

KHUTBAH JUMAAT

“MENTAL SIHAT, HIDUP MUAFAKAT”

(4 Oktober 2024M/ 1 Rabiulakhir 1446H)

الْحَمْدُ لِلَّهِ نَحْمَدُهُ وَنَسْتَعِينُهُ وَنَسْتَغْفِرُهُ، وَنَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ شُرُورِ أَنْفُسِنَا،
وَمِنْ سَيِّئَاتِ أَعْمَالِنَا، مَنْ يَهْدِهِ اللَّهُ فَلَا مُضِلَّ لَهُ، وَمَنْ يُضِلَّهُ فَلَا هَادِيَ
لَهُ. أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ سَيِّدَنَا
مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ.

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,

Marilah kita bersama-sama meningkatkan ketaqwaan kepada Allah *subhanahu wata'ala* dengan menunaikan segala perintah-Nya dan meninggalkan segala larangan-Nya. Semoga kita beroleh kejayaan, kebahagiaan dan keselamatan di dunia dan di akhirat.

Khatib mengingatkan para jemaah agar memberikan sepenuh perhatian kepada khutbah yang akan disampaikan dan tidak melakukan perkara-perkara yang boleh menghilangkan pahala Jumaat seperti berbual-bual dan menggunakan telefon. Bersempena dengan bulan Oktober sebagai Bulan Kaunseling Kebangsaan 2024 yang bertemakan "Tekad Empati, Sejahtera

Insani", maka pada hari ini, khatib akan membicarakan khutbah yang bertajuk: “***Mental Sihat, Hidup Muafakat***”.

Kaum muslimin yang dirahmati Allah,

Tubuh manusia terdiri daripada dua unsur, fizikal dan mental. Mental merujuk kepada bahagian dalaman manusia, berkait jiwa, emosi, perasaan dan fikiran; yang amat mempengaruhi corak kehidupan, bentuk kelakuan serta gaya fikir. Mental yang sihat merupakan asas kehidupan sejahtera; membolehkan seseorang berfikir dengan waras, berbicara secara berhemah, melakukan pekerjaan dengan baik, serta mampu menyumbang bakti kepada bangsa dan negara seterusnya mengecap nikmat kebahagiaan.

Kesihatan mental amat penting diberikan perhatian. Lazimnya seseorang yang sihat mentalnya akan sentiasa menunjukkan sifat-sifat positif seperti mudah bergaul, beramah mesra, berkeyakinan tinggi, bijak mengurus dan berupaya mengendalikan sesuatu masalah secara bijaksana.

Sebaliknya gangguan mental menyebabkan seseorang merasa resah, murung, celaru, gugup, cemas, takut, tertekan dan sebagainya, yang mengakibatkan berlakunya perubahan sikap seperti berdiam diri, enggan bergaul, mudah marah, hilang tumpuan serta hilang kewarasan. Jika tidak dibendung atau tidak dirawat, gangguan mental boleh membawa kepada tindakan lebih buruk sehingga melakukan perbuatan-perbuatan yang mencederakan ahli keluarga, orang sekeliling, malah menjejaskan keharmonian hidup bermasyarakat.

Antara punca yang mendorong kepada berlakunya gangguan mental ialah kesempitan dan bebanan hidup, mengalami pengalaman buruk, terdedah kepada suasana dan persekitaran hidup yang tidak bersih dan tidak sihat, terpinggir daripada sokongan keluarga, pengambilan minuman keras serta ketagihan dadah, tabiat makan yang buruk dan kurang melibatkan diri dalam kegiatan-kegiatan kekeluargaan dan kemasyarakatan.

Malaysia mencatatkan peningkatan masalah kesihatan mental. Orang yang mendapatkan rawatan atau sokongan menerusi talian Bantuan Perkhidmatan Sokongan Psikososial meningkat lima kali dalam tahun 2022 berbanding tahun 2020. Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan mendapati satu pertiga rakyat Malaysia berumur 13 tahun dan ke atas, berhadapan masalah mental. Kementerian Kesihatan Malaysia merekodkan seramai empat ratus dua puluh empat ribu orang kanak-kanak berusia antara lima hingga sembilan tahun, mengalami masalah gangguan mental.

Kaum muslimin yang dirahmati Allah,

Islam mengiktiraf bahawa kehidupan manusia akan melalui saat-saat getir dan ujian yang boleh menggoncang keyakinan dan ketabahan diri. Berkaitan hal ini, Islam telah memberikan panduan kepada kita melalui firman Allah *subhanahu wata'ala* dalam Surah al-Kahfi, ayat 6:

فَلَعَلَّكَ بَاخِعٌ نَّفْسَكَ عَلَى آثَارِهِمْ إِنْ لَمْ يُؤْمِنُوا بِهَذَا الْحَدِيثِ أَسَفًا (٦)

Maksudnya: *Maka jangan-jangan pula engkau (wahai Muhammad), membinasakan dirimu disebabkan menanggung dukacita terhadap kesan-kesan perbuatan buruk mereka, jika mereka enggan beriman kepada keterangan Al-Quran ini.*

Ayat tadi menunjukkan bahawa Baginda *sallallahu alaihi wasallam* pun pernah mengalami kesedihan. Berpandukan ayat tersebut, Allah *subhanahu wata'ala* memerintahkan agar kewarasan akal tidak dihanyutkan dengan kesedihan. Hendaklah dijadikan pengajaran akan sifat tabah, reda dan sabar Nabi Ya'akub *alaihis salam* mengawal kesedihan ketika menghadapi ujian menerima khabar duka berkenaan Nabi Yusuf *alaihis salam*. Baginda *alaihis salam* memusatkan pergantungan kepada Allah *subhanahu wata'ala* melalui kata-katanya yang disebutkan di dalam Surah Yusuf, ayat 18:

... فَصَبْرٌ جَمِيلٌ وَاللَّهُ الْمُسْتَعَانُ عَلَىٰ مَا تَصِفُونَ (١٨)

Maksudnya: *Kalau demikian, bersabarlah aku dengan sebaik-baiknya, dan Allah jualah yang dipohonkan pertolongan-Nya, mengenai apa yang kamu katakan itu.*

Kerana itu Rasulullah *sallallahu alaihi wasallam* menitipkan amalan yang boleh mengelakkan diri dari mengalami gangguan mental seperti doa yang diamalkan Baginda *sallallahu alaihi wasallam*. Daripada Anas bin Malik *radiallahu anhu* katanya, :

"Aku selalu mendengar Rasulullah sallallahu alaihi wasallam berdoa dengan doa ini:

((اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ الْهَمِّ وَالْحُزْنِ وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْبُخْلِ وَضَلَعِ
الدَّيْنِ وَغَلْبَةِ الرِّجَالِ))

Maksudnya: *Ya Allah aku berlindung dengan Mu daripada kemurungan dan kesedihan, sifat lemah, malas, kedekut, dan bebanan hutang serta penindasan manusia.*

(Hadis riwayat Imam at-Tirmizi)

Kaum muslimin yang berbahagia,

Selain amalan rohani, hendaklah juga diikhtiarkan rawatan di hospital atau pusat rawatan untuk para pesakit. Kaedah rawatan dan penyembuhan masalah mental yang lebih berkesan perlu dipertingkatkan dengan menambah jumlah tenaga pakar pesakit mental serta memperbaiki prasarana rawatan. Ketika ini, negara hanya memiliki 600 orang pakar pesakit mental berbanding 3,000 tenaga pakar yang diperlukan. Hakikat ini perlu diberi perhatian terutama oleh pihak berkuasa, agar dapat memenuhi saranan Pertubuhan Kesihatan Sedunia yang menyarankan setiap negara mempunyai tenaga pakar pesakit mental dengan nisbah seorang pakar bagi setiap 10,000 orang pesakit.

Tekanan dan bebanan hidup seseorang boleh dikurangkan jika masyarakat mengamalkan sifat ihsan yang bersedia membantu meringankan beban orang lain. Sebagai contoh isteri yang baru melahirkan anak, memerlukan tempoh masa untuk kembali sihat secara mental, emosi dan fizikal. Ketika itu, para suami dan ahli keluarga sepatutnya tampil mempermudah segala urusan, terutama

keperluan ibu dan bayi. Tekanan di tempat kerja tidak akan menjadi bebanan jika pasangan suami dan isteri saling bantu membantu meringankan urusan rumah tangga.

Anak-anak tidak boleh dipaksa atau ditekan untuk melakukan perkara di luar kemampuan dan minat mereka; sebaliknya anak-anak hendaklah diberikan bimbingan untuk memilih apa sahaja bidang yang mereka mahu ceburi, berasaskan bakat, keupayaan dan minat mereka, asalkan memberi manfaat.

Kaum muslimin yang berbahagia,

Mengakhiri khutbah pada hari ini, marilah kita bersama-sama mengambil pengajaran dan penghayatan daripada khutbah ini, antaranya ialah :

Pertama: Memastikan diri memiliki mental yang sihat melalui pengawalan dan pengurusan emosi yang betul. Lakukan kegiatan berfaedah seperti beriadah, bergotong royong, menghubungkan silaturahim dan elakkan dari berdendam, berhasad dengki, memendam masalah, sebaliknya apa juga masalah dikongsi bersama ahli keluarga, rakan dan teman serta orang-orang yang dipercayai.

Kedua: Memperbanyakkan amalan yang boleh mendekatkan diri dengan Allah SWT seperti membaca al-Quran, berzikir, bermunajat, berpuasa, bersedekah dan berdoa memohon bantuan yang Maha Esa. Dengan mengingati Allah SWT, hati akan dipenuhi ketenangan dan pasrah kepada segala ketentuan Nya.

Ketiga: Menghulurkan bantuan kepada mereka yang mengalami gangguan emosi dengan mendapatkan khidmat pakar pesakit mental, pakar kaunseling atau setidak-tidaknya memberikan nasihat dan membantu menenangkan hati mereka.

Keempat: Mengamalkan budaya hidup yang dapat membantu membangunkan minda dan tubuh yang sihat melalui bahan makanan yang seimbang, tidur dan waktu rehat yang cukup, serta beriadah.

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-orang yang beriman dan tenang tenteram hati mereka dengan zikrullah". Ketahuilah dengan "zikrullah" itu, tenang tenteramlah hati manusia.*

بَارَكَ اللَّهُ لِي وَلَكُمْ فِي الْقُرْآنِ 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،
فِيَا عِبَادَ اللَّهِ، اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ.

Kaum muslimin yang dirahmati Allah,

Pada kesempatan ini, khatib menyeru agar kita bersama-sama terus mengimarahkan masjid dengan melaksanakan solat fardu secara berjemaah yang ganjarannya amat besar sehingga 27 kali ganda berbanding solat secara bersendirian. Selain itu, pastikan makanan yang diambil adalah yang diyakini halal lagi baik agar kehidupan kita diberkati dan dimakbulkan segala doa kita.

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.

وَارْضَ اللَّهُمَّ عَنِ الْخُلَفَاءِ الرَّاشِدِينَ الْمَهْدِيِّينَ، 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.

Ya Allah! Bantulah saudara-saudara kami 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.

Ya Allah, ampunilah dosa-dosa dan kesalahan kami, ibu bapa 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, khasnya 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, hindarkanlah kami daripada melakukan rasuah dan pelanggaran kepada peraturan dan undang-undang serta penyalahgunaan dadah. 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 serta hindarilah kami daripada segala wabak penyakit.

رَبَّنَا أُنْتَنَا 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 يُعْطِكُمْ. وَلَذِكْرُ
اللَّهِ أَكْبَرُ. وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ. أَقِيمُوا الصَّلَاةَ.