dan konsumsi menjadi salah satu ukuran pengabdian (menyembah) Allah -ta'ala. Bila Allah menciptakan manusia untuk mengabdikan dan beribadah kepadaNya, maka menjaga kehalalan pendapatan dan belanja merupakan salah satu cara mengabdikan dan beribadah kepada Allah.

Meskipun pendapatan besar dan harta melimpah, Islam melarang praktik *israf* dan *tabdzir* dalam membelanjakan harta. *Israf* berarti berlebih dalam membelanjakan harta sehingga kadang terjadi besar pasak dari pada tiang. *Tabdzir* memiliki makna membelanjakan harta dalam maksiat kepada Allah. Karena itu Islam menetapkan nilai keseimbangan dan proporsional dalam memanfaatkan harta dan kekayaan. Belanja dilakukan secara seimbang antara pendapatan dan pengeluaran, tidak pelit dan tidak boros, secara proporsional antara pemenuhan kebutuhan spiritual dan material.

Imam al Qurthubi -rahimahullah- meriwayatkan bahwa Abdul Malik bin Marwan bertanya kepada Umar bin Abdul Aziz yang akan dijodohkan dengan putrinya (Fathima), "Wahai Umar, bagaimana nafkahmu pada istrimu?" Umar bin Abdul Aziz menjawab, "Nafkahku adalah kebaikan di antara dua keburukan", lalu Umar membaca ayat: "Dan orang-orang yang apabila membelanjakan (harta), mereka tidak berlebihan, dan tidak (pula) kikir, dan adalah (pembelanjaan itu) di tengah-tengah antara yang demikian" (QS. Al Furqan: 67). Nilai keseimbangan dan proporsional ini memiliki turunan nilai prioritas (*awlawayiyat*). Prioritas islami menghendaki pemilihan antara kebutuhan *dlaruriyat* (primer), *hajjiyat* (skunder), *tahsiniyat* (tertier). Prioritas kebutuhan bukan keinginan. Kebutuhan primer yang dibutuhkan harus diutamakan dari pada kebutuhan sekunder apalagi tertier.

Wallahu a'lam bisshawab.



Pengasuh Rubrik:
Dr. H. Ahmad Djalaluddin, Lc. MA

Kirim pertanyaan Anda, ketik: jeniskonsultasi # nama # umur # jeniskelamin # email # no.tlp # isi pertanyaan, kirim ke: 081 333 951 332 (sms/wa), atau email ke: malang@ydsf.org