

KHUTBAH JUMAAT

“EMOSI TERURUS, HIDUP SEJAHTERA”
(17 November 2023M/ 03 Jamadilawal 1445H)

الْحَمْدُ لِلَّهِ، الْحَمْدُ لِلَّهِ الْغَنِيِّ الْحَمِيدِ. أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ
لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ سَيِّدَنَا مُحَمَّدًا عَبْدَهُ وَرَسُولَهُ. اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى
سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلِّمْ تَسْلِيمًا كَثِيرًا.
أَمَّا بَعْدُ، فَيَا عِبَادَ اللَّهِ، اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تُقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ
مُسْلِمُونَ.

Kaum muslimin yang dirahmati Allah,

Takwa dan iman adalah pelita yang menyinari hati dan kalbu kita, memimpin ke jalan yang benar, memenuhi jiwa dengan kebaikan dan rahmah, menghakis sifat yang buruk dalam hati dan menggantikan kebencian dengan kasih sayang, memandu ke arah kesejahteraan dan keamanan, di dunia dan di akhirat. Justeru, marilah kita meningkatkan keimanan dan ketakwaan dengan menunaikan perintah dan menjauhi tegahan Allah *subhanahu wata'ala*. Mudah-mudahan kita menjadi umat yang terbaik, mampu menjadi contoh dan ikutan umat-umat yang lain.

Khatib ingin mengingatkan para jemaah agar memberi sepenuh perhatian kepada khutbah yang disampaikan dan tidak melakukan perkara-perkara yang boleh menghilangkan pahala Jumaat. Kandungan mimbar pada hari ini akan membicarakan secara khusus tajuk “*Emosi Terurus, Hidup Sejahtera*”.

Kaum muslimin yang dirahmati Allah,

Tekanan emosi atau stress merupakan reaksi yang kita alami setiap kali kita berdepan dengan keadaan yang rumit melebihi tahap kemampuan yang kita ada. Tekanan emosi boleh muncul dalam semua keadaan yang melibatkan urusan kita dengan keluarga, pekerjaan dan juga urusan kita dengan orang sekeliling kita. Firman Allah *subhanahu wata'ala* dalam Surah al-Baqarah, ayat 155:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ
وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Maksudnya: *Demi sesungguhnya! Kami akan menguji kamu dengan sedikit perasaan takut (kepada musuh) dan (dengan merasai) kelaparan, dan (dengan berlakunya) kekurangan dari harta benda dan jiwa serta hasil tanaman. Dan berilah khabar gembira kepada orang yang sabar:*

Jelas dinyatakan dalam ayat tadi bahawa ujian-ujian yang Allah *subhanahu wata'ala* turunkan kepada kita umat manusia adalah dalam bentuk kekurangan dari segi perkara-perkara asas dan juga kekurangan dari perkara yang menggembirakan serta mendatangkan keselesaan kepada kita. Ia digambarkan dalam bentuk kekurangan makanan dan harta benda. Manakala tekanan yang dialami pula adalah dari segi reaksi emosi seperti rasa takut, risau dan juga lapar.

Kita sebagai manusia biasa mempunyai sifat cintakan dunia dan segala isinya. Namun, kita juga seringkali lupa dan lalai bahawa tidak

semua yang kita peroleh itu mendatangkan kebaikan kepada kita. Maka dengan itu, ada waktu dan ketikanya, Allah *subhanahu wata'ala* yang Maha Mengetahui akan menarik balik ataupun menyekat sedikit kesenangan hidup sebagai ujian dan bagaimana caranya kita memberi reaksi kepada perkara tersebut.

Kaum muslimin yang dirahmati Allah,

Tekanan seringkali memberikan kesan kepada 3 aspek diri individu, iaitu emosi, pemikiran dan fizikal. Dari sudut emosi, individu yang kerap berdepan dengan masalah-masalah dalam kehidupan seharian akan mengalami keletihan dan gangguan emosi yang bercelaru serta tidak menentu. Maka sebab itu kita sering melihat pada masa kini banyak konflik berlaku dalam keluarga, di tempat kerja bahkan di kawasan awam lantaran dari lemahnya emosi kita menghadapi tekanan seharian. Kita menjadi sangat sensitif dan terlalu mudah melenting yang seterusnya menzahirkan tindakan negatif yang akan menjejaskan hubungan dan kesejahteraan sosial.

Tekanan juga boleh memberi kesan kepada mental kita. Tekanan menjadikan kita cenderung untuk menafsirkan sesuatu kejadian yang berlaku atau tindakan orang lain di sekitar kita secara negatif. Dalam ertikata lain, kita mudah berburuk sangka, menuduh orang lain mempunyai niat jahat atau paling kurang membuat kesimpulan sendiri secara tidak tepat dan sembrono. Tekanan tanpa sedar yang kita alami ini akan sangat mudah menjejaskan hubungan dengan orang yang paling rapat dengan kita terutamanya pasangan dan juga ahli keluarga kita.

Kaum muslimin yang dirahmati Allah,

Sebagai seorang Islam, kita telah dibekalkan panduan dalam mendepani tekanan. Firman Allah *subhanahu wata'ala* dalam Surah al-Baqarah, ayat 153:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Maksud: *Wahai sekalian orang yang beriman! Mintalah pertolongan (untuk menghadapi susah payah dalam menyempurnakan sesuatu perintah Tuhan) dengan bersabar dan dengan (mengerjakan) sembahyang; kerana sesungguhnya Allah menyertai (menolong) orang yang sabar.*

Apabila manusia berdepan dengan kesulitan, tubuh badan kita akan mengeluarkan hormon yang menghasilkan reaksi dan membuatkan kita dalam keadaan siap siaga. Namun, jika tubuh kita sentiasa melalui keadaan stress dan kadar hormon dalam badan sentiasa tinggi, keadaan tersebut akan meninggalkan kesan sampingan yang tidak baik terhadap badan dan menjadikannya mudah mendapat penyakit fizikal seperti tekanan darah tinggi, penyakit jantung dan pening kepala. Manakala dari segi mental dan emosi, kita mudah mendapat serangan panik dan kebimbangan melampau.

Berdasarkan kepada beberapa kajian ilmiah, solat adalah satu cara untuk membantu badan menurunkan pengeluaran hormon yang terhasil oleh tekanan atau stress dan seterusnya mengembalikan keupayaan badan kita ke tahap optimum. Jika solat itu dilakukan dengan penuh tertib, dipelihara segala rukun solat, dibaca setiap

rukun *qauli* dengan penuh penghayatan, maka emosi dan mental yang bercelaru juga akan kembali tenang.

Dalam solat juga seringkali diulang pernyataan bahawa diri kita sebagai hamba Allah *subhanahu wata'ala* dan mengakui bahawa Allah *subhanahu wata'ala* itu Tuhan yang Maha Perkasa menjadikan kita secara mindanya, sedar bahawa setiap usaha dan perancangan manusia mempunyai batas usaha dan kawalan. Kesedaran inilah juga yang akan mengendurkan kembali tekanan yang kita hadapi.

Manakala bersabar pula, kita dapat menahan diri dalam keadaan tekanandengan mengingati Allah *subhanahu wata'ala* dan percaya semua yang terjadi adalah dengan izin Allah *subhanahu wata'ala*. Dengan cara ini, hidup kita akan lebih terjamin dan terpelihara sekalipun sentiasa berdepan dengan ujian dan tekanan.

Kaum muslimin yang dirahmati Allah,

Marilah kita bersama-sama memperkukuhkan dan memelihara kesihatan mental, emosi dan fizikal kita dengan sentiasa memelihara hubungan kita dengan Allah *subhanahu wata'ala*. Sesungguhnya, hanya Allahlah tempat kita mengadu, meminta pertolongan dan meletakkan harapan. Jika sekiranya apa yang kita usahakan tidak terpenuhi, hendaklah kita berbaik sangka dengan ketentuan Allah *subhanahu wata'ala*. Dengan cara ini, kita tidak akan mudah berputus asa dan kecewa.

Marilah kita bersama-sama membina kekuatan diri dengan mengukuhkan ketaqwaan kita kepada Allah *subhanahu wata'ala*

agar kita mempunyai daya upaya dan kekuatan spiritual dalam mendepani apa jua cabaran dan tekanan dengan sebaik-baik cara. Sesungguhnya orang beriman itu, apabila menghadapi kesusahan dia bersabar dan bila mendapat kesenangan dia bersyukur.

Selain itu, salah satu mekanisma menolong yang disediakan untuk masyarakat kita dalam menghadapi tekanan adalah perkhidmatan kaunseling. Allah *subhanahu wata'ala* berfirman dalam Surah An-Nahl, ayat 43:

وَمَا أَرْسَلْنَا مِنْ قَبْلِكَ إِلَّا رِجَالًا نُوْحِيْ اِلَيْهِمْ ۚ فَسْأَلُوا اَهْلَ الذِّكْرِ اِنْ كُنْتُمْ لَا تَعْلَمُوْنَ

Maksud: *Dan tidaklah Kami mengutus Rasul-rasul sebelummu (wahai Muhammad), melainkan dari kalangan orang lelaki, yang Kami wahyukan kepada mereka. Oleh itu bertanyalah kamu kepada orang yang berpengetahuan agama jika kamu tidak mengetahui.*

Berpandukan kepada ayat tadi, dapat kita fahami bahawa mendapatkan perkhidmatan kaunseling samalah tujuannya dengan kita mendapatkan pandangan dan tunjuk ajar dari pakar psikologi dan kaunseling yang lebih arif dalam menangani isu-isu tekanan dan juga memberikan solusi atau kaedah menghadapinya.

Sebagai kesimpulan, di samping sentiasa memelihara solat dan sabar, kita juga digalakkan mendapatkan bantuan yang bersesuaian agar masalah yang dihadapi tidak berlarutan dan menjejaskan hubungan kita sesama manusia dan kemudian menjejaskan ibadah kita kepada Allah *subhanahu wata'ala*.

Akhirnya, marilah kita bersama-sama menghayati firman Allah *subhanahu wata'ala* dalam Surah ar-Ra'd, ayat 28:

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ. بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ.
الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Maksudnya: *(laitu) orang yang beriman dan tenang tenteram hati mereka dengan zikrullah". Ketahuilah dengan "zikrullah" itu, tenang tenteramlah hati manusia.*

بَارَكَ اللَّهُ لِي وَلَكُمْ فِي الْقُرْءَانِ الْعَظِيمِ، وَنَفَعَنِي وَإِيَّاكُمْ بِمَا فِيهِ مِنَ الْآيَاتِ
وَالذِّكْرِ الْحَكِيمِ، وَتَقَبَّلَ مِنِّي وَمِنْكُمْ تِلَاوَتَهُ، إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ، أَقُولُ
قَوْلِي هَذَا، وَأَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ لِي وَلَكُمْ، وَلِسَائِرِ الْمُسْلِمِينَ
وَالْمُسْلِمَاتِ، وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ، فَاسْتَغْفِرُوهُ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ.

KHUTBAH JUMAAT KEDUA

الْحَمْدُ لِلَّهِ. الْحَمْدُ لِلَّهِ حَمْدًا كَثِيرًا كَمَا أَمَرَ. أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ
وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ سَيِّدَنَا مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ. اللَّهُمَّ صَلِّ
وَسَلِّمْ وَبَارِكْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ. أَمَّا بَعْدُ،
فَيَا عِبَادَ اللَّهِ، اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ.
قَالَ اللَّهُ تَعَالَى:

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ
وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ، كَمَا صَلَّيْتَ
عَلَى سَيِّدِنَا إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا إِبْرَاهِيمَ، وَبَارِكْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ
وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ، كَمَا بَارَكْتَ عَلَى سَيِّدِنَا إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ
سَيِّدِنَا إِبْرَاهِيمَ، فِي الْعَالَمِينَ، إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ.

وَارْضَى اللَّهُمَّ عَنِ الْخُلَفَاءِ الرَّاشِدِينَ الْمُهَدِّدِينَ، سَادَاتِنَا أَبِي بَكْرٍ وَعُمَرَ
وَعُثْمَانَ وَعَلِيٍّ، وَعَنِ الصَّحَابَةِ وَالتَّابِعِينَ لَهُمْ بِإِحْسَانٍ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ.
اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ
وَالْأَمْوَاتِ. إِنَّكَ سَمِيعٌ قَرِيبٌ مُجِيبُ الدَّعَوَاتِ وَيَا قَاضِيَ الْحَاجَاتِ.

اللَّهُمَّ أَعِزِّ الْإِسْلَامَ وَالْمُسْلِمِينَ، وَأَذِلَّ الْمُعْتَدِينَ الظَّالِمِينَ، وَدَمِّرْ أَعْدَاءَكَ
أَعْدَاءَ الدِّينِ. اللَّهُمَّ عَلَيْكَ بِالْيَهُودِ الْمُعْتَدِينَ الَّذِينَ قَتَلُوا إِخْوَانَنَا
الْمُسْلِمِينَ فِي فَلَسْطِينَ، اللَّهُمَّ بَدِّدْ شَمْلَهُمْ وَفَرِّقْ جَمْعَهُمْ، وَشَتِّتْ
كَلِمَتَهُمْ، وَزَلِّزْ أَقْدَامَهُمْ، وَسَلِّطْ عَلَيْهِمْ كَلْبًا مِنْ كِلَابِكَ، يَا قَهَّارُ يَا
جَبَّارُ، يَا مُنْتَقِمُ، يَا اللَّهُ يَا اللَّهُ يَا اللَّهُ.

اللَّهُمَّ يَا مُنْزِلَ الْكِتَابِ، وَيَا مُجْرِيَ السَّحَابِ، وَيَا هَازِمَ الْأَحْزَابِ،
إِهْزِمْهُمْ وَأَنْصُرْنَا عَلَيْهِمْ يَا رَبَّ الْعَالَمِينَ.

اللَّهُمَّ أَنْصُرْ إِخْوَانَنَا فِي كُلِّ مَكَانٍ وَخُصُوصًا فِي بِلَادِ فَلَسْطِينَ، وَارْفَعْ
عَنْهُمْ الْقَحْطَ وَالْبَلَاءَ وَالْحَرْبَ وَالْإِعْتِدَاءَ بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ.

Ya Allah, ampunilah dosa-dosa dan kesalahan kami, ibubapa kami, ahli keluarga dan guru-guru kami. Limpahkanlah kesejahteraan, kedamaian dan kebahagiaan kepada kami semua dalam kehidupan di dunia dan di akhirat.

Ya Allah, Ya Rahman, Ya Rahim! Berikanlah taufiq dan hidayat-Mu kepada kami semua dan juga kepada pemimpin-pemimpin Negara kami, khususnya kepada Seri Paduka Baginda Yang di-Pertuan Agong Malaysia, dan juga pemimpin-pemimpin negeri kami, khususnya Tuan Yang Terutama Yang di-Pertua Negeri Sarawak.

Ya Allah! Kurniakanlah kami rezeki yang halal lagi diberkati, hindarilah kami dari sebarang bentuk gejala rasuah dan pelanggaran kepada peraturan dan undang-undang. Kurniakanlah keselamatan dan

kesejahteraan, jadikanlah kami ummah yang berkualiti dan berintegriti demi mencapai negara yang aman dan makmur serta mendapat perlindungan-Mu, ya Allah.

Ya Allah, Ya Dzal Jalali Wal Ikram! Ya Allah, kukuhkanlah perpaduan dan kesatuan kami dalam aqidah, ibadah dan akhlak di bawah pegangan Ahli Sunnah Wal Jamaah. Limpahkanlah ke atas kami nikmat keselamatan, kesihatan dan keafiatan. Kurniakanlah kesembuhan kepada mereka yang diuji dengan penyakit-penyakit dan bebaskanlah negara kami daripada segala perkara yang tidak diinginkan dan wabak penyakit.

Ya Allah! Bantulah saudara-saudara kami (orang Islam) di mana sahaja mereka berada, khususnya di negara Palestin. Kurniakanlah kepada mereka perlindungan, keselamatan dan kemenangan dalam menghadapi musuh-musuh nyata mereka. Angkatkanlah daripada mereka bala bencana, peperangan dan permusuhan dengan limpah rahmat-Mu, Tuhan yang Maha Rahmat.

رَبَّنَا أْتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ. أَمِينَ،
أَمِينَ يَا رَبَّ الْعَالَمِينَ.

عِبَادَ اللَّهِ. إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ. وَإِيتَاءِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَيَنْهَىٰ عَنِ
الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ. يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ. فَادْكُرُوا اللَّهَ الْعَظِيمَ
يَذْكُرْكُمْ. وَاشْكُرُوهُ عَلَىٰ نِعْمِهِ يَزِدْكُمْ. وَاسْأَلُوهُ مِنْ فَضْلِهِ يُعْطِيكُمْ. وَلَذِكْرُ
اللَّهِ أَكْبَرُ. وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ. أَقِيمُوا الصَّلَاةَ.