


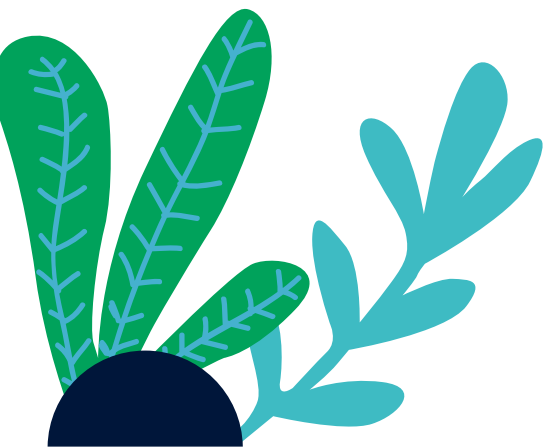
# Stay Safe and Syar'i: PANDUAN UMAT MUSLIM DI ERA NEW NORMAL





*“Perkara orang mukmin itu mengagumkan, sesungguhnya semua perihalnya baik dan itu tidak dimiliki seorang pun selain orang mukmin; bila tertimpa kesenangan, ia bersyukur dan syukur itu baik baginya, dan bila tertimpa musibah, ia bersabar dan sabar itu baik baginya.”*

(HR. Al-Bukhari Muslim)



## Selayang Pandang



umma adalah aplikasi muslim terlengkap dan mudah digunakan untuk memenuhi kebutuhan umat Islam sehari-hari. Fitur Umma meliputi jadwal salat, adzan otomatis, penunjuk arah kiblat berbasis *Global Positioning System (GPS)*, doa harian, bacaan Al-Qur'an dan terjemahannya, serta konten atau berita Islami.


umma juga memiliki uClass, yaitu *e-learning* Muslim yang dikemas melalui kelas online dengan berbagai macam topik dan ilmu praktis untuk membantu umat Islam menjadi pribadi muslim yang produktif dan lebih baik. Hingga Agustus 2020, terhitung aplikasi Umma telah diunduh oleh lebih dari 9 juta pengguna yang tersebar di seluruh daerah di Indonesia.



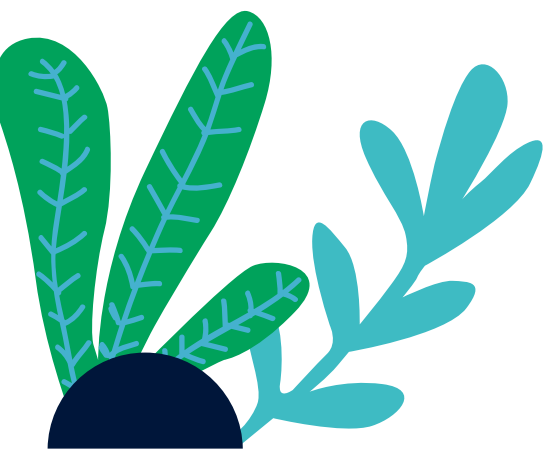
Ziliun adalah media yang menjawab pertanyaan Generasi Z di Indonesia mengenai ruang lingkup pekerjaan, *entrepreneurship*, dan teknologi digital dalam konten-konten yang interaktif dan mudah diakses.

Berada di bawah Rombak Media dan Tempo.co, Ziliun ingin menjadi media yang semakin aktif memberdayakan generasi muda Indonesia melalui kerja sama dengan pihak-pihak yang tepat dan memiliki visi serupa.

 : [ziliun.com](https://ziliun.com)

 : [@ziliun](https://twitter.com/ziliun)

 : [@ziliun](https://www.instagram.com/ziliun)



## Kata Sambutan umma

### Tawakal di Tengah Wabah

Kapan wabah Covid-19 berakhir? Pertanyaan itu terus bergelayut di pikiran masyarakat dunia, termasuk Indonesia. Sebab, meski pembatasan sosial diberlakukan, penyebaran virus masih tak terkendali. Perekonomian pun terancam masuk ke jurang resesi.

Bagi kaum muslim, munculnya wabah bukanlah hal yang baru. Banyak literatur sejarah Islam yang memberikan tuntunan kepada umat kala menghadapi wabah. Zaman Rasulullah SAW misalnya, terjadi wabah penyakit kusta yang sangat mudah menular dari satu orang ke orang lainnya. Kala itu Beliau memerintahkan umatnya untuk tidak berdekatan dengan pasien yang mengalami kusta.

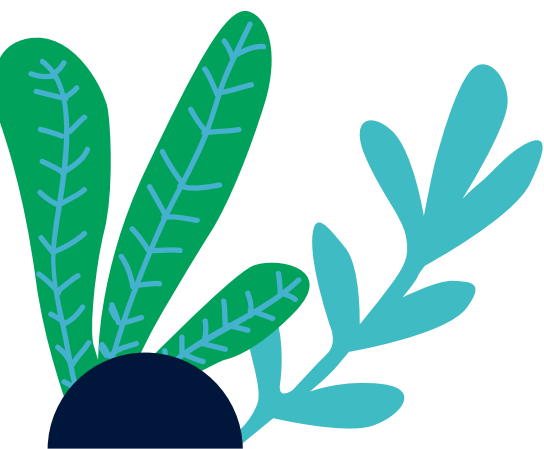
Pemerintah lantas mengambil jalan tengah dengan menerapkan kehidupan normal baru di tengah pandemi. Kondisi itu membuat masyarakat harus menjalankan aktivitas dengan menerapkan standar protokol kesehatan Covid-19.

Islam sendiri mengajarkan tentang bagaimana seorang muslim harus hidup bersih dan suci, melalui mekanisme wudhu dan salat. Selain itu, Islam juga mengajarkan mengkonsumsi makanan yang baik, menyehatkan, dan halal. Sebagai orang beriman, umat muslim tentu takkan pernah putus harapan menghadapi wabah Covid-19 saat ini. Ikhtiar maksimal, sabar dan bertawakal sembari terus berharap pada Allah Yang Maha Kuasa, menjadi kunci melewati segala ujian.

Allah Yang Maha Rahman dan Rahim tidak menjadikan kemudahan datang setelah kesulitan, tetapi telah menyiapkan kemudahan bersamaan dengan datangnya kesulitan. Allah SWT berfirman:

“Maka sesungguhnya, bersama kesulitan itu ada kemudahan.” (QS. Al Insyirah: 5-6).

Indra Wiralaksana  
CEO, umma



## Kata Sambutan Ziliun

*Assalamu'alaikum warahmatullahi waarakatuh*

Ketika dihadapkan pada ujian seberat pandemi ini, semua orang punya pilihan: ingin menghadapinya dengan sebaik-baik mungkin atau bersikap acuh-tak acuh seakan-akan tidak ada apa-apa. Apalagi arus informasi kadang tak bisa dibendung. Berhadapan dengan banyak masalah artinya kita juga rentan pada informasi yang salah.

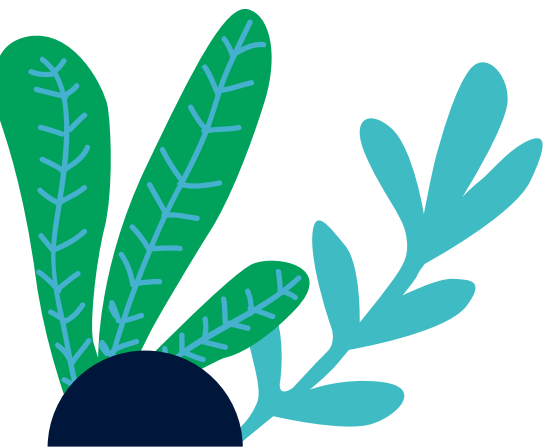
Di sisi lain, tentu muncul rasa tidak nyaman karena dalam menghadapi pandemi kita harus mengubah kebiasaan-kebiasaan. Ada rasa enggan yang menggoda kita untuk tidak melakukan apa-apa, menjerumuskan diri dalam apatisme yang berlarut-larut. Salah satu cara untuk mengusir rasa enggan itu adalah dengan memahami ilmunya. Mengetahui bagaimana caranya seorang muslim bisa tetap menjalankan kewajiban sambil terus menjaga kesehatan diri dan lingkungannya.

Ketika sudah tahu ilmunya, sudah tahu dasar hukumnya dan sudah tahu tujuannya, tentunya langkah akan menjadi lebih ringan. Karena kepala dan hati sudah seirama, menuju jalan yang sama, menuju kebaikan bersama. Setiap kita punya peran dalam menghadapi pandemi ini. Kuatkanlah diri dalam menjalankan peran itu.

Semoga panduan visual ini bisa jadi salah satu cara untuk meringankan langkah menuju jalan yang lebih baik. Untuk bersikap hati-hati dan bersama-sama menghadapi pandemi dengan tetap sehat dan tetap *syar'i*.

*wassalamualaikum warahmatullahi waarakatuh*

Wicak Hidayat  
Content Director Rombak Media

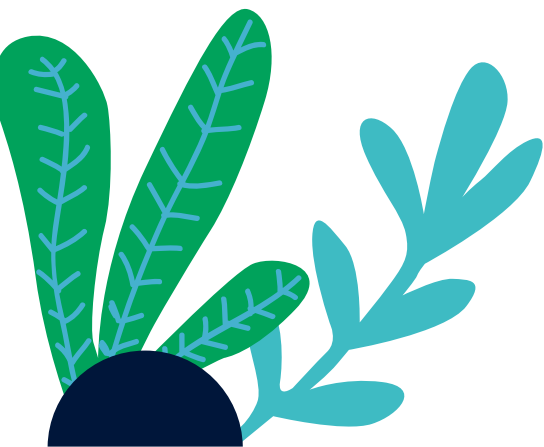




**Stay Safe and Syar'i:  
PANDUAN UMAT MUSLIM DI ERA NEW NORMAL**

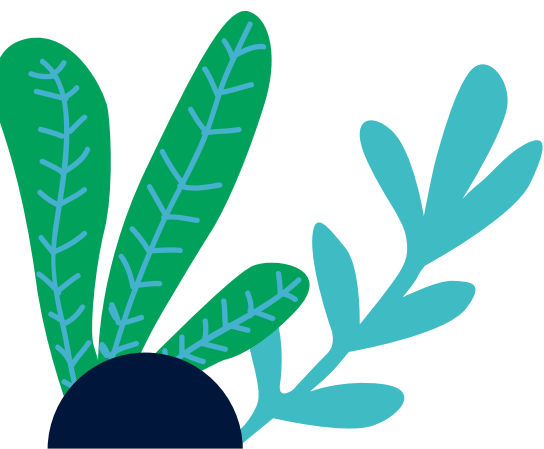
Supervisi : Ust. Taufik Al Miftah  
Penyunting : Tigin Ginulur  
Tim Penulis : Ade I. Sakina, Azwar Azhar  
Desainer : V. Fauziah

Ziliun x Umma | 2020



## Daftar Isi

<b>Selayang Pandang</b> .....	<b>i</b>
<b>Kata Sambutan dari umma</b> .....	<b>ii</b>
<b>Kata Sambutan dari Ziliun</b> .....	<b>iii</b>
<b>Tim Penyusun</b> .....	<b>iv</b>
<b>Daftar Isi</b> .....	<b>v</b>
Bagian Pertama	
<b>Kebersihan</b> .....	<b>01</b>
Bagian Dua	
<b>Kesehatan</b> .....	<b>06</b>
Bagian Tiga	
<b>Salat</b> .....	<b>13</b>
Bagian Empat	
<b>Puasa</b> .....	<b>17</b>
Bagian Lima	
<b>Al-Qur'an, Doa, Zikir</b> .....	<b>19</b>
Bagian Enam	
<b>Zakat dan Infak</b> .....	<b>23</b>
Bagian Tujuh	
<b>Pernikahan</b> .....	<b>26</b>
Bagian Delapan	
<b>Akikah</b> .....	<b>28</b>
Bagian Sembilan	
<b>Khitan</b> .....	<b>30</b>
Bagian Sepuluh	
<b>Kematian</b> .....	<b>32</b>
Bagian Sebelas	
<b>Hari Besar Islam</b> .....	<b>35</b>
Bagian Dua Belas	
<b>Silaturahmi</b> .....	<b>38</b>
Bagian Tiga Belas	
<b>Kajian dan Majelis Taklim</b> .....	<b>40</b>
<b>Penutup</b> .....	<b>42</b>



# Bagian Satu

## Kebersihan

Allah SAW berfirman:

إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ

*Artinya: "Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan menyukai orang-orang yang mensucikan diri."*

*(QS. Al Baqarah: Ayat 122)*

Islam sangat memegang teguh kebersihan dalam setiap melakukan aktivitas atau yang lebih dikenal dengan *thaharah* (bersuci). Penting bagi kita untuk selalu menjaga kebersihan diri maupun lingkungan sekitar, khususnya di tengah situasi pandemi saat ini, agar kita terhindar dari penularan virus dan penyakit.

Di halaman berikutnya, terdapat panduan untuk menjaga kebersihan diri dan lingkungan sekitar yang bermanfaat tidak hanya untuk kebaikan diri kita sendiri, namun juga untuk orang lain.





## Kebersihan Diri

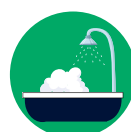
Terdapat hadis yang berbunyi: “Bersuci merupakan sebagian dari Iman” (HR. Muslim). Kebersihan yang merupakan bagian dari aktivitas bersuci, baik dari aspek jasmani, pakaian, tempat dan sebagainya menjadi syarat sahnya berbagai ibadah, termasuk salat 5 waktu yang salah satu syarat sahnya adalah bersuci dari hadas besar maupun kecil.

Menjaga kebersihan diri sangatlah mudah, karena bisa dimulai dari kebiasaan-kebiasaan yang sering kita lakukan, seperti contohnya di bawah ini:



### Cuci Tangan

- Menerapkan langkah-langkah cuci tangan dengan benar,
- Mencuci tangan sebelum dan setelah melakukan aktivitas,
- Mencuci tangan menggunakan air mengalir dan sabun pembersih.



### Mandi

- Mandi teratur (2x sehari),
- Segera mandi setelah selesai bepergian,
- Membersihkan badan dengan sabun secara merata,
- Membersihkan rambut dengan keramas secara teratur.



### Membersihkan Kuku

- Mencuci kuku dengan air mengalir dan sabun pembersih,
- Membersihkan kotoran di sela-sela kuku,
- Memotong kuku dengan rutin.



### Menggosok Gigi

- Menggosok gigi dua kali sehari, setelah sarapan pagi dan sebelum tidur,
- Membersihkan kotoran di sela-sela gigi,
- Menyikat lidah dengan lembut.

## Tahukah Kamu??

### FAKTA TENTANG KUMAN PADA PONSEL

Menurut *Microbiologist* dari University of Arizona, Amerika Serikat, ponsel ternyata memiliki **10x lebih banyak bakteri** daripada tempat duduk di toilet. Oleh sebab itu, jangan lupa mencuci tangan setelah memegang ponsel terutama ketika ingin makan.

Sumber: [cals.arizona.edu](http://cals.arizona.edu)

## Cara Cuci Tangan Yang Benar

World Health Organization (WHO) menghimbau setiap orang selalu mencuci tangan dengan air bersih yang mengalir dan sabun, khususnya di masa pandemi. Mencuci tangan harus dilakukan secara rutin karena tangan merupakan “pintu masuk” bakteri dan virus yang merupakan penyebab munculnya berbagai penyakit. Mencuci tangan memiliki langkah-langkah khusus agar dapat menjadi efektif manfaatnya. Berikut cara mencuci tangan yang benar berdasarkan rekomendasi WHO:

*Durasi mencuci tangan: 40-60 detik*



Basahi tangan dengan air



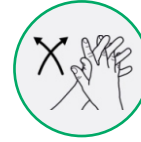
Berikan sabun secukupnya di permukaan tangan



Gosok kedua telapak tangan



Gosok telapak tangan kanan di atas tangan kiri dengan jari, lakukan sebaliknya



Bersihkan telapak tangan dengan jari-jari



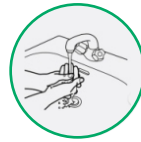
Bersihkan punggung jari dengan telapak tangan yang



Gosok ibu jari dengan telapak tangan kanan, lakukan sebaliknya



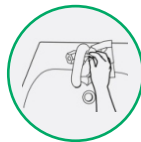
Gosok bagian depan telapak tangan dengan menggenggam jari-jari, lakukan sebaliknya



Bilas tangan dengan air



Keringkan tangan secara menyeluruh menggunakan handuk



Gunakan handuk/tisu untuk mematikan keran



Tanganmu sekarang aman

Sumber: WHO

### Tahukah kamu?

Mengenai pentingnya menjaga kebersihan tangan, termasuk juga di dalamnya mengenai kebersihan kuku. Seperti tertulis dalam sebuah riwayat, Rasulullah SAW berkata kepada Abu Hurairah:

*"Wahai Abu Hurairah, potonglah (perpendek) kuku-kukumu. Sesungguhnya, setan mengikat (melalui) kuku-kuku yang panjang" (HR. Ahmad).*

Apabila kuku kotor, bakteri dan kuman akan mengendap di dalamnya dan berisiko terbawa masuk ke dalam tubuh saat makan atau memegang mulut. Hal ini yang kemudian menjadi sumber penyakit, seperti diare, tipus, bahkan hepatitis.

Sumber: [sahabatnestle.co.id](http://sahabatnestle.co.id).

## Kebersihan Lingkungan Sekitar

Nabi Muhammad SAW juga menaruh perhatian besar terhadap kebersihan lingkungan. Dalam salah satu hadis disebutkan:

*"Waspadalah terhadap tiga tindakan yang menyebabkan Anda dikutuk, buang air di tempat teduh atau yang digunakan orang berteduh, di jalan setapak, dan di air tenang". (HR. Al-Albani).*

Maksud hadis di atas adalah, kita tidak boleh mengotori atau mencemari tempat-tempat umum, karena dapat merugikan orang lain. Kondisi kebersihan lingkungan sekitar juga mempengaruhi penyebaran virus Covid-19. Maka, terdapat beberapa hal yang harus dilakukan agar lingkungan sekitar tetap bersih, antara lain:

### Rumah



- 1 Menyapu dan mengepel lantai rumah, minimal 2x sehari,
- 2 Membersihkan permukaan benda di rumah dengan cairan disinfektan, contoh: meja makan, lemari, kursi, dll,
- 3 Membersihkan ruangan di rumah setiap hari,
- 4 Membuang sampah ke tempatnya,
- 5 Mencuci alat masak dan alat makan setelah selesai digunakan,
- 6 Menggunakan masker di dalam rumah jika ada anggota keluarga yang sakit.

### Tempat Kerja

- 1 Jaga jarak dan gunakan masker. Serta jangan paksakan diri untuk masuk ketika sakit,
- 2 Sediakan wastafel/tempat cuci tangan, tempat sampah tertutup, dan tisu,
- 3 Rajin cuci tangan setelah menyentuh barang,
- 4 Rutin membersihkan area kerja secara berkala dengan antiseptik,
- 5 Pastikan ruangan kerja memiliki ventilasi yang baik,
- 6 Buang sampah pada tempat sampah tertutup.



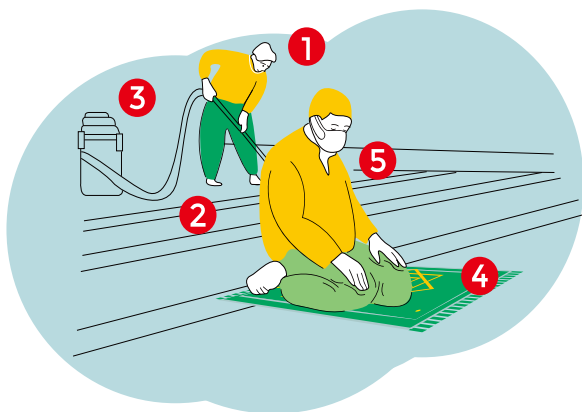
### Tahukah kamu?

Menurut Dokter Spesialis Paru RSUD Dr Moewardi Surakarta, dr. Jatu Aphridasari, Sp.P (K), FISR. Salah satu **kelompok yang rentan** terhadap penyebaran virus Covid-19 adalah **orang-orang yang bepergian dengan alat transportasi umum**. Oleh karena itu bagi orang menggunakan KRL, busway, angkot, penting banget untuk lebih berhati-hati selama di dalam perjalanan melalui penerapan protokol kesehatan.

Sumber: *kompas.com*

## Kebersihan Lingkungan Sekitar

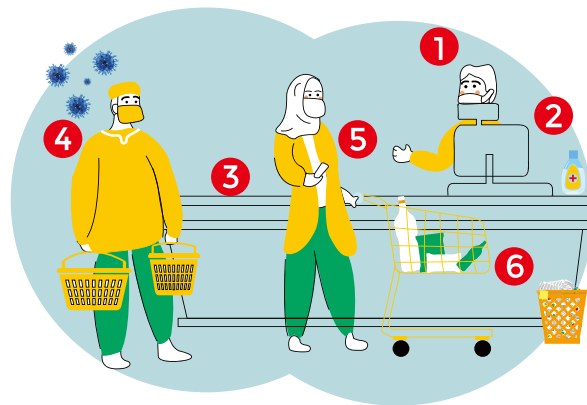
### Masjid



- 1 Menyapu dan mengepel seluruh area lantai masjid dengan rutin,
- 2 Membersihkan karpet dan alas salat lainnya dengan rutin,
- 3 Mengelap permukaan benda-benda di area masjid dengan cairan disinfektan dengan rutin, contoh: pintu, mimbar masjid,
- 4 Membawa alas salat masing-masing dari rumah,
- 5 Bagi jamaah yang memiliki gejala seperti batuk, pilek, demam, dianjurkan untuk salat di rumah saja.

### Lingkungan Perniagaan

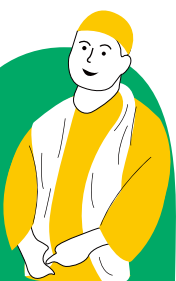
- 1 Wajib memakai masker bagi pedagang maupun pembeli,
- 2 Membersihkan area setiap hari dan menyemprotkan disinfektan secara berkala,
- 3 Mengelap permukaan benda-benda yang ada di area perniagaan menggunakan disinfektan dengan rutin,
- 4 Menerapkan etika bersin dan batuk,
- 5 Mengurangi transaksi yang menggunakan uang kertas & logam,
- 6 Membuang sampah pada tempat tertutup.



### Pandangan Ulama

Majelis Ulama Indonesia memandang penggunaan masker sampai ke batas hidung saat salat tetap diperbolehkan. Sebab, hidung tidak termasuk anggota badan yang harus menempel pada tempat sujud saat salat. Oleh karena itu, salat dengan memakai masker karena ada hajat untuk mencegah penularan virus Covid-19 hukumnya sah dan tidak makruh

Sumber: *fatwa Nomor 31 Tahun 2020 tentang Penyelenggaraan Salat Jumat dan Jamaah untuk Mencegah Penularan Wabah Covid-19*



## Bagian Dua

# Kesehatan

*"Ada dua kenikmatan yang banyak manusia tertipu, yaitu nikmat sehat dan waktu senggang".*

*(HR. Bukhari)*

Kesehatan merupakan aset penting bagi manusia. Apabila kita sehat, maka kita dapat menjalankan aktivitas dengan lancar. Kesehatan yang dimaksud pun tidak hanya sebatas kesehatan fisik, namun juga kesehatan mental, karena kedua hal tersebut tidak bisa dipisahkan, justru saling terkait satu sama lain.

Tentunya, Islam pun sangat menganjurkan umatnya untuk bisa menjaga fisik maupun mentalnya, tercermin melalui amalan, ibadah, serta kebiasaan para nabi dan Rasulullah SAW terlebih dahulu.

Pada bab ini, terdapat panduan untuk menjaga kesehatan fisik dan mental yang didukung dengan ajaran dalam Islam, sehingga dapat menambah amalan serta pahala bagi kita sebagai umat muslim.

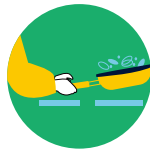


# Makanan

Kesehatan merupakan hal utama dalam menunjang aktivitas manusia sehari-hari, tidak hanya kesehatan fisik, tapi juga kesehatan mental. Apabila kedua aspek tersebut terganggu, maka dikhawatirkan bisa menghambat produktivitas. Salah satu cara untuk memiliki kesehatan yang baik adalah melalui makanan. Hal yang berkaitan dengan makanan yang juga harus diperhatikan adalah pada saat proses memasak dan penyajiannya.

Agar lebih mudah memahaminya, berikut panduan beserta ilustrasi mengenai hal di atas yang bisa diterapkan di dalam kehidupan sehari-hari.

## Sebelum kita makan



### Proses Memasak

- Memilih bahan makanan yang halal, segar, bergizi, dan tidak mengandung banyak bahan buatan,
- Membersihkan dan mencuci hingga bersih bahan makan yang akan diolah,
- Menggunakan metode memasak yang tepat, seperti tidak merebus dengan suhu terlalu tinggi, atau memanggang dengan waktu yang lama,
- Mencuci tangan sebelum menyentuh bahan makanan,



### Proses Penyajian

- Setiap peralatan yang digunakan harus dalam keadaan bersih dan baik,
- Makanan harus ditempatkan dalam wadah terpisah dan tertutup,
- Makanan dengan kadar air tinggi dihidangkan saat makanan akan segera dikonsumsi, agar tidak basi,
- Apabila menerima makanan dari layanan antar, usahakan pindahkan makanan ke wadah lain.

## Tahukah kamu?

### Indonesia Penyumbang Sampah Sisa Makanan No.2 di Dunia

Menurut Badan Ketahanan Pangan Indonesia, sampah makanan Indonesia dalam satu tahun jumlahnya mencapai **1,3 juta ton**. Sehingga dirata-rata, satu orang menghasilkan sampah makanan 300 kilogram per tahun.

Membuang makanan termasuk perbuatan mubazir dan Allah SWT tidak menyukai perbuatan tersebut. Oleh karena itu, kita harus menghabiskan makanan agar tidak bersisa dan juga sebagai bentuk dari rasa bersyukur atas rezeki yang diberikan oleh Allah SWT.

Sumber: [cnnindonesia.com](http://cnnindonesia.com)

## Sedang Makan

Di bagian ini terdapat hal-hal yang dianjurkan oleh Islam saat sedang makan dan tentunya juga berguna untuk diterapkan di kala pandemi.



- 1 Baca doa sebelum makan,
- 2 Jangan berdiri ketika makan dan minum,
- 3 Jangan menggunakan alat makan bekas orang lain,
- 4 Jangan ngobrol,
- 5 Tidak melakukan aktivitas lain,
- 6 Tidak mencela orang lain,
- 7 Tidak makan minum berlebihan,
- 8 Minum air dan vitamin.

## Sesudah makan

Setelah sesudah makan, perhatikan juga hal-hal di bawah ini:

- 1 Jangan menyisakan makanan,
- 2 Membaca doa setelah makan,
- 3 Merapikan kembali makanan,
- 4 Bersihkan peralatan makan,
- 5 Jangan lupa bersyukur.



### Doa Sebelum makan

اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيْمَا رَزَقْتَنَا وَفِنَا عَذَابِ النَّارِ

*Allahumma bariklana fima  
razaqtana waqina adza bannar*

### Doa Sesudah Makan

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِيْنَ اطْعَمَنَا وَسَقَانَا وَجَعَلَنَا مِنَ الْمُسْلِمِيْنَ

*"Alhamdulillahiladzi athamana  
wasaqana wajaalana muslimiin"*

## Kesehatan Fisik

Untuk tetap sehat secara fisik, stamina dan kebugaran tubuh menjadi kunci penting. Keadaan fisik yang lemah akan membuat tubuh rentan terhadap penyakit, terlebih lagi di masa pandemi seperti saat ini. Anjuran untuk melakukan aktivitas fisik secara tersirat telah diriwayatkan oleh HR Bukhari yang berbunyi:

*“Dan sungguh atas badan kamu hak-hak yang wajib dipenuhi, maka penuhilah haknya”*

Dengan kata lain, tubuh memiliki kebutuhan yang harus dipenuhi agar kita tetap sehat dan bugar. Banyak sekali aktivitas yang dapat kita lakukan untuk menjaga kesehatan fisik, seperti contoh di bawah ini:



Makan makanan sehat & bergizi



Hindari minuman yang tidak sehat (banyak gula, soda, dll)



Tidak merokok



Olahraga teratur



Tidur cukup



Minum air cukup



Gunakan masker Ketika beraktivitas di luar rumah



Membersihkan diri setelah beraktivitas

### Apa yang harus dilakukan saat tidak enak badan

Jika merasa tidak sehat dan demam 38 derajat celsius disertai batuk/pilek istirahat yang cukup di rumah dan konsumsi makan-makanan yang bergizi.

Bila keluhan berlanjut, atau disertai dengan kesulitan bernapas (sesak), segera berobat ke fasilitas pelayanan kesehatan. Jangan lupa jaga jarak setidaknya 1 meter, memakai masker dan usahakan tidak menggunakan transportasi umum ketika pergi ke fasilitas pelayanan kesehatan.

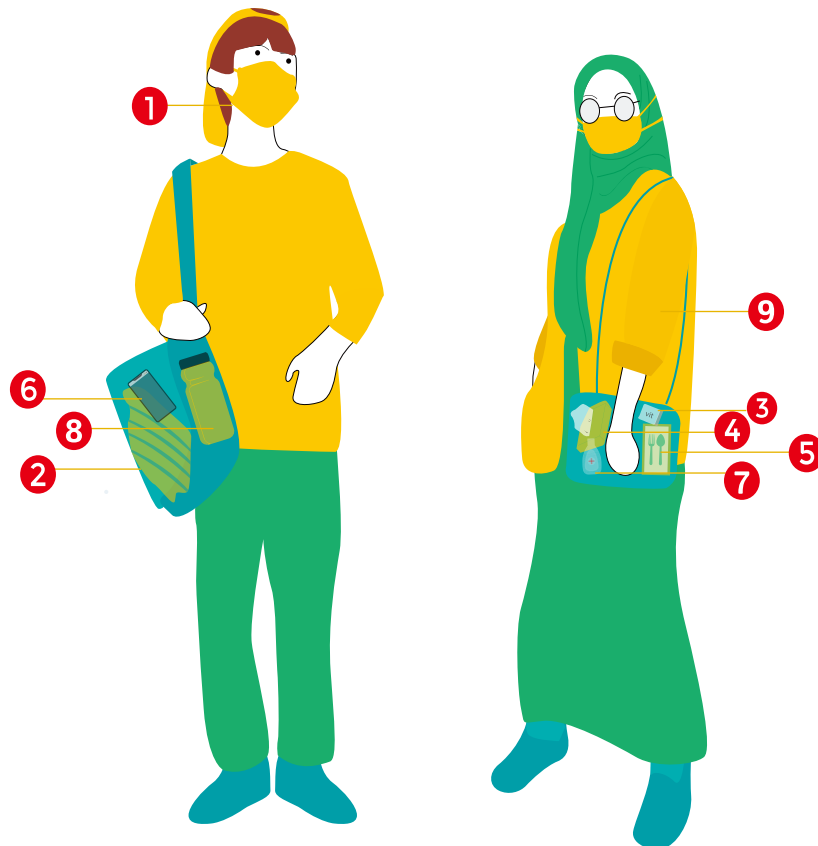
Sumber: Covid19.go.id





## Muslim New Normal Starter Pack

Pemerintah Indonesia telah menerapkan kebijakan New Normal, yang artinya sejumlah kegiatan dan fasilitas publik akan kembali dibuka dengan sejumlah aturan. Kebijakan ini menjadi perhatian khusus bagi orang-orang yang kembali beraktivitas di luar rumah, karena rentannya mereka untuk tertular/menularkan virus Covid-19. Oleh karena itu, sangat dianjurkan bagi mereka untuk memiliki peralatan dan alat pelindung diri yang dapat mencegah dari penyebaran virus Covid-19. Berikut ilustrasi yang menjelaskan hal tersebut:



- 1** Masker  
Selalu dipakai kapanpun dan dimanapun
- 2** Alat Shalat  
Agar dapat tetap beribadah dengan aman
- 3** Vitamin  
Selalu rutin dikonsumsi setiap hari untuk menjaga imunitas tubuh
- 4** Tissue  
Buat menyentuh area wajah agar tetap bersih
- 5** Alat makan pribadi  
Biar lebih higienis
- 6** HP/Tablet/Laptop stand by  
untuk koordinasi dan meeting
- 7** *Hand Sanitizer*  
Untuk membersihkan tangan setelah menyentuh benda-benda
- 8** Tumbler  
Buat isi ulang air minum dan buat minum pribadi agar lebih hemat
- 9** Pakaian Tertutup  
Biar lebih aman untuk meminimalisir paparan virus ke tubuh

## Panduan Menggunakan Masker

Tim Komunikasi Publik Gugus Tugas Nasional Percepatan Penanganan Covid-19 memiliki arahan bahwa semua pihak wajib mengenakan masker selama pandemi. Ada 3 jenis masker yang dapat digunakan, yaitu masker kain, masker medis, dan masker N-95.

World Health Organization (WHO) juga menghimbau bahwa penggunaan masker adalah salah satu langkah pencegahan penyebaran penyakit-penyakit saluran pernapasan tertentu yang diakibatkan oleh virus, termasuk Covid-19.

Dengan catatan, penggunaan masker tersebut harus dipasang dengan benar, seperti yang diilustrasikan pada gambar di bawah ini:



- 1 Cuci tangan sebelum pakai masker,
- 2 Periksa dulu maskernya dari kerusakan & kotor,
- 3 Gunakan masker tepat di wajah tanpa celah di sisinya,
- 4 Masker harus menutupi hidung mulut, dan dagu,
- 5 Hindari menyentuh masker,
- 6 Bersihkan tangan sebelum melepas masker,
- 7 Melepaskan masker melalui tali yang berada di balik telinga atau kepala,
- 8 Jauhkan masker dari wajah,
- 9 Cuci tangan sebelum pakai masker,
- 10 Simpan masker di tas atau plastik tertutup apabila tidak kotor atau basah,
- 11 Cuci maskerdengan detergen,
- 12 Cuci tangan setelah mencuci masker.

# Kesehatan Mental

Selama pandemi, kesehatan mental kita jadi terganggu akibat kondisi ekonomi yang tidak pasti, kurangnya interaksi sosial, kebutuhan hiburan yang berkurang, serta rasa cemas akan tertularnya virus.

Untuk mencegah maupun mengatasi hal tersebut, selain melalui pendekatan medis, bisa juga melalui pendekatan ibadah. Ini tertulis melalui firman Allah SWT yang berbunyi:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“Sesungguhnya, dengan mengingat Allah hati mendapat ketenangan.”  
(QS Ar Rad: Ayat 28)

Selain memperbanyak ibadah, berikut hal-hal yang bisa kita lakukan agar kesehatan mental kita tetap sehat, khususnya di kala pandemi seperti sekarang, antara lain:



Cukup waktu tidur



Perbanyak ibadah  
(salat, baca Al-Qur'an,  
puasa, zikir, dan amalan)



Menghindari  
perbuatan iri,  
dengki, dan malas



Menghindari informasi  
negatif tentang  
Covid-19



Baca cerita nabi atau  
mengikuti kajian  
keislaman



Kurangi beban  
dengan orang  
terpercaya



Jangan diagnosa diri,  
jika dibutuhkan  
konsultasikan  
ke ahlinya

Menurut penelitian dari Samantha Brooks, seorang akademisi dan psikolog dari British Psychological Society, masa pandemi memiliki dampak kesehatan mental di berbagai kalangan usia, termasuk usia dewasa. Merespon hal tersebut, kita diharapkan untuk semakin peka dengan kondisi kesehatan mental orang-orang di sekitar. Salah satunya dengan menjadi teman yang baik dan mengarahkan profesional apabila dibutuhkan penanganan yang lebih profesional.

## Tahukah kamu?

Pergi ke psikolog sama pentingnya seperti pergi ke dokter ketika kita merasa ada yang 'salah' pada tubuh. Tanpa harus bertemu langsung, akses pelayanan kesehatan mental dengan professional akan semakin mudah dijangkau melalui Riliv, aplikasi konseling dan meditasi online, yang tersedia di situs, Play Store, dan App Store.

Sumber: Riliv.com

## Bagian Tiga

# Salat

وَأَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفَيْ النَّهَارِ وَزُلْفًا مِنَ اللَّيْلِ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ ذَلِكَ ذِكْرٌ لِلذَّاكِرِينَ

*"Dan dirikanlah salat itu pada kedua tepi siang (pagi dan petang) dan pada bahagian permulaan daripada malam. Sesungguhnya perbuatan-perbuatan yang baik itu menghapuskan (dosa) perbuatan-perbuatan yang buruk. Itulah peringatan bagi orang-orang yang ingat."*

*(QS Hud: Ayat 114)*

Rasulullah SAW juga pernah bersabda bahwa salat merupakan amalan yang pertama kali dihisab pada hari akhir dan merupakan perkara terakhir yang hilang dari manusia, apabila salat tidak lagi dilaksanakan, maka secara perlahan agama pun juga akan hilang. Oleh karena itu, umat Islam wajib mengutamakan salat di dalam setiap kondisi. Khususnya di masa pandemi, kita harus lebih mendekatkan diri pada Allah SWT dan memohon perlindungan-Nya dari segala macam penyakit dan marabahaya. Tidak hanya menjalankan salat fardu, namun salat sunnah lainnya, seperti salat duha, salat tahajud, salat hajat, dll.

Dalam melaksanakan salat, terdapat aturan dan tata cara yang bersifat sunnah maupun wajib. Namun, mengingat saat ini sedang terjadi pandemi, maka terdapat beberapa penyesuaian yang telah disetujui oleh para ulama, seperti tata cara salat di masjid dan pelaksanaan salat Jumat. Untuk lebih jelasnya, akan dibahas dalam halaman selanjutnya.



# Wudu

Sebelum kita salat, hal pertama yang pertama kita lakukan adalah berwudu sebagai syarat sah salat. Berwudu juga merupakan salah satu cara bagi umat Islam untuk membersihkan diri dari hadas dan najis. Oleh karena itu sangat penting untuk memperhatikan tata cara berwudhu, baik yang wajib maupun sunnah. Berwudu dengan cara yang benar merupakan salah satu dari upaya untuk membersihkan diri.

Berikut tata cara berwudu beserta doa dan amalan yang menyertainya.



- 1 Membaca niat,
- 2 Membaca basmalah sambil membasuh tangan sebanyak 3 kali hingga ke sela-sela jari,
- 3 Berkumur sebanyak 3 kali untuk membersihkan gigi dari sisa makanan dan mengeluarkannya,
- 4 Membersihkan lubang hidung sebanyak 3 kali untuk mengeluarkan kotoran di dalamnya,
- 5 Membilas seluruh wajah hingga mulai dari ujung atas kepala hingga dagu,
- 6 Membasuh kedua tangan hingga siku sebanyak tiga kali, dimulai dari tangan sebelah kanan dahulu, baru dilanjutkan tangan kiri,
- 7 Membasuh kepala dari depan hingga ke belakang sebanyak tiga kali,
- 8 Membersihkan kedua daun telinga hingga ke bagian dalam sebanyak tiga kali, dimulai dari daun telinga sebelah kanan dahulu, baru dilanjutkan daun telinga sebelah kiri,
- 9 Membasuh kaki mulai dari dekat lutut hingga mata kaki, dimulai dari kaki sebelah kanan dahulu, baru dilanjutkan kaki sebelah kiri sebanyak tiga kali.

## Tips wudhu di kala pandemi

Ketika pandemi, terdapat penyesuaian saat berwudu yang dilakukan di tempat umum, seperti masjid. Misalkan menerapkan jarak satu meter dari jamaah lainnya. Namun, sebenarnya sangat dianjurkan untuk berwudu telah dilakukan terlebih dahulu dari rumah.



## Salat di Rumah

Di kala pandemi, kita dianjurkan untuk saling menjaga jarak dan mengurangi interaksi fisik dengan orang-orang. Salah satu aktivitas yang ikut terpengaruh adalah beribadah, khususnya beribadah yang dilakukan di masjid. Namun, di kondisi seperti sekarang, tentunya hal itu kurang dianjurkan karena melihat dari grafik penyebaran yang terus meningkat. Sebagai alternatif, umat Islam bisa melaksanakan salat di rumah, walaupun salat tersebut biasa dilaksanakan di masjid, seperti: salat fardhu berjamaah (khususnya bagi laki-laki), salat jumat, salat jenazah, salat dhuha, salat id, dan jenis-jenis salat lainnya.

Adapun hal-hal yang harus diperhatikan ketika melaksanakan salat di rumah berdasarkan fatwa Majelis Ulama Indonesia Nomor 14 Tahun 2020 Tentang Penyelenggaraan Ibadah dalam situasi terjadi Wabah Covid-19, yaitu:



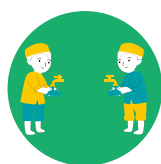
Terjamin kesucian tempat dari najis



Tidak mengganggu kemaslahatan umum



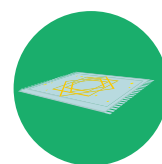
Tetap menjaga kebersihan diri dan lingkungan sekitar



Tetap menjaga jarak ketika berwudu



Tidak melakukan interaksi fisik, seperti berpelukan atau bersalaman



Tidak saling menggunakan sajadah atau alas salat yang sama

### Salat di rumah pada zaman Rasul

Kebijakan salat di rumah ternyata sempat terjadi di zaman para sahabat Nabi Muhammad SAW ketika terjadi hujan, sehingga jalanan berlumpur dan menyulitkan para muslim untuk melaksanakan salat berjamaah di masjid. Kemudian, adzan yang berkumandang saat itu berubah menjadi ajakan untuk menunaikan salat di rumah.



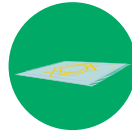
## Salat di Masjid

Pemerintah telah mengeluarkan kebijakan *New Normal*, artinya terdapat penyesuaian yang dilakukan selama pandemi guna mempercepat penanganan di sektor ekonomi tanpa mengabaikan sektor kesehatan. Momentum ini juga diikuti dengan diperbolehkannya umat Islam untuk melaksanakan ibadah di masjid. Namun, agar tidak menjadi klaster penyebaran virus, pemerintah melalui Kementerian Agama Republik Indonesia (Kemenag RI) merilis panduan pelaksanaan kegiatan ibadah di masjid, bagi para jamaah dan pengurus masjid, antara lain:

### Bagi Para Jamaah



Berangkat ke masjid dalam kondisi sehat dan menggunakan masker.



Membawa perlengkapan salat sendiri (sajadah & mukena).



Tidak berkumpul sebelum atau setelah melaksanakan kegiatan ibadah.



Berjarak satu meter, baik ketika salat maupun setelahnya dan tidak melakukan kontak fisik.



Mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir atau menggunakan *hand sanitizer*.



Jamaah anak-anak, lansia, dan orang dengan penyakit bawaan tidak dianjurkan untuk beribadah di masjid.

### Bagi Para Pengurus Masjid



Melakukan pembersihan area masjid dengan rutin.



Menyemprotkan cairan desinfektan secara berkala.



Menyediakan fasilitas sabun cuci tangan atau *hand sanitizer*.



Mengecek suhu tubuh jamaah, apabila terdapat jamaah yang memiliki suhu tubuh di atas 37° C, maka tidak diizinkan untuk beribadah.



Memberikan tanda di lantai agar antar jamaah bisa berjarak 1 meter.



Memberikan imbauan secara aktif maupun di media berupa poster atau pamflet tentang protokol kesehatan.

### Hadis Pilihan

Sahabat Anas bin Malik radiyallahu anhu berkata: "Aku mendengar Rasulullah SAW bersabda:

يَقُولُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ: " إِنِّي لَأَهْمُ بِأَهْلِ الْأَرْضِ عَذَابًا فَإِذَا نَظَرْتُ إِلَى عَمَارِ بُيُوتِي وَالْمُسْتَعْفِرِينَ بِالْأَسْحَارِ صَرَفْتُ عَنْهُمْ "

Allah berfirman: Sesungguhnya Aku bermaksud menurunkan azab kepada penduduk bumi, maka apabila Aku melihat orang-orang yang meramaikan rumah-rumah-Ku, yang saling mencintai karena Aku, dan orang-orang yang memohon ampunan pada waktu sahur, maka Aku jauhkan azab itu dari mereka." (Riwayat al-Baihaqi, Syu'ab al-Iman [2946]).

## Bagian Empat

# Puasa

Perintah puasa telah disebutkan di dalam Surah Al-Baqarah ayat 183 yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

*Artinya: Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.*

Sebagai umat Islam, wajib hukumnya untuk berpuasa, apalagi ibadah ini merupakan rukun islam ketiga yang diturunkan setelah shalat fardhu. Selain puasa wajib, umat Islam juga dianjurkan untuk melaksanakan puasa sunnah lainnya, seperti puasa Senin-Kamis, puasa Nabi Daud, puasa Arafah, dan puasa-puasa sunnah lainnya.

Perlu diketahui juga ketentuan orang-orang yang wajib melaksanakan puasa, antara lain: beragama islam, baligh, berakal sehat, kuat secara fisik, dan untuk puasa Ramadhan, telah muncul tanda berupa hilal.

Alangkah baiknya seperti saat pandemi ini tidak menurunkan semangat dan niat umat Islam untuk menjalankan puasa, mengingat pahala yang dijanjikan oleh Allah SWT bagi umat-Nya yang berpuasa begitu besarnya. Oleh karena itu, di bab ini kamu akan menemukan keutamaan puasa lainnya, khususnya di kala pandemi serta kiat untuk melaksanakannya.





# Puasa

Bahwasanya setiap amalan dan ibadah di Islam memiliki keutamaannya masing-masing. Begitu pula dengan ibadah puasa, sesungguhnya puasa dapat menjadikan kita sebagai hamba bertakwa, melindungi seorang hamba dari siksa neraka, memberikan syafa'at di hari neraka, menghapus dosa di masa lalu, membuat do'a menjadi mustajab, dan masih banyak keutamaan lainnya.

Ada jenis puasa yang diwajibkan dan ada yang pula hukumnya sunnah. Jenis puasa yang wajib, antara lain: puasa Ramadhan, puasa Nazar, puasa Kifarat, dan puasa Qada. Sedangkan puasa Sunnah, antara lain: puasa Senin-Kamis, puasa Nabi Daud, puasa Syawal, puasa Arafah, dan lain sebagainya.

Melihat keutamaannya yang luar biasa, maka selagi mampu dan memenuhi syarat, hendaknya umat Islam menjalankan puasa, baik yang wajib mau pun sunnah. Dikutip dari alodokter, ketika berpuasa, tubuh mengalami perubahan selama kurang lebih 12 jam serta, tubuh memerlukan waktu delapan jam untuk menyerap nutrisi dari makanan terakhir.

Artinya, ketika berpuasa penting untuk menyiapkan nutrisi yang baik, baik ketika sahur maupun berbuka, dan melakukan aktivitas fisik yang menyehatkan, seperti di bawah ini contohnya:



Mengonsumsi makan bergizi saat sahur dan berbuka



Minum air yang cukup saat sahur, dan berbuka puasa (minimal 8 gelas/hari)



Olahraga ringan agar tetap bugar, seperti peregangan, jalan cepat, dan push-up



Istirahat & tidur yang cukup



Menjaga kebersihan diri & lingkungan sekitar



Minum suplemen & vitamin jika perlu

## Tahukah Kamu

Menurut penelitian dari Corby Martin, Ph.D dari Pennington Biomedical Research Center memiliki studi terdapat 218 responden bahwa puasa dalam jangka panjang bermanfaat bagi kesehatan, seperti meningkatnya kualitas tidur, meningkatkan kebugaran tubuh, dan menahan mafsuh makan berlebih.

Sumber: [pbrc.edu](http://pbrc.edu)

## Bagian Lima

# Al-Qur'an, Doa dan Zikir

Al-Quran merupakan kitab yang diturunkan oleh Allah SWT kepada Rasulullah SAW dan memiliki tujuan sebagai pedoman yang memberi petunjuk hidup, baik di dunia maupun di akhirat. Umat Islam diperintahkan untuk membaca serta mengamalkannya agar menjadi manusia yang bertakwa dan beriman kepada Allah SWT. Seperti yang tertulis di firman Allah yang berbunyi:

ذُكِرَ لَكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ

*Artinya: Kitab (Al-Qur'an) ini tidak ada keraguan padanya; petunjuk bagi mereka yang bertakwa (QS Al Baqarah: ayat 2)*

Tentunya dengan menaati semua perintah-Nya, menjauhi larangan-Nya, meninggalkan kemaksiatan, dan kemudian mengambil manfaat atau kebaikan dari Al-Quran. Di kala pandemi, membaca Al-Quran dengan memahami maknanya akan memberikan umat Islam hikmah dan petunjuk atas terjadinya wabah Covid-19 ini.

Sehingga selain dengan ikhtiar, ibadah ini dapat menjadikan umat Islam bertawakal atas ketetapan Allah SWT. Selain membaca Al-Quran, diikuti pula dengan memanjatkan doa dan melantunkan zikir agar menambah amalan dan pahala.

Pada bab ini, terdapat ulasan tentang membaca Al-Quran, doa, dan zikir yang dapat diamalkan di dalam aktivitas sehari-hari.



## Membaca Al-Qur'an

Salah satu keistimewaan Al-Qur'an adalah pahala luar biasa bagi orang yang membacanya. Ibnu Mas'ud berkata bahwa Rasulullah SAW bersabda,

*"Siapa yang membaca satu huruf dari Kitab Allah (Alqur'an), ia akan mendapatkan satu kebaikan yang nilainya sama dengan 10 kali ganjaran (pahala). Aku tidak mengatakan alif lam mim itu satu huruf, tetapi alif satu huruf, lam satu huruf, dan mim satu huruf." (HR Tirmidzi).*

Berbagai keistimewaan Al-Qur'an juga terdapat didalam nama-nama lain Al-Quran berikut ini:



Selain itu, Al-Quran juga disebut sebagai Adz Zikra, yang artinya peringatan. Maksudnya adalah umat Islam telah diperingati oleh Allah SWT melalui Al-Quran untuk senantiasa menjalankan ibadah.

Nama lain Al-Quran ini sesuai konteksnya dengan pandemi seperti sekarang, dimana dengan segala kondisi yang ada, umat Islam harus tetap khusyuk dalam beribadah, termasuk membaca Al-Quran serta mengamalkan kandungannya.

### Tahukah Kamu

Aplikasi Komunitas dan Gaya Hidup Muslim Umma menyediakan fitur unik untuk memudahkan pengguna membaca Al-Quran, seperti membaca Al-Qur'an berdasarkan juz, terjemahan Al-Qur'an menyesuaikan cara baca orang Indonesia, rangkuman ayat-ayat Al-Qur'an ke dalam beberapa kategori yang sesuai dengan kehidupan kita, berbagai macam kutipan tentang Al-Qur'an, dll.

## Doa

Sebagai hamba-Nya yang beriman, sudah seharusnya umat Islam selalu memohon kepada Allah SWT atas segala perkara yang terjadi di dunia dan juga memohon agar diberi perlindungan serta syafa'at di hari kiamat nanti. Dengan berdoa sungguh-sungguh, bukan berarti kita pasrah dengan keadaan yang ada, justru doa menjadi sumber kekuatan ketika melaksanakan ikhtiar. Allah SWT pun telah berjanji melalui firman-Nya yang berbunyi:

وَ إِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ۗ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

*Artinya: Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu (Muhammad) tentang Aku, maka sesungguhnya Aku dekat. Aku kabulkan permohonan orang yang berdoa apabila dia berdoa kepada-Ku. Hendaklah mereka itu memenuhi (perintah)-Ku dan beriman kepada-Ku agar mereka memperoleh kebenaran (QS. Al Baqarah: ayat 186)*

Di kala pandemi, hendaknya kita semakin memperbanyak ibadah dan memohon doa kepada Allah SWT agar selalu diberikan perlindungan dari segala macam penyakit dan rintangan. Di Islam sendiri terdapat kumpulan doa yang berhubungan dengan kondisi saat ini, seperti:

### Doa terhindar dari penyakit menular

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْبَرَصِ ، وَ الْجُنُونِ ،  
وَالْجُدَامِ ، وَ سَيِّئِ الْأَسْقَامِ

*Allaahumma innii'auudzu bika minal baroshi  
wal junuuni wal judzaami wa sayyi il asqoom*

### Doa terhindar dari musibah

بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ  
وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

*"Bismillahilladzi laa yadhurru ma'asmihii  
syai'un fil ardhi wa la fis samaa'i wahuwas  
sami'ul alim"*

### Doa untuk orang yang sakit

اللَّهُمَّ رَبَّ النَّاسِ أذهب البأسَ و اشفهِ وَأنتَ الشافي  
لا شفاءَ إلا شفاؤك شفاء لا يغادرُ سقمًا

*Allaahumma rabbannaasi adzhibil ba'sa wasy  
fihu. wa antas syaafi, laa syifaa-a illa  
syifaauka, syifaa-an laa yughaadiru saqomaa*

### Doa diberikan kesehatan

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ. اللَّهُمَّ  
أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي دِينِي وَدُنْيَايَ وَأَهْلِي وَمَالِي

*"Allaahumma innii as-alukal 'aafiyata  
fiddunyaa wal aakhirati. Allaahumma as-  
alukal 'afwa wal 'aafiyata fii diinii wa dunyaa  
wa ahlii wamaa lii"*

## 10 Waktu Mustajab Untuk Doa

Menurut Ibnu Qayyim Al Jauziah, ada 10 waktu mustajab untuk berdoa, antara lain: 1/3 malam, setelah salat fardhu, antara adzan dan iqamah, sujud saat salat, hari Jumat, ketika adzan berkumandang, hujan turun, Hari Arafah, ketika buka puasa, dan ketika minum air Zam-Zam.

## Zikir

Salah satu cara umat Islam agar selalu mengingat Allah SWT adalah dengan berzikir, yaitu dengan melantunkan bacaan-bacaan yang memuji keagungan Allah SWT, yaitu **tasbih** (subhannallah), **tahmid** (Alhamdulillah), dan **takbir** (Allahuakbar). Semakin kita mengingat Allah SWT, maka semakin dekat pula kita kepada-Nya.

Zikir dapat dibaca setelah salat fardhu maupun sunnah, pada pagi hari, mulai dari terbit fajar hingga waktu zawal (matahari bergeser ke barat, pendapat Al Lajnah Ad Daimah dalam fatwanya), dan pada petang (dimulai dari tenggelamnya matahari hingga terbit fajar. Pendapat Ibnuul Jazari, Asy Syaukani, Ibnu Hajar Al Haitami, dan Syaikh Abul Hasan 'Ubaidullah Al Mubarakfuri).

Keutamaan berzikir pun telah disebutkan di dalam berbagai firman Allah SWT di dalam Al-Qur'an, antara lain:

فَإِذْ كُرُونِي أَذْكَرْكُمْ وَ أَشْنُ كُرُوا لِي وَ لَا تَكْ فُرُونَ  
مُبْصِرُونَ

*Artinya: Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku. (QS. Al Baqarah: ayat 152)*

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ؕ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

*Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tentram. (QS. Ar Rad: ayat 28)*

إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَئِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ  
تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ

*Artinya: Sesungguhnya orang-orang yang bertakwa bila mereka ditimpa was-was dari syaitan, mereka ingat kepada Allah, maka ketika itu juga mereka melihat kesalahan-kesalahannya. (QS. Al-A'raf: Ayat 201)*

وَ اذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

*Artinya: Apabila telah ditunaikan salat, maka bertebaranlah kamu di muka bumi; dan carilah karunia Allah dan ingatlah Allah banyak-banyak supaya kamu beruntung. (QS: Al Jumu'ah: 10)*

## Cerita Tentang zikir

Sebagaimana dalam hadis Mu'adz yang menceritakan, "Sesungguhnya akhir percakapanku dengan Rasulullah adalah ketika aku bertanya, "Ya Rasulullah, amal apakah yang paling disukai Allah?" beliau menjawab, "Engkau mati dan lidahmu masih saja basah karena berzikir kepada-Nya."

(HR. Ath-Thabarani)



## Bagian Enam

# Zakat dan Infak

Menunaikan zakat merupakan rukun islam ke-3, dengan begitu wajib hukumnya bagi umat Islam yang telah memenuhi syarat, agar menyisihkan sebagian hartanya untuk diberikan kepada mereka yang membutuhkan. Keutamaan zakat tidak hanya diperuntukkan bagi yang menerimanya, tapi juga bagi yang menunaikannya. Allah SWT melalui Surah At-Taubah ayat 103 berfirman:

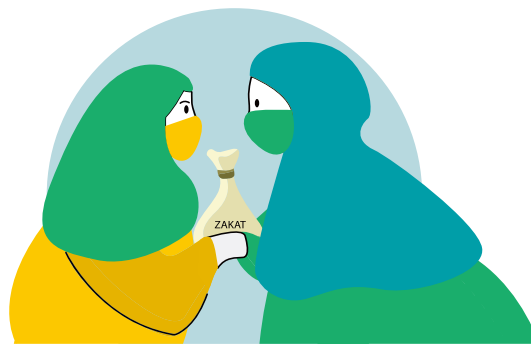
خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ

*Artinya: "Ambillah zakat dari sebagian harta mereka, dengan zakat itu kamu membersihkan dan menyucikan mereka dan berdoalah untuk mereka. Sesungguhnya doa kamu itu ketenteraman jiwa bagi mereka. Dan Allah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui."*

Selain zakat, Islam juga mengatur umatnya untuk senantiasa berbagi melalui anjuran menunaikan infak. Walaupun terdapat perbedaan dalam segi syarat, namun kedua ibadah tersebut memiliki esensi yang tidak jauh berbeda.

Di saat pandemi, ibadah ini tentunya sangat dianjurkan, karena melihat dari dampaknya yang dialami banyak orang, khususnya dari segi ekonomi, seperti kehilangan pekerjaan, penurunan hasil dagang, bertambahnya beban ekonomi, dan lain-lain.

Tentunya selain dengan tujuan mengharap ridho Allah SWT, menunaikan zakat dan infak memberikan manfaat bagi orang banyak. Di bab ini akan membahas tentang zakat dan cara menghitungnya beserta dengan penjelasan mengenai infak.



# Zakat

**Zakat** merupakan pengelolaan atas takaran harta tertentu yang dibayarkan oleh wajib zakat (*muzakki*) kepada golongan orang yang berhak menerimanya (*mustahiq*), yaitu: para fakir, orang miskin, amil zakat, muallaf, hamba sahaya, orang yang berhutang, orang yang berjuang di jalan Allah SWT, dan musafir.

Zakat memiliki banyak sekali keutamaan, seperti mempraktekkan hidup tolong menolong, membantu terbentuknya pribadi dermawan, meminimalisir kesenjangan ekonomi, mensucikan harta yang dimiliki, dan masih banyak lagi keutamaan lainnya.

Zakat terbagi atas dua, yaitu zakat fitrah dan zakat maal (harta). **Zakat fitrah** adalah zakat yang wajib dikeluarkan umat Islam menjelang Idul Fitri pada bulan suci Ramadhan. Sedangkan **zakat maal (harta)** adalah zakat yang wajib dikeluarkan umat Islam sesuai dengan nisab dan haulnya. Masing-masing jenis zakat tersebut memiliki aturannya masing-masing yang bisa dilihat di dalam **Tabel Praktis Zakat** di bawah ini:

Jenis Zakat	Nisab (batas wajib zakat)	Kadar Zakat	Waktu	Contoh Muzakki (wajib zakat)
Fitrah	-	2.5 kg/3.5 liter	Ramadhan	Muslim
Penghasilan	520 kg beras	2.50%	Saat menerima	PNS, swasta, profesi
Emas	85 gr	2.50%	1 tahun	Muslim
Perak	595 gr	2.50%	1 tahun	Muslim
Pertanian	653 kg gabah 520 kg beras	5% irigasi 10% sawah tadah hujan	Saat Panen	Petani, Perkebunan, Periklanan
Perdagangan	85 gr emas	205%	1 tahun	Pedagang, kreditur
Investasi	520 kg emas	2.50%	1 tahun	Pemilik kontrakan, penyewa kendaraan, investor, dll
Simpanan	85 gr emas	2.50%	1 tahun	Tabungan, deposito
Perusahaan	85 gr emas	2.50%	1 tahun	Perusahaan dagang, trading jasa, dll
Rikaz	85 gr	2.50%	Saat menemukan	Penambang, penemu harta karun

## Fakta Tentang Zakat di Indonesia

Berdasarkan Indikator Potensi Pemetaan Zakat (IPPZ) yang dikeluarkan oleh Badan Amil Zakat Nasional (Baznas) Republik Indonesia, pada tahun 2019, Indonesia memiliki potensi zakat sebesar **Rp 223.8 Triliun**, dengan sektor tertinggi datang dari zakat penghasilan sebesar Rp 139.07 Triliun.

Sumber: [puskasbaznas.com](http://puskasbaznas.com)



## Infak

Selain zakat, umat Islam juga wajib untuk menyalurkan sebagian hartanya untuk kebaikan, yaitu melalui infak. Menurut istilah, infak berarti mengeluarkan sebagian dari harta atau penghasilan untuk kepentingan individu maupun umat. Allah SWT melalui firman-Nya memberikan keutamaan bagi umat Islam yang berinfaq, yang berbunyi:

مَثَلُ الَّذِي يَنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلَ فِي كُلِّ سُنْبُلَةٍ مِائَةُ حَبَّةٍ ۗ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ ۗ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ

*Artinya: "nafkah yang dikeluarkan oleh orang-orang yang menafkahkan hartanya di jalan Allah adalah serupa dengan sebutir benih yang menumbuhkan tujuh bulir, pada tiap-tiap bulir seratus biji. Allah melipat gandakan (ganjaran) bagi siapa yang dia kehendaki. Dan Allah maha luas (karunia-Nya) lagi maha mengetahui." (QS Al-Baqarah: 261)*

Seperti zakat yang terdiri dari beberapa jenis, infak pun juga begitu. Ada empat jenis infaq berdasarkan hukumnya, yaitu:

- **Infak wajib**, yaitu infak yang harus dibayarkan dan apabila tidak dibayarkan maka akan menjadi dosa. Contoh: infak atas dasar telah mengucapkan nazar, infak untuk mas kawin, infak kafarat (denda karena melanggar perintah Allah),
- **Infak Sunnah**, yaitu infak yang apabila dibayarkan mendapat pahala dan sebaliknya, apabila tidak dibayarkan tidak mendapat pahala atau dosa. Contoh: infak bencana alam, infak kepada anak yatim piatu, infak untuk pembangunan masjid, dll,
- **Infak mubah**, yaitu infak yang apabila dibayarkan maupun tidak dibayarkan, sama-sama tidak mendapat pahala atau dosa. Contoh: infak bagi orang yang hendak berdagang atau bercocok tanam,
- **Infak haram**, yaitu infak yang apabila dibayarkan mendapat dosa. Contoh: infak yang tujuannya untuk riya, dikeluarkan tapi dengan perasaan tidak ikhlas, untuk menghalangi syiar islam, dll.

Di kala pandemi seperti ini, banyak sekali pihak-pihak yang membutuhkan manfaat dari zakat dan infak, seperti mereka yang kehilangan pekerjaan, kehilangan tempat tinggal, memiliki kebutuhan pokok namun tidak mampu untuk memenuhi, membutuhkan biaya mahal untuk pengobatan, dan lain sebagainya.



## Bagian Tujuh

# Pernikahan

Di dalam ajaran Islam, melaksanakan pernikahan merupakan salah satu bentuk dari ibadah dan wujud ketaatan umat-Nya atas perintah Allah SWT. Sebab melalui pernikahan, hubungan lahir maupun batin antara laki-laki dan perempuan bisa terjalin sesuai syari'at serta dapat menghasilkan keturunan yang Insha Allah sholeh dan sholehah.

Melalui firman Allah SWT dalam surah Ar Rum ayat 21, disebutkan juga bahwa pernikahan bertujuan untuk saling memberi kasih sayang dan memperoleh ketentraman. Berikut ayat yang dimaksud:

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِئَلَّا يَكُونَ إِلَيْكُمْ مَوَدَّةٌ وَرَحْمَةٌ  
إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

*Artinya: Dan di antara tanda-tanda (kebesaran)-Nya ialah Dia menciptakan pasangan-pasangan untukmu dari jenismu sendiri, agar kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan Dia menjadikan di antaramu rasa kasih dan sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang berpikir. (QS Ar Rum: ayat 21)*

Sebagaimana hari baik lainnya, pernikahan pun biasanya dihadiri oleh orang-orang terdekat dan sanak keluarga. Namun, mengingat saat ini sedang terjadi pandemi, di mana terdapat anjuran untuk tidak membuat kerumunan dan menjaga jarak, maka dibutuhkan sebuah protokol kesehatan.

Pembahasan mengenai hal tersebut akan dijelaskan lebih rinci di halaman berikutnya



## Pernikahan di Era Adaptasi Kebiasaan Baru

Dalam melaksanakan pernikahan, Islam telah mengatur syarat dan rukun yang wajib untuk dilaksanakan, baik dari pihak laki-laki maupun pihak perempuan, seperti berikut ini:

### Syarat sah menikah:

Kedua calon mempelai beragama Islam, calon mempelai laki-laki bukan mahram calon mempelai perempuan, calon mempelai laki-laki mengetahui wali calon mempelai perempuan, tidak sedang melaksanakan ibadah haji, dan dilaksanakan dalam keadaan sadar dan ikhlas, baik secara lahir maupun batin.

### Rukun menikah:

Ada mempelai laki-laki dan perempuan, wali nikah perempuan (ayah, kakek, ataupun saudara dari garis keturunan ayah), saksi nikah dua orang laki-laki (Islam, baligh, berakal, merdeka, laki-laki, dan adil) dan mengucapkan ijab qabul.

Pandemi Covid-19 juga mempengaruhi proses pernikahan pada umumnya. Bukan tentang syarat dan rukun yang terdapat di dalam ajaran Islam, namun kebiasaan-kebiasaan yang menyertainya, seperti mengundang ratusan orang di Walimatul 'Urs (resepsi pernikahan). Oleh karena itu, terdapat aturan terkait hal tersebut, yaitu:

### Tata cara pernikahan di Era New Normal

- Layanan akad nikah di KUA dilaksanakan pada hari dan jam kerja,
- Pendaftaran akad nikah dilakukan via online atau offline,
- Peserta akad nikah di KUA atau di rumah maksimal 10 orang, apabila di masjid atau gedung dihadiri maksimal 30 orang,
- Akad nikah bisa dilangsungkan dengan menerapkan protokol kesehatan,
- Apabila dilaksanakan di KUA, maka pihak KUA berhak untuk mengatur waktu, tempat, petugas, dan calon mempelai agar protokol kesehatan berjalan dengan semestinya.



### Tips nikah virtual

Tips melaksanakan pernikahan secara virtual:

1. Pilih platform *video conference* (Zoom, IG Live, Google Meet, dsb),
2. Siapkan gadget yang kompatibel dan peralatan teknis yang mendukung,
3. Siapkan undangan yang juga berisi *link* prosesi dan tata cara proses pernikahan virtual,
4. Jangan lupa jalani proses gladi resik untuk menghindari kesalahan teknis saat hari H.

## Bagian Delapan

# Akikah

Secara bahasa, akikah memiliki arti “memotong” yang berasal dari bahasa arab “al-qat’u”. Sedangkan menurut istilah, akikah adalah proses kegiatan menyembelih hewan ternak pada hari ke tujuh setelah bayi dilahirkan. Hal ini dilakukan sebagai wujud rasa syukur kepada Allah SWT atas diberikannya keturunan.

Akikah digunakan sebagai pengamalan terhadap sunnah nabi dan bukti bahwa kita mengikuti tradisi baik yang dilakukan umat Islam terdahulu. Prosesi akikah biasanya dilakukan dengan prosesi penyembelihan hewan ternak seperti kambing, lalu dibagi-bagikan kepada keluarga dan tetangga.

Hukum melaksanakan akikah bersifat **Sunah Muakad**, yaitu sunah yang diutamakan apabila seseorang telah mampu melaksanakannya. Dari ‘Aisyah RA, ia berkata:

*Rasulullah SAW pernah berakikah untuk Hasan dan Husain pada hari ke-7 dari kelahirannya, beliau memberi nama dan memerintahkan supaya dihilangkan kotoran dari kepalanya (dicukur)”.*  
(HR. Hakim)

Seperti pernikahan yang menjadi acara dengan tradisi berkumpul, akikah pun demikian. Namun, di kala pandemi untuk menghadapi segala risiko penularan virus, tradisi akikah seharusnya disesuaikan dengan menerapkan protokol kesehatan. Pada halaman selanjutnya akan dibahas mengenai tata cara akikah yang aman dan menghindari penularan virus Covid-19.



## Pelaksanaan Akikah

Aqiqah memiliki ketentuan dalam pelaksanaannya. Yaitu:

- Waktu yang dianjurkan untuk melaksanakan aqiqah adalah ini adalah pada hari ke-7 semenjak hari kelahiran. Namun jika berhalangan karena sesuatu dan lain hal, akikah dapat dilaksanakan pada hari ke-14 atau hari ke-21,
- Hewan yang digunakan untuk proses aqiqah adalah hewan kurban, seperti kambing dan domba, boleh jantan atau betina. Hewan tersebut memiliki kriteria yang sehat dan berumur tidak boleh kurang dari setengah tahun,
- Daging akikah yang sudah disembelih disajikan dalam keadaan yang sudah matang,
- Terdapat prosesi mencukur rambut bayi hingga merata sambil membacakan doa serta shalawat.

### Hal-hal yang harus diperhatikan saat melaksanakan aqiqah di kala pandemi:



- 1 Melakukan pembatasan terhadap jumlah peserta prosesi akikah, apabila merujuk dengan protokol tata cara pernikahan di bab sebelumnya, maka jumlah peserta maksimal berjumlah 30 orang,
- 2 Sebaiknya tidak menyajikan hidangan daging dari prosesi akikah dalam bentuk syukuran, karena dikhawatirkan akan menimbulkan keramaian,
- 3 Terdapat alternatif untuk mengatasi hal di atas, yaitu dengan mempercayakan penyajian daging akikah dengan lembaga terpercaya untuk diberikan kepada orang-orang yang membutuhkan, atau diberikan langsung ke panti asuhan, panti jompo, atau komunitas yang tepat sasaran,
- 4 Menggunakan masker/*face shield* dan patuh mencuci tangan, khususnya sebelum dan sesudah proses mencukur rambut bayi.

## Bagian Sembilan

# Khitanan

Khitan atau dalam bahasa Arab adalah Khatnun yang artinya memotong bagian depan. Menurut istilah, khitan adalah proses memotong kulit bagian depan kelamin laki-laki agar tidak terkena sisa air seni yang mudah menempel di bagian tersebut. Selain hukumnya adalah wajib, khitan juga merupakan salah satu dari lima fitrah manusia.

Hal ini sebagaimana disebutkan dalam salah satu riwayat Hadis berikut ini:

*Artinya: Dari Abu Hurairah, dia berkata; Rasulullah saw., bersabda: “Ada lima perkara yang termasuk dari fitrah; memotong kumis, memotong kuku, mencabuti bulu ketiak, memotong bulu kemaluan, dan berkhitan”.*  
(HR. Abu Daud).

Di Indonesia, khitanan biasa dirayakan yang dihadiri oleh orang banyak dan memiliki rangkaian acara. Namun mengingat saat ini terjadi pandemi, artinya segala bentuk kerumunan sangat dihindari demi mencegah penularan virus bersama.

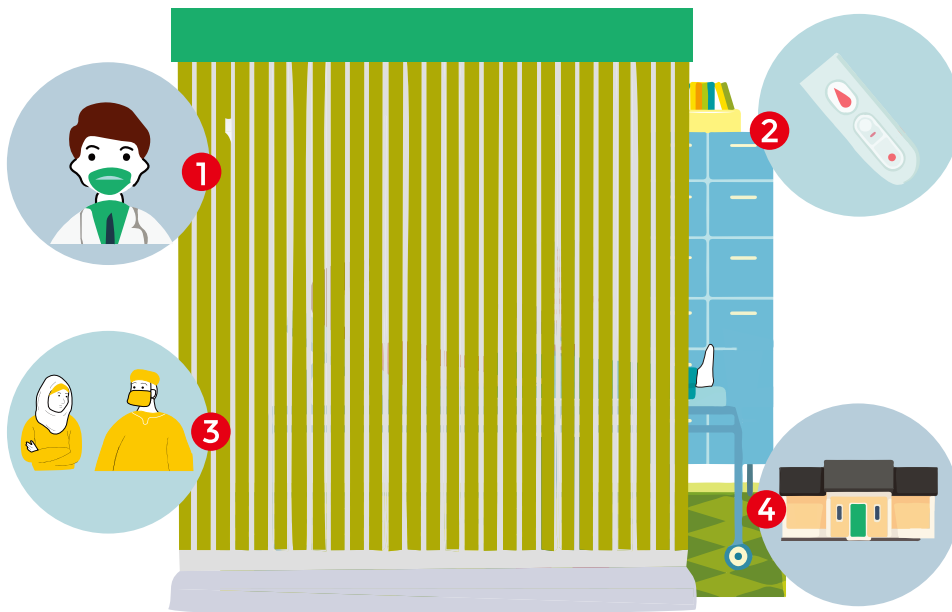
Pada bab ini, terdapat pembahasan mengenai pelaksanaan khitanan yang sesuai dengan protokol kesehatan beserta dengan ilustrasinya.



# Pelaksanaan Khitanan

Khitanan dilakukan kepada anak laki-laki yang belum baligh dengan cara memotong kulup (kulit) yang menutupi ujung zakar atau kepala zakar.

## Hal-hal yang harus diperhatikan saat melaksanakan khitanan di kala pandemi:



- 1** Mantri/dokter/praktisi khitan harus menggunakan Alat Pelindung Diri (APD); seperti masker, *face shield*, sarung tangan, dan hazmat apabila diperlukan,
- 2** Sangat dianjurkan bagi anak laki-laki yang hendak dikhitan agar melakukan skrining kesehatan dan/atau tes rapid
- 3** Tidak melaksanakan syukuran khitanan, sebagai alternatif bisa dilakukan dengan mengadakan doa bersama di keluarga inti saja di rumah dan membagi-bagi makanan kepada tetangga, sanak keluarga, dan mereka yang membutuhkan
- 4** Menggunakan fasilitas *home visit*, artinya mantri/dokter/praktisi khitan datang langsung ke rumah yang akan dikhitan.

Harapannya, pandemi bukan menjadi penghalang berarti untuk melaksanakan khitanan, selain wajib hukumnya, juga mengingat manfaatnya dari sisi kesehatan; seperti mencegah penyakit dan risiko infeksi, serta kaitannya dengan kebersihan diri. Jangan lupa untuk selalu mengikuti protokol kesehatan, baik sebelum atau sesudah proses khitanan.

## Fakta Tentang Khitan

Menurut Integral Medical Center di London, waktu yang tepat bagi anak laki-laki untuk disunat adalah pada usia 7 hingga 14 hari. Alasannya, pada usia tersebut, darah yang akan keluar pada proses sunat akan sedikit dan pemulihannya juga akan lebih cepat

Sumber: [circumcision-london.co.uk](http://circumcision-london.co.uk)

## Bagian Sepuluh

# Kematian

Kematian adalah sesuatu yang pasti dialami bagi setiap makhluk bernyawa dan hampir tidak bisa diprediksi kapan dan bagaimana terjadinya. Allah SWT telah memperingatkan umat-NYA terhadap kematian melalui Surah Al-Imran ayat 145 yang berbunyi:

مَا كَانَ لِنَفْسٍ أَنْ تَمُوتَ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ كِتَابًا مُّوجَّلاًً وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الدُّنْيَا نُؤْتِهِ مِنْهَا وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ  
الْآخِرَةِ نُؤْتِهِ مِنْهَا وَسَنَجْزِي الشَّاكِرِينَ ﴿آل عمران : ١٤٥﴾

*Artinya: Sesuatu yang bernyawa tidak akan mati melainkan dengan izin Allah, sebagai ketetapan yang telah ditentukan waktunya. Barang siapa menghendaki pahala dunia, niscaya Kami berikan kepadanya pahala dunia itu, dan barang siapa menghendaki pahala akhirat, Kami berikan (pula) kepadanya pahala akhirat itu. Dan kami akan memberi balasan kepada orang-orang yang bersyukur.*

Saat ini, di masa pandemi, banyak saudara-saudara kita dari berbagai kalangan yang meninggal dunia akibat virus Covid-19. Hendaknya hal tersebut dijadikan pelajaran berharga bahwa sesungguhnya kematian itu tidak memandang orang atau status yang dimilikinya.

Bagi mereka yang ditinggalkan, mereka tidak dapat memperlakukan jenazah sebagaimana biasanya, berkaitan dengan protokol kesehatan.

Oleh karena itu, terdapat tata cara baru yang berkaitan dengan kematian di masa pandemi (baik akibat virus Covid-19). Tentunya tata cara baru ini telah disesuaikan dengan syariah Islam dan mendapat persetujuan oleh pemuka serta institusi formal Agama Islam. Di halaman selanjutnya terdapat penjelasan mengenai hal tersebut beserta ilustrasinya.



## Prosedur Pemandian, Salat, dan Pemakaman Jenazah

### Pemandian Jenazah

Jenazah yang meninggal akibat COVID-19 harus ditangani secara khusus karena masih memiliki risiko tinggi untuk menularkan penyakit. Oleh karena itu, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia bersama Majelis Ulama Indonesia telah menyusun prosedur agar proses penanganannya menjadi aman.

Gambar di bawah ini merupakan prosedur memandikan jenazah yang terpapar COVID-19 sesuai fatwa Majelis Ulama Indonesia Nomor 18 Tahun 2020:

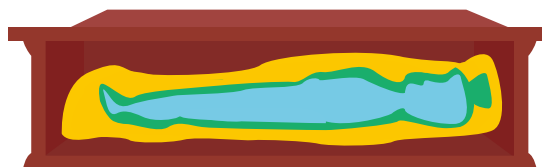


- Jenazah dimandikan dengan menggunakan alas penutup
- Petugas membersihkan najis (jika ada) terlebih dahulu
- Petugas memandikan jenazah dengan cara mengalirkan air secara merata ke seluruh tubuh
- Petugas wajib berjenis kelamin yang sama dengan jenazah yang dimandikan dan dikafani
- Jika petugas yang memandikan tidak ada yang berjenis kelamin sama, maka dimandikan oleh petugas yang ada, dengan syarat jenazah dimandikan tetap memakai pakaian, atau bisa juga dengan cara tayamum

### Pengkafanan Jenazah

Setelah memandikan jenazah sesuai dengan protokol kesehatan dan anjuran dari MUI. Langkah selanjutnya adalah proses mengkafani jenazah. Adapun Prosedur mengkafani jenazah yang terpapar Covid-19 sesuai fatwa Majelis Ulama Indonesia Nomor 18 Tahun 2020 adalah:

Jenazah dikafani dengan menggunakan kain yang menutup seluruh tubuh dan dimasukkan ke dalam kantong jenazah yang aman dan tahan terhadap air untuk mencegah penyebaran virus dan menjaga keselamatan petugas.



### Mengapa jenazah covid-19 tidak boleh dimandikan?

Peneliti Bidang Mikrobiologi Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (LIPI), Sugiyono, mengatakan jenazah pasien Covid-19 berpotensi menularkan penyakit melalui cairan yang keluar dari mulut ataupun anus jenazah. Hal ini biasanya terjadi pada saat proses pemandian.

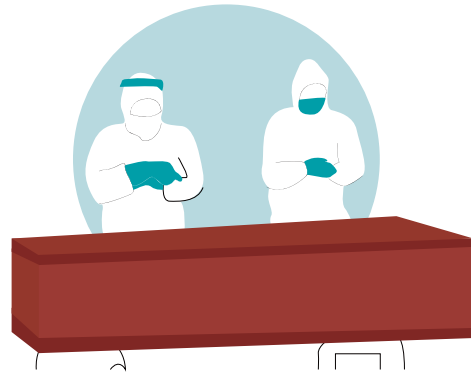
Sumber: [cnnindonesia.com](http://cnnindonesia.com)



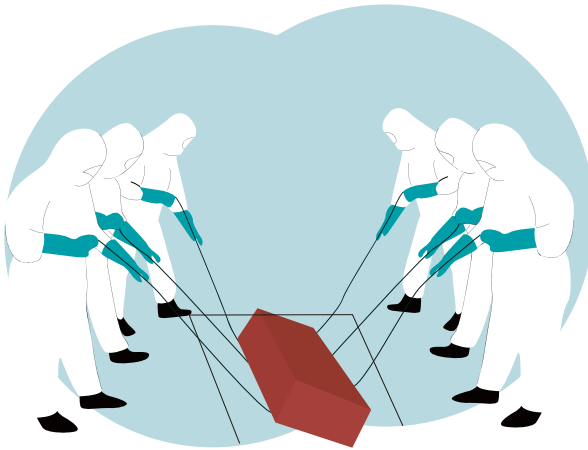
## Panduan Salat Jenazah

Salat jenazah biasanya dilakukan dengan orang dalam jumlah banyak, namun apabila jenazah merupakan pasien Covid-19, maka dikhawatirkan akan memiliki risiko penularan. Oleh karena itu, Majelis Ulama Indonesia Nomor 18 Tahun 2020 mengeluarkan fatwa yang isinya sebagai berikut:

- Disunnahkan menyegerakan salat jenazah setelah dikafani sesuai dengan tata cara yang sah
- Dilakukan di tempat yang aman dari penularan Covid-19
- Jika tidak dimungkinkan untuk melaksanakan salat jenazah, maka boleh dishalatkan dari jauh (salat ghaib)



## Proses Penguburan Jenazah



- Untuk proses penguburan jenazah, hal yang harus diperhatikan adalah jenazah yang sudah dikafani dan ditutup plastik lalu dimasukkan ke dalam peti dengan posisi kepala yang miring ke kanan.
- Selain itu, harus diperhatikan juga bagi petugas yang mengurus proses di atas harus menggunakan APD lengkap dan rutin menyemprotkan cairan desinfektan di area jenazah.
- Bagi para keluarga atau kerabat, hanya bisa ikut di dalam proses mensalatkan dan menguburkan jenazah untuk mencegah risiko terpapar virus Covid-19.

### Apabila kematian tidak disebabkan oleh Covid-19 bagaimanakah prosedurnya?

Bagi keluarga yang ditinggalkan karena anggota keluarganya yang wafat di saat pandemi ini tentulah tidak mudah. Karena kita tidak boleh melakukan kegiatan seperti masa-masa normal sebelumnya. Akan tetapi, kita tetap punya pilihan untuk menciptakan kebaikan untuk semua orang dengan menerapkan protokol kesehatan dalam kegiatan pemakaman atau takziah. Seperti:

- mengundang kalangan terbatas (keluarga inti),
- menggunakan masker, dan
- menjaga jarak antar orang minimal satu meter.

## Bagian Sebelas

# Hari Besar Islam

Umat Islam sebenarnya memiliki banyak hari-hari besar, namun untuk hari raya hanya ada dua, yaitu Hari Raya Idul Fitri yang jatuh pada tanggal 1 Syawal dan Hari Raya Iduladha yang jatuh pada tanggal 10 Dzulhijjah.

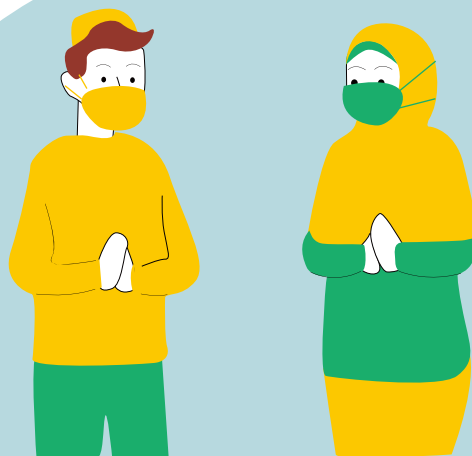
Dari Abu Hurairah ra, bahwasanya Rasulullah SAW bersabda:

*“Idul Fitri adalah hari di mana kalian berbuka, dan Idul Adha adalah hari di mana kalian berkorban.” (HR. Ibnu Majah)*

Kedua hari raya tersebut disambut suka cita oleh umat Islam, karena terdapat ibadah yang menyertainya, seperti puasa, shalat sunnah Tarawih, menyembelih hewan qurban, dll, serta tradisi yang berkaitan dengan silaturahmi bersama keluarga dan kerabat. Namun, selain dua hari raya besar di atas, umat Islam di Indonesia juga memiliki hari besar lainnya, seperti Tahun Baru Islam 1 Muharram, Isra' Miraj', dan Maulid Nabi.

Walaupun tidak dirayakan dengan semarak seperti Idul Fitri dan Idul Adha, namun terdapat juga tradisi atau kegiatan yang dilakukan, seperti aktivitas pengajian, ceramah, majelis di masjid, dll. Selama pandemi, kegiatan ibadah yang biasa dilakukan untuk menyambut hari raya dan hari besar Islam tidak bisa dilaksanakan karena terdapat anjuran untuk tidak membuat kerumunan dan melakukan kegiatan di rumah saja.

Di bab ini, terdapat penjelasan mengenai aturan kegiatan ibadah di masa pandemi berdasarkan protokol kesehatan dan telah disetujui oleh Majelis Ulama Indonesia.



# Idul Fitri dan Idul Adha

## Makna Kata

Idulfitri berasal dari kata “*id*” dengan akar kata “*aada – yauudu*” yang artinya “kembali” sedangkan “*al fith-ru*” artinya adalah berbuka (puasa). Maka, Hari Raya Idul fitri merupakan hari raya di mana umat Islam “berbuka (puasa)” setelah menjalani puasa selama satu bulan lamanya.

Sedangkan Idul adha atau Hari Raya Kurban memiliki makna dari kata “qurban” artinya adalah “dekat” yang diambil dari kata “*qarib*”. Hal ini bermakna bahwa pada hari raya tersebut, umat Islam dapat lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT

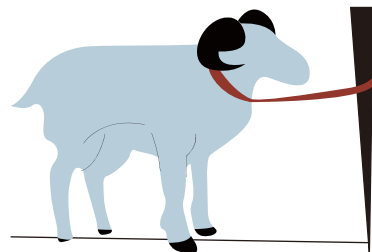
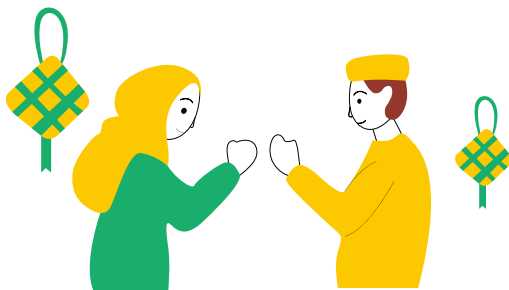
## Panduan Merayakan Idul Fitri & Idul Adha

### Idul Fitri

- Salat id di masjid, lapangan, atau jalan dengan menerapkan protokol kesehatan, *physical distancing*, dengan catatan tidak berada di zona merah atau hitam,
- Takbiran dilakukan di rumah saja bersama keluarga,
- Jangan mudik untuk menghindari penambahan jumlah kasus,
- Lakukan silaturahmi virtual, melalui *WhatsApp*, media sosial, *video conference* atau sesederhana menghubungi via nomor telepon,
- Silaturahmi virtual tidak mengurasi esensi silaturahmi itu sendiri.

### Idul Adha

- Salat id di masjid, lapangan, atau jalan dengan menerapkan protokol kesehatan, *physical distancing*, dengan catatan tidak berada di zona merah atau hitam,
- Takbiran dilakukan di rumah saja bersama keluarga,
- Melakukan pembatasan orang berkumpul di lokasi kurban,
- Mengecek kesehatan petugas dan menyemprotkan cairan desinfektan di alat-alat penyembelihan dan lokasi,
- Daging dibagikan ke rumah-rumah, dan tidak mengadakan kegiatan berkumpul.



## Fakta Tentang mudik saat pandemi

PT Jasa Marga (Persero) Tbk mencatat volume lalu lintas (lalin) kendaraan bermotor di jalan tol pada periode Lebaran 2020 berkurang **62 persen** dari tahun sebelumnya. Meskipun ada imbauan sampai larangan mudik, jumlah kendaraan yang keluar dari Ibu Kota tercatat masih relatif tinggi. Tidak heran, banyak kasus positif setelah mudik. Seharusnya kita lebih bisa bersabar untuk mengurangi penyebaran virus ini.

Sumber: [wartaekonomi.co.id](http://wartaekonomi.co.id)

## Hari Besar Lainnya

Umat Islam Indonesia juga merayakan hari besar lainnya, seperti peringatan **Maulid Nabi, Isra' Miraj, dan Tahun Baru Islam**. Pada umumnya hari besar tersebut dilaksanakan di masjid dengan berbagai rangkaian kegiatan, seperti tausiyah, membaca surah Yasin, perlombaan keagamaan, bahkan tradisi-tradisi yang berlaku di daerah tertentu. Namun, di kala pandemi seperti ini, kegiatan tersebut memiliki penyesuaian karena berkaitan dengan adanya kerumunan.

Oleh karena itu, ada beberapa hal yang harus diperhatikan saat merayakan hari besar Islam tersebut, antara lain:

- Tetap menggunakan masker apabila hendak melakukan kegiatan perayaan hari besar Islam di masjid,
- Membawa peralatan ibadah pribadi, seperti mukena, sarung, dan sajadah
- Mencuci tangan sebelum memasuki area masjid,
- Segera mandi dan melepaskan pakaian setelah tiba di rumah Sangat dianjurkan untuk tidak merayakan tradisi-tradisi lokal yang menimbulkan keramaian,
- Apabila dirasa kondisi tidak fit, bisa merayakannya dari rumah saja, namun tetap dengan melaksanakan amalan-amalan seperti yang telah disebutkan di atas.

### Cerita Rasul

Isra Mikraj merupakan peristiwa maha dahsyat yang dialami Rasulullah SAW, ia menempuh perjalanan superkilat lalu naik ke langit hingga Sidratul Muntaha (langit ke-7). Sebelumnya, tak ada satu pun manusia yang mengalaminya. Di sana Rasulullah SAW menerima perintah untuk menunaikan salat lima waktu dalam sehari semalam.

*Sumber: Umma.id*

## Bagian Dua Belas

# Silaturahmi

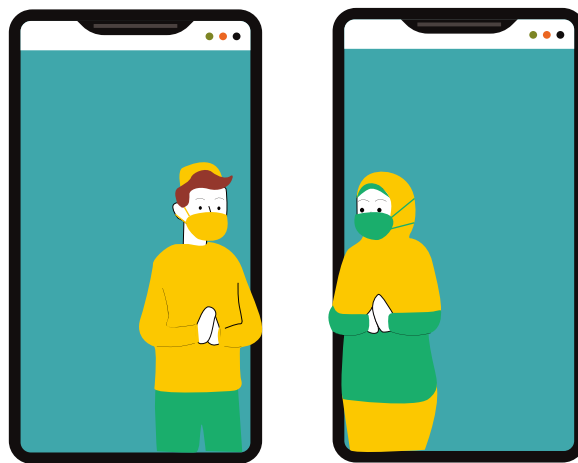
Silaturahmi berasal dari kata Ar-Rahm/ Rham (dalam Bahasa Indonesia dibaca Rahmi) yang berarti memiliki kasih sayang. Jadi makna silaturahmi adalah kasih sayang terhadap sesama dengan konteks yang luas, jadi bisa kepada keluarga, teman, dan kerabat. Di dalam Islam, silaturahmi sangat dianjurkan karena berkaitan dengan Habluminannas, atau hubungan antar sesama manusia.

Dengan menjaga silaturahmi yang baik, maka hubungan antar sesama manusia yang damai dan harmonis pun dapat diwujudkan. Dari Abu Ayyub Al Anshori, Rasul shallallahu 'alaihi wa sallam pernah ditanya tentang amalan yang dapat memasukkan ke dalam surga, lantas Rasul menjawab:

*“Sembahlah Allah, janganlah berbuat syirik pada-Nya, dirikanlah shalat, tunaikanlah zakat, dan jalinlah tali silaturahmi (dengan orang tua dan kerabat).”*  
(HR. Bukhari no. 5983)

Hadis di atas semakin memperkuat anjuran untuk bersilaturahmi, karena sebagai salah satu amalan yang dapat membuat umat Islam meraih surga-Nya. Kegiatan silaturahmi sangat identik dengan kegiatan tatap muka, bahkan interaksi fisik.

Namun, saat pandemi terjadi, kedua hal tersebut harus dibatasi karena berkaitan dengan risiko penularan virus. Maka, dibutuhkan alternatif untuk melakukan silaturahmi, yaitu bisa melalui media virtual, tanpa harus mengurangi esensi silaturahmi itu sendiri. Di bab ini akan dibahas mengenai model silaturahmi virtual yang juga menyesuaikan dengan ajaran Islam, serta keutamaan dari silaturahmi itu sendiri.



## Adab Silaturahmi Virtual

Layaknya silaturahmi tatap muka, silaturahmi virtual juga memiliki esensi untuk menjalin hubungan baik dengan keluarga, kerabat, dan teman, hanya saja medianya berbeda. Bisa melalui pesan teks, telepon, dan juga panggilan video. Silaturahmi virtual juga tetap memiliki adab di dalam praktiknya.

Berikut adab-adab yang harus diperhatikan saat melakukan silaturahmi virtual:



- 1 Mengucapkan salam sebelum dan setelah komunikasi
- 2 Apabila hendak melakukan panggilan video, juga tetap menutup aurat, baik perempuan maupun laki-laki
- 3 Tetap menjaga kesopanan dalam bertutur kata. Mengirimkan foto atau video yang sifatnya baik dan pantas.
- 4 Perhatikan waktu dan kondisi saat menelepon atau melakukan panggilan video. Pastikan orang di hubungi sedang tidak memiliki aktivitas lain, tidak saat adzan hendak atau saat berkumandang, tidak saat mengendarai kendaraan, tidak saat waktu istirahat atau tidur.
- 5 Tidak menghabiskan waktu berjam-jam berkomunikasi melalui pesan, telepon atau panggilan video, padahal ada aktivitas lain yang harus dikerjakan.

### Keutamaan Silaturahmi

Berikut keutamaan silaturahmi yang begitu besar manfaatnya:

- Menjaln kerukunan dan tali persaudaraan Niscaya dapat melapangkan rezeki dan memperpanjang usia,
- Insha Allah terhindar dari api neraka dan dijanjikan surga oleh Allah SWT,
- Memberikan kebahagiaan karena adanya interaksi sosial yang baik Memiliki tempat untuk saling bertukar pengalaman dan cerita.

## Bagian Tiga Belas

# Kajian dan Majelis Taklim

Salah satu cara agar umat Islam senantiasa memperbanyak pengetahuan mengenai agama adalah dengan mengadakan kajian bersama para Ustadz/Ustadzah atau ulama dan kegiatan majelis taklim. Aktivitas ibadah ini biasanya dilaksanakan di masjid, mushalla, atau pun di rumah.

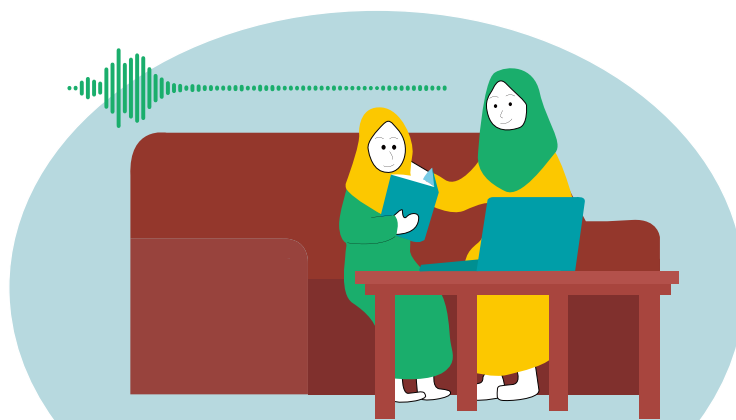
Dengan mengikuti kajian dan majelis taklim ini, selain dapat menambah silaturahmi, namun juga dipandang sebagai proses mencari ilmu yang Insha Allah balasannya adalah dimudahkannya jalan menuju surga.

Sebagaimana hadis yang disampaikan oleh Rasulullah SAW:

*“Barangsiapa menempuh jalan menuntut ilmu, maka Allah akan memudahkan jalannya untuk menuju surga” (HR. At Tirmidzi)*

Kajian dan majelis taklim yang biasanya dihadiri oleh puluhan hingga ratusan orang di dalam sebuah tempat, harus benar-benar disesuaikan dengan kondisi saat ini. Meskipun niat dan tujuannya baik, namun dengan mengadakan perkumpulan seperti itu dikhawatirkan menimbulkan risiko penyebaran virus Covid-19.

Walaupun kita mengurangi interaksi langsung, semangat serta keistimewaan untuk hadir di kajian dan kegiatan majelis taklim, tak akan hilang. Oleh karena itu, kajian dan majelis taklim virtual menjadi alternatif yang bisa dilaksanakan oleh umat Islam untuk saat ini. Terlebih sudah banyak saluran, media, dan aplikasi yang mendukung kajian dan majelis taklim virtual yang juga akan dijelaskan di dalam bab ini.



## Manfaat Kajian dan Majelis Taklim

Seperti yang telah disebutkan di halaman sebelumnya mengenai syafaat kajian dan majelis taklim, terdapat juga syafaat lainnya yang telah Allah SWT sampaikan melalui firman-Nya berikut ini:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَأَفْسَحُوا يَفْسَحَ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ انشُرُوا فَانشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ

*Artinya: Hai orang-orang beriman apabila dikatakan kepadamu: “Berlapang-lapanglah dalam majlis”, maka lapangkanlah niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu (QS. Al Mujadillah: ayat 11)*

Sudah tidak ada keraguan lagi bagi umat Islam untuk hadir di tengah-tengah kajian dan majelis taklim, melihat dari syafaatnya yang luar biasa, termasuk juga yang dilaksanakan secara virtual, karena esensinya pun insyaallah tetap sama. Kajian dan majelis taklim virtual dapat diakses melalui *video conference*, *live streaming*, konten video, dan percakapan melalui pesan.

Keuntungan dari kajian dan majelis taklim virtual selain dari mengurangi risiko penularan virus, yakni:

- Dapat disimpan kontennya, baik berupa video atau teks,
- Dapat diputar atau disiarkan kembali kapan saja Lebih praktis, karena bisa dilakukan di rumah,
- Jangkauannya lebih luas, karena selama ada perangkat dan sinyal internet, siapapun dapat mengakses kajian dan majelis taklim virtual,
- Kajian dan majelis taklim biasanya dilaksanakan pada saat-saat tertentu saja (kegiatan rutin), namun tidak dengan kajian virtual yang bisa diakses setiap saat.

**Ikuti Kajian di uClass!**

uClass: Kajian Online dari Umma Indonesia

Fitur e-learning muslim pertama di Indonesia, uClass, telah diisi oleh lebih dari 100 Ustadz serta pemateri lainnya. Sebagai platform e-learning, umma akan terus menggandeng ustadz, institusi, komunitas dan narasumber ahli untuk mengisi beragam topik yang bermanfaat bagi umat Islam.





## Penutup

*Bismillahirrahmanirrahim,*

Terima kasih kami ucapkan kepada semua para pembaca, semoga *e-book Panduan Muslim di Era New Normal* ini dapat bermanfaat bagi kita semua dan menjadi salah satu referensi dalam menjalankan ibadah di tengah pandemi seperti sekarang.

Tak lupa pula umma dan Ziliun juga ingin berterima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung proses penyelesaian *e-book* ini sejak awal hingga akhir.

Serta apabila terdapat kritik dan saran yang membangun terkait *e-book*, silakan sampaikan melalui alamat e-mail: [PR@umma.id](mailto:PR@umma.id) dan [halo@ziliun.com](mailto:halo@ziliun.com)

Salam,

umma x Ziliun

