

BUKU RUJUKAN LENGKAP

Wanita Solehah

الْمَرْأَةُ الصَّالِحَةُ

Rujukan lengkap wanita Muslimah — sebagai hamba Allah, anak, isteri dan ibu: hak, tanggungjawab, adab, perkara yang dilakukan dan dielakkan, serta panduan menjaga diri

... فَالصَّالِحَةُ قَتِنَتْ حَافِظَةً لِلْغَيْبِ بِمَا حَفِظَ اللَّهُ ...

Cara menggunakan buku ini

Buku ini ditulis untuk wanita dan remaja perempuan Muslim, serta sesiapa yang menyokong mereka: suami, ibu bapa, guru dan sahabat. Ia membincangkan peranan wanita sebagai hamba Allah, anak, isteri dan ibu, di samping cara menjaga tubuh, jiwa dan hak diri.

Anda boleh membacanya dari awal hingga akhir, atau menjadikannya rujukan: buka bab yang berkaitan apabila timbul persoalan. Setiap bab dimulakan dengan satu ayat al-Quran, diikuti penerangan ringkas, langkah-langkah praktikal dan senarai semak.

Setiap bab ada satu halaman **Lakukan & Elakkan** sebagai panduan pantas, dan berakhir dengan **Soalan lazim** yang menjawab persoalan biasa. Lampiran di hujung buku mengandungi ringkasan, senarai semak harian dan mingguan, glosari istilah serta talian bantuan.

Huraian fiqh mengikut mazhab Syafi'i seperti amalan di Malaysia, dan perbezaan pendapat yang penting disebut secara ringkas. Rujukan undang-undang adalah ringkasan umum.

Buku ini bukan fatwa dan bukan nasihat guaman atau perubatan. Bagi keadaan khusus, rujuk pejabat agama Islam negeri, Mahkamah Syariah, peguam syarie atau doktor. Semoga setiap halaman memudahkan langkah anda menuju reda Allah.

Kandungan

1	Siapakah Wanita Solehah?	2
2	Hamba Allah Dahulu	10
3	Fiqh Wanita	18
4	Aurat, Pakaian & Maruah	26
5	Akhlak & Peribadi	34
6	Sebagai Anak Perempuan	42
7	Ilmu, kerjaya & keselamatan	50
8	Bersedia untuk berkahwin	58
9	Sebagai isteri (1): hak & tanggungjawab	66
10	Sebagai Isteri (2): Seni Hubungan	74
11	Sebagai Ibu (1): Hamil hingga Menyusu	82
12	Sebagai Ibu (2): Mendidik Anak	90
13	Keluarga Besar & Masyarakat	98
14	Menjaga Diri: Tubuh	106
15	Menjaga Diri: Jiwa & Emosi	114
16	Hak, harta & perlindungan	122
17	Ujian, ketahanan & amalan harian	130

01

BAB 1

Siapakah Wanita Solehah?

Hati yang taat kepada Allah, peribadi yang kuat, kehadiran yang membawa rahmat.

... فَأَصْلَحْتُ قَنِتْتُ حَفِظْتُ لِلْغَيْبِ بِمَا حَفِظَ اللَّهُ ... ﴿٣٤﴾

"...Maka wanita-wanita yang solehah ialah mereka yang taat (kepada Allah) dan memelihara diri ketika suami tiada, dengan pemeliharaan yang Allah perintahkan."

Surah an-Nisa' 4:34

Makna wanita solehah

Perkataan **solehah** berasal daripada kata dasar yang bermaksud baik, betul dan layak. Wanita solehah ialah wanita yang baik hubungannya dengan Allah, lalu kebaikan itu terzahir dalam akhlak dan muamalahnya dengan manusia.

Al-Quran menyifatkannya dengan dua sifat dalam Surah an-Nisa' 4:34. Pertama, **qanitat**: taat dan tunduk kepada Allah dengan penuh kesedaran, bukan kerana terpaksa. Kedua, **hafizat lil-ghaib**: menjaga diri, maruah, rahsia dan amanah walaupun ketika tiada sesiapa yang melihat.

Rasulullah ﷺ bersabda: "Dunia ini adalah perhiasan, dan sebaik-baik perhiasan dunia ialah wanita solehah." (riwayat Muslim, no. 1467)

Solehah bukan gelaran untuk wanita yang tidak pernah silap. Ia ialah arah perjalanan: berusaha, jatuh, bertaubat dan bangkit semula.

- Kesolehan bermula di hati, kemudian dalam ibadah, akhlak dan tindakan.
- Ia terbuka kepada setiap wanita: bujang, isteri, ibu, balu atau yang bercerai.

Ciri-ciri wanita solehah



Taat kepada Allah

Menjaga solat, aurat dan perintah Allah dengan ikhlas, bukan kerana mahu dipuji.



Menjaga amanah

Memelihara maruah diri, rahsia rumah tangga dan harta yang diamanahkan kepadanya.



Lisan yang terjaga

Bercakap benar dengan sopan, menjauhi umpatan, cacian dan kata-kata yang menyakitkan.



Mencintai ilmu

Belajar agama dan ilmu dunia untuk memperbaiki diri, keluarga dan masyarakat.



Lembut tetapi tegas

Penyayang dan pemaaf, namun berani berkata tidak kepada maksiat dan kezaliman.



Membawa manfaat

Kehadirannya memudahkan orang lain: keluarga, jiran, sahabat dan masyarakat.

Teladan wanita agung

Rasulullah ﷺ menyebut bahawa antara wanita yang mencapai kesempurnaan ialah Maryam binti Imran dan Asiyah isteri Firaun (riwayat al-Bukhari, no. 3411; Muslim, no. 2431).

- **Khadijah binti Khuwailid:** usahawan berjaya, orang pertama beriman, menenangkan dan menyokong Nabi ﷺ dengan jiwa dan hartanya.
- **Aisyah binti Abu Bakar:** ilmuwan besar; para sahabat merujuk kepadanya dalam fiqh, hadith dan tafsir.
- **Fatimah az-Zahra':** puteri Nabi ﷺ yang sabar dalam kesempitan hidup, disebut sebagai penghulu wanita ahli syurga (riwayat al-Bukhari).
- **Maryam binti Imran:** dipilih dan disucikan oleh Allah (Surah Ali 'Imran 3:42); teguh menghadapi fitnah masyarakat.
- **Asiyah isteri Firaun:** beriman di istana kezaliman dan berdoa agar dibina rumah di sisi Allah (Surah at-Tahrim 66:11).

Mitos dan fakta tentang wanita solehah

Mitos

- ✗ Wanita solehah mesti diam dan tidak boleh bersuara.
- ✗ Taat bermakna patuh pada apa sahaja, termasuk maksiat.
- ✗ Solehah bererti lemah, tidak berilmu dan tidak berdaya.
- ✗ Kesolehan diukur pada rupa dan pakaian sahaja.
- ✗ Wanita kurang pahalanya berbanding lelaki.

Fakta

- ✓ Khaulah mengadu kepada Nabi ﷺ dan Allah mendengarnya (al-Mujadilah 58:1).
- ✓ Tiada ketaatan dalam maksiat (al-Bukhari 7257; Muslim 1840).
- ✓ Khadijah berniaga; Aisyah menjadi rujukan ilmu para sahabat.
- ✓ Allah melihat hati dan amalan, bukan rupa (riwayat Muslim, no. 2564).
- ✓ Amal lelaki dan wanita sama dinilai Allah (Ali 'Imran 3:195; an-Nahl 16:97).

Langkah memulakan perjalanan

1

Betulan niat

Jadikan reda Allah tujuan utama, bukan pujian manusia atau tekanan sekeliling.

2

Kukuhkan yang wajib

Jaga solat lima waktu, puasa, aurat dan hak orang lain sebelum mengejar yang sunat.

3

Belajar sedikit demi sedikit

Hadiri kelas, baca buku muktabar dan tanya guru yang dipercayai.

4

Pilih satu akhlak sebulan

Contohnya sabar, jujur atau menjaga lisan; latih dan nilai setiap minggu.

5

Cari sahabat yang baik

Berada dalam lingkungan yang mengingatkan kepada Allah dan saling menyokong.

6

Bertaubat tanpa putus asa

Apabila tersilap, mohon ampun, perbaiki dan teruskan. Allah Maha Penerima taubat.

7

Bersyukur dan berdoa

Mohon istiqamah kerana hidayah dan kekuatan datang daripada Allah.

Lakukan & elakkan: membina kesolehan

Lakukan

- ✓ Utamakan perkara wajib dan konsisten walaupun sedikit.
- ✓ Belajar daripada guru dan sumber yang muktabar.
- ✓ Bersangka baik kepada diri dan orang lain.
- ✓ Hargai kekuatan diri dan gunakannya untuk kebaikan.
- ✓ Seimbangkan hak Allah, hak diri dan hak orang lain.

Elakkan

- ✗ Membandingkan diri dengan wanita lain di media sosial.
- ✗ Menghukum wanita lain sebagai tidak solehah.
- ✗ Beribadah berlebihan sehingga mengabaikan kewajipan lain.
- ✗ Menyangka solehah bermakna tidak boleh berpendapat.
- ✗ Berputus asa kerana dosa lalu.

Soalan lazim

Saya belum bertudung dengan sempurna. Bolehkah saya dikira solehah?

Kesolehan ialah perjalanan. Menutup aurat tetap wajib, maka teruskan usaha ke arah itu tanpa berputus asa. Kebaikan lain yang anda lakukan tetap bernilai di sisi Allah. Mulakan dengan langkah yang mampu, mohon kekuatan daripada Allah, dan jangan biarkan sesiapa membuat anda rasa tidak layak untuk berubah.

Adakah wanita solehah hanya untuk mereka yang sudah berkahwin?

Tidak. Sifat taat kepada Allah dan menjaga amanah dituntut daripada setiap wanita. Seorang anak, pelajar, pekerja, ibu tunggal atau balu boleh menjadi wanita solehah dalam peranan masing-masing.

Bolehkah wanita solehah tidak bersetuju dengan suami atau ibu bapa?

Boleh, dengan cara yang beradab. Para sahabiyah memberi pandangan kepada Rasulullah ﷺ. Berbeza pendapat secara hormat bukan derhaka. Yang ditegah ialah kata-kata kasar dan ingkar dalam perkara makruf, manakala dalam perkara maksiat tiada ketaatan kepada sesiapa pun.

02

BAB 2

Hamba Allah Dahulu

Sebelum menjadi anak, isteri atau ibu, dia ialah hamba Allah.

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴿٥٦﴾

"Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka beribadah kepada-Ku."

Surah adz-Dzariyat 51:56

Akidah: asas segala-galanya

Setiap peranan seorang wanita berdiri di atas satu asas: hubungannya dengan Allah. Akidah yang betul memberi ketenangan, harga diri dan arah hidup. Dia tahu nilainya ditentukan oleh Allah, bukan oleh pandangan manusia.

Akidah Ahli Sunnah wal Jamaah merangkumi enam rukun iman: beriman kepada Allah, malaikat, kitab-kitab, rasul-rasul, hari akhirat serta qada dan qadar.

- Mentauhidkan Allah: hanya Dia yang disembah, dipohon dan diharap.
- Menjauhi syirik dan khurafat: tangkal, azimat, tilik nasib dan ramalan. Rasulullah ﷺ memberi amaran tentang bertanya kepada tukang tilik (riwayat Muslim).
- Ujian hidup seperti jodoh, zuriat dan rezeki diterima sebagai takdir, sambil terus berusaha dan berdoa.
- Mempelajari akidah daripada guru bertauliah dan sumber yang diiktiraf, seperti bahan JAKIM dan jabatan agama negeri.

Solat: tiang yang menegakkan hari

Solat ialah ibadah pertama yang akan dihisab. Ditanya tentang amalan yang paling dicintai Allah, Rasulullah ﷺ menjawab: “Solat pada waktunya” (riwayat al-Bukhari dan Muslim).

Bagi wanita yang sibuk dengan kerja, anak dan rumah, solat awal waktu ialah ruang rehat jiwa, bukan beban tambahan. Allah berfirman: “Dirikanlah solat untuk mengingati-Ku” (Surah Taha 20:14).

- **Awal waktu:** sediakan telekung dan sejadah di tempat mudah dicapai, termasuk di tempat kerja.
- **Khusyuk:** fahami makna al-Fatihah dan zikir dalam solat; berhenti seketika sebelum takbir.
- **Tertib:** lakukan rukun dengan tenang (tama'ninah) tanpa tergesa-gesa.
- **Sunat rawatib:** mulakan dengan dua rakaat sebelum Subuh, kemudian tambah perlahan-lahan.
- Wanita boleh solat berjemaah di masjid dengan menjaga adab, tetapi solat di rumah juga besar pahalanya.

Rukun Islam dalam kehidupan wanita



Syahadah

Diperbaharui dengan ilmu dan amal; menjadi asas setiap keputusan hidup.



Solat

Lima waktu sehari; ditinggalkan hanya semasa haid dan nifas, tanpa perlu diqada.



Puasa

Puasa yang tertinggal kerana haid, nifas, sakit atau musafir wajib diqada.



Zakat

Zakat fitrah, simpanan, pendapatan dan emas; rujuk pusat zakat negeri untuk kiraan.



Haji & umrah

Wajib sekali seumur hidup bagi yang mampu (mazhab Syafi'i), dengan syarat keselamatan.

Puasa, zakat, haji & umrah

Puasa: Allah menghendaki kemudahan, bukan kesukaran (Surah al-Baqarah 2:185). Wanita yang haid atau nifas tidak berpuasa dan wajib qada. Ibu hamil atau menyusui yang bimbang akan kesihatan boleh berbuka dan qada; jika bimbang hanya terhadap anak, menurut mazhab Syafi'i wajib qada dan fidyah.

Zakat: harta wanita miliknya sendiri, maka zakatnya tanggungjawabnya sendiri. Emas perhiasan yang dipakai dalam kadar uruf tidak wajib dizakat menurut mazhab Syafi'i; had uruf berbeza antara negeri.

Haji & umrah: wajib bagi yang berkemampuan (Surah Ali 'Imran 3:97). Wanita perlu mahram atau suami; mazhab Syafi'i membenarkan haji wajib bersama rombongan wanita yang dipercayai jika perjalanan selamat. Patuhi syarat Lembaga Tabung Haji. Wanita dalam idah tidak keluar untuk haji. Jika haid, lakukan semua amalan kecuali tawaf.

Al-Quran, zikir & niat harian

- ✓ Baca al-Quran setiap hari, walaupun beberapa ayat, bersama terjemahannya.
- ✓ Perbaiki bacaan dengan guru bertauliah; tidak pernah terlambat untuk belajar.
- ✓ Zikir pagi dan petang; zikir menenangkan hati (Surah ar-Ra'd 13:28).
- ✓ Selawat ke atas Nabi ﷺ, terutama pada hari Jumaat.
- ✓ Istighfar ketika memasak, memandu atau menyidai pakaian.
- ✓ Niatkan kerja rumah, kerjaya dan menjaga keluarga sebagai ibadah.
- ✓ Bersedekah walaupun sedikit, secara rahsia jika boleh.
- ✓ Doa untuk diri, keluarga dan umat selepas solat.
- ✓ Muhasabah ringkas sebelum tidur: syukur, maaf dan azam esok.

Lakukan & elakkan: ibadah harian

Lakukan

- ✓ Solat di awal waktu dan rancang hari di sekitarnya.
- ✓ Qada puasa Ramadan secepat mungkin.
- ✓ Mulakan ibadah sunat yang kecil tetapi berterusan.
- ✓ Belajar fiqh ibadah daripada sumber yang sahih.
- ✓ Ikhlasikan niat dalam semua urusan.

Elakkan

- ✗ Melewatkan solat hingga hujung waktu tanpa uzur.
- ✗ Menangguhkan qada puasa hingga Ramadan berikutnya.
- ✗ Beribadah untuk dilihat orang atau dipamerkan.
- ✗ Percaya tangkal, tilik nasib atau amalan khurafat.
- ✗ Mengabaikan hak keluarga atas nama ibadah sunat.

Soalan lazim

Saya sibuk dengan anak kecil. Bagaimana mahu khusyuk?

Allah tidak membebani melebihi kemampuan (Surah al-Baqarah 2:286). Lakukan solat yang wajib dengan tenang sebaik mungkin, di awal waktu ketika anak tidur atau dijaga orang lain. Khusyuk dilatih sedikit demi sedikit. Menjaga anak dengan niat yang betul juga bernilai ibadah.

Bolehkah wanita mengerjakan umrah tanpa mahram?

Dalam mazhab Syafi'i, umrah wajib dikerjakan sekali seumur hidup, dan sebahagian ulama Syafi'i membenarkan wanita pergi bersama rombongan wanita yang dipercayai apabila perjalanan selamat. Namun peraturan Arab Saudi dan agensi boleh berubah. Rujuk pejabat agama dan agensi berlesen sebelum membuat keputusan.

Bolehkah makan pil menangguk haid untuk ibadah?

Ramai ulama mengharuskannya untuk tujuan seperti haji dan umrah, dengan syarat tidak memudaratkan. Dapatkan nasihat doktor terlebih dahulu kerana kesannya berbeza bagi setiap wanita.

03

BAB 3

Fiqh Wanita

Ilmu bersuci yang memudahkan ibadah dan menenangkan hati.

... إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ ﴿٢٢٢﴾

"...Sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang banyak bertaubat dan mencintai orang-orang yang menyucikan diri."

Surah al-Baqarah 2:222

Taharah: kunci ibadah

Taharah (bersuci) ialah syarat sah solat, tawaf dan beberapa ibadah lain. Ilmu ini fardu ain bagi setiap wanita kerana kitaran haid, nifas dan keputihan berkait terus dengan sah atau tidak ibadahnya.

Allah tidak mahu menyusahkan, tetapi mahu menyucikan dan menyempurnakan nikmat-Nya (Surah al-Ma'idah 5:6). Fiqh dalam bab ini mengikut mazhab Syafi'i seperti amalan di Malaysia.

- **Najis:** darah haid, nifas dan istihadah ialah najis; bersihkan pakaian dan badan sebelum solat.
- **Hadas kecil:** diangkat dengan wuduk.
- **Hadas besar:** janabah, haid, nifas dan wiladah (bersalin); diangkat dengan mandi wajib.
- **Tayammum:** pengganti wuduk atau mandi apabila tiada air atau air memudaratkan.
- **Keputihan:** membatalkan wuduk, tetapi menurut pendapat muftamad mazhab Syafi'i ia tidak najis. Jika berbau, gatal atau berubah warna, rujuk doktor.

Haid, nifas & istihadah

Haid

- Darah tabii dari rahim wanita yang baligh.
- Paling singkat sehari semalam (24 jam).
- Kebiasaan 6 atau 7 hari.
- Paling lama 15 hari 15 malam.
- Suci antara dua haid sekurang-kurangnya 15 hari.

Nifas

- Darah yang keluar selepas bersalin.
- Paling singkat sekelip mata.
- Kebiasaan 40 hari.
- Paling lama 60 hari.
- Jika darah berhenti lebih awal, mandi dan beribadah.

Istihadah

- Darah penyakit di luar tempoh haid atau nifas.
- Wajib solat dan puasa seperti biasa.
- Bersihkan, pakai pelapik, wuduk selepas masuk waktu.
- Satu wuduk untuk satu solat fardu.
- Rujuk doktor jika darah berpanjangan.

Cara mandi wajib

1

Niat (rukun)

Contoh: "Sahaja aku mandi mengangkat hadas haid kerana Allah Taala", ketika air mula mengenai badan.

2

Basmalah & basuh tangan

Mulakan dengan bismillah dan basuh kedua-dua tangan (sunat).

3

Bersihkan najis

Basuh kemaluan dan tempat yang terkena darah atau najis terlebih dahulu.

4

Berwuduk

Ambil wuduk sempurna sebelum mandi (sunat).

5

Siram kepala

Siram kepala tiga kali dan pastikan air sampai ke kulit kepala dan pangkal rambut.

6

Ratakan air (rukun)

Alirkan air ke seluruh badan, mulakan kanan, termasuk celah jari, pusat, ketiak dan lipatan kulit.

7

Pastikan tiada penghalang

Tanggalkan pengilat kuku biasa, gam atau apa jua yang menghalang air sampai ke kulit.

Perkara terlarang semasa haid & nifas

- ✓ Solat, fardu atau sunat; tidak perlu diqada.
- ✓ Puasa; wajib diqada selepas suci.
- ✓ Tawaf, sama ada haji, umrah atau sunat.
- ✓ Menyentuh dan membawa mushaf al-Quran.
- ✓ Membaca al-Quran dengan niat tilawah (mazhab Syafi'i; ada ulama lain yang membenarkan).
- ✓ Berhenti atau beriktikaf di dalam masjid.
- ✓ Hubungan suami isteri, dan bersentuhan antara pusat dan lutut tanpa lapik.
- ✓ Suami dilarang menjatuhkan talak ketika isteri haid atau nifas.
- ✓ Masih dibenarkan: zikir, doa, selawat, mendengar al-Quran dan menghadiri majlis ilmu.

Qada solat & puasa

Aisyah r.a. berkata: “Kami diperintahkan mengqada puasa dan tidak diperintahkan mengqada solat” (riwayat Muslim). Namun ada beberapa keadaan solat tetap wajib diqada menurut mazhab Syafi’i.

- **Suci sebelum habis waktu:** jika masih ada masa sekadar takbiratul ihram, wajib qada solat waktu itu.
- **Solat yang boleh dijamak:** suci dalam waktu Asar, qada juga Zohor; suci dalam waktu Isyak, qada juga Maghrib.
- **Haid datang selepas masuk waktu:** jika sempat solat tetapi belum dilakukan, solat waktu itu wajib diqada.
- **Suci sebelum Subuh pada bulan Ramadan:** niat dan teruskan puasa; puasanya sah walaupun mandi selepas Subuh, tetapi jangan lewatkan solat Subuh.
- **Qada puasa:** segerakan sebelum Ramadan berikutnya. Jika lewat tanpa uzur, mazhab Syafi’i mewajibkan qada beserta fidyah.

Lakukan & elakkan: urusan bersuci

Lakukan

- ✓ Catat tarikh dan tempoh haid setiap bulan.
- ✓ Periksa tanda suci: kering atau keluar cecair putih.
- ✓ Segera mandi wajib apabila pasti suci.
- ✓ Qada solat waktu yang sempat ketika suci atau haid datang.
- ✓ Tanya ustazah atau pejabat agama jika keliru.

Elakkan

- ✗ Melewatkan mandi sehingga solat terlepas.
- ✗ Menganggap tompok kuning atau keruh dalam tempoh haid sebagai suci.
- ✗ Terus solat tanpa memastikan darah benar-benar berhenti.
- ✗ Membiarkan istihadah menghalang solat dan puasa.
- ✗ Mengamalkan pantang larang yang tiada asas syarak.

Soalan lazim

Bolehkah saya memotong kuku atau rambut semasa haid?

Tiada dalil yang sahih melarangnya, maka hukumnya harus. Sebahagian ulama menyebut lebih baik ditangguhkan sehingga mandi, tetapi ia bukan kewajipan dan tidak menjejaskan sah mandi wajib.

Darah keluar melebihi 15 hari. Apa yang perlu saya lakukan?

Darah melebihi 15 hari bukan lagi haid semata-mata; sebahagiannya dikira istihadah. Cara mengira bergantung pada kebiasaan dan sifat darah. Dalam tempoh istihadah, solat dan puasa tetap wajib. Rujuk ustazah atau pejabat agama untuk pengiraan, dan rujuk doktor untuk pemeriksaan kesihatan.

Bolehkah wanita haid membaca al-Quran dalam telefon?

Menurut mazhab Syafi'i, membaca dengan niat tilawah tetap dilarang, tetapi telefon tidak dihukum sebagai mushaf. Dia boleh membaca zikir dan doa daripada al-Quran dengan niat zikir, mendengar bacaan dan membaca terjemahan. Guru yang mengajar al-Quran boleh merujuk pandangan yang memberi kelonggaran.

04

BAB 4

Aurat, Pakaian & Maruah

Menutup aurat bukan untuk menyembunyikan dirimu, tetapi untuk memuliakannya.

وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَرِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَلْيَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَى جُيُوبِهِنَّ ... ﴿٣١﴾

"Katakanlah kepada wanita-wanita beriman supaya menundukkan pandangan, menjaga kehormatan, tidak menampakkan perhiasan kecuali yang biasa lahir, dan melabuhkan tudung hingga menutupi dada..."

Surah an-Nur 24:31

Aurat sebagai kemuliaan

Menutup aurat ialah perintah Allah yang jelas, bukan sekadar budaya atau fesyen. Dalam Surah an-Nur 24:31, wanita beriman diminta menundukkan pandangan, menjaga kehormatan dan melabuhkan tudung hingga menutupi dada. Perintah menundukkan pandangan pula diberikan dahulu kepada lelaki dalam ayat sebelumnya (24:30). Maruah ialah tanggungjawab bersama.

Allah menyebut pakaian sebagai nikmat: untuk menutup aurat dan sebagai perhiasan, tetapi "pakaian takwa itulah yang terbaik" (Surah al-A'raf 7:26). Pakaian luaran dan hati yang bertakwa berjalan seiring.

Surah al-Ahzab 33:59 menyebut hikmahnya: supaya wanita beriman dikenali dan tidak diganggu.

- Aurat ialah ibadah: niatkan kerana Allah, bukan kerana pandangan orang.
- Ia satu proses. Yang baru bermula wajar disokong, bukan dihina.
- Menutup aurat tidak menjadikan wanita kurang bijak, kurang aktif atau kurang cantik.

Batas aurat wanita (mazhab Syafi'i)

Di hadapan lelaki ajnabi

- Seluruh badan kecuali muka dan dua tapak tangan (amalan di Malaysia)
- Rambut, leher, lengan dan kaki wajib ditutup
- Sebahagian ulama Syafi'i menganjurkan menutup muka ketika bimbang fitnah
- Ini juga batas aurat dalam solat

Di hadapan mahram & wanita Muslim

- Pendapat muktamad: antara pusat dan lutut
- Adabnya: kekal berpakaian sopan seperti biasa di rumah
- Mahram termasuk bapa, adik-beradik, anak, bapa mentua (24:31)
- Wanita bukan Islam: ada khilaf; berhati-hati dan sopan

Bersama suami

- ✓ Tiada batas aurat antara suami dan isteri
- ✓ Berhias untuk suami ialah ibadah dan kasih sayang
- ✓ Adab, kebersihan dan saling menghormati tetap dijaga

Ciri-ciri pakaian syar'i & berhias di luar

- ✓ Menutup seluruh aurat, termasuk kaki dan pergelangan tangan
- ✓ Longgar, tidak membentuk lekuk tubuh
- ✓ Tebal, tidak jarang sehingga menampilkan warna kulit
- ✓ Tudung labuh menutupi rambut, leher dan dada (24:31)
- ✓ Tidak menyerupai pakaian lelaki
- ✓ Tidak bertujuan menunjuk-nunjuk atau bermegah
- ✓ Tidak menarik perhatian secara berlebihan di khalayak
- ✓ Bersih, kemas dan sesuai dengan suasana
- ✓ Warna, gaya dan fesyen dibenarkan selagi syarat di atas dipenuhi
- ✓ Di luar: kemas tanpa tabarruj; solekan nipis jika ada; suara dan gaya tidak menggoda

Larangan yang jelas dalam hadis



Tatu

Allah melaknat pembuat tatu dan yang meminta dibuat (riwayat al-Bukhari 5931 dan Muslim 2125).



Mencabut bulu kening

An-namisah: mencabut kening untuk mengubah bentuknya. Bulu luar biasa seperti misai boleh dibuang.



Sambung rambut

Allah melaknat penyambung rambut dan yang meminta disambung (riwayat al-Bukhari dan Muslim).



Menjarangkan gigi

Mengubah ciptaan Allah demi kecantikan dilarang; rawatan gigi atas keperluan dibenarkan.



Wangian di khalayak

Berwangian supaya dihidu lelaki ajnabi dicela keras (riwayat Abu Dawud dan at-Tirmizi, hasan).

Pergaulan, media sosial & foto

Islam tidak melarang wanita berinteraksi dengan lelaki untuk urusan yang perlu seperti belajar, bekerja, berjual beli dan berubat. Yang dijaga ialah adabnya: menundukkan pandangan, bercakap dengan sopan dan jelas, tidak berdua-duaan (khalwat), dan tidak bergurau senda secara berlebihan.

Media sosial ialah ruang awam. Apa yang dimuat naik boleh disimpan, disebarkan dan disalah guna selamanya. Batas aurat dan maruah di dunia nyata juga terpakai di skrin.

- Gambar: pastikan aurat tertutup dan gaya tidak menggoda.
- Elak mendedahkan lokasi, rutin harian, sekolah anak atau alamat rumah.
- Jangan berkongsi gambar orang lain tanpa izin, terutama gambar wanita lain.
- Mesej peribadi dengan lelaki ajnabi: ringkas, perlu dan sopan.
- Tanya diri: "Adakah aku selesai jika Allah dan keluargaku melihat ini?"

Lakukan & elakkan: aurat dan maruah

Lakukan

- ✓ Tutup aurat dengan niat kerana Allah
- ✓ Pilih pakaian longgar, tebal dan selesa
- ✓ Berhias sepenuhnya untuk suami di rumah
- ✓ Jaga privasi dan lokasi di media sosial
- ✓ Bimbing anak perempuan secara berperingkat dan penuh kasih
- ✓ Sokong rakan yang sedang belajar menutup aurat

Elakkan

- ✗ Tudung yang tidak menutup dada atau leher
- ✗ Pakaian ketat, jarang atau membentuk tubuh
- ✗ Tatu, sambung rambut dan mencabut kening
- ✗ Wangian kuat ketika keluar di khalayak
- ✗ Swafoto menggoda atau berkongsi lokasi masa nyata
- ✗ Menghina wanita yang belum menutup aurat

Soalan lazim

Bolehkah saya membuka tudung di hadapan sepupu lelaki atau abang ipar?

Tidak. Sepupu dan ipar bukan mahram, maka batas aurat seperti di hadapan lelaki ajnabi terpakai. Ini sering dipandang ringan dalam majlis keluarga. Pakailah tudung dengan tenang, dan jelaskan dengan baik jika ditanya.

Adakah inai dan pewarna kuku menghalang wuduk?

Inai hanya mewarnakan kulit dan tidak menghalang air, jadi wuduk sah. Pewarna kuku biasa membentuk lapisan yang menghalang air, maka mesti ditanggalkan sebelum wuduk dan mandi wajib. Pewarna yang benar-benar telap air perlu dipastikan dengan teliti.

Saya belum bersedia memakai tudung. Adakah usaha saya sia-sia?

Tidak. Kewajipan tetap kewajipan, tetapi setiap langkah mendekati Allah dikira. Mulakan dengan niat, ilmu dan doa; pilih rakan yang menyokong. Jangan berputus asa kerana rahmat Allah luas, dan jangan biarkan sesiapa menghina usaha anda.

05

BAB 5

Akhlak & Peribadi

Kecantikan sebenar terletak pada hati dan tingkah laku.

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ
النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴿١٣٤﴾

"(Orang bertakwa ialah) mereka yang berinfak ketika senang dan susah, yang menahan kemarahan dan memaafkan manusia. Dan Allah mencintai orang yang berbuat kebaikan."

Surah Ali 'Imran 3:134

Akhlak: cermin iman

Rasulullah ﷺ bersabda bahawa Allah tidak melihat kepada rupa dan harta kamu, tetapi melihat kepada hati dan amalan kamu (riwayat Muslim 2564).

Wanita solehah dikenali bukan pada penampilannya semata-mata, tetapi pada cara dia bercakap, bersabar, memaafkan dan melayan orang di sekelilingnya.

Akhlak bukan sifat semula jadi yang tetap. Ia dibentuk sedikit demi sedikit melalui ilmu, latihan, doa dan sahabat yang baik. Setiap kali kita gagal, kita bertaubat dan mencuba lagi.

- **Malu (haya')**: sebahagian daripada iman (riwayat al-Bukhari dan Muslim). Malu yang sihat menghalang maksiat, bukan menghalang bertanya, belajar atau mempertahankan hak.
- **Jujur**: kejujuran membawa kepada kebaikan, dan kebaikan membawa ke syurga (riwayat al-Bukhari dan Muslim).
- **Sabar dan syukur**: dua sayap seorang mukmin; semua urusannya baik baginya (riwayat Muslim).

Sabar dan syukur dalam kehidupan



Sabar dengan solat

"Mohonlah pertolongan dengan sabar dan solat; Allah bersama orang yang sabar" (al-Baqarah 2:153).



Syukur menambah nikmat

"Jika kamu bersyukur, nescaya Aku tambahkan nikmat kepadamu" (Surah Ibrahim 14:7).



Sabar ada tiga

Sabar dalam taat, sabar meninggalkan maksiat, dan sabar menghadapi ujian.



Catat nikmat harian

Tulis tiga perkara yang disyukuri setiap malam. Hati belajar melihat kebaikan.



Sabar bukan diam

Sabar tidak bermaksud menerima kezaliman. Bersuara dan mendapatkan bantuan juga dibenarkan.

Menjaga lisan: ghibah, namimah & ejekan

Ghibah (mengumpat)

- ✗ Menyebut tentang saudaramu sesuatu yang dia benci (riwayat Muslim)
- ✗ Jika benar, itu ghibah; jika tidak benar, itu fitnah
- ✗ Diumpamakan memakan daging saudara yang mati (49:12)
- ✗ Termasuk melalui tulisan, status dan tangkap layar

Namimah (mengadu domba)

- ✗ Memindahkan cakap orang untuk merosakkan hubungan
- ✗ Pengadu domba tidak masuk syurga (riwayat al-Bukhari dan Muslim)
- ✗ Sering berlaku dalam kumpulan WhatsApp keluarga
- ✗ Jika menerima cerita, berhenti di dirimu

Ganti dengan

- ✓ Berkata baik atau diam (riwayat al-Bukhari dan Muslim)
- ✓ Jangan mengejek; mungkin dia lebih baik (49:11)
- ✓ Nasihat secara peribadi, bukan di khalayak
- ✓ Tukar topik atau doakan yang dibicarakan

Mengurus marah dan emosi

1

Kenal pasti rasa

Namakan emosi: marah, kecewa, penat, terasa. Emosi bukan dosa; tindakan yang menentukan.

2

Berhenti dan diam

"Jangan marah" (riwayat al-Bukhari 6116). Tangguhkan kata-kata dan keputusan.

3

Berlindung dengan Allah

Baca a'uzubillahi minasy-syaitanir-rajim, seperti diajar Nabi ﷺ (riwayat al-Bukhari dan Muslim).

4

Ubah keadaan

Duduk, ambil wuduk, minum air atau keluar seketika dari situasi itu.

5

Bercakap bila tenang

Gunakan ayat "saya rasa..." dan nyatakan keperluan dengan jelas, bukan menyerang.

6

Muhasabah dan baiki

Jika terlanjur, minta maaf dengan ikhlas. Orang kuat ialah yang menguasai diri ketika marah.

Hasad dan memaafkan

Hasad ialah rasa tidak senang atas nikmat orang lain dan berharap nikmat itu hilang. Allah melarang kita mengidamkan apa yang dilebihkan kepada orang lain, dan menyuruh kita meminta kurnia-Nya (Surah an-Nisa' 4:32). Kita juga berlandung daripada kejahatan pendengki (Surah al-Falaq 113:5). Media sosial yang memaparkan kehidupan "sempurna" mudah menyuburkan hasad.

Memaafkan ialah sifat orang bertakwa (3:134). Memaafkan membebaskan hati kita sendiri; ia tidak bermaksud melupakan, membenarkan kezaliman atau kembali kepada bahaya.

- Ubati hasad: doakan kebaikan untuk orang yang dicemburui.
- Kurangkan membandingkan diri; kira nikmat sendiri.
- Balas keburukan dengan kebaikan (Surah Fussilat 41:34), sekadar yang selamat.
- Maafkan secara berperingkat; mohon bantuan Allah untuk melepaskan dendam.

Lakukan & elakkan: akhlak harian

Lakukan

- ✓ Senyum, beri salam dan berterima kasih
- ✓ Jujur walaupun kecil, termasuk dalam jual beli
- ✓ Menahan marah dan menangguhkan reaksi
- ✓ Memaafkan dan mendoakan orang lain
- ✓ Menegur secara peribadi dan berhikmah
- ✓ Mengakui kesilapan dan meminta maaf

Elakkan

- ✗ Mengumpat, walaupun "sekadar berkongsi"
- ✗ Menyebarkan tangkap layar perbualan orang
- ✗ Mengejek rupa, berat badan atau status orang
- ✗ Membandingkan diri dan keluarga dengan orang lain
- ✗ Memendam dendam bertahun-tahun
- ✗ Berbohong untuk menjaga imej

Soalan lazim

Bolehkah saya meluahkan masalah tentang seseorang tanpa dikira ghibah?

Ulama membenarkan menyebut keburukan orang untuk tujuan yang sah: mengadu kezaliman kepada pihak berkuasa, meminta nasihat atau fatwa, dan memberi amaran demi keselamatan orang lain. Hadkan kepada orang yang boleh membantu dan sekadar perlu, bukan untuk melepaskan geram di khalayak.

Saya mudah terasa dan cepat marah. Adakah saya bukan wanita solehah?

Bukan begitu. Perasaan ialah fitrah; yang dinilai ialah usaha mengawalnya. Kenal pasti pencetusnya seperti penat, lapar atau tekanan, dan jaga rehat. Jika marah atau sedih sering di luar kawalan, berbincanglah dengan kaunselor atau doktor. Itu juga usaha.

Wajibkah saya memaafkan orang yang menyakiti saya berulang kali?

Memaafkan sangat digalakkan, tetapi anda tidak wajib kekal dalam situasi yang membahayakan. Anda boleh memaafkan di dalam hati sambil menjaga jarak, menetapkan batas, dan menuntut hak melalui saluran yang betul.

06

BAB 6

Sebagai Anak Perempuan

Berbakti kepada ibu bapa ialah jalan pintas menuju reda Allah.

وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا ۖ إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِنْدَكَ
الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا
كَرِيمًا ﴿٢٣﴾

"Tuhanmu memerintahkan supaya kamu tidak menyembah selain Dia dan berbuat baik kepada ibu bapa. Jika salah seorang atau kedua-duanya mencapai usia tua di sisimu, jangan katakan "ah" dan jangan herdik mereka, tetapi ucapkan kata-kata yang mulia."

Surah al-Isra' 17:23

Birrul walidain: berbakti kepada ibu bapa

Dalam Surah al-Isra' 17:23–24, perintah berbuat baik kepada ibu bapa diletakkan sejurus selepas perintah mentauhidkan Allah. Kita dilarang berkata "ah" kepada mereka, disuruh merendahkan diri dengan penuh kasih, dan berdoa: "Wahai Tuhanku, kasihanilah mereka sebagaimana mereka mendidikku semasa kecil."

Apabila seorang lelaki bertanya siapakah yang paling berhak dilayan dengan baik, Nabi ﷺ menjawab "ibumu" sebanyak tiga kali, kemudian "bapamu" (riwayat al-Bukhari 5971 dan Muslim 2548). Al-Quran juga menyebut ibu mengandung dalam keadaan lemah bertambah lemah (Surah Luqman 31:14).

- Berbakti merangkumi kata-kata, masa, tenaga, doa dan nafkah.
- Bakti berterusan selepas mereka wafat: doa, sedekah, melunaskan hutang dan menyambung silaturahim.

Bakti harian kepada ibu bapa

- ✓ Bercakap dengan suara lembut; tiada "ah" atau nada meninggi
- ✓ Hubungi atau ziarah secara tetap, bukan hanya ketika perlu
- ✓ Dengar cerita mereka walaupun sudah berulang kali
- ✓ Minta pendapat mereka dan hargai pengalaman mereka
- ✓ Bantu urusan rumah, kesihatan dan dokumen mereka
- ✓ Beri hadiah atau wang mengikut kemampuan, tanpa mengungkit
- ✓ Doakan mereka dalam setiap solat (17:24)
- ✓ Jaga nama baik keluarga dalam tingkah laku dan media sosial
- ✓ Jika berbeza pendapat, berbincang dengan hormat, bukan berbalah

Menjaga ibu bapa yang tua atau sakit

1

Bincang sebagai keluarga

Libatkan semua adik-beradik. Penjagaan ialah tanggungjawab bersama, bukan anak perempuan sahaja.

2

Faham keadaan kesihatan

Ikut temujanji, catat ubat dan rujuk doktor tentang penjagaan yang sesuai.

3

Agih tugas dengan adil

Ada yang menjaga, ada yang membiayai, ada yang menguruskan. Semua berpahala.

4

Jaga maruah mereka

Libatkan mereka dalam keputusan. Bantu kebersihan dan ibadah dengan sopan.

5

Bantu ibadah mereka

Ajar rukhsah: solat duduk, tayamum, solat jamak jika memenuhi syarat.

6

Jaga diri penjaga

Rehat, minta bantuan dan kenali tanda keletihan. Penjaga yang sihat menjaga lebih lama.

Selepas berkahwin, dan keadaan khusus

Selepas berkahwin, ketaatan isteri dalam perkara makruf adalah kepada suami, namun kasih dan bakti kepada ibu bapa tidak terputus. Suami yang baik tidak menghalang isteri menziarahi dan berbuat baik kepada ibu bapanya tanpa alasan yang munasabah. Rancang jadual ziarah dan bantuan bersama suami secara terbuka.

Jika ibu bapa bukan Islam, tetap berbuat baik kepada mereka di dunia, tetapi jangan taat dalam perkara syirik (Surah Luqman 31:15). Asma' binti Abu Bakar diizinkan Nabi ﷺ untuk menyambung hubungan dengan ibunya yang belum Islam (riwayat al-Bukhari dan Muslim).

Jika ibu bapa bercerai, kedua-duanya tetap ibu bapamu. Jangan menjadi utusan pertengkar atau memihak secara zalim.

- Tiada ketaatan dalam maksiat (riwayat al-Bukhari 7257 dan Muslim 1840), tetapi tolak dengan sopan.
- Anak perempuan yang mampu boleh membantu nafkah ibu bapa yang memerlukan.

Hak anak perempuan dalam Islam



Pendidikan

Ilmu fardhu ain wajib bagi setiap Muslim, lelaki dan perempuan. Ibu bapa wajib memudahkannya.



Nafkah

Bapa wajib menafkahi anak perempuan; perintah nafkah kekal hingga dia berkahwin (Akta 303 s.79).



Persetujuan nikah

Nabi ﷺ menyuruh izinnya diminta (riwayat al-Bukhari dan Muslim); undang-undang mensyaratkannya.



Wali

Wali melindungi, bukan memaksa. Jika wali enggan tanpa sebab syar'i, rujuk Mahkamah Syariah.



Mahar & harta

Mahar milik penuh pengantin perempuan. Dia juga berhak atas bahagian faraid (Bab 16).



Kasih & kemuliaan

Memelihara anak perempuan dengan baik dijanjikan ganjaran besar (riwayat Muslim).

Lakukan & elakkan: sebagai anak perempuan

Lakukan

- ✓ Hormati ibu bapa dengan kata-kata yang mulia
- ✓ Kongsi tanggungjawab menjaga dengan adik-beradik
- ✓ Bincang dengan suami tentang jadual ziarah
- ✓ Doakan ibu bapa, sama ada masih hidup atau telah tiada
- ✓ Tolak permintaan maksiat dengan lembut
- ✓ Nyatakan pendapat tentang calon suami dengan beradab

Elakkan

- ✗ Meninggikan suara atau mengungkit pengorbanan
- ✗ Membiarkan ibu bapa tua keseorangan tanpa khabar
- ✗ Memihak dalam pertelingkahan ibu bapa yang bercerai
- ✗ Membanding layanan ibu bapa dengan mentua di khalayak
- ✗ Berkahwin secara rahsia tanpa wali
- ✗ Memutuskan hubungan kerana perbezaan agama

Soalan lazim

Ibu bapa saya mahu saya berkahwin dengan calon pilihan mereka. Bolehkah saya menolak?

Boleh. Persetujuan anda diperlukan untuk sahnya pernikahan menurut undang-undang keluarga Islam di Malaysia. Dengar alasan mereka, beristikharah, dan tolak dengan hormat jika hati tidak menerima. Sebaliknya, jika wali enggan tanpa sebab syar'i, Mahkamah Syariah boleh membantu.

Suami dan ibu saya sama-sama memerlukan saya pada masa yang sama. Siapa didahulukan?

Dalam urusan rumah tangga, hak suami didahulukan. Namun ini jarang perlu menjadi pilihan mutlak. Berbincanglah dengan suami, cari jalan tengah, dan minta bantuan adik-beradik. Suami yang memahami akan menyokong isteri berbakti kepada ibunya.

Ibu bapa saya telah meninggal dunia. Bagaimana saya boleh terus berbakti?

Doakan mereka, bersedekah atas nama mereka, lunaskan hutang dan wasiat yang sah, serta sambung silaturahim dengan sahabat dan saudara mereka. Anak yang soleh yang mendoakan ialah antara amalan yang pahalanya berterusan (riwayat Muslim).

07

BAB 7

Ilmu, kerjaya & keselamatan

Berilmu, berdaya dan selamat: wanita solehah melangkah keluar dengan yakin dan beradab.

... يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ ۚ وَاللَّهُ بِمَا
تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ﴿١١﴾

"...Allah akan mengangkat orang-orang yang beriman di antara kamu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa darjat. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan."

Surah al-Mujadalah 58:11

Ilmu: hak dan kewajipan wanita

Seruan menuntut ilmu ditujukan kepada lelaki dan wanita sama rata. Nabi ﷺ bersabda: “Sesiapa yang menempuh suatu jalan untuk menuntut ilmu, Allah memudahkan baginya jalan ke syurga” (Sahih Muslim 2699).

Para wanita sahabat pernah meminta satu hari khusus untuk belajar, lalu Baginda ﷺ menetakannya (riwayat al-Bukhari). Aisyah memuji wanita Ansar kerana malu tidak menghalang mereka mendalami agama (riwayat Muslim). Aisyah sendiri menjadi rujukan ilmu bagi para sahabat, dan Ummu Salamah sering ditanya tentang hukum. Ilmu ialah cahaya yang menjadikan ibadah betul, akhlak matang dan keputusan hidup lebih bijak.

- **Fardu ain:** ilmu akidah, solat, taharah, puasa dan hukum harian yang wajib bagi setiap individu.
- **Fardu kifayah:** perubatan, pendidikan, undang-undang, sains dan bidang yang diperlukan ummah, termasuk doktor dan bidan wanita.
- Ilmu tidak berhenti selepas berkahwin atau melahirkan anak; ibu yang berilmu ialah sekolah pertama anak.
- Niatkan belajar kerana Allah, kemudian untuk memberi manfaat kepada keluarga dan masyarakat.

Peta menuntut ilmu sepanjang hayat

1

Betulkan niat

Belajar untuk mengenal Allah, menunaikan amanah dan memberi manfaat, bukan untuk bermegah.

2

Kuasai fardu ain

Pastikan solat, taharah, fiqh haid dan akidah difahami dengan betul daripada guru bertauliah.

3

Pilih guru & sumber sahih

Utamakan guru bertauliah, kelas masjid/surau dan bahan yang menyebut rujukan dengan jelas.

4

Bina kerjaya atau kemahiran

Sambung pengajian, ambil sijil atau kemahiran yang halal, berfaedah dan sesuai dengan keadaan diri.

5

Susun masa yang realistik

Sedikit tetapi berterusan: 15–30 minit sehari lebih baik daripada banyak tetapi terhenti.

6

Amalkan dan kongsi

Ilmu yang diamalkan dan diajarkan kepada anak serta sahabat menjadi pahala yang berterusan.

Wanita bekerja: harus, dengan syarat dan adab

Islam tidak melarang wanita bekerja. Khadijah ialah usahawan yang berjaya; Zainab, isteri Ibnu Mas'ud, bekerja dan bersedekah daripada hasilnya (riwayat al-Bukhari dan Muslim); wanita sahabat merawat yang cedera di medan perang (riwayat al-Bukhari). Al-Quran menegaskan: "bagi wanita ada bahagian daripada apa yang mereka usahakan" (Surah an-Nisa' 4:32).

Pendapatan isteri ialah miliknya sendiri. Nafkah keluarga tetap kewajipan suami.

- Pekerjaan itu halal dan tidak melibatkan maksiat.
- Aurat, adab dan maruah terjaga di tempat kerja.
- Bagi isteri: berbincang dan mendapat persetujuan suami, terutama tentang waktu dan keluar rumah.
- Tanggungjawab utama terhadap anak dan rumah tangga diurus dengan baik, bersama suami.
- Elakkan khalwat dan suasana yang membuka fitnah.
- Pastikan kontrak, gaji dan hak pekerja anda difahami; tanya jika tidak jelas.
- Jaga kesihatan dan had kemampuan diri; kerjaya ialah amanah, bukan beban yang memusnahkan.

Keluar rumah, ikhtilat & musafir

Nabi ﷺ bersabda kepada para wanita: “Allah telah mengizinkan kamu keluar untuk keperluan kamu” (riwayat al-Bukhari). Baginda juga melarang menghalang wanita ke masjid (riwayat al-Bukhari dan Muslim). Yang dijaga ialah adabnya, bukan menutup pintu kehidupan.

Musafir: hadis sahih melarang wanita bermusafir sehari semalam tanpa mahram (riwayat al-Bukhari dan Muslim). Mazhab Syafi'i mengharuskan haji wajib bersama kumpulan wanita yang dipercayai. Sebahagian ulama semasa memberi kelonggaran untuk perjalanan wajib yang benar-benar selamat; rujuk pejabat agama atau mufti untuk keadaan anda.

- Isteri keluar rumah dengan izin suami (izin umum memadai), kecuali darurat.
- Ikhtilat (bercampur) diharuskan untuk keperluan seperti kerja, belajar atau berubat, dengan menundukkan pandangan dan berbicara secara sopan.
- **Khalwat** (berdua-duaan dengan bukan mahram) dilarang (riwayat al-Bukhari dan Muslim).

Keselamatan diri & dalam talian



Maklumkan pergerakan

Beritahu keluarga ke mana, dengan siapa dan bila pulang. Kongsi lokasi semasa perjalanan jauh.



Pengangkutan selamat

Semak nombor plat dan nama pemandu e-hailing, duduk di belakang dan kongsi butiran perjalanan.



Nombor kecemasan

Hubungi 999 (atau 112 dari telefon bimbit) jika terancam. Simpan nombor penting dalam telefon.



Akaun digital

Guna kata laluan kukuh, pengesahan dua langkah dan jangan kongsi kod OTP dengan sesiapa pun.



Gambar & maklumat peribadi

Elak memuat naik alamat, lokasi masa nyata, gambar dokumen atau gambar yang menjejaskan maruah.



Penipuan & gangguan

Abaikan mesej mencurigakan. Jika ditipu, hubungi NSRC 997. Simpan bukti gangguan dan lapor polis.

Lakukan & elakkan: ilmu, kerja & pergaulan

Lakukan

- ✓ Belajar ilmu fardu ain daripada guru bertauliah
- ✓ Berbincang dengan suami/keluarga tentang kerjaya dan jadual
- ✓ Berpakaian menutup aurat dan berbicara secara profesional
- ✓ Semak kesahihan berita sebelum berkongsi (al-Hujurat 49:6)
- ✓ Tetapkan sempadan yang jelas dengan rakan sekerja lelaki
- ✓ Simpan sebahagian pendapatan sebagai tabungan sendiri

Elakkan

- ✗ Belajar agama hanya daripada video tanpa sumber jelas
- ✗ Berdua-duaan dengan bukan mahram di bilik atau kereta
- ✗ Berbual mesra atau berseloroh berlebihan di tempat kerja
- ✗ Berkongsi kata laluan, OTP atau gambar peribadi
- ✗ Mengabaikan solat kerana mesyuarat atau kesibukan
- ✗ Bertemu kenalan maya seorang diri

Soalan lazim

Adakah wanita lebih baik tidak bekerja?

Bekerja ialah harus, bukan wajib dan bukan haram. Ada wanita yang memilih menumpukan kepada rumah tangga, ada yang perlu atau mahu bekerja. Kedua-duanya mulia jika diniatkan kerana Allah, halal caranya dan amanah keluarga terjaga. Yang penting ialah perbincangan baik dengan suami atau keluarga, bukan perbandingan dengan orang lain.

Bolehkah saya belajar atau bekerja di luar negara?

Ia memerlukan pertimbangan tentang keselamatan, mahram, tempat tinggal dan izin wali atau suami. Ramai ulama semasa mengharuskannya apabila perjalanan dan penempatan benar-benar selamat dan ada keperluan. Bincang dengan keluarga dan rujuk pejabat agama atau mufti negeri untuk panduan khusus.

Apa perlu dibuat jika diganggu secara seksual di tempat kerja?

Anda tidak bersalah. Catat tarikh, masa dan bukti, laporkan kepada majikan atau pihak sumber manusia, dan buat laporan polis jika perlu. Dapatkan sokongan keluarga atau Talian Kasih 15999. Dalam keadaan bahaya, hubungi 999.

08

BAB 8

Bersedia untuk berkahwin

Perkahwinan bermula jauh sebelum akad: dengan niat, ilmu, pilihan yang bijak dan persediaan yang matang.

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ
بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً ... ﴿٢١﴾

"Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya, Dia menciptakan untukmu pasangan daripada jenismu sendiri supaya kamu merasa tenteram kepadanya, dan dijadikan-Nya di antara kamu rasa kasih dan sayang..."

Surah ar-Rum 30:21

Niat, kesediaan & istikharah

Perkahwinan ialah ibadah dan “perjanjian yang kukuh” (Surah an-Nisa' 4:21). Niat yang betul: menjaga diri, membina keluarga yang diredai Allah dan saling membantu ke syurga, bukan sekadar mengikut usia, desakan atau majlis.

Kesediaan bukan hanya umur. Tanya diri: adakah saya faham hak dan tanggungjawab, mampu mengurus emosi, dan bersedia berkongsi hidup?

Istikharah diajar oleh Nabi ﷺ untuk setiap urusan penting (riwayat al-Bukhari): solat sunat dua rakaat, kemudian membaca doa istikharah dan menyebut hajat. Jawapannya tidak semestinya mimpi; ia ialah ketenangan, urusan yang dimudahkan atau dihalang. Gabungkan dengan **istisyyarah**: bertanya kepada ibu bapa dan orang yang dipercayai.

- Kesediaan ilmu: fiqh nikah, taharah, hak suami isteri.
- Kesediaan emosi: komunikasi, sabar dan memaafkan.
- Kesediaan kewangan: dibincang bersama, bukan ditanggung seorang.
- Kesediaan rohani: solat terjaga dan hubungan dengan Allah menjadi asas.

Memilih pasangan: apa yang diutamakan



Agama

Harta, keturunan, rupa dan agama:
Nabi ﷺ berpesan, utamakan agama
(Bukhari 5090/Muslim 1466).



Akhlak

"Jika datang orang yang kamu reda
agama dan akhlaknya, kahwinkanlah"
(riwayat at-Tirmidhi, hasan).



Tanggungjawab

Lihat cara dia melayan ibu bapa,
menepati janji, bekerja dan
mengurus wang.



Keserasian

Matlamat hidup, cara berkomunikasi
dan nilai keluarga yang serasi
memudahkan perjalanan.



Kesihatan

Berterus terang tentang penyakit
penting. Ujian saringan pra-
perkahwinan membantu kedua-dua
pihak.



Tanda amaran

Panas baran, mengawal berlebihan,
mengasingkan anda daripada
keluarga atau meringankan solat.

Khitbah (peminangan) & batasnya

Khitbah ialah janji untuk berkahwin, bukan akad. Lelaki dan wanita tetap ajnabi (bukan mahram) sehingga akad. Melihat wajah dan tapak tangan wanita yang hendak dipinang adalah dianjurkan, kerana "ia lebih menjamin kekalnya hubungan" (riwayat at-Tirmidhi, hasan).

Wanita berhak menerima atau menolak pinangan. Nabi ﷺ melarang meminang wanita yang telah menerima pinangan orang lain (riwayat al-Bukhari dan Muslim). Wanita dalam idah talak raj'i tidak boleh dipinang; dalam idah kematian hanya boleh secara sindiran (Surah al-Baqarah 2:235).

- Tempoh bertunang sebaiknya tidak terlalu lama.
- Pertemuan ditemani mahram atau di tempat terbuka; tiada sentuhan dan khalwat.
- Mesej dan panggilan untuk urusan, bukan berbual tanpa batas.
- Gunakan masa ini untuk berbincang perkara penting: tempat tinggal, kerjaya, kewangan, anak.
- Pemutusan tunang perlu beradab; soal pemberian dan ganti rugi ikut adat dan enakmen negeri.

Hak anda dalam akad

Akad nikah sah dengan wali, dua saksi, ijab dan kabul. “Tiada nikah melainkan dengan wali” (riwayat Abu Dawud dan at-Tirmidhi, sahih). Namun persetujuan wanita sangat penting: Nabi ﷺ membatalkan perkahwinan Khansa' binti Khidam yang dikahwinkan tanpa kerelaannya (riwayat al-Bukhari). Undang-undang keluarga Islam di Malaysia juga mensyaratkan persetujuan kedua-dua pihak.

- **Mahar (mas kahwin):** hak mutlak isteri (Surah an-Nisa' 4:4); berbeza daripada hantaran yang bersifat adat. Mahar yang ringan dianjurkan.
- **Wali enggan:** jika wali menolak tanpa alasan syarak, wanita boleh memohon wali hakim melalui Mahkamah Syariah.
- **Taklik:** lafaz taklik selepas akad melindungi isteri; jika dilanggar, isteri boleh memohon cerai taklik di mahkamah.
- **Syarat tambahan:** syarat yang halal boleh dipersetujui. “Syarat paling berhak ditunaikan ialah syarat yang menghalalkan perkahwinan” (riwayat al-Bukhari dan Muslim).

Senarai semak sebelum akad (Malaysia)

- ✓ Hadiri kursus pra-perkahwinan Islam dan simpan sijilnya
- ✓ Jalani ujian saringan kesihatan pra-perkahwinan (termasuk HIV) seperti ditetapkan negeri
- ✓ Lengkapkan permohonan nikah di pejabat agama daerah/kariah dengan dokumen yang diminta
- ✓ Pastikan wali dan dua saksi yang memenuhi syarat telah dikenal pasti
- ✓ Bersetuju tentang jumlah mahar, hantaran dan bajet majlis yang sederhana
- ✓ Bincang tempat tinggal, kerjaya isteri dan pembahagian perbelanjaan
- ✓ Senaraikan hutang masing-masing secara jujur
- ✓ Pelajari fiqh nikah, mandi wajib dan adab suami isteri
- ✓ Bincang harapan tentang anak, keluarga mertua dan cara menyelesaikan konflik
- ✓ Teruskan istikharah dan doa sehingga hari akad

Lakukan & elakkan: menuju perkahwinan

Lakukan

- ✓ Libatkan ibu bapa dan wali sejak awal
- ✓ Tanya soalan penting sebelum bertunang, bukan selepas berkahwin
- ✓ Berterus terang tentang kesihatan, hutang dan tanggungan
- ✓ Pilih majlis yang sederhana dan tidak membebankan
- ✓ Utamakan agama dan akhlak dalam membuat pilihan
- ✓ Belajar bersama melalui kursus dan bacaan

Elakkan

- ✗ Berkahwin kerana desakan, perasaan semata-mata atau malu dengan umur
- ✗ Bertunang lama sambil bebas keluar berdua
- ✗ Berhutang besar untuk hantaran dan majlis
- ✗ Menyembunyikan perkara penting daripada bakal pasangan
- ✗ Mengabaikan tanda amaran seperti panas baran atau mengawal
- ✗ Bernikah tanpa wali atau di luar prosedur yang sah

Soalan lazim

Bolehkah bapa memaksa saya berkahwin?

Dalam mazhab Syafi'i, bapa atau datuk (wali mujbir) mempunyai kuasa tertentu ke atas anak dara dengan syarat-syarat ketat, namun disunatkan meminta izinnya. Undang-undang keluarga Islam di Malaysia mensyaratkan persetujuan kedua-dua pihak. Jika dipaksa, berbincanglah dengan baik, dapatkan bantuan orang tengah, atau rujuk pejabat agama dan Mahkamah Syariah.

Bagaimana saya tahu jawapan istikharah?

Tidak perlu menunggu mimpi. Lakukan istikharah, minta pandangan orang yang dipercayai, kemudian teruskan langkah yang paling munasabah. Jika urusan dipermudah dan hati tenang, itu petanda baik; jika banyak halangan atau tanda amaran jelas, itu juga jawapan.

Adakah hantaran wajib?

Tidak. Yang wajib ialah mahar, hak isteri. Hantaran ialah adat yang harus selagi tidak membebankan. Nabi ﷺ pernah berpesan kepada seorang sahabat: "carilah walau sebetuk cincin besi" sebagai mahar (riwayat al-Bukhari dan Muslim).

09

BAB 9

Sebagai isteri (1): hak & tanggungjawab

Rumah tangga yang tenang berdiri di atas hak yang ditunaikan, kewajiban yang dijaga dan layanan yang baik.

... وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ ۚ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا
وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا ﴿١٩﴾

"...Dan bergaullah dengan mereka secara baik. Kemudian jika kamu tidak menyukai mereka, maka boleh jadi kamu tidak menyukai sesuatu, padahal Allah menjadikan padanya kebaikan yang banyak."

Surah an-Nisa' 4:19

Perkahwinan: amanah dua hala

Allah menyifatkan nikah sebagai “perjanjian yang kukuh” (Surah an-Nisa’ 4:21) dan suami isteri sebagai “pakaian” bagi satu sama lain (Surah al-Baqarah 2:187): saling menutup aib, melindungi dan memberi keselesaan.

Isteri mempunyai hak yang seimbang dengan kewajipannya “menurut cara yang makruf”, dan suami diberi satu darjat tanggungjawab kepimpinan (Surah al-Baqarah 2:228). Kepimpinan ini ialah amanah dan khidmat, bukan kuasa untuk menzalimi.

Nabi ﷺ bersabda: “Setiap kamu ialah pemimpin... dan wanita ialah pemimpin di rumah suaminya dan dipertanggungjawabkan atas pimpinannya” (Bukhari 893/Muslim 1829).

-
- Hak dan kewajipan berjalan seiring; tuntutan hak dengan adab, tunaikan kewajipan dengan ikhlas.
-
- Ukuran kejayaan rumah tangga ialah reda Allah, bukan siapa yang menang.

Hak-hak isteri



Mahar

Hak penuh isteri, diberi dengan rela (an-Nisa' 4:4). Tidak boleh diambil tanpa kerelaannya.



Nafkah

Makanan, pakaian, rawatan dan keperluan munasabah mengikut kemampuan suami (at-Talaq 65:7).



Tempat tinggal

Kediaman yang layak dan selamat mengikut kemampuan suami (at-Talaq 65:6).



Layanan baik

Tidak dipukul di muka, tidak dicaci dan tidak dipulaukan di luar rumah (riwayat Abu Dawud, hasan).



Ilmu & ibadah

Diajar atau diberi peluang mempelajari agama dan menunaikan ibadah wajib.



Harta sendiri

Gaji, warisan dan simpanan isteri miliknya. Tiada kewajipan menanggung nafkah keluarga.

Kewajipan isteri: taat dalam perkara makruf

Al-Quran memuji wanita solehah sebagai “qanitat” (taat) dan “hafizat lil-ghaib” (menjaga diri dan amanah ketika suami tiada) (Surah an-Nisa' 4:34). Ketaatan ini terhad kepada perkara makruf: “Tiada ketaatan dalam maksiat; ketaatan hanya dalam perkara makruf” (Bukhari 7257/Muslim 1840).

- Menjaga maruah diri, kehormatan dan rahsia rumah tangga.
- Menjaga harta dan rumah suami; tidak membenarkan masuk orang yang tidak disukainya.
- Keluar rumah dengan izin suami (izin umum memadai), kecuali darurat atau keperluan syarak.
- Meminta izin sebelum puasa sunat ketika suami ada (riwayat al-Bukhari dan Muslim).
- Memenuhi keperluan batin suami kecuali ada uzur syarie seperti haid atau sakit.
- **Kerja rumah:** menurut pandangan muktamad mazhab Syafi'i, memasak dan mengemas bukan kewajipan syarak ke atas isteri. Ia ihsan dan sedekah yang besar pahalanya, dan suami digalakkan membantu.
- Taat tidak bermakna menerima kezaliman atau keganasan; itu bukan perkara makruf.

Mu'asyarah bil-ma'ruf: bergaul dengan baik

Perintah “bergaulah dengan mereka secara baik” (Surah an-Nisa' 4:19) ialah asas rumah tangga. Nabi ﷺ bersabda: “Sebaik-baik kamu ialah yang terbaik terhadap keluarganya, dan aku yang terbaik terhadap keluargaku” (riwayat at-Tirmidhi, sahih). Baginda sendiri membantu kerja rumah (Sahih al-Bukhari 676).

Pergaulan baik ialah tanggungjawab bersama. Isteri juga menyumbang dengan kata-kata lembut, penghargaan dan sokongan.

- Sambut dan lepaskan pasangan dengan senyuman dan salam.
- Hargai usaha kecil: terima kasih membina kasih sayang.
- Berhias untuk pasangan, dan pasangan juga menjaga kekemasan diri.
- Tegur secara peribadi dan pada masa yang sesuai, bukan di hadapan orang.
- Ingat kebaikan pasangan apabila ada sifat yang kurang disenangi (an-Nisa' 4:19).
- Luangkan masa berdua tanpa gangguan telefon.

Rumah sebagai amanah

- ✓ Hidupkan solat berjemaah, bacaan al-Quran atau tazkirah ringkas di rumah
- ✓ Jadikan rumah tempat yang tenang, bersih dan selamat untuk semua
- ✓ Urus perbelanjaan bersama secara telus dan berbincang sebelum belanja besar
- ✓ Kenal pasti siapa yang boleh masuk rumah dan bersetuju tentangnya
- ✓ Jaga rahsia suami isteri; jangan ceritakan aib pasangan (Muslim 1437)
- ✓ Bahagikan tugas rumah secara adil mengikut keadaan dan kemampuan
- ✓ Muliakan keluarga kedua-dua pihak tanpa membiarkan campur tangan merosakkan
- ✓ Bersihkan rumah daripada perkara haram dan hiburan yang melalaikan
- ✓ Tetapkan masa keluarga yang tetap setiap minggu

Lakukan & elakkan: hak & tanggungjawab isteri

Lakukan

- ✓ Taat dalam perkara makruf dengan hati yang lapang
- ✓ Nyatakan keperluan dan hak dengan tenang dan jelas
- ✓ Hargai nafkah suami walaupun sederhana
- ✓ Bersedekah atau membantu keluarga dengan harta sendiri secara rela
- ✓ Belajar fiqh rumah tangga bersama suami
- ✓ Dapatkan bantuan jika berlaku keganasan atau penderaan

Elakkan

- ✗ Membandingkan suami atau rumah tangga dengan orang lain
- ✗ Mendedahkan aib pasangan kepada orang luar atau media sosial
- ✗ Mengungkit-ungkit pemberian atau sumbangan
- ✗ Menuntut nafkah melebihi kemampuan suami
- ✗ Taat dalam perkara maksiat kerana takut
- ✗ Berdiam diri apabila hak asas dinafikan berpanjangan

Soalan lazim

Wajibkah isteri menyerahkan gajinya kepada suami?

Tidak. Pendapatan isteri ialah hartanya sendiri. Jika dia rela membantu perbelanjaan keluarga, itu sedekah yang besar pahalanya, seperti Zainab isteri Ibnu Mas'ud (riwayat al-Bukhari dan Muslim). Sebaiknya persetujuan tentang sumbangan dibuat secara jelas dan dicatat jika melibatkan jumlah besar atau pembelian aset bersama.

Bagaimana jika suami tidak memberi nafkah?

Mulakan dengan perbincangan dan orang tengah keluarga. Nafkah isteri yang tidak dibayar menjadi hutang suami. Isteri boleh memohon perintah nafkah di Mahkamah Syariah (Akta 303 s.59; tunggakan dituntut sebagai hutang, s.69), dan kegagalan memberi nafkah boleh menjadi antara alasan fasakh (s.52). Hind binti Utbah dibenarkan mengambil secukupnya dengan cara makruf (riwayat al-Bukhari dan Muslim).

Adakah taat bermakna saya tidak boleh berbeza pendapat?

Tidak. Para isteri Nabi ﷺ berbincang dan memberi pandangan kepada Baginda. Berbeza pendapat secara hormat dan bermesyuarat adalah sihat. Ketaatan bermaksud menghormati keputusan suami dalam perkara makruf yang menjadi tanggungjawabnya, bukan menghapuskan suara isteri.

10

BAB 10

Sebagai Isteri (2): Seni Hubungan

Kasih yang dijaga dengan ilmu, adab dan kesabaran kedua-dua pihak.

وَمِنْ ءَايَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ
بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً ... ﴿٢١﴾

"Dan antara tanda-tanda kekuasaan-Nya, Dia menciptakan untukmu pasangan daripada jenismu sendiri supaya kamu tenteram kepadanya, dan dijadikan-Nya antara kamu rasa kasih dan sayang..."

Surah ar-Rum 30:21

Bercakap, mendengar & berdamai

1

Pilih masa yang tenang

Elak isu berat ketika lapar, letih atau di depan anak. Tanya dahulu: "Boleh kita berbincang malam ini?"

2

Nyatakan keperluan dengan jelas

Suami bukan pembaca fikiran. Guna "Saya rasa... saya perlukan...", bukan "Awak selalu...".

3

Dengar untuk memahami

Ulang maksudnya sebelum menjawab. Nabi ﷺ peka akan perasaan Aisyah (riwayat al-Bukhari dan Muslim).

4

Kawal marah, tangguh jika perlu

Pesan Nabi ﷺ, "Jangan marah" (Bukhari 6116). Berwuduk, diam seketika, sambung apabila tenang.

5

Fokus isu, bukan peribadi

Bincang satu perkara sahaja. Jangan ungkit kesilapan lama atau menghina keluarga pasangan.

6

Utamakan perdamaian

"Perdamaian itu lebih baik" (an-Nisa' 4:128). Beri ruang untuk bertolak ansur dan memaafkan.

7

Dapatkan orang tengah yang amanah

Jika buntu, lantik pendamai daripada kedua-dua keluarga (an-Nisa' 4:35) atau kaunselor pejabat agama.

Adab intim & menjaga rahsia

Hubungan intim ialah ibadah dan hak bersama, bukan kewajipan sebelah pihak. Al-Quran menyifatkan suami isteri sebagai "pakaian" bagi satu sama lain (al-Baqarah 2:187): menutup, melindungi dan memberi keselesaan.

Isteri hendaklah menyambut ajakan suami apabila tiada keuzuran syarie (riwayat al-Bukhari dan Muslim). Suami pula wajib berlemah lembut, memahami keadaan isteri dan memenuhi keperluannya juga.

- Mulakan dengan bismillah dan doa yang diajar Nabi ﷺ (riwayat al-Bukhari dan Muslim).
- Haram bersama ketika haid dan nifas (al-Baqarah 2:222) serta melalui dubur.
- Mandi wajib selepasnya; boleh dilewatkan asalkan tidak terlepas waktu solat.
- Sakit, letih atau tidak selesa? Berterus terang dengan baik; suami wajar memahami.
- **Rahsia bilik tidur ialah amanah.** Menceritakannya kepada orang lain sangat dicela (Muslim 1437).
- Masalah serius (sakit, trauma, paksaan) boleh dirujuk kepada doktor atau kaunselor secara sulit.

Harta isteri & kewangan bersama

Hak isteri sendiri

- Mahar milik penuh isteri (an-Nisa' 4:4).
- Gaji, hadiah, warisan dan simpanan isteri kekal miliknya.
- Isteri tidak wajib menanggung belanja rumah walaupun berpendapatan.
- Zakat atas harta isteri ditunaikan oleh isteri sendiri.

Tanggungan suami

- Nafkah makanan, pakaian dan tempat tinggal ikut kemampuan (at-Talaq 65:7).
- Nafkah anak-anak.
- Keperluan asas rumah tangga mengikut uruf.
- Tidak gugur hanya kerana isteri bekerja.

Bersama dengan reda

- Sumbangan isteri ialah sedekah yang berpahala, bukan kewajipan.
- Bincang bajet, simpanan dan hutang secara telus.
- Catat sumbangan besar (rumah, kereta); rujuk harta sepencarian (Akta 303 s.122).
- Hormati hak masing-masing; jangan ambil tanpa izin.

Ujian poligami: hak & adab dengan ilmu

Poligami diharuskan dengan syarat adil (an-Nisa' 4:3); jika bimbang tidak dapat berlaku adil, cukuplah seorang. Al-Quran juga mengingatkan suami agar tidak cenderung sepenuhnya kepada seorang isteri hingga yang lain "tergantungan" (an-Nisa' 4:129). Di Malaysia, suami mesti mendapat kebenaran Mahkamah Syariah terlebih dahulu (Akta 303 s.23 dan enakmen negeri).

Rasa sedih, cemburu atau takut ialah fitrah, bukan tanda kurang iman. Yang dituntut ialah adab dan keadilan daripada semua pihak.

- Hak isteri sedia ada (nafkah, giliran, layanan adil) tetap terpelihara.
- Isteri sedia ada dipanggil ke mahkamah dan boleh menyatakan pandangannya.
- Taklik dan hak fasakh (Akta 303 s.52) boleh dirujuk jika berlaku penganiayaan.
- Jaga lisan: jangan mengaibkan madu atau suami, termasuk di media sosial.
- Dapatkan khidmat nasihat pejabat agama atau peguam syarie sebelum membuat keputusan besar.

Nusyuz: memahami dengan seimbang

Nusyuz bermaksud keingkaran terhadap tanggungjawab perkahwinan tanpa alasan syarie. Ia boleh berlaku pada isteri (an-Nisa' 4:34) dan juga pada suami (an-Nisa' 4:128).

Isteri tidak dikira nusyuz apabila menolak perkara maksiat, keluar rumah kerana darurat, menuntut haknya, atau enggan kerana sakit dan keuzuran. Tiada ketaatan dalam maksiat (Bukhari 7257/Muslim 1840).

- Nafkah isteri boleh tergantung semasa nusyuz yang sabit (Akta 303 s.59) dan kembali apabila dia berubah.
- Langkah al-Quran bermula dengan nasihat; tujuannya memperbaiki, bukan menghukum atau menyakiti.
- Nabi ﷺ tidak pernah memukul isteri atau khadam dengan tangannya (riwayat Muslim).
- Keganasan rumah tangga ialah kesalahan di bawah Akta Keganasan Rumah Tangga 1994 (Akta 521).
- Dalam bahaya? Hubungi 999 atau Talian Kasih 15999.

Lakukan & elakkan: seni hubungan

Lakukan

- ✓ Ucap terima kasih dan hargai usaha kecil pasangan.
- ✓ Luangkan masa berdua tanpa telefon setiap minggu.
- ✓ Nyatakan keperluan emosi dan fizikal dengan lembut dan jujur.
- ✓ Bincang wang secara telus dan catat sumbangan besar.
- ✓ Doakan pasangan dan rumah tangga selepas solat.
- ✓ Rujuk kaunselor lebih awal apabila masalah berulang.

Elakkan

- ✗ Membuka aib atau rahsia suami kepada kawan atau di media sosial.
- ✗ Diam berpanjangan sebagai hukuman.
- ✗ Membandingkan suami dengan lelaki lain.
- ✗ Membuat keputusan besar ketika marah.
- ✗ Menyerahkan harta besar tanpa catatan atau persetujuan jelas.
- ✗ Berdiam diri apabila didera; keselamatan diutamakan.

Soalan lazim

Bolehkah isteri menolak ajakan suami?

Boleh jika ada keuzuran syarie: haid, nifas, sakit, keletihan yang sangat atau mudarat. Sampaikan dengan lembut dan cadangkan masa lain. Menolak tanpa sebab secara berterusan tidak wajar, sebagaimana suami juga wajib menjaga perasaan dan keperluan isteri. Jika ada masalah perubatan atau trauma, rujuk doktor.

Wajibkah isteri menyumbang gaji untuk rumah?

Tidak wajib; nafkah ialah tanggungjawab suami. Namun sumbangan isteri dengan reda ialah sedekah yang besar pahalanya (kisah Zainab, isteri Ibn Mas'ud, riwayat al-Bukhari dan Muslim). Bincang dan catat sumbangan besar supaya hak kedua-dua pihak jelas.

Suami mahu berpoligami. Apa patut saya buat?

Tenangkan diri, beristikharah dan dapatkan ilmu. Bincang secara jujur tentang keadilan, nafkah dan giliran. Permohonan mesti melalui Mahkamah Syariah, dan isteri sedia ada akan dipanggil. Dapatkan khidmat nasihat pejabat agama atau peguam syarie untuk memahami hak anda, termasuk taklik.

11

BAB 11

Sebagai Ibu (1): Hamil hingga Menyusu

Setiap kepayahan seorang ibu dicatat dan dimuliakan oleh Allah.

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَلَدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَى وَهْنٍ وَفِصْلَهُ فِي عَامَيْنِ

﴿١٤﴾ ...

"Dan Kami wasiatkan manusia (berbuat baik) kepada ibu bapanya; ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah, dan menyapihnya dalam masa dua tahun..."

Surah Luqman 31:14

Hamil: ibadah dalam setiap kepayahan

Al-Quran menyebut kepayahan ibu ketika mengandung dan melahirkan (al-Ahqaf 46:15). Dengan niat yang betul, setiap rasa letih, loya dan sakit menjadi ibadah dan menghapus dosa.

Solat tetap wajib. Jika sukar berdiri, solat duduk; jika sukar duduk, solat berbaring. Menurut mazhab Syafi'i, darah ketika hamil boleh dikira haid jika cukup syaratnya; rujuk ustazah jika ragu.

- **Puasa:** wanita hamil dan menyusu diberi kelonggaran (riwayat Abu Dawud dan at-Tirmizi, hasan).
- Bimbang akan diri sendiri (atau diri dan anak): ganti puasa sahaja.
- Bimbang akan anak sahaja: ganti puasa dan bayar fidyah (mazhab Syafi'i).
- Perbanyak doa, seperti doa Nabi Zakariya (Ali 'Imran 3:38) dan al-Furqan 25:74.
- Hadir semua pemeriksaan antenatal di klinik kesihatan.
- Pendarahan, sakit perut kuat, pening teruk atau bayi kurang bergerak: segera ke hospital.

Bersalin & minggu pertama

1

Bersedia awal

Daftar hospital, sediakan beg bersalin dan pengangkutan, dan tentukan siapa yang menemani.

2

Hadapi sakit dengan zikir

Doa, istighfar dan zikir. Maryam juga diuji sakit bersalin lalu diberi kurma (Maryam 19:23–25).

3

Ikut nasihat perubatan

Ubat tahan sakit, induksi atau pembedahan dibenarkan apabila perlu. Menjaga nyawa dituntut syarak.

4

Sambut dengan sunnah

Tahnik dengan kurma (riwayat al-Bukhari dan Muslim) dan doakan keberkatan anak.

5

Nama yang baik & akikah

Sunat akikah, mencukur rambut dan memberi nama pada hari ketujuh (riwayat Abu Dawud, sahih).

6

Mula menyusu awal

Letak bayi di dada ibu secepat mungkin. Susu awal (kolostrum) sangat baik untuk bayi.

7

Rehat & terima bantuan

Biar suami dan keluarga mengambil alih kerja rumah. Tubuh ibu memerlukan masa untuk pulih.

Nifas: hukum yang perlu diketahui

Nifas ialah darah yang keluar selepas bersalin, termasuk selepas keguguran apabila yang keluar sudah berupa ketulan darah atau daging ('alaqah atau mudghah). Menurut mazhab Syafi'i, tempoh lazimnya 40 hari dan paling lama 60 hari. Melahirkan (wiladah) sendiri mewajibkan mandi, walaupun tanpa darah.

- Darah berhenti sebelum 40 hari? Mandi wajib dan terus solat serta berpuasa; tidak perlu menunggu 40 hari.
- Darah berhenti lalu keluar semula dalam tempoh 60 hari: rujuk ustazah untuk hukumnya.
- Larangan sama seperti haid: solat, puasa, tawaf, menyentuh mushaf, berada di masjid dan bersama suami.
- Puasa yang tertinggal wajib diganti; solat tidak perlu diganti.
- Darah melebihi 60 hari dikira istihadah; rujuk ustazah tentang cara bersuci dan solat.
- Zikir, doa dan selawat tetap boleh diamalkan sepanjang nifas.

Lakukan & elakkan: berpantang dengan selamat

Lakukan

- ✓ Makan seimbang: protein, sayur, buah dan cukup air.
- ✓ Bergerak perlahan-lahan mengikut nasihat doktor.
- ✓ Jaga kebersihan luka jahitan atau pembedahan.
- ✓ Hadir pemeriksaan selepas bersalin untuk ibu dan bayi.
- ✓ Urutan lembut oleh yang terlatih, selepas mendapat kebenaran doktor.
- ✓ Rehat dan tidur ketika bayi tidur.

Elakkan

- ✗ Mengehadkan minum air secara melampau.
- ✗ Bertungku atau berdiang terlalu panas hingga melecur.
- ✗ Berpantang makanan berkhasiat tanpa sebab perubahan.
- ✗ Ubat atau jamu tanpa nasihat doktor, terutama ketika menyusu.
- ✗ Mengabaikan demam, darah banyak, atau sakit kaki dan dada.
- ✗ Menganggap pantang tertentu sebagai kewajipan agama.

Menyusu: hak anak, ganjaran ibu



Hingga dua tahun

Ibu boleh menyusukan anak dua tahun penuh bagi yang mahu menyempurnakannya (al-Baqarah 2:233).



Keputusan bersama

Menyapih lebih awal dibolehkan dengan persetujuan dan musyawarah ibu bapa (2:233).



Susu ibu eksklusif

KKM dan WHO menyarankan susu ibu sahaja dalam enam bulan pertama, jika mampu.



Nafkah ibu menyusu

Ayah menanggung makanan dan pakaian ibu dengan cara yang baik (2:233).



Susu perahan & mahram

Lima kali susuan kenyang sebelum umur dua tahun menjadikan mahram (Syaff'i). Simpan rekod.



Tanpa rasa bersalah

Jika tidak mampu menyusu, susu formula dibenarkan. Allah tidak membebani melebihi kemampuan (2:233).

Kesihatan mental ibu

Ramai ibu berasa sedih, mudah menangis atau cemas pada hari-hari awal selepas bersalin ("baby blues"). Biasanya ia reda dalam masa dua minggu dengan rehat dan sokongan.

Jika perasaan itu berpanjangan atau semakin berat, ia mungkin kemurungan selepas bersalin: penyakit yang boleh dirawat, bukan tanda iman lemah atau ibu yang gagal. Mendapatkan rawatan ialah ikhtiar yang dituntut.

- Tanda amaran: sedih lebih dua minggu, hilang minat, sukar tidur walaupun bayi tidur, rasa tidak berguna.
- Terfikir mencederakan diri atau bayi? Segera hubungi 999 atau pergi ke unit kecemasan hospital.
- Berbincang dengan doktor atau jururawat di klinik kesihatan; saringan boleh dibuat.
- Talian Kasih 15999 untuk sokongan dan rujukan.
- Suami dan keluarga: ambil alih tugas malam, dengar tanpa menghakimi, jangan memperlekeh.
- Zikir menenangkan hati (ar-Ra'd 13:28), seiring dengan rawatan.

Soalan lazim

Wajibkah saya berpuasa ketika hamil?

Jika mampu tanpa mudarat, puasa tetap wajib. Jika bimbang mudarat pada diri, berbukalah dan ganti kemudian. Jika bimbang pada janin sahaja, berbuka, ganti dan bayar fidyah (mazhab Syafi'i). Dapatkan nasihat doktor, terutama jika ada kencing manis atau masalah kehamilan.

Nifas berhenti pada hari ke-20. Bolehkah bersama suami?

Setelah darah berhenti dan isteri mandi wajib, hubungan dibolehkan dari sudut hukum. Namun pastikan tubuh benar-benar pulih; doktor biasanya menilai ketika pemeriksaan selepas bersalin. Bincang juga perancangan kehamilan seterusnya.

Bolehkah saya memberi susu perahan kepada bayi orang lain?

Boleh. Namun lima kali susuan kenyang sebelum umur dua tahun menjadikan bayi itu anak susuan dan mahram (mazhab Syafi'i), dengan kesan pada aurat dan perkahwinan. Rekodkan nama bayi, tarikh dan bilangan susuan, dan maklumkan kedua-dua keluarga.

12

BAB 12

Sebagai Ibu (2): Mendidik Anak

Rumah ialah sekolah pertama, dan ibu gurunya yang paling dekat.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ ...

﴿٦﴾

"Wahai orang yang beriman, peliharalah diri kamu dan keluarga kamu daripada api neraka yang bahan bakarnya manusia dan batu..."

Surah at-Tahrim 66:6

Amanah mendidik

Anak ialah amanah, bukan milik. Allah memerintahkan kita memelihara diri dan keluarga daripada neraka (at-Tahrim 66:6), dan Nabi ﷺ bersabda bahawa wanita ialah pemimpin di rumah suaminya dan anak-anaknya, dan akan ditanya tentang pimpinannya (Bukhari 893/Muslim 1829).

Mendidik ialah kerja berpasangan. Ayah dan ibu saling melengkapi; ibu tidak memikulnya seorang diri.

- Teladan lebih kuat daripada leteran: anak meniru apa yang dilihat.
- Mulakan dengan tauhid, seperti pesan Luqman kepada anaknya (Luqman 31:13).
- Suruh keluarga bersolat dan bersabar dalam melakukannya (Taha 20:132).
- Ajar adab: tidak sombong dan merendahkan suara (Luqman 31:18–19).
- Doakan anak setiap hari (al-Furqan 25:74; Ibrahim 14:40).
- Anak soleh yang mendoakan ibu bapa ialah amal yang berterusan selepas mati (riwayat Muslim).

Tarbiyah ikut peringkat umur

0–7 tahun: kasih & asas

- Banyak dakapan, cerita dan main bersama.
- Kenalkan Allah, Rasul dan doa-doa ringkas.
- Bina rutin tidur, makan dan kebersihan.
- Tegur dengan lembut; anak belum mukallaf.
- Ajak ikut solat sebagai contoh, tanpa paksaan.

7–14 tahun: ajar & latih

- Solat lima waktu dibiasakan dari umur tujuh.
- Ajar taharah, aurat dan perubahan akil baligh.
- Beri tugas rumah ikut kemampuan.
- Tetapkan peraturan yang jelas dan konsisten.
- Kenali kawan dan bahan bacaannya.

Remaja: kawan & bimbing

- Dengar lebih banyak, berleter lebih sedikit.
- Terangkan hikmah di sebalik hukum, bukan sekadar larangan.
- Beri kepercayaan berperingkat dengan had yang jelas.
- Hormati privasi, tetapi peka akan tanda bahaya.
- Jadilah tempat rujukan pertama, bukan terakhir.

Membiasakan anak bersolat

1

Jadi contoh sejak kecil

Solat di hadapan anak dan ajak dia berdiri di sebelah. Anak belajar dengan melihat.

2

Mula pada umur tujuh

"Suruhlah anak-anak kamu bersolat ketika berumur tujuh tahun" (riwayat Abu Dawud, hasan).

3

Ajar wuduk langkah demi langkah

Tunjuk, buat bersama, kemudian biar anak mencuba. Puji usahanya, bukan hasilnya sahaja.

4

Bina rutin & peringatan

Kaitkan solat dengan rutin harian: selepas pulang sekolah, sebelum makan malam.

5

Lebih tegas menjelang baligh

Dari umur sepuluh tahun, lebih tegas dan konsisten, tanpa mencederakan atau memalukan.

6

Raikan kemajuan

Pujian, hadiah kecil dan doa. Jadikan solat jemaah keluarga waktu yang dinanti.

7

Sabar & berterusan

"Suruhlah keluargamu bersolat dan bersabarlah mengerjakannya" (Taha 20:132).

Kasih, disiplin & adil antara anak

Nabi ﷺ mencium cucunya al-Hasan lalu bersabda, "Sesiapa yang tidak mengasihi, tidak akan dikasihi" (riwayat al-Bukhari dan Muslim). Disiplin dalam Islam berakar pada kasih, bukan pada melepaskan marah.

- Allah Maha Lembut dan menyukai kelembutan dalam semua urusan (riwayat al-Bukhari dan Muslim).
- Tetapkan peraturan dan akibat yang jelas, adil dan konsisten.
- Jangan memukul muka, mengherdik, memalukan di khalayak atau mengugut.
- Tegur perbuatan, bukan diri: "Perbuatan itu salah", bukan "Kamu jahat".
- Berlaku adil antara anak-anak dalam pemberian dan perhatian (riwayat al-Bukhari dan Muslim).
- Anak perempuan: yang membesarkan dua anak perempuan hingga dewasa dijanjikan dekat dengan Nabi ﷺ (riwayat Muslim).
- Anak lelaki: didik menghormati wanita dan membantu kerja rumah, seperti Nabi ﷺ (Bukhari 676).
- Kekerasan yang mencederakan anak ialah kesalahan; dapatkan bantuan jika marah sukar dikawal.

Anak & dunia digital

- ✓ Elakkan skrin untuk bayi; had masa yang ketat untuk kanak-kanak kecil.
- ✓ Letak peranti di ruang keluarga, bukan di bilik tidur.
- ✓ Aktifkan kawalan ibu bapa dan semak aplikasi bersama anak.
- ✓ Ajar: jangan kongsi alamat, nama sekolah atau gambar peribadi dengan orang asing.
- ✓ Ajar anak memberitahu ibu jika ada mesej yang menakutkan atau meminta gambar.
- ✓ Bincang tentang buli siber, judi dalam talian dan kandungan lucah dengan tenang.
- ✓ Ibu bapa juga simpan telefon ketika makan dan bersama anak.
- ✓ Fikir sebelum memuat naik gambar anak; jaga aurat dan privasinya.
- ✓ Gantikan masa skrin dengan aktiviti fizikal, buku dan al-Quran.

Lakukan & elakkan: mendidik anak

Lakukan

- ✓ Peluk, dengar dan luangkan masa berkualiti setiap hari.
- ✓ Minta maaf kepada anak apabila ibu tersilap.
- ✓ Sepakat dengan suami tentang peraturan rumah.
- ✓ Ajar al-Quran dan doa harian secara berperingkat.
- ✓ Puji usaha dan akhlak, bukan rupa atau markah sahaja.
- ✓ Jika bekerja, rancang masa bersama dan pengasuh yang amanah.

Elakkan

- ✗ Membandingkan anak dengan adik-beradik atau anak orang lain.
- ✗ Mengherdik, menghina atau memukul ketika marah.
- ✗ Melebihi anak lelaki atau perempuan tanpa sebab.
- ✗ Menyerahkan didikan sepenuhnya kepada skrin atau pengasuh.
- ✗ Menyalahkan diri berlebihan; tiada ibu yang sempurna.
- ✗ Mengabaikan diri sendiri hingga keletihan melampau.

Soalan lazim

Saya ibu bekerja. Adakah saya mengabaikan anak?

Tidak semestinya. Ibu boleh bekerja dengan persetujuan suami dan pengasuhan yang amanah. Yang penting ialah kualiti masa: makan bersama, solat jemaah, cerita sebelum tidur dan hujung minggu tanpa telefon. Kongsi tugas rumah dengan suami, dan nilai semula jika anak menunjukkan tanda terabai.

Bolehkah memukul anak yang tidak solat?

Hadis menyebut ketegasan pada umur sepuluh tahun (riwayat Abu Dawud, hasan), tetapi ulama mensyaratkan ia ringan, tidak mencederakan, bukan pada muka, dan hanya selepas nasihat yang panjang. Teladan, rutin dan pujian lebih berkesan. Memukul ketika marah atau sehingga cedera adalah dilarang.

Bagaimana mendekati anak remaja yang menjauh?

Luangkan masa tanpa agenda: makan berdua atau memandu bersama. Dengar sebelum menasihati dan elak berleter. Tunjukkan minat pada dunianya. Jika ada tanda kemurungan, mencederakan diri atau penyalahgunaan bahan, segera dapatkan bantuan kaunselor sekolah atau klinik kesihatan.

13

BAB 13

Keluarga Besar & Masyarakat

Kasihnya melimpah dari rumah ke kaum kerabat, jiran dan umat.

... وَأَعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا ۚ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ
وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسْكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ
بِالْجَنِبِ ... ﴿٣٦﴾

*"Sembahlah Allah dan jangan sekutukan-Nya dengan sesuatu pun, dan
berbuat baiklah kepada ibu bapa, kaum kerabat, anak yatim, orang miskin,
jiran yang dekat dan jiran yang jauh, rakan di sisi..."*

Surah an-Nisa' 4:36

Silaturahmi: kasih yang Allah perintahkan

Wanita solehah tidak hidup bersendirian. Selepas Allah, ibu bapa dan suami, ada lingkaran yang lebih luas: kaum kerabat, mentua, ipar, adik-beradik, jiran dan masyarakat. Surah an-Nisa' 4:36 menyusun mereka dalam satu ayat bersama perintah menyembah Allah, tanda betapa pentingnya hubungan ini.

Nabi ﷺ bersabda bahawa sesiapa yang ingin diluaskan rezekinya dan dipanjangkan umurnya, hendaklah dia menyambung silaturahmi (riwayat al-Bukhari dan Muslim). Baginda juga menjelaskan bahawa penyambung sebenar bukanlah orang yang sekadar membalas kebaikan, tetapi yang menyambung semula hubungan yang diputuskan orang lain (riwayat al-Bukhari).

Adik-beradik ialah kerabat paling dekat. Ikatan ini diuji oleh harta pusaka, jarak dan perbezaan pendapat, namun ia layak dipertahankan.

- Hubungi secara berkala walaupun ringkas: mesej, panggilan, ziarah.
- Selesaikan urusan harta keluarga dengan ilmu dan adil, bukan emosi.
- Jangan biarkan selisih kecil berlarutan; mulakan salam dahulu.
- Kunjungi kerabat yang tua, sakit atau keseorangan; mereka paling memerlukan.

Mentua & ipar: hormat dengan sempadan

Ibu bapa suami ialah orang yang membesarkan teman hidupnya. Melayan mereka dengan hormat, menziarahi dan mendoakan mereka termasuk dalam akhlak mulia serta membantu suami berbakti kepada ibu bapanya. Mentua lelaki ialah mahram selama-lamanya bagi menantu perempuan.

Ipar lelaki pula **bukan mahram**. Aurat tetap dijaga dan berdua-duaan (khalwat) dielakkan. Nabi ﷺ memberi amaran keras tentang kerabat suami yang bukan mahram dengan sabdanya, "Ipar itu maut" (riwayat al-Bukhari dan Muslim), kerana kemesraan keluarga sering membuat orang leka.

Hormat tidak bermakna menanggung semua beban. Khidmat kepada mentua adalah ihsan yang besar pahalanya; hak isteri terhadap tempat tinggal yang layak dan privasi tetap diiktiraf. Jika timbul ketegangan, bincang dengan suami secara tenang dan biar dia yang menyampaikan kepada keluarganya.

- Panggil dengan gelaran mesra; ingat hari penting mereka.
- Jangan bandingkan keluarga suami dengan keluarga sendiri di hadapannya.
- Rahsia rumah tangga tidak dibawa ke meja keluarga besar.
- Bina hubungan sendiri dengan ipar perempuan: saling membantu, bukan bersaing.

Hak dan adab berjiran



Jiran hampir seperti saudara

Jibril terus berpesan tentang jiran hingga Nabi ﷺ menyangka jiran akan mewarisi (al-Bukhari).



Hadiah walau kecil

Nabi ﷺ berpesan kepada wanita: jangan remehkan hadiah kepada jiran walau sekadar kuku kambing.



Jangan menyakiti

Jaga bunyi, sampah, parkir dan lidah. Iman dan menyakiti jiran tidak sepatutnya bersama.



Kongsi rezeki

Nabi ﷺ berpesan: lebihkan kuah masakan dan berikan sebahagiannya kepada jiran (riwayat Muslim).



Hadir ketika susah

Ziarah jiran yang sakit, bantu ketika kematian atau bencana, dan hantarkan makanan.



Jaga keselamatan bersama

Kenali jiran, saling memaklumkan bila bercuti, dan laporkan perkara mencurigakan.

Sahabat, masyarakat & dakwah



Pilih sahabat yang baik

Teman baik seperti penjual minyak wangi; harumnya terkena walau tidak membeli (al-Bukhari, Muslim).



Saling menolong

Mukmin lelaki dan wanita saling menolong, menyuruh makruf, mencegah mungkar (at-Taubah 9:71).



Dakwah dengan hikmah

"Sampaikan daripadaku walau satu ayat" (riwayat al-Bukhari). Mulakan dengan akhlak dan teladan.



Aktif di surau & komuniti

Kelas agama, tadika, kebajikan dan kariah memerlukan sumbangan tenaga serta kepakaran wanita.



Bela yang lemah

Anak yatim, ibu tunggal, warga emas dan OKU di sekeliling kita ialah ladang pahala.



Seimbang

Khidmat masyarakat tidak mengabaikan keluarga; atur masa bersama suami dan anak.

Adab tetamu & tuan rumah

- ✓ Tetamu: maklumkan dahulu dan datang pada waktu yang sesuai, bukan waktu rehat.
- ✓ Beri salam dan minta izin sebelum masuk; jika tiada jawapan, pulang (an-Nur 24:27–28).
- ✓ Tetamu: jaga pandangan, jangan meninjau bilik dan jangan bertandang terlalu lama.
- ✓ Bawa buah tangan sederhana; ia menyuburkan kasih sayang.
- ✓ Tuan rumah: muliakan tetamu, tanda iman kepada Allah dan hari akhirat (Bukhari, Muslim).
- ✓ Sambut dengan wajah manis; hidangan sederhana ikhlas lebih bermakna daripada membazir.
- ✓ Jaga aurat dan susun ruang apabila tetamu lelaki bukan mahram datang.
- ✓ Jangan bebankan diri dengan majlis yang melebihi kemampuan atau berhutang.
- ✓ Hantar tetamu ke pintu dan doakan perjalanan mereka.

Lakukan & elakkan: keluarga besar & masyarakat

Lakukan

- ✓ Ziarah dan hubungi kerabat secara berkala, terutama yang sudah tua
- ✓ Hormati mentua dan bantu suami berbakti kepada ibu bapanya
- ✓ Berbuat baik kepada jiran tanpa mengira agama atau bangsa
- ✓ Damaikan saudara yang bertelagah dengan kata yang lembut
- ✓ Sumbang masa dan kepakaran kepada surau dan komuniti
- ✓ Membalas keburukan dengan kebaikan (Fussilat 41:34)

Elakkan

- ✗ Memutuskan silaturahim kerana harta, ego atau salah faham kecil
- ✗ Bergosip tentang ipar, mentua atau jiran dalam kumpulan WhatsApp
- ✗ Berdua-duaan atau melonggarkan aurat dengan ipar lelaki
- ✗ Membuka aib rumah tangga kepada keluarga besar
- ✗ Bertandang tanpa izin atau terlalu lama hingga menyusahkan
- ✗ Sibuk dengan masyarakat sehingga hak keluarga terabai

Soalan lazim

Wajibkah saya tinggal bersama mentua?

Menurut fiqh, isteri berhak mendapat tempat tinggal yang layak dan privasinya sendiri. Tinggal bersama mentua dibolehkan jika dipersetujui dan tidak memudaratkan. Jika ia menyukarkan, bincang dengan suami secara baik; ramai pasangan memilih rumah berdekatan supaya bakti kepada ibu bapa tetap berjalan.

Kerabat saya sering menyakitkan hati. Perlukah saya terus berhubung?

Silaturahmi tetap dijaga, tetapi bentuknya boleh disesuaikan: salam, doa, hadiah atau ziarah ringkas pada hari raya. Anda tidak wajib mendedahkan diri kepada penghinaan atau bahaya. Jaga hubungan minimum dengan baik, dan doakan hidayah untuk mereka.

Bolehkah saya bersalam dengan ipar lelaki?

Menurut mazhab Syafi'i, ipar lelaki bukan mahram, maka tidak bersentuhan kulit dan aurat dijaga di hadapannya. Tegur sapa yang sopan dan hormat tetap digalakkan. Terangkan dengan lembut; kebanyakan keluarga menghormati pendirian yang dibuat dengan berhemah.

14

BAB 14

Menjaga Diri: Tubuh

Tubuh yang sehat ialah amanah, dan bekal untuk beribadah serta berbakti.

﴿يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ ﴿٣١﴾

"Wahai anak-anak Adam, pakailah perhiasan kamu setiap kali ke masjid, dan makan serta minumlah, tetapi janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan."

Surah al-A'raf 7:31

Tubuh: amanah, bukan beban

Ramai wanita menjaga semua orang kecuali dirinya sendiri. Islam tidak memuji pengorbanan yang merosakkan tubuh. Nabi ﷺ menegur sahabat yang berpuasa setiap hari dan berjaga sepanjang malam dengan sabdanya bahawa tubuhmu mempunyai hak ke atasmu (riwayat al-Bukhari).

Baginda juga bersabda, "Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada mukmin yang lemah, dan pada kedua-duanya ada kebaikan" (riwayat Muslim). Dalam hadis lain, sihat dan masa lapang disebut sebagai dua nikmat yang ramai manusia tertipu padanya (riwayat al-Bukhari).

Menjaga tubuh ialah ibadah apabila diniatkan supaya kuat untuk solat, mendidik anak, bekerja dan berkhidmat. Ia bukan kemewahan, bukan juga mementingkan diri.

- Niatkan setiap usaha menjaga kesihatan sebagai ibadah.
- Dengar isyarat tubuh: letih berpanjangan, sakit atau perubahan luar biasa perlu diperiksa.
- Berubat ialah sunnah; Allah tidak menurunkan penyakit melainkan diturunkan penawarnya (riwayat al-Bukhari).
- Rujuk doktor untuk sebarang masalah kesihatan; buku ini panduan umum sahaja.

Pemakanan seimbang



Sepertiga perut

Sepertiga untuk makanan, sepertiga minuman, sepertiga nafas (riwayat at-Tirmizi, hasan sahih).



Pinggan seimbang

Separuh sayur dan buah, suku nasi atau bijirin penuh, suku protein seperti ikan, ayam, kekacang.



Air kosong

Jadikan air kosong minuman utama; kurangkan minuman bergula dan berkafein.



Zat besi & folat

Penting kerana haid, hamil dan menyusui. Daging, sayur hijau, kekacang; tanya doktor soal suplemen.



Kalsium & vitamin D

Susu, ikan bilis, tauhu dan cahaya pagi menyokong tulang, terutama menjelang menopause.



Kurang gula, garam, minyak

Kurangkan makanan bergoreng, kuih manis dan makanan diproses; masak sendiri bila boleh.

Tidur, senaman & rehat harian

1

Tidur awal selepas Isyak

Kebanyakan orang dewasa memerlukan 7–9 jam. Tidur awal memudahkan bangun untuk Subuh dan tahajud.

2

Tidur ikut sunnah

Berwuduk, membaca doa dan zikir tidur, berbaring di sebelah kanan, dan jauhkan telefon dari katil.

3

Qailulah (tidur sekejap)

Rehat 15–20 minit pada tengah hari menyegarkan tenaga untuk petang dan ibadah malam.

4

Bergerak setiap hari

Sasarkan sekurang-kurangnya 150 minit aktiviti sederhana seminggu, contohnya jalan pantas 30 minit.

5

Kuatkan otot & tulang

Latihan bebanan ringan 2 kali seminggu; pilih pakaian menutup aurat dan tempat yang terjaga.

6

Rehat tanpa rasa bersalah

Sediakan masa untuk diri: membaca, berkebun, hobi atau berbual dengan sahabat. Ia mengisi semula tenaga.

7

Muhasabah mingguan

Semak tidur, makan dan pergerakan setiap minggu; ubah sedikit demi sedikit, bukan sekali gus.

Kebersihan diri & sunnah fitrah

- ✓ Bersuci (at-tuhr) separuh daripada iman (riwayat Muslim); niatkan sebagai ibadah.
- ✓ Antara sunnah fitrah: potong kuku, cabut bulu ketiak, cukur ari-ari (Bukhari, Muslim).
- ✓ Jangan biarkan kuku dan bulu ketiak/ari-ari melebihi 40 hari (riwayat Muslim).
- ✓ Bersihkan gigi dengan bersiwak atau berus gigi, terutama sebelum solat dan tidur.
- ✓ Tukar tuala wanita dengan kerap semasa haid dan nifas untuk mencegah jangkitan.
- ✓ Cuci kawasan sulit dengan air bersih; elakkan produk pewangi dan douche dalaman.
- ✓ Pilih pakaian dalam kapas yang kering dan bersih; tukar setiap hari.
- ✓ Mandi dan bersihkan rambut serta kulit kepala dengan kerap, terutama selepas berpeluh.
- ✓ Jaga kebersihan tempat tidur, tuala dan telekung; basuh dan jemur di bawah matahari.

Kesihatan reproduktif & saringan

Kitaran haid, kesuburan, kehamilan dan menopause ialah fitrah yang Allah ciptakan. Tidak perlu malu untuk bertanya; bertanya kepada doktor dan ustazah adalah sebahagian daripada menuntut ilmu.

Saringan membantu mengesan masalah lebih awal, ketika rawatan lebih mudah. Klinik kesihatan kerajaan dan doktor keluarga boleh menasihati jadual yang sesuai dengan umur dan sejarah kesihatan anda.

- Catat kitaran haid; ia membantu ibadah dan mengesan perubahan.
- Jumpa doktor jika haid terlalu banyak, terlalu sakit, tidak teratur atau berhenti tanpa sebab.
- Pendarahan selepas menopause atau selepas hubungan suami isteri perlu diperiksa segera.
- Lakukan pemeriksaan payudara sendiri setiap bulan; laporkan ketulan atau perubahan.
- Tanya klinik tentang ujian Pap smear atau HPV, dan mamogram mengikut nasihat doktor.
- Periksa tekanan darah, gula dan kolesterol secara berkala.
- Jika merancang hamil, dapatkan nasihat pra-kehamilan, termasuk asid folik.
- Menopause membawa perubahan tubuh dan emosi; dapatkan sokongan, jangan menanggung sendirian.

Lakukan & elakkan: kecantikan & penjagaan tubuh

Lakukan

- ✓ Pilih kosmetik dan penjagaan kulit berlogo halal yang diiktiraf JAKIM
- ✓ Semak produk berdaftar dengan KKM; jauhi produk yang tiada notifikasi
- ✓ Berhias untuk suami di rumah; Allah itu indah, suka keindahan (Muslim)
- ✓ Tanggalkan pengilat kuku sebelum wuduk; ia menghalang air sampai ke kuku
- ✓ Gunakan inai, celak dan minyak rambut dalam batas syarak
- ✓ Jaga kulit dengan pelindung matahari, air dan tidur yang cukup

Elakkan

- ✗ Tatu, mencabut kening (Bukhari 5931, Muslim 2125) dan menyambung rambut
- ✗ Krim pemutih atau pelangsing tanpa kelulusan; ada yang mengandungi bahan bahaya
- ✗ Diet ekstrem dan pil kurus tanpa preskripsi doktor
- ✗ Rawatan estetik oleh pengamal yang tidak bertauliah
- ✗ Berhias dan berwangi-wangian untuk menarik perhatian lelaki ajnabi
- ✗ Membandingkan tubuh dengan gambar media sosial yang telah disunting

Soalan lazim

Bolehkah saya bersenam di gimnasium?

Boleh, dengan syarat aurat terjaga, pergaulan terkawal dan tempat itu selamat. Gimnasium atau kelas khas wanita lebih sesuai. Bersenam di rumah, berjalan di taman atau berbasikal bersama keluarga juga pilihan yang baik dan percuma.

Pengilat kuku 'breathable' atau 'halal', sahkah wuduk?

Dalam mazhab Syafi'i, apa-apa lapisan yang menghalang air sampai ke kuku menyebabkan wuduk tidak sah. Dakwaan 'telap air' perlu dinilai dengan teliti; ramai ulama menasihatkan berhati-hati. Paling selamat, pakai ketika haid atau tanggalkan sebelum berwuduk. Inai tidak menghalang air.

Saya terlalu sibuk untuk menjaga diri. Dari mana nak mula?

Mulakan dengan tiga perkara kecil: tidur lebih awal, minum air kosong yang cukup, dan berjalan 10 minit selepas makan. Konsisten lebih penting daripada sempurna. Minta bantuan suami dan anak-anak supaya anda juga ada masa rehat.

15

BAB 15

Menjaga Diri: Jiwa & Emosi

Hati yang tenang, jiwa yang dirawat, dan berani meminta bantuan.

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

﴿٢٨﴾

"Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ketahuilah, dengan mengingat Allah, hati menjadi tenteram."

Surah ar-Ra'd 13:28

Kesihatan jiwa dalam Islam

Sedih, risau dan letih jiwa bukan tanda lemah iman. Nabi Yaakub عليه السلام berkata, "Aku hanya mengadukan kesusahan dan kesedihanku kepada Allah" (Surah Yusuf 12:86). Nabi ﷺ sendiri berlandung kepada Allah daripada kerisauan dan kesedihan (riwayat al-Bukhari).

Wanita memikul banyak peranan sekali gus: anak, isteri, ibu, pekerja dan penjaga. Perubahan hormon semasa haid, selepas bersalin dan menopause juga boleh menjejaskan emosi. Semua ini nyata dan wajar diberi perhatian.

Islam menggabungkan dua jalan: rawatan rohani (solat, doa, zikir, al-Quran) dan usaha zahir (rehat, sokongan, rawatan perubatan). Kedua-duanya tidak bertentangan. Setiap keletihan, kerisauan dan kesedihan yang menimpa mukmin menjadi penghapus dosa (riwayat al-Bukhari dan Muslim).

- Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai kemampuannya (al-Baqarah 2:286).
- Bersama kesulitan ada kemudahan (asy-Syarh 94:5–6).
- Jangan berputus asa daripada rahmat Allah (az-Zumar 39:53).

Bila perlu bantuan profesional

- ✓ Sedih, kosong atau hilang minat hampir setiap hari selama dua minggu atau lebih.
- ✓ Tidur atau selera makan berubah ketara, atau sentiasa letih tanpa sebab.
- ✓ Sukar menumpukan perhatian hingga kerja, ibadah atau urusan rumah terganggu.
- ✓ Rasa tidak berguna, bersalah berlebihan atau putus harapan.
- ✓ Kerisauan atau panik yang mengganggu kehidupan harian.
- ✓ Selepas bersalin: murung, menangis berpanjangan atau sukar menjaga bayi.
- ✓ Mengasingkan diri daripada keluarga dan sahabat.
- ✓ **Ada fikiran mencederakan diri atau menamatkan hidup: hubungi 999 segera.**
- ✓ Langkah pertama: klinik kesihatan, doktor keluarga, atau kaunselor; Talian Kasih 15999.

Mengurus tekanan & kesunyian

1

Namakan perasaan

Akui apa yang dirasa: letih, marah, sedih atau sunyi. Mengenalinya ialah langkah pertama mengurusnya.

2

Bersabar dan solat

"Mohonlah pertolongan dengan sabar dan solat; Allah bersama orang yang sabar" (al-Baqarah 2:153).

3

Rehatkan tubuh

Tidur cukup, makan teratur, bergerak dan keluar mengambil udara. Tubuh dan jiwa saling mempengaruhi.

4

Kurangkan pemicu

Hadkan berita, media sosial dan perbandingan dengan orang lain. Senaraikan apa yang boleh dikawal.

5

Jangan bersendirian

Hubungi sahabat yang dipercayai, sertai kelas agama atau komuniti; kesunyian berkurang apabila berkongsi.

6

Bahagikan beban

Minta bantuan suami, keluarga atau pembantu. Mengaku tidak mampu semua bukan satu kegagalan.

7

Usaha dan tawakal

"Ikatlah untamu, kemudian bertawakallah" (riwayat at-Tirmizi, hasan). Usaha dahulu, serah hasil kepada Allah.

Doa & zikir penenang



Doa dari kerisauan

Allahumma inni a'udzu bika minal hammi wal hazan: berindung daripada risau dan sedih (al-Bukhari).



Doa Nabi Yunus

La ilaha illa anta, subhanaka inni kuntu minaz-zalimin (al-Anbiya' 21:87).



Cukuplah Allah

Hasbunallah wa ni'mal wakil: cukuplah Allah bagi kami, sebaik-baik Pelindung (Ali 'Imran 3:173).



Lapangkan dada

Rabbisy-rahli sadri, wa yassirli amri: Tuhanku, lapangkan dadaku, mudahkan urusanku (Taha 20:25-26).



Ketika musibah

Inna lillahi wa inna ilaihi raji'un: kami milik Allah, kepada-Nya kami kembali (al-Baqarah 2:156).



Zikir harian

Istighfar, selawat, tasbih, tahmid dan tahlil; serta membaca al-Quran dengan tadabbur setiap hari.

Sempadan sihat & hubungan toksik

Sempadan (boundaries) ialah had yang menjaga maruah, masa dan kesihatan diri. Ia bukan sombong atau derhaka. Islam menolak mudarat: "Tidak boleh memudaratkan diri dan tidak boleh memudaratkan orang lain" (riwayat Ibn Majah, hasan).

Hubungan toksik boleh berlaku dengan pasangan, keluarga, sahabat atau rakan kerja. Tandanya termasuk sentiasa dihina atau diperlekeh, dikawal secara melampau (wang, telefon, pergaulan), diasingkan daripada keluarga, diugut, atau dicerderakan. Sabar dalam Islam tidak bermaksud membiarkan diri dizalimi.

Jika ada keganasan fizikal, seksual atau ugutan, keselamatan didahulukan. Hubungi 999 atau Talian Kasih 15999, dan rujuk Bab 16 untuk perlindungan undang-undang.

- Katakan "tidak" dengan sopan tetapi tegas; anda tidak perlu menjelaskan panjang lebar.
- Hadkan topik, masa atau cara berhubung dengan orang yang menyakitkan.
- Simpan bukti dan maklumkan orang yang dipercayai jika ada ancaman.
- Mukmin tidak disengat dari lubang yang sama dua kali (al-Bukhari, Muslim).

Lakukan & elakkan: menjaga jiwa & emosi

Lakukan

- ✓ Adukan perasaan kepada Allah dalam doa dan sujud
- ✓ Kongsi beban dengan orang yang dipercayai dan berilmu
- ✓ Dapatkan rawatan profesional bila tanda berpanjangan
- ✓ Tetapkan sempadan yang jelas dengan cara yang baik
- ✓ Raikan kemajuan kecil dan bersyukur setiap hari
- ✓ Sokong wanita lain yang sedang diuji tanpa menghakimi

Elakkan

- ✗ Menganggap kemurungan sebagai tanda kurang iman semata-mata
- ✗ Memendam semua perasaan hingga meletup atau jatuh sakit
- ✗ Berhenti ubat yang diberi doktor tanpa nasihatnya
- ✗ Bergantung pada media sosial untuk rasa dihargai
- ✗ Terus berada dalam hubungan yang membahayakan nyawa
- ✗ Mengikut 'rawatan' yang bercanggah dengan akidah atau memudaratkan

Soalan lazim

Adakah berjumpa psikiatri bermakna saya kurang beriman?

Tidak. Berubat ialah sunnah, dan penyakit jiwa sama seperti penyakit tubuh: ia memerlukan rawatan. Doa dan zikir menguatkan hati, manakala doktor dan kaunselor membantu dari sudut perubatan. Ramai orang yang soleh mendapat manfaat daripada kedua-duanya.

Bolehkah saya mengurangkan hubungan dengan ahli keluarga yang toksik?

Silaturahim tetap dijaga, tetapi anda boleh mengatur bentuk dan kekerapannya: salam, doa, ziarah ringkas atau hubungan melalui orang tengah. Menjauhkan diri daripada mudarat dibenarkan. Hak ibu bapa tetap dihormati; berbincanglah dengan ustaz atau kaunselor untuk keadaan tertentu.

Saya rasa sunyi walaupun dikelilingi keluarga. Apa yang boleh dibuat?

Kesunyian sering datang daripada rasa tidak didengari. Luahkan kepada suami atau sahabat secara jujur, sertai kelas atau aktiviti komuniti, dan bina hubungan dengan Allah melalui solat malam dan al-Quran. Jika berpanjangan dan disertai kemurungan, dapatkan bantuan profesional.

16

BAB 16

Hak, harta & perlindungan

Mengenal hak sendiri ialah sebahagian daripada amanah, bukan tanda menentang.

وَلَا تَمْنُوا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضُكُمْ عَلَى بَعْضٍ ۚ لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا
اُكْتَسَبُوا وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا اُكْتَسَبْنَ ... ﴿٣٢﴾

"Dan janganlah kamu berangan-angan terhadap apa yang Allah lebihkan sebahagian kamu atas sebahagian yang lain. Bagi lelaki ada bahagian daripada apa yang mereka usahakan, dan bagi wanita ada bahagian daripada apa yang mereka usahakan..."

Surah an-Nisa' 4:32

Harta wanita ialah miliknya sendiri

Islam mengiktiraf wanita sebagai pemilik penuh hartanya. Mahar, gaji, keuntungan perniagaan, hadiah dan warisan adalah miliknya. Dia tidak wajib menanggung nafkah suami atau rumah tangga; jika dia membantu dengan rela hati, itu sedekah dan kebaikan yang besar pahalanya, bukan hutang dan bukan kewajipan.

Pemilikan juga membawa tanggungjawab: urus harta dengan amanah, elak pembaziran, dan tunaikan zakat apabila cukup syaratnya.

- **Zakat simpanan:** wang yang mencapai nisab (senilai 85 gram emas) dan cukup haul (setahun) dikenakan 2.5%.
- **Zakat emas:** emas simpanan wajib dizakat; emas yang dipakai melebihi kadar uruf juga wajib dizakat. Kadar uruf ditetapkan oleh pusat zakat negeri masing-masing.
- Gunakan kalkulator atau kaunter pusat zakat negeri untuk kiraan tepat; hukum terperinci berbeza mengikut keadaan.
- Simpan rekod: penyata bank, resit emas, geran dan perjanjian.

Hak kewangan dalam perkahwinan



Mahar

Hak penuh isteri. Jika ditangguh atau berhutang, ia kekal sebagai hutang suami sehingga dibayar.



Nafkah isteri

Makanan, pakaian, tempat tinggal dan rawatan mengikut kemampuan suami (Akta 303 s.59, s.61).



Tempat tinggal

Hak tempat tinggal yang layak; selepas cerai, hak tinggal di rumah kelamin (Akta 303 s.71).



Harta sepencarian

Harta yang diperoleh bersama semasa perkahwinan boleh dibahagi oleh mahkamah (Akta 303 s.122).



Nafkah anak

Tanggungjawab bapa, walaupun selepas bercerai. Tunggakan boleh dituntut di Mahkamah Syariah.



Dokumen & rekod

Simpan sijil nikah, surat taklik, rekod sumbangan wang kepada rumah, kereta dan pinjaman.

Faraid, hibah & wasiat

Faraid memberi wanita bahagian yang ditetapkan (an-Nisa' 4:7). Bahagian lelaki yang lebih besar dalam sesetengah keadaan seimbang dengan kewajipan nafkah yang dipikulnya, sedangkan harta wanita kekal miliknya.

- **Anak perempuan:** seorang mendapat $\frac{1}{2}$; dua atau lebih berkongsi $\frac{2}{3}$. Bersama anak lelaki, nisbahnya 1 : 2.
- **Isteri:** $\frac{1}{4}$ jika si mati tiada anak; $\frac{1}{8}$ jika ada anak (dikongsi jika isteri lebih daripada seorang).
- **Ibu:** $\frac{1}{6}$ jika si mati ada anak atau dua saudara atau lebih; jika tidak, biasanya $\frac{1}{3}$.
- **Hibah:** pemberian semasa hidup; sah dengan ijab, kabul dan penyerahan. Sesuai untuk melindungi isteri dan anak perempuan.
- **Wasiat:** tidak melebihi $\frac{1}{3}$ harta, untuk bukan waris. Wasiat kepada waris memerlukan persetujuan waris lain.
- Kes sebenar mungkin lebih rumit; dapatkan sijil faraid dan nasihat di Mahkamah Syariah atau pejabat agama.

Hak selepas bercerai: langkah demi langkah

1

Sahkan dan daftar perceraian

Cerai mesti disahkan dan didaftarkan di Mahkamah Syariah. Simpan salinan perintah mahkamah.

2

Tuntut nafkah idah

Bagi talak raj'i, isteri berhak nafkah dan tempat tinggal sepanjang idah. Jika hamil, hingga bersalin.

3

Tuntut mut'ah

Saguhati untuk isteri yang diceraikan tanpa sebab munasabah (Akta 303 s.56; al-Baqarah 2:241).

4

Tuntut tunggakan

Mahar tertunggak dan nafkah yang tidak dibayar semasa perkahwinan boleh dituntut.

5

Harta sepencarian

Senaraikan harta yang diperoleh semasa perkahwinan beserta bukti sumbangan anda (Akta 303 s.122).

6

Hadhanah & nafkah anak

Ibu paling berhak menjaga anak kecil (Akta 303 s.81); bapa tetap wajib menanggung nafkah anak.

7

Dapatkan bantuan guaman

Rujuk Biro/Jabatan Bantuan Guaman atau peguam syarie jika perlu wakil di mahkamah.

Keganasan rumah tangga: anda berhak dilindungi

Kekerasan bukan sebahagian daripada ketaatan. Rasulullah ﷺ tidak pernah memukul wanita atau khadam dengan tangannya (riwayat Muslim). Akta Keganasan Rumah Tangga 1994 (Akta 521) melindungi mangsa daripada penderaan fizikal, seksual dan psikologi, termasuk ugutan dan kawalan.

Mangsa boleh memohon perintah perlindungan supaya pendera dilarang mendekati, mengganggu atau menghubunginya.

- **Bahaya segera:** hubungi Polis 999. Keselamatan diri dan anak didahulukan.
- **Talian Kasih 15999** untuk nasihat dan rujukan kepada Jabatan Kebajikan Masyarakat.
- **One Stop Crisis Centre (OSCC)** di Jabatan Kecemasan hospital kerajaan: rawatan, laporan perubatan dan sokongan.
- Jenis perlindungan: Perintah Perlindungan Kecemasan, Perintah Perlindungan Interim dan Perintah Perlindungan.
- Kekerasan juga boleh menjadi alasan fasakh di Mahkamah Syariah (Akta 303 s.52).
- Simpan bukti: gambar kecederaan, mesej, laporan polis dan rekod hospital.

Lakukan & elakkan: hak, harta & perlindungan

Lakukan

- ✓ Simpan sijil nikah, surat taklik dan dokumen harta di tempat selamat
- ✓ Rekod sumbangan wang anda kepada rumah, kereta dan pinjaman
- ✓ Tunaikan zakat simpanan dan emas apabila cukup syarat
- ✓ Rancang hibah atau wasiat dengan nasihat yang betul
- ✓ Laporkan keganasan dan dapatkan perintah perlindungan
- ✓ Ketahui hak idah, mut'ah, hadhanah dan nafkah anak

Elakkan

- ✗ Menandatangani pinjaman atau jaminan tanpa memahami risikonya
- ✗ Menyerahkan semua harta tanpa sebarang rekod atau persetujuan
- ✗ Menganggap tuntutan hak sebagai derhaka kepada suami
- ✗ Berceraai di luar mahkamah tanpa pengesahan dan pendaftaran
- ✗ Menyembunyikan penderaan kerana malu atau takut aib keluarga
- ✗ Bergantung pada khabar angin untuk hukum faraid dan nafkah

Soalan lazim

Adakah gaji isteri wajib digunakan untuk perbelanjaan rumah?

Tidak. Nafkah keluarga ialah tanggungjawab suami. Gaji isteri miliknya sendiri. Jika dia menyumbang dengan rela, itu sedekah yang berpahala. Pasangan digalakkan berbincang secara terbuka dan merekodkan sumbangan besar, misalnya bayaran rumah, kerana ia relevan dalam tuntutan harta sepencarian kelak.

Bolehkah harta sepencarian dituntut selepas suami meninggal dunia?

Boleh. Dalam amalan Mahkamah Syariah di Malaysia, tuntutan harta sepencarian boleh dibuat selepas kematian pasangan, sebelum baki harta dibahagikan secara faraid. Dapatkan nasihat peguam syarie atau Biro Bantuan Guaman kerana bukti sumbangan amat penting.

Saya takut melaporkan suami yang memukul. Apa langkah pertama?

Jika anda dalam bahaya, hubungi 999 dan pergi ke tempat selamat. Dapatkan rawatan di OSCC hospital kerajaan supaya kecederaan direkodkan. Hubungi Talian Kasih 15999 untuk sokongan. Melindungi diri bukan derhaka; Islam mengharamkan kezaliman.

17

BAB 17

Ujian, ketahanan & amalan harian

Ujian datang silih berganti; amalan kecil yang istiqamah menjadi sauh hati.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ فِي شَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

"Dan sesungguhnya Kami akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan sampaikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar."

Surah al-Baqarah 2:155

Selepas cerai atau kematian suami: idah & ihdad

Idah ialah tempoh menunggu selepas perpisahan. Ia menjaga nasab, memberi ruang rujuk, dan menghormati ikatan yang telah berlalu. Ia bukan hukuman.

- **Cerai, masih haid:** tiga kali suci (quru') menurut mazhab Syafi'i.
- **Cerai, tiada haid** (belum atau sudah putus haid): tiga bulan (at-Talaq 65:4).
- **Hamil:** hingga bersalin, sama ada cerai atau kematian (65:4).
- **Kematian suami:** empat bulan sepuluh hari (al-Baqarah 2:234).
- **Belum bersama:** cerai sebelum persetubuhan tiada idah (al-Ahzab 33:49).
- **Ihdad** (berkabung) wajib bagi balu sepanjang idah: tidak berhias, tidak memakai wangian dan barang kemas, serta tinggal di rumah idah. Keluar untuk keperluan seperti bekerja, rawatan atau membeli barang dibenarkan.
- Berkabung atas kematian orang lain tidak melebihi tiga hari (riwayat al-Bukhari dan Muslim).
- Daftarkan perceraian atau kematian dan semak hak anda di Bab 16.

Ujian–ujian lain dalam hidup



Sakit

Kesakitan menghapuskan dosa. Berubat itu sunnah; ikut rawatan doktor dan berdoa.



Kehilangan

Menangis dan bersedih itu fitrah. Nabi ﷺ menitiskan air mata atas pemergian anaknya, Ibrahim.



Belum dikurniakan anak

Bukan tanda kurang solehah. Berdoa, dapatkan rawatan kesuburan yang patuh syarak dan jaga hati.



Perkahwinan berakhir

Cerai bukan kegagalan diri. Fokus pada pemulihan, hak anda dan kebajikan anak.



Kesempitan hidup

Bersederhana; mohon bantuan zakat jika layak. Allah memberi rezeki dari arah tak disangka.



Jiwa yang letih

Kemurungan bukan tanda lemah iman. Dapatkan bantuan profesional (lihat Bab 15).

Sabar & reda: kekuatan yang tenang

Sabar bukan diam menahan kezaliman, dan bukan menafikan rasa sedih. Sabar ialah menahan diri daripada putus asa dan daripada perkara yang dimurkai Allah, sambil terus berusaha. Reda ialah hati yang menerima ketentuan Allah walaupun mata masih basah.

Orang yang sabar mengucapkan: Inna lillahi wa inna ilaihi raji'un, sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nya kami kembali (al-Baqarah 2:156).

- Mohon pertolongan dengan sabar dan solat; Allah bersama orang yang sabar (al-Baqarah 2:153).
- Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan (asy-Syarh 94:5).
- Hati menjadi tenang dengan mengingati Allah (ar-Ra'd 13:28).
- Urusan mukmin semuanya baik: bersyukur ketika senang, bersabar ketika susah (riwayat Muslim).
- Bersabar tidak menghalang anda mencari jalan keluar: berubat, menuntut hak atau meminta pertolongan.

Jadual harian wanita solehah (contoh)

1

Subuh: solat & zikir pagi

Solat awal waktu, zikir pagi, Ayat al-Kursi, al-Ikhlâs, al-Falaq dan an-Nas.

2

Pagi: niat & tugas utama

Niatkan kerja, urusan rumah dan anak sebagai ibadah. Mulakan dengan tugas paling penting.

3

Tengah hari: Zohor & rehat

Solat, makan berkhasiat dan berehat seketika. Hubungi ibu bapa jika sempat.

4

Petang: Asar & zikir petang

Zikir petang, bergerak atau bersenam ringan, masa bersama keluarga.

5

Maghrib: al-Quran

Baca beberapa ayat bersama tafsir, walau sedikit. Ajak anak-anak bersama.

6

Isyak: muhasabah

Imbas hari ini: syukur, maaf dan perancangan esok. Istighfar sebelum tidur.

7

Tidur awal

Wuduk, ayat dan doa sebelum tidur. Tidur cukup juga hak tubuh anda.

Doa-doa pilihan dari al-Quran

- ✓ Kebaikan dunia dan akhirat, dijauhkan dari neraka (Surah al-Baqarah 2:201)
- ✓ Jangan dibebani melebihi kemampuan; ampun dan rahmati kami (Surah al-Baqarah 2:286)
- ✓ Jangan pesongkan hati kami selepas diberi petunjuk (Surah Ali 'Imran 3:8)
- ✓ Lapangkan dada, mudahkan urusan, lancarkan lidah (Surah Taha 20:25–28)
- ✓ Jadikan aku dan zuriatku pendiri solat; ampunkan ibu bapak (Surah Ibrahim 14:40–41)
- ✓ Zuriat yang baik daripada sisi-Mu (Surah Ali 'Imran 3:38)
- ✓ Jangan biarkan aku seorang diri tanpa zuriat (Surah al-Anbiya' 21:89)
- ✓ Pasangan & zuriat penyejuk mata (Surah al-Furqan 25:74)
- ✓ Doa Asiyah: binakan rumah di sisi-Mu di syurga, selamatkan aku (Surah at-Tahrim 66:11)
- ✓ Ketika ditimpa musibah: Inna lillahi wa inna ilaihi raji'un (Surah al-Baqarah 2:156)

Lakukan & elakkan: ketika diuji

Lakukan

- ✓ Ucapkan istirja' dan benarkan diri bersedih dengan wajar
- ✓ Jaga solat walaupun hati berat; ia sumber kekuatan
- ✓ Patuhi idah dan ihdad dengan ilmu, bukan adat semata-mata
- ✓ Berubat dan dapatkan bantuan kaunseling bila perlu
- ✓ Kekalkan amalan harian kecil yang konsisten
- ✓ Terima bantuan keluarga, sahabat dan komuniti

Elakkan

- ✗ Meratap, mencela takdir atau menyalahkan Allah
- ✗ Menyalahkan diri sendiri tanpa henti
- ✗ Menanggung segalanya seorang diri secara senyap
- ✗ Tergesa-gesa membuat keputusan besar ketika emosi memuncak
- ✗ Mempercayai bomoh atau tangkal untuk 'membuang sial'
- ✗ Membandingkan ujian sendiri dengan hidup orang lain di media sosial

Soalan lazim

Bolehkah balu dalam idah keluar bekerja?

Boleh, jika ada keperluan seperti bekerja, mendapatkan rawatan atau membeli keperluan, terutamanya pada siang hari, dan kembali bermalam di rumah idah. Dia tetap menjaga ihdad: tidak berhias dan tidak memakai wangian. Untuk keadaan khusus, rujuk pejabat agama negeri.

Adakah menangis bermakna saya tidak reda?

Tidak. Nabi ﷺ menitikkan air mata ketika anaknya Ibrahim wafat dan bersabda bahawa mata menangis dan hati bersedih, namun kita hanya mengucapkan apa yang diredai Allah (riwayat al-Bukhari). Yang dilarang ialah meratap dan membantah takdir.

Saya belum dikurniakan anak. Adakah rawatan kesuburan dibenarkan?

Secara umum dibenarkan jika menggunakan benih suami dan isteri yang sah, ketika perkahwinan masih wujud, tanpa pihak ketiga. Rujuk doktor pakar dan fatwa negeri untuk kaedah tertentu. Teruskan berdoa dengan doa Nabi Zakaria (3:38, 21:89).

Ringkasan Lakukan & Elakkan

Lakukan

- ✓ Dahulukan solat, ilmu dan hubungan dengan Allah
- ✓ Berbuat baik kepada ibu bapa sepanjang hayat
- ✓ Bergaul dengan pasangan secara makruf dan berbincang dengan tenang
- ✓ Didik anak dengan kasih sayang, teladan dan disiplin tanpa kekerasan
- ✓ Jaga kesihatan tubuh dan jiwa; berehat juga ibadah
- ✓ Ketahui hak anda dan simpan dokumen penting dengan selamat

Elakkan

- ✗ Taat dalam perkara maksiat, kepada sesiapa pun
- ✗ Ghibah, namimah dan membuka aib rumah tangga
- ✗ Mengabaikan diri sehingga sakit atau letih melampau
- ✗ Membuat keputusan besar ketika marah
- ✗ Menanggung penderaan secara senyap
- ✗ Mengambil hukum daripada sumber yang tidak sah

Senarai semak harian

- ✓ Solat lima waktu, sebaik-baiknya di awal waktu
- ✓ Zikir pagi dan petang
- ✓ Membaca al-Quran, walau beberapa ayat, bersama maknanya
- ✓ Satu kebaikan untuk ibu bapa: doa, panggilan atau bantuan
- ✓ Kata-kata yang baik dan masa berkualiti bersama pasangan dan anak
- ✓ Makan berkhasiat, minum air yang cukup dan bergerak
- ✓ Menjaga lisan: tiada ghibah, tiada kata kesat
- ✓ Satu sedekah, walau kecil atau sekadar senyuman
- ✓ Muhasabah dan istighfar sebelum tidur
- ✓ Tidur yang cukup

Senarai semak mingguan & bulanan

- ✓ Mingguan: membaca al-Kahfi pada hari Jumaat
- ✓ Mingguan: menghadiri kelas ilmu atau mendengar kuliah
- ✓ Mingguan: berbincang dengan pasangan tentang keluarga, kewangan dan perancangan
- ✓ Mingguan: menziarahi atau menghubungi ibu bapa, mentua dan saudara
- ✓ Mingguan: masa rehat dan waktu untuk diri sendiri
- ✓ Bulanan: puasa sunat, seperti Isnin dan Khamis atau hari-hari putih
- ✓ Bulanan: semak bajet, simpanan dan zakat
- ✓ Bulanan: kemas kini rekod dokumen penting dan harta
- ✓ Bulanan: semak kesihatan diri; saringan berkala mengikut nasihat doktor
- ✓ Bulanan: menyumbang kepada masyarakat atau aktiviti kebajikan

Glosari (1)

- ✓ Qanitat — wanita yang taat kepada Allah (an-Nisa' 4:34)
- ✓ Hafizat — wanita yang menjaga diri dan amanah ketika suami tiada
- ✓ Nusyuz — keingkaran tanpa sebab syarie terhadap tanggungjawab perkahwinan
- ✓ Nafkah — keperluan hidup (makanan, pakaian, tempat tinggal) yang wajib disediakan
- ✓ Idah — tempoh menunggu wanita selepas cerai atau kematian suami
- ✓ Ihdad — berkabung balu dalam idah: tidak berhias dan tidak berwangian
- ✓ Mut'ah — suguhati kepada isteri yang diceraikan tanpa sebab munasabah
- ✓ Harta sepencarian — harta yang diperoleh bersama suami isteri semasa perkahwinan
- ✓ Hadhanah — hak penjagaan anak kecil

Glosari (2)

- ✓ **Birrul walidain** — berbuat baik dan berbakti kepada ibu bapa
- ✓ **Mahram** — lelaki yang haram dikahwini selama-lamanya, seperti bapa dan adik-beradik
- ✓ **Aurat** — bahagian tubuh yang wajib ditutup
- ✓ **Istihadah** — darah penyakit yang keluar di luar waktu haid dan nifas
- ✓ **Taklik** — lafaz janji suami selepas akad; pelanggarannya boleh membawa cerai
- ✓ **Khuluk** — tebus talak; perpisahan dengan bayaran daripada isteri
- ✓ **Fasakh** — pembubaran nikah oleh Mahkamah Syariah atas sebab yang diiktiraf
- ✓ **Hibah** — pemberian harta secara sukarela semasa hidup
- ✓ **Faraid** — pembahagian harta pusaka menurut hukum Islam

Talian bantuan



Polis 999

Kecemasan dan bahaya segera.
Keselamatan diri dan anak
didahulukan.



Talian Kasih 15999

Sokongan dan rujukan bagi
keganasan rumah tangga, penderaan
dan krisis keluarga.



One Stop Crisis Centre

Di Jabatan Kecemasan hospital
kerajaan: rawatan, laporan perubatan
dan sokongan mangsa.



Pejabat Agama Islam

Unit Perundingan Keluarga:
kaunseling rumah tangga dan
khidmat nasihat hukum.



Mahkamah Syariah

Pengesahan cerai, nafkah, mut'ah,
harta sepencarian, hadhanah dan
fasakh.



Bantuan Guaman

Biro Bantuan Guaman / Jabatan
Bantuan Guaman: nasihat dan wakil
guaman bagi yang layak.

PENUTUP

Penutup

Menjadi wanita solehah bukan tentang menjadi sempurna. Ia perjalanan seumur hidup: jatuh dan bangun, belajar dan memperbaiki diri, dengan niat yang ikhlas kerana Allah.

Mulakan dengan satu langkah kecil daripada buku ini, dan teruskan dengan istiqamah. Amalan yang paling dicintai Allah ialah yang berterusan walaupun sedikit (riwayat al-Bukhari dan Muslim).

Semoga Allah merahmati setiap wanita yang membaca buku ini, menguatkan hatinya ketika diuji, dan menjadikan rumahnya tempat yang tenang dan penuh kasih.

وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا
لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا ﴿٧٤﴾

"Wahai Tuhan kami, kurniakanlah kepada kami daripada pasangan dan zuriat kami penyejuk mata, dan jadikanlah kami ikutan bagi orang-orang yang bertakwa."

Surah al-Furqan 25:74

mypolygyny.com · Rujukan umum, bukan fatwa. Untuk keadaan khusus, rujuk pejabat agama Islam atau Mahkamah Syariah di tempat anda.