

alfalah

MAJALAH KELUARGA ISLAMI

**PERKUAT
JASMANI
DENGAN
KETENANGAN
HATI**

KONSULTASI AGAMA

Sholat
Rawatibnya
Rosulullah

KONSULTASI PSIKOLOGI

Menghadapi
Covid-19 Harus
Tenang atau
Cemas?

KEKINIAN

Paradoks
Pagebluk:
Manusia dan
Kerusakannya

Scan untuk majalah digital:



Yayasan Dara Sosial al-Faith
Muallafah



10th
GREAT
IMPACT



EDISI
MEI
2020

JUMLAH DONATUR
7420
SIAPA MENYUSUL?

Rekening donasi: BNI Syariah: 5757000004 (yatim), 5857000000 (zakat),
BNI Syariah: 5757585855 (infaq), BNI Syariah: 7061002216,
BCA: 0113217771, Muamalat: 7110029306, BSM: 7732773279,
CIMB Niaga: 860002762400 (infaq/kemanusiaan)

Kita Sebagai Aktor Kehidupan

M. Fandi Bakhtiar, S. Pd.

Direktur YDSF Malang



Di tengah kondisi saat ini, pola pikir kita sebagai individu dituntut untuk lebih kuat dan tegar. Kitalah pemeran utama dalam kisah hidup ini. Bagaimana peran itu akan dijalankan terserah kepada kita, pemerannya. Apakah kita akan menjalaninya dengan keimanan yang bertambah-tambah ataukah dengan ketakutan, kepanikan, dan kelemahan yang merosotkan keimanan.

Indonesia akhirnya ikut digemparkan oleh persebaran virus corona/covid-19. Dampaknya, sekolah dan kantor melaksanakan aktivitas dari rumah, kegiatan yang mendatangkan banyak peserta dikurangi, masjid dan musala memperjauh jarak saf, sejumlah kegiatan ekonomi nyaris terhenti. Di luar rumah, semua orang diseru untuk mengubah perilaku sosial demi menghambat penularan.

Sebagai lembaga amil zakat, YDSF Malang juga ikut berperan aktif dalam pencegahan penularan virus covid-19 dengan mengadakan penyemprotan disinfektan ke fasilitas umum (masjid, sekolah, perkampungan, dsb.), pembagian *hand sanitizer* dan sabun cair, edukasi masyarakat, pembagian sembako kepada anggota masyarakat yang sangat terdampak, serta pembagian alat pelindung diri serta nutrisi tambahan bagi tenaga medis.

Mari berintrospeksi. Ketika orang-orang di berbagai penjuru negeri bergerak untuk mengontribusikan amal terbaik mereka, *apa yang sudah kita kerjakan?* Betapa irinya bila melihat saudara-saudara kita sudah berbuat banyak, sedangkan kita hanya berpangku tangan. Dalam surah Al Kahfi ayat 103-104, disebutkan, "Katakan (Muhammad), 'Perlukah kami kabarkan kepadamu tentang orang yang paling rugi perbuatannya? Yaitu orang-orang yang sia-sia perbuatannya dalam kehidupan dunia, sedangkan mereka mengira telah berbuat sebaik-baiknya.'" Mari jadikan peringatan dalam ayat tersebut sebagai pedoman kita dalam menghadapi kondisi negeri kita saat ini sehingga kita dapat berhati-hati dalam bersikap. Jangan sampai keseharian kita hanya menjadi episode kehidupan yang berisi perbuatan sia-sia dan tidak bermanfaat bagi sesama.

Bulan Syawal juga sudah akan menyapa kita kembali. Mari terus isi perjalanan kehidupan kita dengan amal-amal terbaik sehingga selepas Ramadan tahun ini, kita akan keluar sebagai insan bertakwa yang mampu menebar banyak kebaikan kepada sesama.

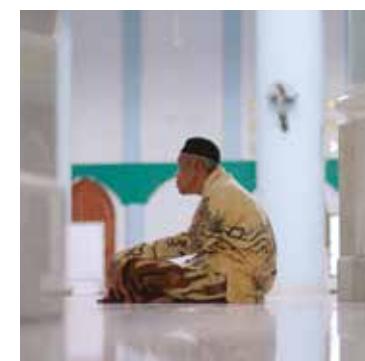
Kami dari manajemen Lembaga Amil Zakat Nasional YDSF Malang mengucapkan *taqobballahu minna wa minkum, taqobbal ya kariim. Mohon maaf lahir dan batin.*

Alhamdulillah, segala puji hanya bagi Allah subhanahu wa ta'ala. Shalawat serta salam tercurah kepada beliau, Nabi Muhammad shallallahu 'alaihi wa sallam. Alhamdulillah kita masih dapat menghirup udara segar sembari berusaha untuk *istiqamah* dalam beramal saleh.

- 2 INSPIRASI
- 4 BAHASAN UTAMA
- 8 SAHABAT AL FALAH
- 10 GEMERICIK
- 12 KONSULTASI AGAMA
- 14 KONSULTASI PSIKOLOGI
- 17 KONSULTASI KESEHATAN GIGI
- 18 PROGRAM CORNER
- 23 PERNIK SEDEKAH
- 26 TAZKIYATUN NAFS
- 29 HADIS
- 30 KEKINIAN
- 32 PARENTING
- 34 BISNIS
- 36 LAPORAN KEUANGAN
- 37 LAPORAN PENERIMA MANFAAT
- 38 AGENDA
- 42 SUPERKIDS



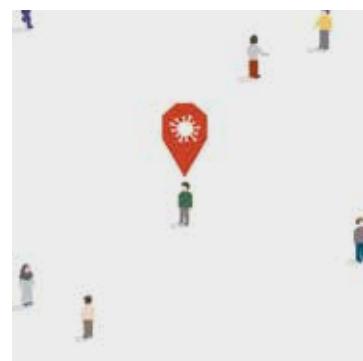
BAHASAN UTAMA
Perkuat Jasmani dengan Ketenangan Hati



KONSULTASI AGAMA
Sholat Rawatibnya Rosulullah



KONSULTASI PSIKOLOGI
Menghadapi Covid-19 Harus Tenang atau Cemas?



KEKINIAN
Paradoks Pagebluk: Manusia dan Keruskannya

YDSF Malang, Lembaga Amil Zakat Nasional sesuai S.K Menteri Agama No.524 Tahun 2016, NPWP 02.807.974.7-623.000 | PEMBINA: ketua: Drs. Dasuki, MM, anggota: Prof. Mahmud Zaki, 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 Hunaiyi, S.H | PIMPINAN UMUM: M. Fandi Bakhtiar, S. Pd., | PELAKSANA REDAKSI: Baihaqi, editor bahasa: Ahmad Husni, Anggi, staf wartawan & fotografer: Syifa, distribusi: Nur Hidayat, Hudi, Bagus, Igun, Sholeh A., layouter: Fiki Ahmadi, ilustrator: Syifa, Nugraha, Anggi, | PENERBIT: Yayasan Dana Sosial Al Falah Malang, alamat redaksi: Jl. Kahrupan 12 Malang, telp 0341-340327, 081333951332, fax 0341-340349, email: ydsfmalang@yahoo.co.id, facebook & instagram: ydsf.malang, website: malang.ydsf.org

Perkuat Jasmani dengan Ketenangan Hati

dr. Ramadhanus, CHt., CI., CET.

Dokter, Professional Hypnotherapist & Instructor,

NLP Trainer dan EFT Trainer

Tentu kita semua sepakat bahwasannya sakit itu adalah cara kita mengungkapkan perasaan menderitanya kita dan sakit sebenarnya adalah istilah yang merupakan keadaan buruk pada pikiran, tubuh dan hal lainnya seperti jiwa. Sakit adalah perasaan umum saat seseorang merasa tidak nyaman, tidak enak pada tubuhnya selain daripada tubuhnya sebelumnya dalam kondisi sehat.

Banyak orang cenderung mengartikan sama antara sakit dan penyakit, padahal keduanya sangat berbeda. Penyakit itu adalah kondisi buruk pada organ atau bagian tubuh tertentu yang disebabkan oleh mikroorganisme berbahaya seperti bakteri, virus, luka, ketidakseimbangan kimiawi atau hormon dalam tubuh, terkena racun dan munculnya sel yang tidak sempurna. Contohnya adalah kanker, tumor, diabetes, patah tulang dan sebagainya. Istilah yang sama juga digunakan untuk gangguan jiwa seperti berkepribadian ganda, pemurung dan schizophrenia.



Sedangkan disisi lain, istilah sakit adalah reaksi atau respon dari tubuh terhadap penyakit. Hal tersebut dapat ditunjukkan dengan lelah, letih, lesu, demam, penglihatan terganggu, jantung berdebar kencang, sesak nafas dan sebagainya. Hal tersebut menandakan bahwa pasien merasa akan mengalami sakit bahkan dapat terjadi tanpa adanya penyakit.

Perbedaan yang lain antara sakit dan penyakit adalah dari spesifikasinya. Sebuah penyakit didasari oleh gejala yang spesifik atau kriteria yang dicari oleh seorang dokter untuk diuji. Sementara itu, sakit bisa mengacu untuk berkembang menjadi penyakit, akan tetapi dikarenakan sebagian besar adalah rasa atau sensasi, sakit bisa dirasakan berbeda-beda oleh yang bersangkutan.

Maka hubungan sakit pada tubuh itu juga berhubungan dengan perasaan, emosi atau kondisi tubuh yang mengalami stres. Apa itu stress? Stress sebenarnya adalah reaksi tubuh saat menghadapi ancaman tertentu. Mengalami tekanan-tekanan emosi, masalah, atau ada sesuatu yang berubah, baik itu perubahan sikap dari orang lain, perubahan kata-kata atau perubahan tidak nyaman pada perasaan kita, maka timbulah stress.

Apalagi saat ini kita tengah dihantui oleh kondisi wabah Covid-19, dimana banyak dari masyarakat di dunia termasuk Indonesia, terjangkiti virus yang cukup mematikan dan ini menimbulkan ketakutan yang sangat luar biasa dikalangan kita. Bisa jadi kita adalah orang yang sangat stress menghadapi situasi seperti ini. Dari medsos kita mendapatkan berbagai macam informasi, baik dari media cetak ataupun digital, kita mendapatkan begitu banyak informasi yang cukup menakutkan yang itu bisa membuat kita semakin stress.

Kebanyakan dari kita meyakini bahwa stress itu negatif, padahal tidak. Bahkan yang lebih berbahaya, kita meyakini bahwa stress itu bisa menjadi sebuah penyakit sehingga kita pun akan merasakannya. Bukanlah Allah subhanahu wata'ala pernah berkata, "Aku adalah sebagaimana prasangka hamba-Ku." Maka prasangka itu juga membuat kita menjadi hal yang kita prasangkakan. Padahal Allah subhanahu wata'ala juga milarang kita untuk sering berprasangka buruk.

Stress itu dibagi menjadi dua, stress yang berbahaya dan stress yang justru menimbulkan efek yang positif. Stress yang positif contohnya adalah seperti anak yang sedang belajar naik sepeda, stressnya adalah nanti jatuh dan terluka. Tetapi ketika dia mampu menghadapinya, dia bangkit lagi dari jatuhnya, meskipun terluka dia mampu menahannya, bahkan dia mengetahui tingkat lukanya seperti apa, sehingga kemauannya dan kemampuannya menghadapi stress itu membuat dia menjadi tangguh, kuat dan bisa membawa sepeda itu dengan baik. Ketika tubuh mengalami stress, maka tubuh akan meresponnya. Bentuknya bisa berupa nafas yang sesak, jantung berdebar cepat, otot kaku dan tegang dan sebagainya. Bagi orang-orang yang kuat, stress ini malah membuat dia bersemangat.

Sebenarnya apa yang kita khawatirkan dari virus corona ini? Sebenarnya virus ini sama seperti makhluk Allah lainnya. Dia hanya sebagai asbab seseorang itu sakit, tapi belum tentu sakit dari virus ini menyebabkan sesuatu yang disebut kematian. Yang namanya kematian, jika memang ajal sudah datang, itu tidak bisa dipercepat ataupun diperlambat, dimajukan ataupun ditunda.

Saya teringat dulu saat mahasiswa ketika masa-masa GAM di Aceh. Ternyata setiap malam saya masih mengikuti pengajian. Memang ada perasaan was-was dan ketakutan jika tiba-tiba ada peluru nyasar lalu menembus tubuh saya, tapi saya diingatkan oleh ustaz saya bahwa disetiap butir peluru itu sudah ada namanya, nama dari setiap orang yang akan ditembusnya. Sehingga itu membuat saya yakin terhadap Allah subhanahu wata'ala bahwasannya jika memang belum tiba ajal, maka Insyaa Allah saya tidak perlu khawatir berlebihan. Khawatir boleh tetapi itu harus menjadikan kita lebih hati-hati dan waspada. Ini juga bisa disebut sebagai stress yang positif.

Ketika virus corona ini menjadi sebuah wabah yang sangat berbahaya, maka stress yang terjadi pada kita seharusnya tidak membuat kita putus asa, khawatir berlebihan, panik, akan tetapi sebaliknya harus membuat kita semakin kuat dan berjaga-jaga. Apalagi MUI sebagai lembaga yang berisi ulama-ulama yang kita hormati dan patuhi setiap fatwanya, maka ketika kita diminta untuk *stay at home* untuk memutus perkembangan virus ini, maka kita harus taat melaksanakannya. Sebagai bentuk kehati-hatian kita, ikhtiar kita dengan harapan semoga Allah subhanahu wata'ala segera mengangkat wabahnya.

Dengan demikian kecemasan dan kepanikan bisa kita atasi agar tidak berlebihan. Cemas, panik, khawatir memang sudah fitrah manusia, tetapi kita harus bisa mengelolanya agar menjadi sumber daya yang luar biasa untuk bisa bangkit dari keterpurukan. Bukan virus corona yang harus ditakuti, tetapi yang harus ditakuti adalah ketika kecemasan dan kepanikan membuat kita tidak berdaya, tidak mampu melakukan apapun, putus asa, sehingga daya tahan tubuh kita menjadi jatuh dan lemah sehingga penyakit apapun bisa dengan mudah menyerang kita, termasuk covid-19 ini.

Sebaiknya apa yang harus kita lakukan ketika stress, ketakutan, kepanikan, kecemasan menyerang diri kita. Yang kita lakukan adalah menghindari semua perilaku yang menghasilkan stress negatif, kemudian menenangkan hati dan jiwa kita sehingga tubuh yang



Allah berikan ini akan menghasilkan antibodi atau sistem imun yang meningkat yang kemudian akan menghalau dan kebal terhadap serangan penyakit.

Harvard Medical School pernah melansir bagaimana cara untuk meningkatkan sistem imun tubuh sehingga dapat terhindar dari berbagai macam penyakit diataranya dengan menjaga pola makan dan minum yang sehat, istirahat yang cukup, olahraga rutin dan yang menjadi salah satu penelitiannya juga pada mereka yang sehat dan yang sedang sakit untuk melakukan latihan selama delapan minggu agar pikiran mereka itu nyaman, tenang, berpikir positif dan menghindari stress yang negatif. Hasilnya adalah antibodi mereka meningkat dan bisa kebal terhadap virus flu.

Juga dalam salah satu cabang ilmu eksaktyaitu Psychoneuroimmunology, itu pernah melakukan penelitian yang dilansir dan dipublikasikan di New England Journal of Medicine 1991. Ada sekelompok ilmuwan yang melakukan survei kepada sejumlah orang, dimana mereka itu diminta memakai obat semprot hidung yang isinya mengandung virus flu ringan yang lainnya hanya sampel garam. Satupun dari mereka tidak ada yang tahu yang mana yang mengandung virus flu dan garam. Setelah dilakukan tes, ternyata mereka yang mengalami stress dan ketakutan berlebihan terhadap virus rentan sekali terjangkit.

Jika kita membaca buku *The Miracle of Endorphin* karya dr. Shigeo Haruyama, dia adalah seorang dokter yang menguasai pengobatan ala timur dan barat, dari penelitiannya, beliau mengatakan jika seseorang berpikir positif, senang dan bahagia, maka otak akan menghasilkan atau mengeluarkan hormon *beta-endorphin*. Hormon ini akan memperkuat daya tahan tubuh, menjaga sel otak tetap prima, bisa melawan penuaan sel, menurunkan agresifitas hubungan antar manusia, meningkatkan semangat dan kreatifitas.

Karena itu orang-orang yang senantiasa dipenuhi dengan keikhlasan, ketenangan, kedamaian dan kebahagiaan dalam hidupnya, maka secara tidak langsung membuat dirinya selalu muda. Karena pikiran, perasaan positif, menghasilkan hormon kebahagiaan (endorphin) yang semua itu akan memperkuat daya tahan tubuhnya.

Dalam buku legendaris karya dr. Kelly Turner yang berjudul Radical Remission, beliau mendokumentasikan 10 tahun penelitiannya dan menemukan ada 1500 kasus kesembuhan spontan. Penyakit-penyakit yang sembuh secara ajaib yang berhubungan dengan sel kanker. Dari 1000 lebih kasus itu, ternyata ada 9 faktor penentu kesembuhan spontan itu dan hanya 2 poin yang berkaitan dengan pendekatan fisik seperti obat dan nutrisi. Sedangkan 7 faktor penentu yang lain berkaitan dengan kondisi emosi, dukungan sosial dan spiritual.

Sembilan faktor penentu kesembuhan spontan tersebut adalah yang pertama mengubah pola makan yang sehat dan yang kedua adalah mengkonsumsi herbal dan suplemen. Faktor ketiga hingga ke sembilan adalah berhubungan dengan pikiran, emosi dan spiritual yakni bertanggung jawab penuh atas kesehatan pribadi, mengikuti instuisi, melepaskan emosi-emosi negatif, meningkatkan perasaan positif, menerima dukungan sosial, memperdalam hubungan dengan Allah subhanahu wata'ala dan yang terakhir adalah memiliki alasan yang kuat untuk tetap hidup.

Kampung Sinau (KS)

Wujudkan Pendidikan Penuh Warna



Memasuki Kelurahan Cemorokandang, Kota Malang, pemandangan asri langsung menohok pandangan. Kampung yang merupakan cikal bakal berdirinya komunitas belajar Kampung Sinau ini lahir dari inisiatif Karang Taruna RW 4, Cemorokandang.

Sejak Juni 2012, Kampung Sinau (KS) berada dalam naungan program kerja Karang Taruna. Menurut Mansyur, perintis KS, nama Kampung Sinau baru tercetus pada 28 Maret 2015. "Karena volunteer bertambah banyak, maka dikasih nama saja," ujar pemilik nama M Thoha Mansyur Al Badawy ini.

Di awal berdiri, KS memang menjadi pusat dari komunitas-komunitas lain. Setidaknya ada 90 lebih komunitas yang bergabung. Di antaranya komunitas pecinta lingkungan, seni, tari, dll. Banyaknya komunitas yang bergabung menandakan program ini cukup dikenal hingga ke luar kampung.

Pengajar, murid, hingga relawan pun banyak berdatangan dari luar. "Dulu pengajarnya dari anak-anak kampung sendiri. Berpusat di rumah saya, lalu berkembang menjadi bimbel di rumah-rumah pengajar lain," ungkap mahasiswa Teknik Industri, Universitas Muhammadiyah Malang (UMM) ini.

Saat ini, KS fokus pada pembelajaran seni dan bahasa. Kegiatan mingguan yang sudah diikuti 113 pengajar dari berbagai kampus ini mengajarkan tari, musik, dan lukis.

Selain itu, KS menggandeng mahasiswa sastra untuk mengajarkan bahasa Jerman dan Inggris. Uniknya, kegiatan belajar mengajar dilakukan di alam bebas. KS memang mempunyai tujuh basecamp yang semuanya berada di alam, seperti rumah batik, Omahkandang, gazebo, rumah bambu, TPQ Darussalam, kolam, dan panggung terbuka. "Pusatnya



ada di Omahkandang, soalnya luas," imbuh pria yang bercita-cita menjadi guru ini.

Kegiatan KS merambah hingga ke luar kampung. Hal ini dibuktikan dengan diadakannya event nasional tahunan Pelangi Nusantara yang memamerkan karya anak didik yang berupa lukisan, kerajinan tangan, ataupun pentas seni berupa tari dan teater.

Geliat KS menunjukkan perkembangan, hingga 2017 murid berjumlah 172 lebih, mulai dari PAUD hingga SMA. Kuantitas ini tentu berbanding lurus dengan kualitas prestasinya. Terbukti, hasil lukisan anak-anak didik KS sudah melanglang buana sampai ke Jerman. Kesuksesan KS tentu tak lepas dari dukungan berbagai pihak.

"Motivasi saya mendirikan KS selain membantu anak-anak belajar juga ingin menjadikan Cemorokandang sebagai kampung wisata," harap pria berperawakan tinggi ini.

Mansyur memang memiliki jiwa sosial yang tinggi sehingga KS mampu terbentuk. Ia sangat aktif menjadi volunteer di berbagai lembaga salah satunya di YDSF Malang. "Saya sejak 2015 sudah ikut menjadi relawan di YDSF Malang ketika gunung Kelud erupsi dan alhamdulillah kemarin masih bisa bantu juga dalam kegiatan disinfeksi untuk pencegahan virus Covid-19," ujarnya.



Kesabaran dalam Sebuah Kesederhanaan



Hidup dalam kesederhanaan bisa jadi sebuah pilihan, namun bagi Yuni Sumini, hidup sederhana adalah sebuah kenyataan yang harus ia jalani bersama keluarganya. Meskipun demikian, Yuni tak pernah sedikitpun mengeluh dan patah semangat. Ikhtiar dan doa selalu ia lakukan agar kehidupannya selalu dimudahkan dan dicukupkan.

Wanita asli malang ini bertempat tinggal di daerah Kebonsari, Gang Sunan Ampel RT12/RW03, Malang. Ia tinggal Bersama suami dan tiga orang anaknya ditambah dengan 4 anak adiknya. Jadi total penghuni rumahnya adalah 9 orang. "Adik saya sudah meninggal dan keempat anaknya saya asuh sekalian dalam satu rumah," ungkapnya. Otomatis rumahnya yang hanya memiliki luas 5x8m itu pun menjadi begitu sempit ketika semua berkumpul di dalamnya. "Tidurnya ya dicukup-cukupkan, meskipun sampai di lantai dengan alas karpet seadanya," ceritanya.

Suami Yuni hanyalah seorang pengemudi angkutan umum di Malang. Gajinya pun tak menentu. Jika dibuat rata-rata, hanya tiga ratus ribu rupiah perbulan yang mampu dihasilkan dari pekerjaannya mengantarkan para penumpang. "Sempat kita putuskan untuk mengambil pinjaman ke Bank untuk merenovasi rumah karena memang dengan begitu banyaknya penghuni yang tinggal di dalamnya, menjadikannya harus menambahkan ruangan lagi dengan jalan membangun lagi satu lantai di atasnya," tutur wanita kelahiran 1969 ini.

Yuni pertama kali mendapatkan bantuan Zakat Untuk Mustahiq (ZUM) sekitar tahun 2011. "Saat itu saya dibantu oleh tetangga saya yang ternyata donatur YDSF Malang," tukasnya. Ia merekomendasikan saya untuk bisa mendapatkan ZUM. Alhamdulillah, sejak saat itu, setiap bulan Yuni mendapatkan tambahan pemasukan yang bisa ia gunakan untuk mencukupi kebutuhan hidupnya bersama kedelapan anggota keluarganya.

Yuni memang tak memiliki usaha apapun di rumahnya. Dulu ia sempat berjualan makanan ringan namun itu tak ia lanjutkan karena memang tak mampu mencukupi kebutuhan hidupnya. "Ketiga anak saya alhamdulillah sudah bekerja. Ada yang di bengkel, jual aksesoris hape keliling dan juga di konveksi," ujarnya. Ketiganya pun bisa sedikit membantu dapur ibunya untuk tetap bisa mengepul.

Yuni sempat berpikiran untuk buka usaha lagi, namun ia masih terkendala modal. Ia dan anaknya ingin membuka usaha kecil-kecilan di rumah yakni jual aksesoris handphone. "Anak saya ingin saya cukup di rumah saja kalau memang ingin usaha, tapi ya itu modalnya saya suruh kumpulkan dulu biar cukup, yang penting adalah saya dan semua keluarga diberi selalu kesehatan agar bisa terus ikhtiar serta jangan lupa untuk selalu sabar dan bersyukur, karena nikmat Allah pasti ditambahkan bagi mereka yang bersyukur," tuturnya.

Sholat Rawatibnya Rosulullah



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

Kirim pertanyaan Anda, ketik: jenis konsultasi # nama # umur # jenis kelamin # email # no.tlp # isi pertanyaan, kirim ke: 081 333 951 332 (sms/wa), atau email ke: ydsfmalang@yahoo.co.id

Assalamu'alaikum ustaz. Langsung saja ke pertanyaan ya ustaz, bagaimanakah peraturan sholat rawatib ketika sholat munfarid (sendirian) berdasarkan yang dicontohkan oleh Rosulullah SAW? Terima kasih atas jawabannya. Jn_Mlg.

Jawab: Sholat rawatib menurut Al Khatib al Syarbini -rahimahullah- adalah sholat sunnah yang mengiringi sholat fardlu. Dan ada yang berpendapat, sholat yang memiliki waktu tertentu. Seperti sholat sunnah qabliyah (sebelum) dan ba'diyah (sesudah) yang mengiringi sholat fardlu yang lima. Dan seperti sholat Idul Fitri dan Idul Adlha yang memiliki waktu tertentu.

Hukum sholat sunnah rawatib menurut mayoritas ulama (jumhur) adalah mustahabbah (sunnah yang dianjurkan) bahkan tergolong sunnah muakkadah, sunnah yang sangat ditekankan untuk ditunaikan. Karena Rasulullah -shallallahu 'alaihi wa sallam- rutin menunaikannya dan tidak pernah meninggalkannya.

Ulama Hanabilah berpendapat bila tidak ada udzur, makruh meninggalkan sholat rawatib.

Hukum sholat rawatib yang sunnah muakkad ini berlaku bagi lelaki dan perempuan, berlaku bagi yang sholat berjamaah maupun yang sholat sendirian. Berlaku bagi yang sholat di masjid atau di rumah. Jadi, bila penanya menunaikan sholat fardhu sendirian (munfarid) disunnahkan menunaikan sunnah rawatib, seperti yang dilakukan oleh Nabi -shallallahu 'alaihi wa sallam- dalam hadits yang diriwayatkan oleh Ibnu Umar -radliyallahu 'anhu- berkata, "Aku menghafal dari Rasulullah -shallallahu 'alaihi wa sallam- 10 rakaat: dua rakaat sebelum dhuhur, dua rakaat setelah dhuhur, dua rakaat setelah maghrib di rumahnya, dua rakaat setelah isya' di rumahnya, dua rakaat sebelum subuh". (Muttafaq 'Alaihi)

Wallahu a'lam bisshawab.

Menghadapi Covid-19 Harus Tenang atau Cemas?



Ilustrasi: Ria



Pengasuh Rubrik:
Yuni Hermawaty, M.Psi, Psikolog
 Psikolog RSJ dr. Radjiman Wediodiningrat
 Lawang - Malang

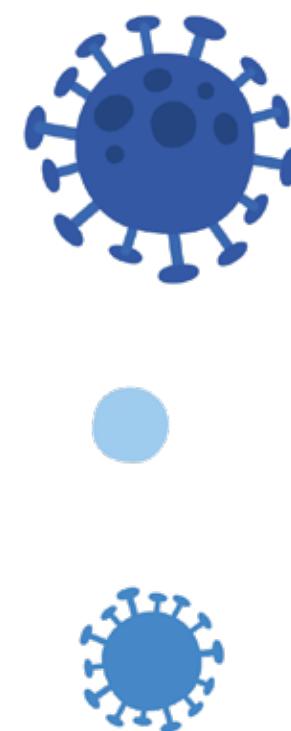
Kirim pertanyaan Anda, ketik: **jeniskonsultasi # nama # umur # jeniskelamin # email # notlp # isi pertanyaan**, kirim ke: 081 333 951 332 (sms/wa), atau email ke: ydsfmalang@yahoo.co.id

Virus corona atau yang disebut dengan covid 19 adalah salah satu jenis virus yang penyebarannya sangat cepat dan meluas. Virus Corona menjadi salah satu wabah penyakit paling mematikan yang muncul sejak dekade baru ini dan telah memakan banyak korban jiwa. Virus Corona yang menyerang manusia sebenarnya sudah ditemukan sejak tahun 2003 saat wabah Sindrom Pernafasan Akut (SARS) melanda. Tidak sedikit negara di dunia ini sudah mengalami pandemi virus ini. Sebagai langkah penyebaran yang meluas, Masyarakat diminta melakukan isolasi mandiri, bekerja di rumah, tidak keluar rumah, melakukan pemeriksaan lanjutan jika mengalami gejala, dan bagaimana cara petugas kesehatan merawat pasien corona selalu diinformasikan setiap waktu. Media massa, media elektronik, media sosial dan pembicaraan masyarakat setiap hari ini selalu kita dengar. Mengakses berita tentang corona sangatlah mudah untuk saat ini. Lantas bagaimana respon kita dalam menghadapi pemberitaan virus yang meluas ini? Haruskah cemas atau bolehkah tenang sehingga tidak dibungkung oleh virus ini.

Sebagai manusia kita memiliki respon emosi, ada yang mampu bersikap tenang namun ada yang bersikap cemas. Rasa cemas adalah sebuah emosi yang dikarakteristik dengan perasaan tegang, pikiran-pikiran yang mengganggu, membuat kuatir dan terdapat symptom-symptom perubahan fisik seperti meningkatnya tekanan darah, pusing jantung berdebar, keringat dingin dan gejala fisik lainnya (Encyclopedia of Psychology dalam American Psychological Association, 2000). Apakah wajar ketika seseorang melihat situasi pandemi covid ini menjadi cemas? Pertanyaan demikian sering sekali muncul di kalangan masyarakat. Perasaan cemas ini adalah hal yang wajar, namun, jika rasa cemas dan khawatir menjadi tidak terkendali, berlebihan, bahkan sampai mengganggu aktivitas sehari-hari, maka bisa jadi ini merupakan tanda seseorang sedang mengalami gangguan kecemasan umum. Perasaan cemas yang berlebihan nantinya akan mengganggu aspek kognitif, emosi dan psikologis seseorang. Sebenarnya yang terpenting dari munculnya kecemasan adalah ketika seseorang dapat menemukan pola untuk mengatasi kecemasannya tersebut. Dapat dirinci terdapat cara seseorang mengatasi kecemasannya, yaitu dengan cara *fight or flight*. Seseorang akan melawan atau pergi menghindarinya. Ketika seseorang memilih menghindari kecemasannya maka tidak menutup kemungkinan jika perilaku menghindari itu adalah perilaku yang sesaat, dimana di alam bawah sadar tubuh masih bergejolak. Masih muncul rasa tidak nyaman, tidak bisa tidur, psikosomatis jantung berdebar dan hal lainnya yang bisa mengganggu diri. Berati sebaiknya apakah kita melawan kecemasan?

Hal terpenting adalah ketika seseorang memilih melawan kecemasannya maka akan terbentuk upaya diri untuk menemukan solusi yang terbaik bagaimana mempersiapkan diri menghadapi situasi stres tersebut. Artinya, bukan sembarang melawan namun ada amunisi yang baik dan sesuai dengan anjuran yang diberikan pemerintah. Ketika menghadapi situasi pandemi ini agar tubuh kecemasan direspon dengan sesuai. Kecemasan yang ditangani dengan baik akan menimbulkan ketenangan dari dalam diri. Maka berikut adalah hal yang dapat dilakukan dalam mengatasi kecemasan menghadapi pandemi Covid -19, yaitu :

1. Lebih baik di rumah, jika anda masih memiliki kesempatan maka lebih baik di rumah. Lakukan hal positif yang dapat menimbulkan pikiran dan perasaan yang positif
2. Buat sistem pertahanan diri yang baik ketika menghadapi situasi penyebaran virus, seperti gunakan masker, jaga jarak dan cuci tangan.
3. Munculkan pikiran dalam diri jika hidup ini adalah apa yang terjadi hari ini, maka lakukan apa yang bisa kita lakukan sekarang. Bukan kemudian sibuk dengan hal yang kita pikirkan akan terjadi di masa depan. Akan sulit bagi kita mengontrol hal yang belum terjadi
4. Olahraga, makan makanan yang bergizi seimbang, menenangkan diri, meditasi dan menjaga lingkungan. Perilaku ini adalah perilaku positif yang diupayakan bisa membuat seseorang menjadi lebih merasa aman.
5. Hadapi masalah dengan logis. Pikirkan hal terburuk yang akan terjadi dan persiapkan hal yang harus anda lakukan. Intinya upayakan apa yang mungkin akan terjadi dan anda tahu bagaimana cara pemecahan masalah yang baik bagi anda.
6. Ciptakan kebahagiaan untuk diri dan orang lain. Yakinkan diri akan rasa syukur terhadap segala hal yang diberikan Allah SWT. Anda dapat melakukan hal kecil yang bermanfaat bagi orang lain, seperti mendonasikan, membuat masker, membuat jamu atau hal sederhana yang membuat anda berarti dan orang lain.
7. Ingat setiap hal yang positif anda ciptakan akan menimbulkan hal positif lainnya untuk anda dan lingkungan. Tetap ingat bahwa setiap cobaan pasti akan ada akhirnya, yang terpenting kita siap menghadapinya dengan pikiran yang baik.
8. Jika dirasa masih tidak mampu mengatasi diri, maka disarankan segera menghubungi pertolongan psikologis melalui online. Diharapkan tenaga profesional yang disiapkan seperti tenaga medis, psikolog atau ahli lainnya dapat meningkatkan kenyamanan psikologis anda.



Aman dan Nyaman ke Dokter Gigi Saat Corona Melanda

Virus corona/Covid-19 yang santer diberitakan saat ini, menimbulkan keresahan bagi masyarakat luas. Penyebarannya yang begitu cepat, membuat pemerintah, termasuk pemerintah Indonesia melakukan lockdown untuk memutuskan mata rantainya.

Tak terkecuali didunia kedokteran gigi, berbagai upaya dilakukan guna mencegah penyebaran virus ini dalam praktik dokter gigi. Dalam hal ini PDGI (Persatuan Dokter Gigi Indonesia) mengeluarkan berbagai peraturan dan protap yang harus dilakukan supaya dokter gigi, perawat dan pasien dapat merasa tenang dan nyaman saat melakukan perawatan di dokter gigi.

Hal yang perlu diketahui dan dilakukan pasien ketika pergi ke dokter gigi:

1. Masuk ruangan dokter gigi menggunakan handsanitizer yang tersedia di tempat praktik.
2. Dilakukan pemeriksaan suhu tubuh, jika suhu lebih dari 37,5°C maka perawatan ditunda.
3. Dilakukan anamnesa terkait penyebaran virus corona, spt apakah ada riwayat demam, batuk, bepergian ke luar negeri, dll.
4. Sebelum melakukan perawatan, berkumur terlebih dahulu dengan obat kumur antiseptik.
5. Selesai perawatan memakai handsanitizer kembali.

Begini pula dengan tenaga medis akan melakukan proteksi dan pencegahan corona dengan universal precaution, sterilisasi alat sesuai standar, serta desinfeksi ruangan praktik ketika pergantian pasien.

Dengan semua lini mematuhi protap ini dan tentunya mohon perlindungan dari Allah, inshaAllah kita semua akan terhindar dari corona dan perawatan ke dokter gigi menjadi nyaman dan aman.



Pengasuh Rubrik:
drg. Rizqi Aulia

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



Foto: KAI

Upaya Maksimal Ditengah Pandemi Global



Foto: Dok. Lembaga

Sudah kita ketahui bersama bahwa saat ini dunia tengah digemparkan dengan sebuah serangan wabah virus Corona (Covid-19) yang menyerang di beberapa bagian negara di dunia termasuk Indonesia. Virus ini memberikan dampak luar biasa dalam setiap sendi kehidupan warga dunia. Mulai dari segi kesehatan, ekonomi, pendidikan dan pariwisata. Semua hampir lumpuh akibat serangan wabah ini. Korban meninggal pun sudah mencapai 300 lebih dan ada 4000 lebih yang telah positif terjangkit Covid-19.

Ditengah Pandemi global ini, YDSF berusaha maksimal untuk tetap bisa berkontribusi dalam membantu mengatasi beberapa kesulitan yang terjadi dimasyarakat. Sejak diberlakukannya social distancing, YDSF langsung terjun dan bergerak dengan berbagai program diantaranya berkolaborasi dengan beberapa komunitas dan relawan memberikan pelayanan disinfeksi secara gratis di beberapa fasilitas umum di berbagai lokasi. Mulai dari mall, masjid, rumah sakit, LKSA, hingga perkampungan warga.

Selain itu YDSF telah membagikan ratusan hand sanitizer dan handsoap dengan sedikit penyuluhan

tentang tata cara penggunaannya. Peralatan APD untuk tenaga medis pun tengah diupayakan untuk bisa disalurkan karena para dokter dan perawat yang merupakan garda terdepan ternyata masih kekurangan APD standar untuk bisa melindungi mereka. Bahkan asupan nutrisi untuk tenaga medis juga menjadi salah satu program YDSF agar mereka tetap fit dan terjaga kesehatannya.

Di sektor ekonomi, YDSF juga menyiapkan ratusan paket sembako serta bantuan biaya hidup untuk masyarakat dhuafa yang sudah tidak bisa lagi bekerja dan terpaksa harus diam di rumah akibat wabah. Semua program ini masih akan terus berjalan dan akan semakin ringan jika kita bisa turut berkontribusi menyisihkan sebagian harta kita untuk bisa meringankan beban saudara kita ditengah pandemi ini. Meskipun kita diam di rumah, tapi kita masih bisa membantu dengan setiap donasi yang kita berikan.

"Barangsiapa memudahkan urusan orang lain, maka Allah akan mempermudah urusannya di dunia dan di akhirat." (HR. Muslim).



Foto: Dok. Lembaga



Foto: Dok. Lembaga



Foto: Dok. Lembaga



Foto: Dok. Lembaga



Foto: Dok. Lembaga



Foto: Dok. Lembaga



Foto: Dok. Lembaga



Foto: Dok. Lembaga



Kapan Kita Berzakat?



Harta Anda



Baik & Halal



Produktif



Kepemilikan Penuh

MENCAPAI NISHAB



1 Pertanian

NISHAB 653kg Beras

Setiap Kali Panen Wajib Zakat:
10% non irigasi 5% irigasi



2 Profesi / Gaji

NISHAB Diklasikan emas: 85gram emas

Setiap Akumulasi Setahun

NISHAB Diklasikan Pertanian: 653 kg beras

Setiap Kali Mendapatkan Wajib Zakat: 2,5%



3 Emas

NISHAB 85gr Emas

Setiap 1 tahun Wajib Zakat: 2,5%



4 Perak

NISHAB 595gr Perak

Setiap 1 tahun Wajib Zakat: 2,5%



5 Niaga

NISHAB 85gr Emas

Setiap 1 tahun Wajib Zakat: 2,5%
nb: jumlah barang yang ada + laba 1th



6 Harta Karun

Setiap Mendapatkan

Wajib Zakat: 2,5%



7 Saham

NISHAB 85gr Emas

Setiap 1 tahun Wajib Zakat: 2,5%
nb: harga saham + keuntungan



8 Benda Produktif

NISHAB 653kg Beras

Setiap 1 tahun Wajib Zakat: 5%



9 Binatang Ternak

NISHAB	Wajib Zakat
5-9	1 kambing
10-14	2 kambing
15-19	3 kambing



10-14 Wajib Zakat

30-39	1 sapi berumur 1th
40-59	1 sapi berumur 2th
60-69	2 sapi berumur 1th
70-79	1 sapi berumur 1th + 1 sapi berumur 2th



11-12 Wajib Zakat

40-120	1 kambing
121-200	2 kambing
201-399	3 kambing
400-499	4 kambing



Surplus dari kebutuhan Primer



Hutang Lunas

"Kala semua syarat diatas sudah terpenuhi,
maka harta Anda wajib dizakati"

0813-3395-1332

Jl. Kahuripan 12 Malang

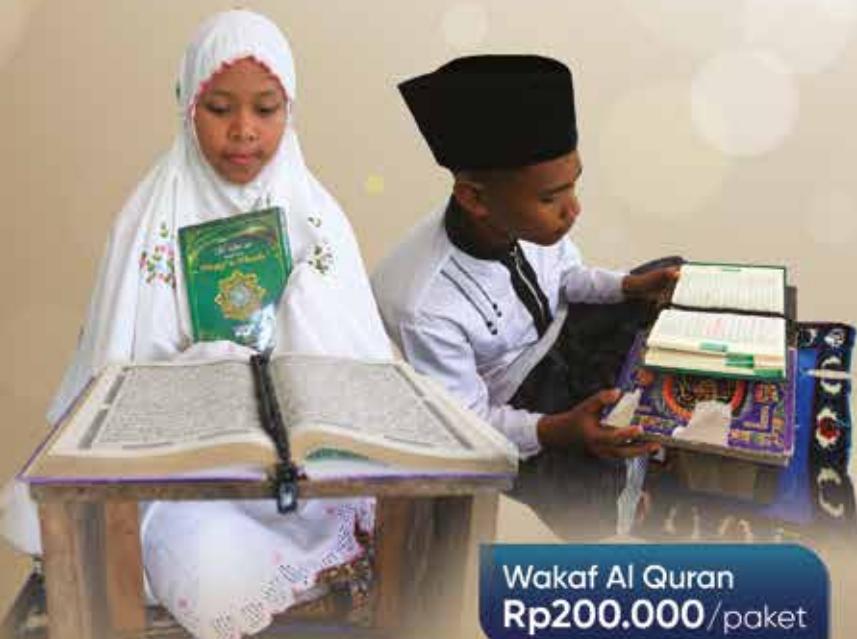
www.malang.ydsf.org

f YDSF.Malang



#RunMadhan Ceria

Dari Donasi Anda, Wakaf
Al Quran Layak ke Penjuru Nusantara



Wakaf Al Quran
Rp200.000/paket

Rekening Donasi

BNI Syariah
5757 5858 55

BCA
0113 2177 71

Rasa Iba yang Berujung Sedekah



Ketika sedekah sudah menjadi hal yang biasa dan rutin untuk dilakukan, maka tentu takkan ada lagi beban atau pikiran yang menghambat ketika harta itu dikeluarkan. Itulah yang dirasakan Kurniawan, salah satu karyawan di sebuah bengkel motor di kota Malang.

Pria kelahiran 1982 ini merupakan asli AREMA. Ia tinggal bersama istrinya di daerah Arjowinangun dengan kedua anaknya yang masih berusia 1,5 dan 5 tahun. Perjalanan karirnya dimulai ketika ia lulus dari SMK. "Saat itu saya tidak melanjutkan kuliah karena saya memilih mengikuti sebuah pelatihan dari pemerintah tentang perbengkelan yang nantinya akan mendapatkan sertifikat dari pelatihan tersebut," ungkapnya.

Ia memang sangat menyukai dunia otomotif sehingga keputusannya untuk fokus di dunia perbengkelan sepertinya menjadi jalan baginya untuk memulai karirnya. Mulai 2001 hingga 2009, ia menjadi asisten di bengkel rumahan untuk menambah

pengalaman serta ilmunya dibidang mesin motor. "Alhamdulillah pada 2010, saya mencoba melamar di sebuah dealer resmi Honda dan ternyata diterima," ujar pria yang akrab dipanggil Wawan ini.

Di tempat ia bekerja, tepatnya di Honda Sekawan Motor Jl. Galunggung kota Malang ini, Wawan memulai pekerjaannya dibagian bengkel, yakni bagian teknisi motor. "Delapan tahun saya bergelut dengan mesin alhamdulillah di tahun yang kesembilan saya dinaikkan menjadi Service Advisor yakni bagian pemeliharaan kendaraan," ceritanya.

Pada 2010 juga Wawan dikenalkan kepada lembaga amil zakat YDSF Malang oleh salah satu rekan kerjanya yang sudah menjadi donatur rutin. Tanpa pikir panjang Wawan pun langsung ikut menyisihkan sebagian rejekinya untuk ia donasikan melalui YDSF Malang. "Kalau masalah sedekah ya memang sudah menjadi ajaran kita dalam beragama, selain orangtua

yang juga mengajarkan, kita juga mulai belajar banyak dari kajian-kajian yang sering membahas keutamaan bersedekah," jelas Wawan.

Wawan mengaku ia termasuk orang yang mudah merasa iba. "saya itu orangnya nggak tegaan Mas, melihat seseorang kesusahan, hati saya tergerak untuk bisa segera membantunya," tukasnya. Dari kegemarannya berbagi inilah ia merasa rejeki selalu saja datang dan mencukupi setiap kebutuhannya. "Alhamdulillah rumah yang saya bangun dari nol sejak 2015 lalu, tahun ini bisa lunas, kemudahan ini tentu dari Allah," tuturnya.

Ia juga pernah mendapatkan pengalaman yang menarik ketika masih di bagian teknisi. "Saat itu ada klien yang mau service motor dan kebetulan saya yang menangani. ia sempat meminta saya untuk membenahi beberapa bagian sesuai dengan keinginannya dan setelah selesai ternyata ia memberikan tips yang menurut saya cukup berlebihan. Sampai saat ini orang tersebut pun masih setia untuk service rutin ke sini,"



Foto: Suf

ceritanya panjang lebar.

Namanya bekerja tentu ada suka dan dukanya. Sukanya Wawan merasa bisa banyak belajar dan bisa berteman dengan banyak orang. Namun wawan juga pernah mendapat pengalaman terkait komplain dari salah satu klien. "Saat itu hari Jumat dan ternyata motor yang saya kerjakan masih belum selesai, sedangkan si klien akan memakainya untuk shalat Jumat, akhirnya saya berikan solusi dengan meminjamkan motor saya dulu untuk dipakai dan alhamdulillah orangnya bisa menerima," ujarnya.

Wawan bersyukur bisa beraktifitas dan bekerja sesuai dengan passionnya. Terkadang ketika libur, ia juga membuka bengkel kecil-kecilan di rumahnya. Banyak juga tetangganya yang membawa motornya untuk dibenahi oleh Wawan. "Kalau target ke depan ya memang inginnya bisa punya bengkel sendiri, saat ini fokus dulu memberikan yang terbaik. InsyaAllah nanti pasti ada jalannya sendiri," tuturnya.

#PeduliBersama

Cegah Covid-19

Patungan Mulai
Rp50.000

Siaga Pangan Ramadhan

Sembako untuk dhuafa terdampak



Darurat Perlengkapan Medis

(Masker, Sarung tangan, Baju lindung virus)



Nutrisi untuk Tenaga Medis

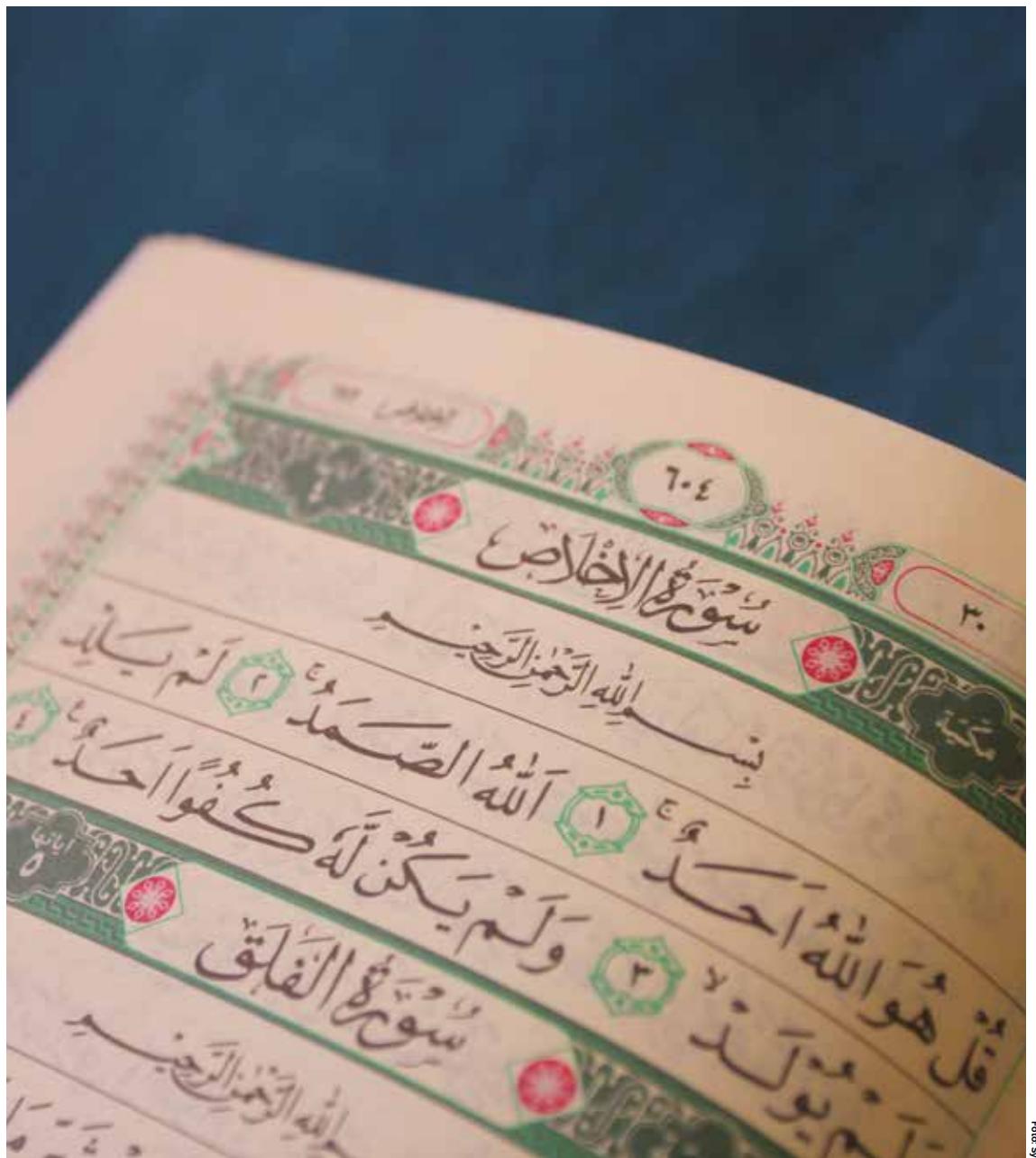


REKENING DONASI
BNI SYARIAH 5757 5858 55

a/n Yayasan Dana Sosial Al Falah

NARAHUBUNG: 081 333 951 332

Pemegang Teguh Surat Al-Ikhlas



Pengasuh Rubrik:
Muhammad Hafizh, Lc
Trainer Bisnis Nasional, Penggiat UKM,
CEO Pondok Preneur, Owner Raihanshop.com,
Pembina lebih dari 10.000 reseller

Surat al-Ikhlas meski hanya terdiri 4 ayat dan rangkaian kalimatnya pendek-pendek ia adalah satu surat yang agung karena isinya menegaskan secara penuh kemurniaan ke Esaan Allah Swt. Ia sebanding dengan sepertiga al-Quran karena surat ini mengandung prinsip-prinsip dasar kita berketuhanan Allah: (1) Bahwa Dia adalah Dzat yang Maha Esa, (2) Allah adalah Dzat yang tidak membutuhkan makan, minum dan udara. Dia adalah Dzat yang menjadi tempat kita bergantung dan memohon. Adapun semua makhluk seluruhnya adalah memiliki rongga sehingga membutuhkan makan, minum, udara dan membutuhkan makhluk lain. (3) Allah tidak beranak, Dia bukanlah bapak dan tidak pula diperanakkan, Dia bukan anak. (4) dan tidak ada satupun yang menyamai atau menandingi Allah.

Orang yang berpegang teguh Kepada surat al-Ikhlas hingga akhir hayat niscaya dijamin meninggal dunia dalam keadaan bertauhid atau Husnul Khotimah. Sikap mencintai surat ini dengan membacanya secara berulang-ulang dapat menjadi jalan seseorang dicintai oleh Allah Ta'ala.

Diriwayatkan dari Sayyidah Aisyah bahwasanya Nabi Saw mengutus seseorang dalam suatu ekspedisi perang. Setiap kali bertindak menjadi imam shalat, dia selalu membacakan surat "Qul huwallahu Ahad". Ketika pulang mereka (para anggota ekspedisi) melaporkan hal itu kepada Nabi. Sabda beliau: "Tanyakan padanya atas dasar apa dia berbuat seperti itu?" Mereka lalu menanyakan kepadanya. Jawabnya: "Karena Qul huwallahu Ahad penuh sifat Dzat Yang Maha Rahman dan aku suka membacanya". Beliau lalu bersabda: "Beritahukan padanya bahwa Allah benar-benar telah Mencintainya" (HR Bukhari)

Kebiasaan membaca surah al-Ikhlas secara istiqomah atas dasar mencintai surat itu dapat menjadi jalan meraih kecintaan Allah Swt. Imam Ghazali dalam Senandungnya berkata: "Pengampunan Tuhan adalah jaminan keselamatan ku dari adzab dan andalanku ialah surat al-ikhlas."

Amalan terpuji yang kecil namun dilakukan secara terus-menerus layaknya hobi adalah istimewa. Ayat-ayat al Quran manakala dibaca secara berulang-ulang tidaklah membosankan justru terasa manis dan kian manis. Dengan niat yang baik dan tulus suatu amal kecil tersebut bisa bernilai besar disisi Allah Swt.

OPEN DONASI WAKAF TUNAI

Pembelian & Pembangunan

Graha Dakwah

YDSF MALANG

19 Tahun berkiprah di bidang Dakwah dan Sosial di area Malang raya , YDSF Malang selalu mengoptimalkan amanah donatur untuk sebesar-besarnya bagi masyarakat, mustahik, munfiq dan muzaki.

Menjelang dasawarsa ketiga seiring makin luas dan besarnya program-program keumatan, keberadaan sebuah Graha dakwah sosial menjadi sebuah kebutuhan yang tak bisa ditawar lagi.

Graha yang menjadi ruang berpikir kreatif, sebagai pabrik ide program-program pemberdayaan umat, dimana kebaikan mengalir menyebar menjadi jariyah.

TOTAL KEBUTUHAN DANA GRAHA DAKWAH
Rp2.000.000.000

TRANSFER WAKAF TUNAI:

BNI Syariah 5757 5858 55

BCA 0113 2177 71

NARAHUBUNG KONFIRMASI TRANSFER:

0813 3395 1332

(CS YDSF MALANG)



Doa Berlindung dari Penyakit Mungkar

Dari Quthbah bin Malik radhiyallahu'anhu beliau berkata. Rasulallah berdoa:

اللَّهُمَّ جَنِّبِنِي مُنْكَرَاتِ الْأَخْلَاقِ وَالْأَعْمَالِ وَالْأَهْوَاءِ وَالْأَدْوَاءِ

Ya Allah jauhkanlah aku dari akhlak-akhlak yang munkar, perbuatan yang mungkar, hawa nafsu, dan penyakit-penyakit yang mungkar"

[Hadis Riwayat Tirmidzi no.3591 dan dishahihkan oleh Al Hakim dan lafalnya dari Kitab Al Mustadraq karangan Imam Al Hakim]

Dan hadis ini adalah hadits yang shahih, dishahihkan oleh Al Imam Al Hakim dan juga dishahihkan oleh Syaikh Al Albaniyah rahimahullah.



Paradoks Pagebluk: Manusia dan Kerusakannya

Oleh: Iden



1911, Malang mengawali torehan sejarahnya sebagai pusat wabah pes atau sampar.

Maret 1911, kasus pertama sampar dilaporkan di distrik Kepanjen. Sampel darah pasien dikirim ke laboratorium sebelum akhirnya pemerintah Hindia Belanda secara resmi menyebutkan angka 30 pasien dirawat di RSU Tjelaket (RSSA pada masa itu) pada April 1911.

Beberapa pekan sebelumnya, *Burgerlijk Geneeskundige Dienst* (Dinas Kesehatan Sipil dimasa itu) masih terus membantah adanya wabah di wilayah *afdeling* Malang. Kenyataannya, hingga 300 orang meninggal dalam sehari saja dibulan April 1911.



Juli 1912, seluruh desa di wilayah Malang menderita karena sampar. Meskipun terlambat, pemerintah pada masa itu mengisolasi sebuah desa di Turen sebagai percobaan pusat karantina.

September 1912, dr. de Vogel melakukan penelitian di distrik Karanglo (waktu itu mencakup Lawang, Singosari, dan Karangploso), Sengguruh, dan Ngantang. Wilayah Ngantang dihantam wabah jauh lebih parah daripada wilayah lain, seperti Karanglo atau Sengguruh.

Semakin memburuk, percobaan karantina di Turen gagal. Oktober 1912, Malang berstatus endemik pes - *Cordon Sanitaire*. Istilah *Cordon Sanitaire* pernah digunakan oleh Eropa ketika diserang *Black Death* (1347-1353), wabah yang menelan 200 juta korban jiwa.

Kembali ke tanah air. Pencatatan atau sensus penduduk pada masa Hindia Belanda belum cukup baik. Namun diperkirakan dalam kurun waktu 1911 hingga 1912, 2000-an orang meninggal di Malang. Puluhan hingga ratusan korban meninggal tersebar di wilayah Penanggungan, Karanglo, Turen, Kota Malang, Ngantang, Gondanglegi, dan Sengguruh.

Melaju pada tahun 1918-1920 ketika dunia dihantam Flu Spanyol. Satu penderita menularkan penyakit ke lima orang lain, yang kemudian menularkannya ke 25 orang lagi. Tak butuh waktu lama, 25 penderita menjadi 125 orang. Tingkat kematian Flu Spanyol hanya 3%, tapi 500 juta manusia meninggal karenanya.

Bagaimana dengan hari ini? Esok hari? Mungkin sekarang saatnya manusia berhenti bergerak – tak perlu ngabuburit, tak usah mudik lebaran. Beri bumi waktu untuk bernapas, memulihkan diri dari kerusakan yang diakibatkan oleh tangan manusia.

Rujukan:

- <https://id.quora.com/Jika-kemungkinan-sembuh-dari-virus-Corona-adalah-97-mengapa-dunia-begitu-panik>
- <https://www.terakota.id/awal-pageblug-wabah-pes-menyerang-malang/>
- <https://www.alinea.id/nasional/lockdown-pada-masa-kolonial-dan-pertimbangannya-kini-b1ZJVgsNr>
- <https://tirto.id/akibat-impor-beras-tak-diawasi-wabah-pes-merundung-hindia-belanda-eFYg>

Stress pada Anak



Pengasuh Rubrik:
Farah Farida Tantiani, S.Psi, M.Psi

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



Foto: SBY

Assalamualaikum Ayah dan Bunda, semoga semua
Aberada dalam kondisi sehat ya, aamiinn..

Ayah dan Bunda, saat ini manusia tampaknya harus beradaptasi kembali dengan apa yang biasa dilakukannya ya. Ayah dan Bunda ada yang harus bekerja dari rumah, begitu pula ananda jadi bersekolah di rumah pula. Jika tadinya Ayah dan Bunda punya kebiasaan mengantar ananda ke sekolah, mungkin saat ini waktu bersama ananda jadi 24 jam ya bertermunya. Ada pula Ayah dan Bunda yang tadinya agak-agak 'gapek', sekarang jadi 'dipaksa' belajar kembali teknologi terbaru yang digunakan oleh anak-anak kita untuk belajar. Selain itu, Ayah dan Bunda pun jadinya mungkin harus belajar kembali pelajaran-pelajaran yang dipelajari oleh ananda saat harus mendampingi ananda belajar dari rumah.

Kondisi-kondisi yang berbeda dari kebiasaan tentu saja membutuhkan proses adaptasi terhadap perubahan yang ada. Nah, tak jarang proses perubahan ini membuat kita jadi tertekan, jadi stress istilahnya. Apakah stress ini juga dialami oleh ananda ya Ayah dan Bunda? Artikel kali ini kita akan membahas mengenai stress pada anak.

Biasanya anak-anak yang terpapar dengan kondisi bahaya atau bencana dapat mengganggu perkembangan mereka dan menimbulkan permasalahan dengan penyesuaian dirinya. Dari hasil penelitian yang ada, reaksi anak-anak yang terkena bencana bisa sangat parah menimbulkan gangguan stress akut, depresi, gangguan panik serta gangguan stress pasca trauma. Akan tetapi apakah gejala-gejala tersebut akan timbul pada anak atau tidak akan sangat tergantung pada beberapa faktor seperti tingkat keparahan dari bahaya dan bencana yang terjadi serta dukungan yang tersedia untuk anak-anak ini.

Ayah dan Bunda, untuk menanyakan langsung apakah ananda mengalami stress atau tidak, mungkin akan sulit dilakukan secara verbal, apalagi pada anak-anak usia prasekolah. Akan tetapi bukan berarti Ayah dan Bunda tidak bisa mengetahui/mengenali tanda-tandanya. Misalnya saja, Ayah dan Bunda bisa

melihat apakah ananda sering mengeluhkan bagian tubuhnya sakit, misalnya perutnya atau kepalanya terasa sakit. Selain itu, coba diingat-ingat juga apakah terdapat perubahan pada perilakunya, misalnya yang tadinya tidak pernah mengompol, sekarang jadi mulai mengompol lagi; yang tadinya tidak mudah menangis atau marah-marah, sekarang 'tersenggol' sedikit saja langsung menangis atau marah. Ayah dan Bunda juga dapat memperhatikan ketika ananda tidur, apakah tidurnya tidak tenang, atau ia tak mau tidur terpisah dari Ayah dan Bunda, atau ia jadi sering bercerita mengalami mimpi buruk. Selain itu, biasanya sih ada perubahan dalam nilai-nilai pelajaran di sekolahnya atau mulai muncul keluhan dari guru di sekolah. Nah, tanda-tanda tersebut akan menjadi bahan diskusi yang berharga jika nanti Ayah dan Bunda merasa perlu membawa ananda ke dokter atau psikolog untuk membicarakan kondisi ananda.

Di samping mengamati perubahan-perubahan ananda, ada beberapa rekomendasi yang diberikan oleh peneliti kepada para pendamping anak di masa-masa yang penuh tekanan atau dalam kondisi bencana, seperti:

1. Yakinkan pada ananda bahwa mereka akan baik-baik saja dan dalam kondisi yang aman bersama Ayah dan Bunda (kalau perlu hal ini disampaikan diulang-ulang untuk membuatnya merasa tenang).
2. Biarkan Ananda untuk bercerita tentang kejadian yang menimpanya atau tentang situasi yang ada. Mungkin ia akan menceritakan suatu hal berulang kali, orang tua wajib bersabar dan menyimak cerita ananda.
3. Berikan dukungan bagi ananda untuk membicarakan perasaan-perasaan atau pikiran-pikiran yang mengganggu mereka atau yang membingungkan mereka. Yakinkan pada mereka bahwa perasaan yang membingungkan ini wajar terjadi pada situasi yang menekan.
4. Lindungi ananda agar tidak terpapar situasi yang menakutkan misal berita dari televisi yang mungkin bisa membuat ia takut bahkan trauma. Batasi tayangan dan berita yang diakses oleh anggota keluarga.

Lima Respon Terhadap Penawaran & Lima Solusinya



Pengasuh Rubrik:
Coach Askan Setiabudi, Cl
Konsultan, Trainer, Entrepreneur



Saat Anda mendapatkan suatu Penawaran, bagaimana sikap Anda? Atau apa yang ada di pikiran Anda? Tentunya Penawaran yang berbeda menghasilkan respon yang berbeda bukan?

Kalau kita kumpulkan, ada 5 jenis respon dari konsumen terhadap penawaran yang ada:

1. Langsung membeli
2. *Mikir-mikir* dulu (ingin membeli, tapi tidak punya uang, dsb)
3. Langsung menolak
4. Antara menolak dan menerima (bingung)
5. Abai/cuek/tidak mau tahu/tidak tahu

Kalau anda sebagai penjual, Anda suka respon yang nomor berapa?

Tentunya Anda sangat suka dengan respon yang nomor satu kan?

Nah, bagaimana caranya agar ketika kita menawarkan yang terjadi adalah respon nomor 1?

Disinilah *marketing on the street* memberikan cara-caranya:

1. Perbesar benefit produk Anda

Usahakan manfaat yang Anda tawarkan jauh melebihi dari uang atau upaya yang akan dikeluarkan oleh konsumen. Misal: Saya akan mengadakan pelatihan *Marketing On The Street* dengan garansi omset Anda bisa naik minimal 1000% atau uang Anda saya kembalikan. Kalau harga pelatihannya hanya 250 ribu Anda pasti mau ikut kan?

2. Tingkatkan figur otoritas Anda

Pastikan Anda dikenal ahli di bidang/produk (barang dan jasa) yang akan Anda tawarkan. Kalau Anda belum dikenal sebagai ahlinya, maka pakailah orang yang ahli untuk mengendorse produk Anda. Misal: Ketika Anda mau menjual buku-buku agama, maka pastikan branding Anda sebagai orang yang paham agama semakin kuat, atau pakailah salah satu toko agama untuk mengendorse produk-produk Anda. Dulu sebelum terkenal, untuk menjual buku-bukunya, ustaz YM sering meminjam figur otoritas AA Gym. Hasilnya cukup dahsyat, dan jadilah ustaz YM terkenal seperti sekarang.

3. Tambahkan varian (diferensiasi dan diversifikasi)

Dengan menambahkan varian dari produk yang sejenis dengan penambahan variasi (diferensiasi) atau *create* produk baru (diversifikasi), maka Anda bisa memperluas segmen pasar. Jika varian produk yang anda munculkan, merupakan jawaban dari kebutuhan konsumen atau solusi dari permasalahan konsumen, maka varian produk anda akan sulit ditolak oleh konsumen.

4. Buat varian harga

Anda pasti *familiar* dengan Oreo, Aqua, Silver Quen, Sabun Cuci Rins, Shampo Pantene dan beberapa merk yang lain kan? Coba lihatlah varian kemasan mereka. Mulai dari yang berharga puluhan ribu sampai yang berharga ratusan rupiah. Kenapa? Orang cenderung ingin mencoba sebelum membeli. Nah kalau ada kemasan kecil/murah, orang cenderung mau mencoba. Andai tidak cocok, mereka tidak terlalu kecewa. Kalau cocok, mereka akan membeli kemasan yang lebih besar, karena total harganya pasti lebih murah.

5. Berikan nilai tambah sebanyak mungkin.

Berikan nilai tambah pada produk Anda, sehingga konsumen merasa sangat beruntung jika membelinya dan merasa sangat rugi jika mengabaiinya.

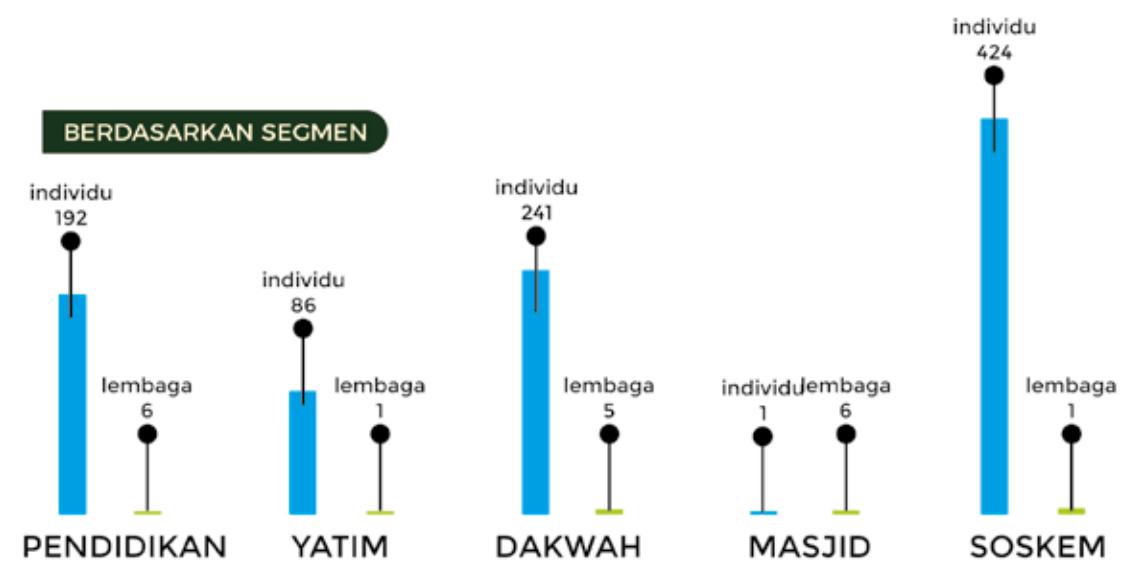
Nah ada banyak cara untuk meningkatkan nilai tambah. Mau tahu? Silakan *pantengin* terus tulisan-tulisan saya berikutnya.

LAPORAN KEUANGAN
MARET 2020

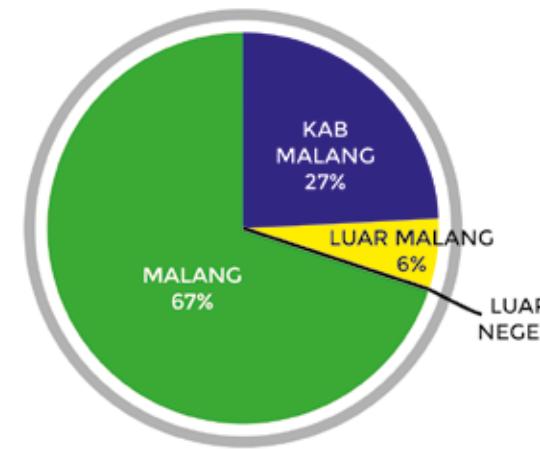
SALDO AWAL MARET Rp329.794.132



LAPORAN PENERIMA MANFAAT
MARET 2020



BERDASARKAN AREA SEBARAN



JUMLAH PENERIMA

944 ORANG
19 LEMBAGA
KETERANGAN
KOTA MALANG Klojen, Sukun, Blimbing, Kedungkandang, Lowokwaru
KAB. MALANG Pujon, Pakisaji, Wagir, Pakis, Dau, Karangploso, Singosari, Bantur, Lawang, Kalipare, Jabung, Tirtoyudo, Donomulyo, Wonosari, Sumbermanjing Wetan, Kepanjen, Gondanglego, Ngantang, Lawang,
LUAR KOTA Batu, Blitar, Pasuruan, Surabaya, Banyuwangi
LUAR NEGERI Uighur

JAZAKUMULLAHU KHOIR ATAS DONASI BAPAK IBU.
SEMOGA MENJADI AMAL JARIYAH

Bantu Penuhi Kebutuhan Pekerja Informal



Penyebaran Covid-19 adalah ujian bagi kita semua, terlebih pada para pekerja sektor informal yang mengandalkan nafkah harian. Sejak diberlakukannya kebijakan Physical Distancing, banyak warung-warung yang omsetnya menurun drastis bahkan ada yang terpaksa berhenti berjualan. Ditutupnya sekolah dan beberapa kantor juga membuat layanan transportasi menjadi sepi. Diantaranya bahkan ada yang di PHK dan terpaksa hidup mengandalkan tabungan seadanya.

Dengan semangat #PeduliBersama, YDSF Malang berkolaborasi dengan Komunitas Bantu Bersama hingga tanggal (13/4) telah menyalurkan 245 paket sembako yang berisi kebutuhan pokok. Paket

sembako dibagikan ke Forum Disabilitas Malang, Persatuan Tunanetra Indonesia, LKSA Griya Baca, LKSA Harapan Ummat, Kelompok Binaan Bunda Yatim, dan para pekerja informal seperti tukang becak, pedagang kaki lima, buruh, tukang tambal ban, serta masih banyak lainnya.

Hingga berakhirnya penyebaran wabah Covid-19 ini, insyaAllah YDSF Malang akan terus berikhtiar dalam membantu saudara kita yang terkena dampaknya. Terimakasih pada para donatur yang telah ikut meringankan beban mereka yang tetap berjuang ketika yang lain tetap di rumah saja. Mari bersama kita sebarkan lebih banyak virus kebaikan di luar sana!

Bunda optimis merupakan program untuk keluarga yatim, yang meliputi kegiatan edukasi dan pelatihan untuk bunda yatim dan kegiatan pembelajaran serta permainan untuk anak-anak. Pada Sabtu (14/3) lalu YDSF Malang melaksanakan kegiatan tersebut yang berisi kegiatan parenting untuk bunda yatim dengan tema "keluarga surgaku". Sedangkan untuk anak-anak diisi dengan kegiatan pameran alat peraga edukasi (APE) menggunakan barang bekas. Harapannya kegiatan dapat meningkatkan pengetahuan para ibu mengenai pola asuh anak, meningkatkan Interaksi anak dan Ibu, meningkatkan pengetahuan mengenai metode dan cara mengasuh anak serta tanggung jawab orang tua terhadap perkembangan anak-anak. Selanjutnya tujuan dari kegiatan anak adalah untuk memberikan pengalaman belajar dengan media belajar yang menyenangkan, meningkatkan interaksi dengan teman sebaya, meningkatkan literasi sains anak-anak, memberikan variasi kegiatan kreatif yang bermanfaat, memberikan pengalaman belajar dengan bermain serta meningkatkan semangat belajar anak-anak.

Berbagi Edukasi Bersama Bunda Optimis



Foto: Dok. Lembaga

Peran Aktif YDSF di Tengah Wabah Corona



Dalam rangka menanggulangi serta mengantisipasi covid-19 yg mulai merebak di Indonesia pada pertengahan Maret YDSF melaksanakan beberapa program. Mulai dari melakukan sosialisasi cuci tangan yang baik dan benar pada kampung bawah jembatan, JA Suprapto. Kemudian berlanjut berbagi handsanitizer dan handsoap cair dengan total 214 pcs kepada daerah disekitar kantor YDSF Malang yaitu di kampung JA Suprapto, Pasar Bunga, dan beberapa LKSA di Kota Malang. Dan agenda berlanjut dengan penyemprotan yang sampai pertengahan April 2020 sudah ada 37 titik di kota Malang yang tercover penyemprotan, mulai dari fasilitas umum berupa masjid, sekolah, LKSA, sampai dengan beberapa perkampungan juga. Kemudian YDSF Malang juga tengah menggalang donasi untuk penyalurkan 655 paket APD beserta nutrisi untuk RS Rujukan Covid-19, seperti RSSA Malang, RSPD Kepanjen, RS Wafa, RST Supraoen.

Stay at Home, Stay Productive

Dengan adanya himbauan untuk tetap di rumah saja jangan sampai membuat kita menjadi tidak produktif dan berhenti mengaktualisasi diri. Banyaknya berita dan informasi mengenai penyebaran wabah Covid-19 juga turut menimbulkan kepanikan dan memunculkan tindakan yang kurang bijak pada sebagian orang. Sebagai bentuk ikhtiar dalam mengurangi penyebaran Covid-19 adalah dengan mengedukasi masyarakat. Dengan menghadirkan pembicara yang ahli di bidangnya, YDSF Malang berkolaborasi dengan Yayasan Cita Kita dan Sekolah Baruku telah menyelenggarakan kelas online yang bertajuk Virtual Sharing: Kuliah Whatsapp.

Hingga pertengahan bulan April, telah terlaksana 4 kali sesi yang membahas dari berbagai bidang, seperti kesehatan, ekonomi, dan psikologi. Beberapa tema yang dibahas yakni, Corona Virus & Panic Buying,

Mencegah Covid-19 dengan Perilaku Hidup Sehat, Mengenal Lebih Dekat Psikosomatik pada Pandemi Covid-19, dan Tips Finansial Kuat Keluarga Hebat. Sebanyak 237 orang dari kalangan mahasiswa, ibu rumah tangga, karyawan, dan beragam latar belakang lainnya, telah mendaftarkan diri dalam kegiatan ini dan memberikan feedback yang positif serta mendukung kegiatan edukasi yang bermanfaat seperti ini.

Serta dibuka juga layanan konseling online gratis dengan psikolog ahli bagi masyarakat yang memiliki pertanyaan seputar parenting, psikososial, dan pendidikan. Hingga tanggal (13/4) ada 61 orang yang telah mendaftarkan diri dalam layanan ini. Mayoritas pengguna layanan ini adalah mahasiswa dan ibu rumah tangga yang berasal dari berbagai daerah di Jawa Timur, bahkan hingga merambah ke Sumatra Selatan, Gorontalo, dan Kalimantan Tengah.

Benah Rumah Sang Guru



Foto: Dok. Lambaga

Alhamdulillah, kata syukur yang terucap dari Markum, ketika tim YDSF berkunjung ke rumah Markum untuk menyalurkan bantuan bahan rumahnya yang ditinggali dengan istrinya. Markum adalah lelaki tua yang masih disibukkan dengan kegiatan mengajar bahasa Jawa di MI Nurul Huda di wilayah Bantur, Kabupaten Malang. Tak terasa sudah 29 tahun ia mengabdi untuk mencerdaskan bangsa di MI tersebut. Pembangunan rumahnya dimulai pada (3/4) lalu, sampai satu pekan sudah mencapai 40%, dengan tembok yang sudah berupa batako, sehingga dari yang dulunya "gedek" atau anyaman bambu, sekarang sudah lebih kuat dan aman. Sehingga kekhawatiran Markum akan kebocoran rumahnya, sekarang sudah teratasi karena genteng rumahnya pun turut direnovasi. Targetnya pembangunan selesai di bulan ramadhan, sehingga saat idul fitri beliau bisa merayakan idul fitri dengan keluarganya dengan kondisi rumah yang layak huni.

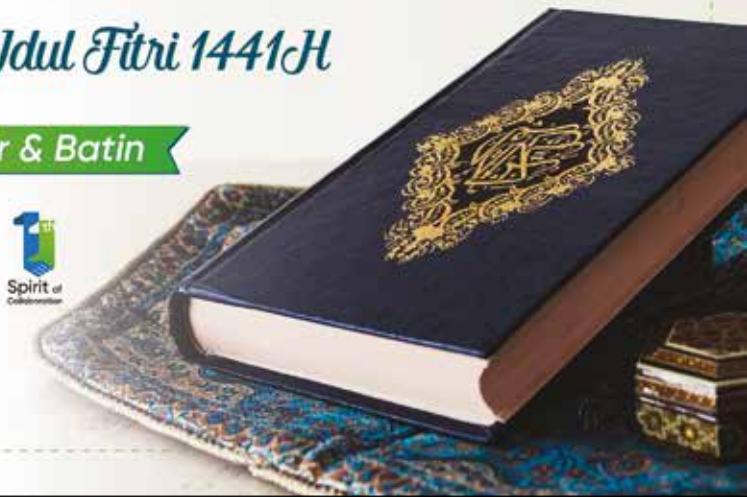
Segenap Pengurus & Manajemen
YDSF Malang

MENGUCAPKAN

نَبَّلَ اللَّهُمَّ بَارِقْ مِنْ كُمْ

Selamat Hari Raya Idul Fitri 1441H

Mohon Maaf Lahir & Batin



"Setiap anak tergadaikan dengan aqiqahnya, disembelihkan untuknya pada hari ketujuh, digundul rambutnya dan diberi nama."
(HR. Abu Daud no. 2838, An Nasai no. 4220, Ibnu Majah no. 3165, Ahmad 5/12)

Paket PRASMANAN

Tipe	Harga Kambing Betina	Harga Kambing Jantan	Sate	Gule
Ali	Rp1.650.000	Rp2.150.000	250	70
Utsman	Rp1.750.000	Rp2.250.000	450	100
Umar	Rp2.200.000	Rp3.000.000	300	140
Abu Bakar	Rp2.550.000	Rp3.350.000	550	170

Paket KOTAK

Tipe	Harga Kambing Betina	Harga Kambing Jantan	Jumlah Kotak
Basmallah	Rp1.750.000		40
Hamdalah	Rp2.680.000	Rp3.180.000	80
Barakallah	Rp3.100.000	Rp3.600.000	100
Masyallah	Rp4.550.000	Rp4.990.000	140
Takbir	Rp5.900.000	Rp5.980.000	180

PILIHAN MENU :

SATE BAKAR/ SATE KOMOH/ROLLADE,
GULE/ TONGSENG, KRENGSENG
INCLUDE: ACAR, SAMBAL KECAP,
BUMBU KACANG, (VARIAN MAXIMAL 3 MENU)

PEMESANAN MAXIMAL H-2
DIPERKENANKAN MENYAKSIKAN
PROSES PENYEMBELIHAN (KONFIRMASI H-2)

ISI KOTAKAN:

NASI PUTIH, 3 TUSUK SATE, 1 CUP GULE,
SAMBAL GORENG ATI KENTANG, SAMBAL ACAR,
KERUPUK UDANG, BUAH PISANG, ALAT MAKAN,
BOX 22X22 CM

Tunaikan
Aqiqah Buah Hati
■ Sesuai Syar'i ■
aliya 

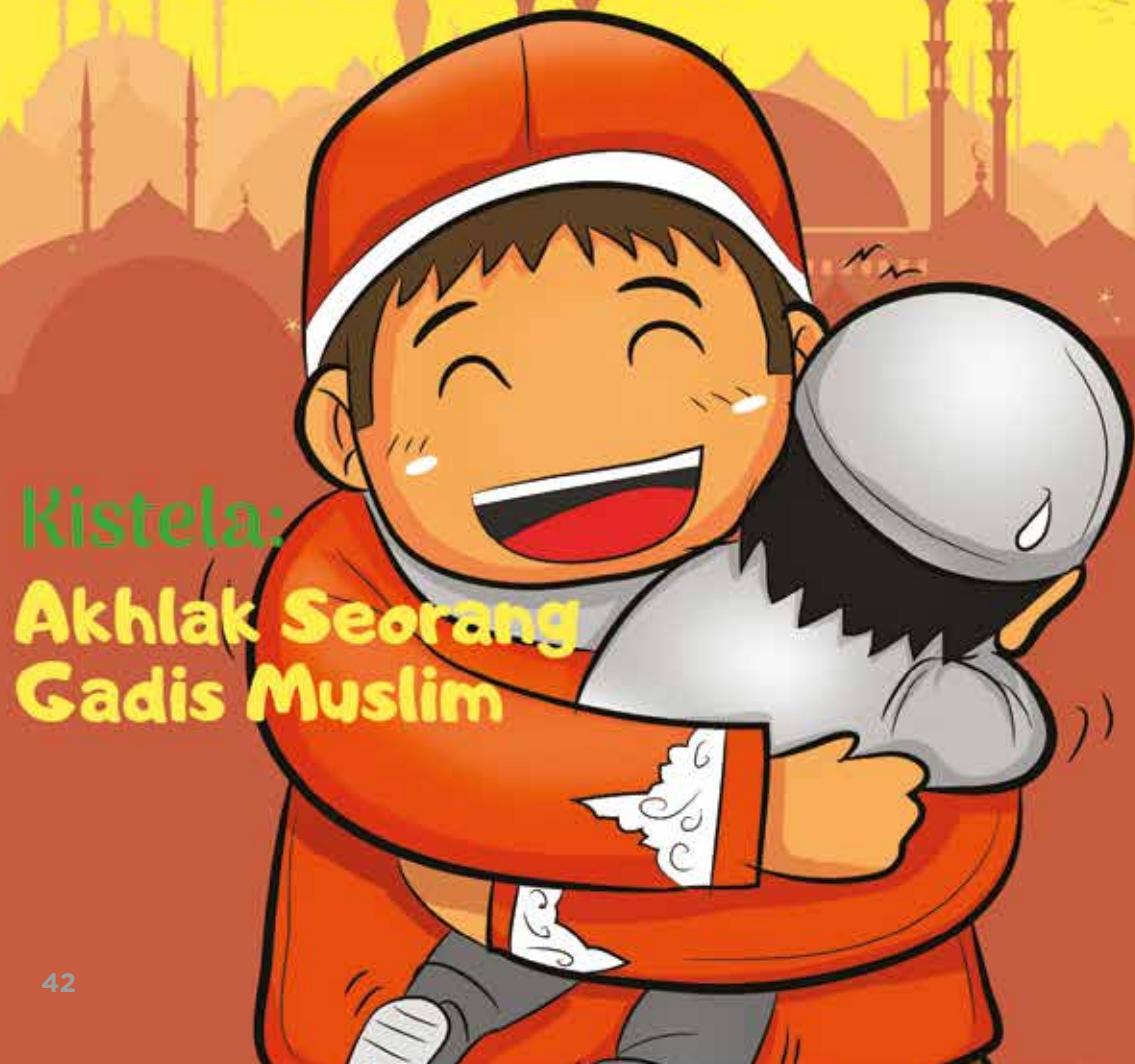
PEMESANAN: Jl. Kahuripan 12 Malang
0341-340327 / 081333951332

 556-1111-558

superkids

KINDI: ALAT PENERJEMAH BAHASA

Ensiklopedia: Facts About Chocolate



Ristela:
**Akhlaq Seorang
Gadis Muslim**

Bahasa Arab

Kimāmatun
Masker

كمامة

Firūsun
Virus

فِيْرُوْسْ

Thô'ûnun
Wabah

طَاعُونْ

Nazhôfatun
Kebersihan

نَظَافَةٌ

Mal'abun
Tempat
bermain

مَلَعَبْ

Muhâfazhotun
Saling
menjaga

مَحَافَظَةٌ



Akhhlak seorang gadis muslim

Di suatu siang, Rika bersama dengan kedua temannya berjalan kaki pulang sekolah.

"Tadi ulangan matematikamu dapat berapa Rika?" tanya Diah.

"Alhamdulillah dapat Sembilan puluh, soal nomor sepuluh aku salah," jawab Rika sambil membetulkan letak topinya. Siang ini matahari bersinar lebih terik daripada biasanya. "Tunggu sebentar aku mau minum sebentar," ujar Rika sembari berjongkok di tepi jalan. Rika terbiasa minum tidak berdiri, karena Rika diajarkan adab minum adalah sambil duduk, dan minum sambil berdiri itu tidak baik untuk kesehatan ginjal.

"Wah sama, aku juga salah di nomor sepuluh,"giliran Teti yang menyahut.

"Aku malah salah di nomor tujuh!" kata Diah.

"Besok pagi ajari kita ya Diah, agar besok kalau ada pertanyaan sejenis kita dapat menjawabnya," ujar Rika setelah selesai minum dan mengembalikan botol minumnya ke dalam tas.

"SIAP!" jawab Diah sambil bergaya hormat pada Rika dan Teti, "tapi nanti kalian harus ajari aku soal nomor tiga ya."

Rika dan Teti tertawa berbarengan melihat gaya temannya, "oke deh," jawab Rika bersemangat.

Meong ... meong ... meeooong

Terdengar riuh suara anak kucing yang membuat heran Rika dan kedua temannya.

"Kok ada suara anak kucing?" ujar Rika heran.

"Iya ya, padahal ini kan daerah pembuangan sampah

sementara," jawab Teti penuh rasa penasaran.

Karena merasa heran Rika dan temannya mulai mencari-cari sumber suara.

"Di sebelah sini!" teriak Diah dari gang sempit di samping tempat pembuangan sampah.

Rika dan Teti bergegas menuju tempat Diah berada, keduanya merasa heran karena melihat ada dua anak kucing di dalam sebuah kardus coklat.

"Kenapa mereka ada di sini? Induknya ke mana ya?" ujar Teti, wajahnya terlihat sangat sedih.

"Entahlah, mungkin mereka terpisah dari induknya. Atau induknya sedang mencari makanan untuk mereka," kata Diah menanggapi.

"Kasian sekali, sepertinya mereka lapar. Kardusnya basah karena genangan air hujan semalam, geser yuk!" ajak Rika pada kedua temannya.

Mereka bertiga bekerja sama untuk memindahkan kardus yang berisi anak kucing itu ketempat yang lebih kering dan terlindungi dari hujan.

Rika melihat sebuah mangkok plastik tak jauh dari tempatnya berdiri, kemudian diambilnya mangkok itu.

"Untuk apa Rika?" tanya Diah penasaran.

"Untuk minum mereka, kebetulan air minumku masih sisa. Ada yang punya tisu basah?" jawab Rika.

Teti mengulurkan tisunya pada Rika untuk membersihkan mangkok yang tadi ditemukan. Setelah bersih Rika menuangkan air minumnya dan memberikan pada anak kucing tadi.

Kedua anak kucing langsung meminum air yang diberikan oleh Rika, sepertinya mereka sangat haus. Rika, Diah dan Teti merasa sangat sedih melihat ketiga anak kucing itu. Rika ingin membawa mereka pulang, tapi dia tahu jika harus meminta izin pada kedua orangtuanya terlebih dahulu.

Ketiganya memutuskan untuk melanjutkan perjalanan pulang.

Esok hari ketika pulang sekolah, Rika, Diah dan Teti kembali mengunjungi anak kucing yang kemarin mereka temukan.

Rika mengeluarkan sebuah kantong kresek dari dalam tasnya. Ternyata itu adalah bekal mereka bertiga yang sengaja mereka sisihkan untuk diberikan pada anak kucing. Kedua anak kucing itu langsung makan dengan lahap makanan yang diberikan oleh mereka.

"Sepertinya mereka lapar sekali ya," ujar Rika sambil menatap kucing-kucing itu.

"Kasian ya mereka, masih kecil, pasti belum bisa mencari makan sendiri," kata Teti.

"Iya benar," kata Diah menganggapi.

"Nanti coba aku izin bunda, boleh tidak mereka aku bawa pulang," kata Rika pada Diah dan Teti.

"Iya, aku juga coba bilang ke bunda dulu," kata Teti.

Esok pagi di kelas.

"Assalamualaikum," sapa Rika pada kedua temannya yang sudah datang terlebih dahulu.

"Waalaikumsalam," jawab Diah dan Teti.

"Bundaku tidak mengizinkan untuk membawa anak kucing itu pulang ke rumah," ujar Rika sambil meletakkan tasnya ke dalam kolong meja, "kata beliau ayah alergi dengan bulu hewan. Karena itu di rumah tidak bisa memiliki hewan peliharaan."

Wajah Rika nampak sedih, begitu pula dengan Diah dan Teti.

"Aku juga, kata bunda tidak boleh. Karena akan berbahaya untuk penyakit asma nenek," kata Teti.

"Kemarin aku cerita dengan kakakku, katanya kakak bisa bantu untuk antarkan mereka pada komunitas kucing. Biasanya mereka merawat kucing jalanan atau mencari orang yang mau mengadopsi mereka," kata Diah.

"Alhamdulillah," kata Rika dan Teti bersamaan.

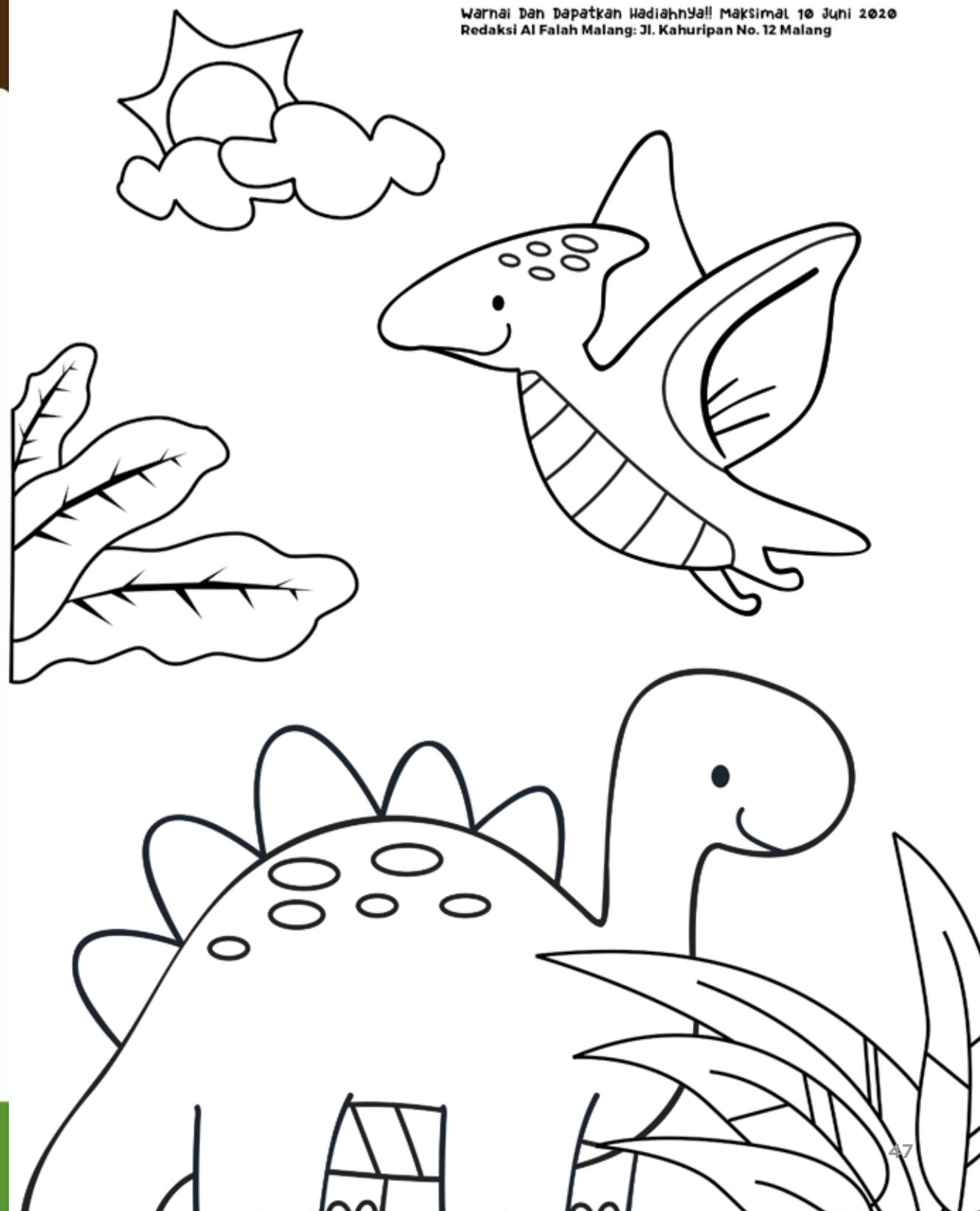
Mereka senang sekaligus sedih karena harus berpisah dengan anak-anak kucing itu, tapi mereka tak perlu khawatir lagi anak kucing akan kelaparan.





FACTS ABOUT CHOCOLATE

1. Chocolate is made from cacao beans
Coklat terbuat dari biji kakao
2. The cocoa beans grow inside the cacao fruit
Biji kakao terdapat di dalam buah kakao
3. It takes about 900 cacao beans to make 1 kilo of chocolate
Dibutuhkan sekitar 900 kakao untuk membuat satu kilo coklat
4. The melting point of chocolate is 30-32 Celsius (86-90 Fahrenheit)
Coklat akan mencair di suhu 30-32 derajat celcius
(86-90 derajat fahrenheit)
5. The first chocolate bar was made in England
Coklat batang pertama dibuat di Inggris





Alhamdulillah,
selamat kepada
pemenang! Karya
terpilih berhak
mendapat bingkisan
menarik!

(bisa diambil di kantor
YDSF Malang)



Pertanyaan

Mendarat

1. lambang pramuka
3. hewan berleher panjang
6. tahun kelahiran Rasulullah Muhammad
7. sholat sunnah sebelum sholat subuh
8. malaikat yang bertugas mencabut nyawa

Menurun

2. hewan yang sangat lambat
4. malaikat yang bertugas membagi rizky
5. rasanya pedas

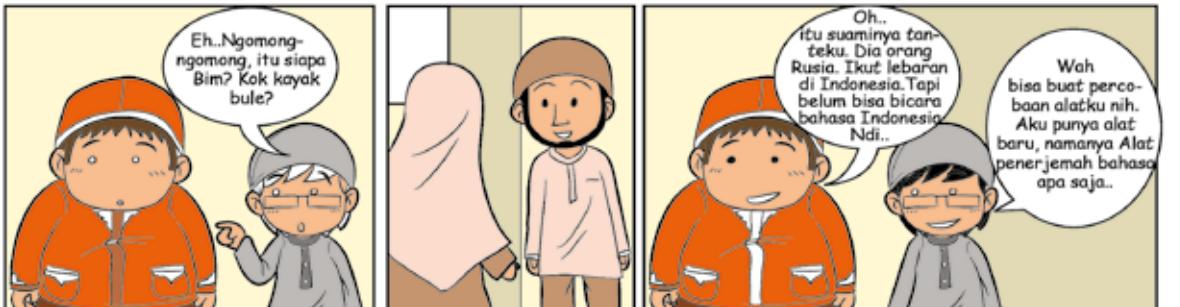
MENDATAR

1. KLOROFIL—zat hijau daun
3. UMAR—singa padang pasir
5. TAHAJUD—sholat sunnah di malam hari
7. TAYAMUM—pengganti wudhu ketika tidak ada air
8. WORTEL—apakah makanan kesukaan kelinci

MENURUN

2. RIYADH—ibukota negara arab saudi
4. ABUBAKAR—khalifah yang pertama
6. ALAQ—surat yang pertama kali diwahyukan pada Rasulullah

tts alfalah
Mei 2020
sertakan kupon ini
beserta jawaban tts
yang dikirinkan



"ALAT PENERJEMAH BAHASA"

Ide Cerita & ilustrasi oleh Kak Syifa

Penerimaan Peserta Didik Baru 2020/2021



SMK PGRI 2 MALANG



CERDAS, SIAP KERJA, SIAP KULIAH

KOMPETENSI KEAHLIAN

1. Otomatisasi & Tata Kelola Perkantoran
2. Akuntansi dan Keuangan Lembaga
3. Bisnis Daring dan Pemasaran
4. Teknik Komputer dan Jaringan
5. Multimedia

EKSTRAKURIKULER

Baca Tulis Al-Qur'an
Al-banjari

Paduan Suara

Seni Tradisional & Modern

PMR

Paskibra

Bela Diri

Futsal

Basket

Volley

Hockey



**YATIM PIATU
GRATIS
SPP**

TEMPAT PENDAFTARAN

Jl. Janti Barat Blok A No.24
Kel. Bandungrejosari, Kec. Sukun, Kota Malang 65148
smkpgri2kotamalang@gmail.com

#RunMadhanCeria

*Order Pahala Ramadhan,
Buat Cerita Ramadhanmu Sekarang Juga*

Dakwah Negeriku
Rp25.000

Infaq Ramadhan
Rp20.000

Benah Masjid
Rp100.000

Waqaf Al Quran
Rp200.000/paket

Bingkisan Lebaran Dhuafa
Rp150.000/paket

Takjil
Rp10.000/porsi

Buka Puasa & Sahur
Rp20.000/porsi