



## **BULETIN HOLISTIK KEHIDUPAN**

Alamat Redaksi: IKIA An-Najm Jln. Kelapa Dua Wetan No. 42 , Ciracas  
Jakarta Timur.

Email: [holistikkehidupan@gmail.com](mailto:holistikkehidupan@gmail.com)

### **REDAKSIONAL**

## **MERAYAKAN KEMENANGAN SETELAH FITRAH "SELAMAT IDUL FITRI 1 SYAWAL 1437 HIJRIYAH"**

Alhamdulillah, Setelah edisi 3 atau edisi khusus Ramadhan yang memuat artikel-artikel Hakikat Ramadhan, Buletin Edisi Khusus Idul Fitri memuat artikel bagaimana Nabi Muhammad SAW beserta sahabat merayakan Idul Fitri dan membahas hakikat Idul Fitri serta mengintip hikmah dibalik tradisi mudik, ziarah dan ketupat lebaran.

Setiap kaum memiliki Hari Raya. Perayaan Hari Raya dilakukan dengan berbagai cara dengan penuh suka cita. Jauh sebelum ajaran Islam turun, masyarakat Arab ternyata sudah memiliki dua hari raya, yakni Nairuz dan Mahrajan (Ensiklopedi Islam).

Nabi Muhammad SAW menerapkan kurikulum pendidikan Allah SWT melalui "puasa di bulan Ramadhan", yang difirmankan dalam Al Baqarah QS 2:183 dan mulai diterapkan pada tahun 2 Hijriyah. HR Abu Dawud dan An-Nasa'i: Rasulullah SAW bersabda, "Sesungguhnya Allah mengganti kedua hari raya itu dengan hari raya yang lebih baik, yakni Idul Fitri dan Idul Adha."

Pada perayaan Idul Fitri yang pertama, Rasulullah SAW dan para sahabat merayakan dua kemenangan, yakni keberhasilan mengalahkan kaum kafir dalam Perang Badar dan menaklukkan hawa nafsu selama 11 bulan menjalankan kehidupan dalam proses pembersihan selama sebulan berpuasa. Perayaan Hari Raya Idul Fitri saat itu dilakukan dalam nuansa yang sederhana, khidmad dan penuh syukur. Bagaimana tidak? 319 pasukan muslimin melawan 1000 pasukan kafir. Dengan kekuatan fisik yang tidak berimbang, kaum muslimin di bawah komando Nabi Muhammad SAW meraih kemenangan. Suatu kemenangan fisik yang mustahil didapat bila pasukan Rasulullah SAW tidak mendapatkan kemenangan batin sebelumnya, yaitu mendapatkan pencerahan luar biasa melalui peristiwa Lailatul Qadar dibulan Ramadhan. Tentu mahar diterima Allah ditutup dengan zakat fitrah.

Idul Fitri adalah hari besar, hari yang sakral karena ruhani bangkit, menang melawan hawa nafsu rendah dalam diri sendiri. Hasil dari upaya menjalankan pendidikan dalam kurikulum pendidikan Tuhan YME selama bulan Ramadhan, adalah kefitrahan diri. Diri yang fitrah memiliki energy yang luar biasa, akal pikiran pun cerah bercahaya, sehingga tindakan pun cerdas. Itulah yang disebut kecerdasan sejati, dimana intelektual, spiritual dan tindakan melebur jadi satu kecerdasan sejati atau ISAQ (Intellectual, Spiritual, Action Quotient). Tentu saja hasil ini akan didapatkan oleh mereka yang menjalankan kurikulum Tuhan dalam tataran tinggi, bukan lagi tingkat TK, SD, SMP ataupun SMA lagi.

Begitu pula dengan 'mudik atau pulang kampung'. Kebiasaan ini seyogyanya kita sikapi dengan pemahaman dalam. Dimanakah sesungguhnya kampung kita? Sebagian besar kita mengetahui asal usul kampung halaman kita. Namun, sudahkan kita mengetahui asal usul kampung akhirat, kampung Ruh kita? Dapatkah kita kembali ke kampung akhirat dengan selamat, yaitu dalam kondisi fitrah suci kembali kepada Illahi Rabbi? Dari Allah, kembali kepada Allah.

Semoga kefitrahan diri, kemenangan yang kita raih pada Idul Fitri 1437 H ini dapat dengan istiqomah terjaga, dengan upaya ketaqwaan kita sebagai umat Nabi Muhammad SAW agar Rahmat Sang Maha Pengasih dan Maha Penyayang, Allah SWT senantiasa meliputi diri kita. Aamiin Yaa Rabbal 'Alaamiin. 🌸 Yuni 🌸

## MEMAKNAI HARI RAYA IDUL FITRI SECARA HAKIKI

Hari Raya Idul Fitri merupakan Hari Raya yang dinanti-nantikan oleh umat Islam di Indonesia dan juga di berbagai belahan dunia. *Hari Kemenangan.....kembali ke fitrah* adalah istilah-istilah yang sering kita dengar, untuk menggambarkan datangnya Hari Raya Idul Fitri, setelah sebulan lamanya kita menjalankan ibadah puasa di bulan suci Ramadhan.

Upaya-upaya manusia untuk mensucikan dirinya agar kembali fitrah tidaklah mudah. Namun jika kita kaji secara lebih mendalam, sesungguhnya perintah untuk mensucikan hati dan jiwa kita (Riyadah), telah tercantum dalam QS Al Muddatstsir 74 : Ayat 1-6, ketika Rasulullah SAW menerima wahyu yang kedua. Saat itu Rasulullah SAW diperintahkan untuk menanggalkan pakaian dan mensucikan diri. Kemudian dalam QS As Syams 91: Ayat 9-10, Allah SWT juga menegaskan bahwa "beruntunglah orang-orang yang membersihkan hati dan jiwanya dan merugilah orang-orang yang mengotorkannya". Rasulullah SAW, dalam hadits yang diriwayatkan oleh Baihaqi, mengatakan bahwa jihad yang terbesar adalah jihad melawan hawa nafsu kita sendiri. Bulan suci Ramadhan merupakan bulan dimana kita berlatih untuk membersihkan hati dan jiwa kita dari hawa nafsu rendah yang ada di dalam diri kita; dari berbagai penyakit hati dan jiwa; dan dari

gangguan makhluk yang senantiasa menggoda agar kita menyimpang dari jalannya yang lurus. Jika kita perhatikan, selama bulan suci Ramadhan, masjid-masjid yang pada hari biasa sepi pengunjung, tiba-tiba penuh dengan jamaah, menjelang maghrib sampai dengan pelaksanaan sholat tarawih. Rumah-rumah yatim piatu yang biasanya kesulitan untuk menggalang dana, mulai dikunjungi oleh para donatur yang berkeinginan untuk memberikan bantuan buka puasa, santunan pendidikan, dan lain-lain.

Pada 20 (duapuluh) hari pertama di bulan Ramadhan, ibadah-ibadah yang kita lakukan, baik melalui sholat sunnah Tarawih, sholat sunnah Tahajud, sholat Taubatan Nasuha, membaca dan memahami Al Qur'an (*tadarus*), *tafakur*, *tahannuts* dan lain-lain, adalah upaya-upaya untuk meningkatkan kualitas hubungan kita dengan Allah (*habluminallah*). Dan pada sepuluh hari terakhir, yaitu hari ke 21-30, umat Islam biasanya berharap untuk mendapatkan *Lailatul Qadar*, dimana tobat kita diterima dan Allah berkenan memberikan ampunan dan rahmatNya kepada kita. Sehingga pada akhir bulan Ramadhan, kita menjadi manusia yang lebih baik dari sebelumnya, yang tercermin dalam perilaku kita sehari-hari, tidak hanya pada bulan Ramadhan saja. Apabila kualitas hubungan kita dengan Allah semakin baik (*habluminallah*), Insya Allah hubungan kita dengan sesama manusia (*habluminannas*) juga akan terjaga.

Tidak dapat dipungkiri bahwa suasana menjelang Hari Raya Idul Fitri di Indonesia memang sangat terasa. Bedug bertalu-talu; takbir berkumandang; untuk menyambut datangnya hari nan fitri. Keluarga, sanak saudara, kerabat dan sahabat saling bersilaturahmi setelah selesai menunaikan sholat Idul Fitri. Namun yang lebih penting lagi adalah bagaimana kita memaknai Idul Fitri secara hakiki, minimal untuk diri kita sendiri.

Jika kita mampu berperang melawan hawa nafsu rendah yang ada di dalam diri kita dan menjadi pribadi yang lebih baik lagi, maka Hari Raya Idul Fitri dapat kita maknai sebagai hari dimana hati kita kembali dalam keadaan bersih dan suci, jiwa kita tenang dan tenteram, kita mampu menjaga *habluminallah* dan *habluminannas*. Dan inilah kemenangan yang hakiki, yang harus kita jaga secara istiqomah setiap hari, bukan hanya di bulan suci Ramadhan.

Semoga kita semua senantiasa diberikan kekuatan lahir dan bathin oleh Allah SWT di dalam menjaga kefitrahan kita. Aamiin. (Heveati)

### **SELAMAT HARI RAYA IDUL FITRI 1 SYAWAL 1437 H**

Referensi:

1. Riyadah, Susilawati Susmono, Citra Adhikara Widyadhana, 2003
2. Mujahadah, Tim Penulis: Agrimon, Citra, Krisnani, Rita, Yuni et.al, Citra Adhikara Widyadhana 2005



## Mengintip Hikmah Dibalik Tradisi Mudik, Ziarah & Ketupat Lebaran



Setiap tahun umat muslim khususnya di Indonesia selalu melaksanakan tradisi pulang kampung atau mudik dengan maksud untuk bersilaturahmi kepada orang tua dan keluarga. Kebiasaan ini telah menjadi agenda nasional karena begitu besar dan banyaknya jumlah pemudik sehingga pemerintah memberikan perhatian khusus untuk mempersiapkan sarana dan prasarana agar tradisi ini berjalan dengan lancar, aman dan nyaman.

Energi yang begitu besar kita keluarkan setiap tahun demi mudik tersebut. Hal ini seharusnya menjadikan kita bertanya ke dalam diri kita "Sudahkah hikmah didapat? Sudahkah hikmah yang harus dipetik dari hasil mudik tersebut?".

Mudik secara bathin harus dilakukan dengan menapaktisasi asal-usul kita, dimana setiap diri berasal dari kampung akhirat yang merupakan kampung hakiki tempat kita kembali.

Dalam tradisi mudik dilakukan pula ziarah kubur. Hal ini merupakan sunnah yang telah diperintahkan oleh Rasulullah SAW sesuai dengan haditsnya dari Buraidah r.a., katanya: Rasulullah SAW bersabda: "Saya telah pernah melarang engkau semua perihal ziarah kubur, tetapi sekarang **berziarahlah** ke kubur itu!" (HR. Muslim). Dalam riwayat lain disebutkan: "Maka barangsiapa yang hendak berziarah kubur, maka baiklah berziarah, sebab ziarah kubur itu dapat **mengingat**kan - orang yang berziarah itu - kepada akhirat."

Tradisi yang baik ini haruslah dimaknai lebih dalam lagi, bukan hanya sekedar datang ke kuburan dan mendoakan mereka yang telah meninggal, namun kita harus memiliki ilmunya terlebih dahulu. Hal ini diperlukan agar arah dan tujuan dari ziarah kubur ini dapat sesuai dengan maksud hadits diatas yaitu agar kita mampu untuk mengingat akhirat.

Bagaimana mungkin kita dapat mengingat akhirat apabila kita tidak pernah mempelajari dan membuktikan ilmu akhirat tersebut. Disinilah kuncinya mengapa Rasulullah pernah melarang untuk melakukan ziarah kubur. Manusia wajib mempelajari ilmu akhirat ini karena telah Allah perintahkan di dalam Al-Quran agar mencari kampung akhirat ketika masih hidup di dunia. Dengan membuktikan keberadaan kampung akhirat tersebut maka ketika berziarah kubur kita dapat selalu mengingatkannya.

Semoga kedepan melalui tradisi baik yang tiap tahun dilakukan ini, kita dapat terus mempelajari dan mencari hakikat mengapa akhirnya Rasulullah memerintahkan kita untuk melakukan ziarah kubur, sehingga ziarah kubur ini bukan hanya sebatas ritual tradisi semata, tetapi benar-benar menjadikan kita manusia yang mengenal kampung akhirat sebagai tempat kembali kita setelah kita menyele-

saikan tugas-tugas sebagai khalifahNya. Di beberapa tempat khususnya di pulau Jawa, selalu tersedia hidangan khas yaitu ketupat atau kupat yang terbuat dari beras dengan wadah dari anyaman daun kelapa (janur). Kenapa disebut kupat? Masyarakat Jawa, memaknai kupat sebagai “ngaku lepat”, alias mengaku salah. Setelah berpuasa Ramadhan, esok harinya melaksanakan Shalat Ied bersama, kemudian kita saling mengaku bersalah dan memaafkan satu sama lainnya. Dan inilah saat ketupat dihidangkan....

Kemudian akronim janur sebagai “sajatining nur”, atau Cahaya Sejati. Mengandung makna Cahaya Sejati (Allah) inilah yang akan memancar apabila hati kita dalam keadaan bersih. Jika masih kotor, tidak mungkin Cahaya Sejati ini bisa memancar. Tentunya tidak enak jika makan ketupat yang belum matang atau terlalu matang atau banyak kotoran akibat beras tidak dicuci bersih.

Makna yang didapat dari ketupat (kupas) dan janur sungguh luar biasa. Setelah sebulan berpuasa menahan diri dari hawa nafsu kita “ngaku lepat” sehingga hati menjadi bersih dan “sajatining nur” akan memancar dan memimpin diri kita. Insya Allah. (Dedi & Bima)

## **MAHAR YANG DITETAPKAN ALLAH WAJIB HUKUMNYA: ZAKAT FITRAH**

Zakat (Zakka – Yuzakki – Tazkiyatun – Zakaatan), yang berarti ‘membersihkan/mensucikan’ atau thaharoh. Ini wajib hukumnya bagi yang menyatakan dirinya muslim. Setelah 30 hari berpuasa, mahar untuk fitrah tersebut harus ditutup dengan Zakat Fitrah. Dibayarkan paling lambat sebelum waktu sholat Idul Fitri. Bagi yang berharta, juga tidak lupa untuk menzakatkan hartanya selain Zakat Fitrah.

Hakikatnya fitrah dan zakat harus sejalan. Kefitrahan (kemurnian) atau NOL dapat dicapai jika mahar sudah cukup dihadapan Allah SWT. Jangan pernah mengabaikan Zakat Fitrah. Semuanya sudah satu kesatuan utuh. Artinya setiap muslim wajib menunaikannya. *Tidak ada alasan bagi umat muslim untuk merasa berat karena Zakat Fitrah itu sangat ringan dan sudah dalam perhitungan Allah.*

Umat muslim dididik oleh Allah SWT dalam pendidikan khusus, yaitu tangan di atas lebih baik dari tangan di bawah, dan berlatih untuk saling berbagi serta membersihkan diri (thaharoh). **☞ Susilawati Susmono ☜**

# MERAIH LAILATUL QADAR

SUSILAWATI SUSMONO *Jakarta, 26 Juni 2015*

Malam yang sungguh menusuk jantung hati  
Tertusuk dan ditusuk untuk tujuan tercerahkan dan mencerahkan  
Gilang gemilang bintang jatuh ke pangkuan  
Ada yang bisa dihitung ada pula yang tidak bisa dihitung  
Sinar rembulan menerangi kegelapan malam turun kepangkuan  
Keindahannya yang luar biasa lebih indah dari 1000 bulan purnama  
Oh... sungguh mempesona taburan bintang  
Oh... sungguh mempesona taburan bulan

Memenuhi ruangan, rumah, qalbu dan masjid  
Hakikat masjid Mu dan masjidku Hakikat rumahMu dan rumahku  
Hakikat kiblatMu dan kiblatku  
Sinar rembulan yang begitu sejuk menerangi hatiku, akalku..  
Tubuhku terhempas, terhuyung, jatuh, lunglai, lemas.  
1000 bulan menyelimuti tubuhku 1000 bulan menyelimuti masjidku  
1000 bulan menyelimuti rumahku Keindahannya sungguh mempesona  
Oh... Matahariku semburat matahariku yang begitu bersinar

Yang awalnya turun ke pangkuan memberikan salam kehormatan bagiku  
Sungguh indah warna-warni yang mempesona... merah, kuning, hijau  
Oh...indahnyanya bunga oh...indahnyanya kehidupan  
Embun pagi yang sejuk... Kabut tebal sejuk dingin  
Cahaya yang sangat dahsyat memenuhi relung masjidku  
Semua berjatuhan menimpaku aku terkulai lemah dan fana  
Aku digulung... seperti gulungan lembar kertas yang putih  
Sungguh aku tak berdaya untuk menerima kodrat

Gulungan kertas semakin kecil  
Aku digulung menjadi lembaran yang tidak tampak lagi...  
Oh bulan, bintang, matahari...aku dalam gulunganmu  
Aku masuk dalam sibghaMu Aku sungguh tak berdaya  
Aku ingin menjadikan kodrat apa adanya  
Kehendakku adalah kehendakMu

Diriku tergulung habis untuk memberikan diriku kepadaMu  
Oh... Lailatul Qadar yang sungguh menakjubkan  
Keindahan yang tidak terlukiskan  
Aku ingin selalu dalam kasih sayangMu  
Aku ingin selalu dalam rumahMu  
Aku selalu ingin dalam rahmatMu untuk meraih Lailatul Qadar  
Untuk direngkuh, merengkuh, larut dan dicelup...  
Celupan yang begitu sangat luar biasa

Aku ingin dilumat Aku ingin tiarap  
Aku ingin membenam Aku ingin tiada  
Aku ada jika hanya Engkau yang ada  
Aku ada apabila hanya Engkau yang ada  
Aku larut laksana Pelita kecil larut dalam Maha Cahaya  
Daku akhirnya terlumat sudah  
Daku akhirnya tidak berdaya  
Aku sadar Lailatul Qadar adalah diriNya, Tuhan Yang Maha Esa

Hanya ada ketunggalanNya Selain Dia hanya fana  
Oh...sungguh aku ingin dalam sibghaNya  
Masuk dalam rumahMu Aku ingin menyaksikanMu  
Aku telah terpenuhi apabila sudah bertemu  
Kehausan telah hilang Kekeringan telah dibasahi  
Aku ingin Lailatul Qadar selamanya  
Seumur hidup tercerahkan untuk mencerahkan  
Oh... itulah Lailatul Qadar yang nyata

Dialah yang nyata Selainnya hanya bayangan  
Oh...menyejukkan... pelukan yang sangat luar biasa  
Sungguh halus, merona dalam keindahan  
Kasih yang tak terbatas, tak bertepi  
Aku ingin selalu berharap untuk mendapatkan Lailatul Qadar  
Keindahan yang melebihi 1000 bulan purnama jatuh ke pangkuan  
Memenuhi masjid, rumahku dan seluruh hal yang ada di dalam  
kehidupanku

# SELAMAT HARI RAYA IDUL FITRI 1 SYAWAL 1437 H MOHON MA'AF LAHIR DAN BATHIN



Riyadhatul Ihsan



## PENGURUS

Dewan Penasihat: Hj. Nuzulia Hasanah, Dr. rer. nat. Ir. Krisnani Setyowati, Dr.H. Sugijanto, Pemred: Yuni Budiastuti SE., MBA. Redaktur Pelaksana: Bima Himawan ST, MM; Heveati Hilman MBA; Ir. Sandra Rina Sahelangi MBA. Kontributor: Anggota IKIA An Najm Jakarta. Humas: Ayu Anjartika SKPm, Drg. Murni. Keuangan: Ryan Seftianto. Design Grafis: Saskia Tasnim Utami, Produksi: Tomi Tri Andianto.

Bagi yang ingin berlangganan hubungi: Ayu Anjartika SKPm (Humas) No Hp: 081297803943  
Harga: Rp 5.000/Bln (2x terbit)

**HOLISTIK 8 KEHIDUPAN**