

Khutbah Jumat — "Jiwa Tenang di Tengah Lalu Lintas Lelah"

Hadirin yang dimuliakan Allah, marilah kita memulai khutbah pertama pekan ini dengan rasa syukur dan kerendahan hati.

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي خَلَقَ الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ، وَجَعَلَ الْعَافِيَةَ نِعْمَةً لَا تُقَدَّرُ،
أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَجَعَلَ الْقُلُوبَ تَطْمَئِنُّ بِذِكْرِهِ
وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ، الَّذِي عَلَّمَنَا أَنَّ الْمُؤْمِنَ الْقَوِيَّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ
اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ. إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ
أَمَّا بَعْدُ، فَيَا عِبَادَ اللَّهِ، أُوصِيكُمْ وَنَفْسِي بِتَقْوَى اللَّهِ وَطَاعَتِهِ، وَأَصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ
لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ.

Ma'asyiral muslimin rahimakumullah. Allah Ta'ala berfirman dalam Al-Quran dengan kalimat yang singkat namun begitu dalam:

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ

"Hai jiwa yang tenang." (QS. Al-Fajr: 27)

Ayat ini, jamaah, adalah panggilan Allah kepada satu kondisi jiwa yang paling kita rindukan: jiwa yang tenang. Bukan jiwa yang terbebas dari ujian — karena tidak ada manusia yang lolos dari ujian — melainkan jiwa yang tetap tegak ketika ujian datang. **QS. Al-Fajr: 27** memetakan satu cita-cita batiniah yang sangat tinggi: jiwa yang mu'thma'innah, jiwa yang tertawan oleh ketenangan, jiwa yang tidak guncang oleh badai luar karena ia berakar dalam pada zikir kepada Tuhannya.

Pekan ini, ma'asyiral muslimin, kabar yang sampai kepada kita berbicara dari arah yang sama. Diskursus tentang seseorang yang sampai pada titik keputusan berat beredar tidak hanya sebagai berita tunggal, tetapi sebagai gugatan kolektif terhadap kondisi jiwa kita bersama. Para penulis di feed publik mencoba menjelaskan bahwa kondisi seperti itu adalah tragedi kompleks: tekanan psikologis hebat yang menumpuk, hilangnya kendali diri, perasaan tercerabut dari koneksi sosial. Mereka tidak salah. Tetapi panggilan ayat ini menambahkan satu lapisan yang sering terlupakan: ketenangan jiwa bukan hanya produk dari kondisi luar yang baik, melainkan juga buah dari hubungan vertikal yang dirawat setiap hari.

Pekan ini pula, kabar lain sampai kepada kita: percakapan tentang pentingnya kerahasiaan dalam profesi perawatan jiwa kembali ramai dibicarakan. Kabar ini menggetarkan, karena profesi yang mestinya menjadi pintu pertama penyembuhan, bila amanah tidak dipegang, bisa menjadi sumber luka baru. Lebih jauh lagi, diskursus tentang perundungan antar pelajar dan kekerasan teman sebaya kembali muncul — mengingatkan kita bahwa kerusakan jiwa tidak selalu datang dari diri sendiri; sering ia datang dari saudara sebaya, dari sekolah, dari kelompok yang seharusnya merangkul. Dan di tempat lain, percakapan tentang kesejahteraan guru honorer dan posisi rentan dosen yang berdiri di atas integritas akademik kembali ramai — dua diskursus yang menampilkan kerapuhan posisi penjaga akal dan jiwa generasi muda.

Apa benang merah dari semua ini, jamaah? Bahwa jiwa adalah amanah — dan amanah jiwa tidak hanya dipikul oleh diri sendiri, tetapi juga oleh masyarakat di sekelilingnya. Allah Ta'ala mengingatkan dalam ayat lain:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَأْكُلُوا ءَمْوَالَكُم بَيْنَكُم بِطِلٍ إِلَّا أَنْ تَكُونَ تِجَرَةً عَنْ
تَرَائِكُمْ مِّنْكُمْ وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ لِلَّهِ كَانَ بِكُمْ رَحِيحًا

"Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu saling memakan harta sesamamu dengan jalan yang batil, kecuali dengan jalan perniagaan yang berlaku dengan suka sama-suka di antara kamu. Dan janganlah kamu membunuh dirimu; sesungguhnya Allah adalah Maha Penyayang kepadamu." (QS. An-Nisaa: 29)

Para ulama menjelaskan, hadirin, bahwa larangan "membunuh dirimu" dalam ayat ini ditafsirkan secara luas: bukan hanya larangan mengakhiri hidup sendiri, melainkan juga larangan menjerumuskan diri ke dalam kerusakan, larangan saling mencelakakan, dan kewajiban menjaga jiwa satu sama lain. Ayat ini ditutup dengan kalimat yang menyejukkan: *innallaaha kaana bikum rahiima* — sesungguhnya Allah adalah Maha Penyayang kepadamu. Allah menyebut sifat-Nya yang Maha Penyayang justru di ayat yang melarang merusak diri, karena Dia ingin kita merasakan bahwa Dia merawat jiwa kita sebelum kita sendiri sempat merawatnya.

Maka, ketika diskursus tentang seseorang yang sampai ke titik keputusasaan berat sampai ke telinga kita, sikap pertama bukan menghakimi dan bukan mendiagnosis dari jauh — melainkan menyadari bahwa Allah Maha Penyayang masih membuka pintu rahmat-Nya, dan kita sebagai jamaah punya tugas untuk menjadi tangan dari rahmat itu. Hadirin, kalau ada saudara, tetangga, atau anak muda di kompleks kita yang menunjukkan tanda-tanda kelelahan jiwa yang dalam, tugas kita pertama adalah hadir — bukan dengan ceramah, tetapi dengan kehadiran tubuh dan telinga.

Rasulullah ﷺ mengajarkan kepada kita sebuah doa yang sangat indah dalam riwayat Bukhari, dan saya ingin sampaikan dalam aksara aslinya:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكَسَلِ وَالْهَرَمِ، وَالْمَأْتَمِ وَالْمَغْرَمِ، وَمِنْ فِتْنَةِ الْقَبْرِ وَعَذَابِ الْقَبْرِ

"Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari kemalasan dan usia tua renta, dari segala macam dosa dan dari terlilit utang; dari cobaan dan siksa kubur serta dari siksa di dalam kubur." (**Sahih al-Bukhari 6368**)

Lihatlah, jamaah, doa Nabi ﷺ ini begitu lengkap memetakan kerentanan jiwa manusia. Beliau memohon perlindungan dari *al-kasal* — kemalasan, satu kondisi awal dari banyak kelelahan jiwa modern; dari *al-haram* — usia tua yang renta, yang bisa membuat seseorang terisolasi; dari *al-ma'tsam* — dosa, yang membebani batin; dari *al-maghram* — utang, yang dalam kabar pekan ini juga berseliweran sebagai akar banyak depresi. Nabi ﷺ tidak meminta supaya kita kebal terhadap semua itu — beliau mengajarkan kepada kita doa untuk meminta perlindungan, karena perlindungan adalah jalan utama saat kita mengakui kelemahan kita.

Dari sini, jamaah, ada satu pelajaran besar tentang adab amanah dalam profesi perawatan jiwa. **QS. Al-Ma'aarij: 32** mengingatkan kita:

وَالَّذِينَ هُمْ لِأَمْتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رُءُوفُونَ

"Dan orang-orang yang memelihara amanat-amanat (yang dipikulnya) dan janjinya." (QS. Al-Ma'aarij: 32)

Ayat ini memetakan satu sifat orang yang akan diselamatkan: mereka adalah penjaga amanah dan janji. Para psikiater, para konselor, para guru ngaji, para penghulu — semua yang menerima cerita dari pintu rahasia jamaah — adalah pemikul amanah yang sangat berat. Amanah informasi rahasia, ma'asyiral muslimin, dalam pandangan syariat tidak lebih ringan dari amanah harta. Bila seorang penjaga rahasia melepaskan rahasia yang dititipkan kepadanya, ia bukan hanya melanggar etika profesi; ia menghancurkan satu pilar masalah 'ammah — yaitu kepercayaan publik bahwa pintu pertolongan profesional adalah pintu yang aman.

Para sahabat dahulu menjaga rahasia satu sama lain dengan ketat. Umar bin Khattab radhiyallahu 'anhu pernah berkata bahwa berbicara di majelis adalah amanah. Imam Hasan al-Bashri rahimahullah pernah menasihati seseorang yang menceritakan rahasia tetangganya: "Engkau telah mengkhianati orang yang mempercayaimu." Maka pekan ini, ketika diskursus tentang pentingnya kerahasiaan dalam profesi penyembuhan jiwa kembali ramai, sikap dakwah yang utama bukan untuk menghakimi satu profesi sebagai keseluruhan, melainkan menegakkan kembali kesadaran kolektif bahwa amanah informasi adalah salah satu pilar peradaban yang harus dirawat oleh semua — bukan hanya oleh profesi yang berlisensi.

Lalu ada lagi, hadirin, sisi yang sering terlewat: jiwa pendidik kita. Pekan ini diskursus publik kembali mengangkat soal kesejahteraan guru honorer dan posisi rentan dosen yang berdiri di atas integritas akademik. Dua benang percakapan, dengan rasa yang sama: orang yang mestinya dihormati justru sering tertekan. Padahal Rasulullah ﷺ adalah teladan pertama dalam memuliakan pendidik — beliau memerintahkan kita memuliakan orang yang berilmu dan berusaha jujur dalam mencari ilmu. Dalam riwayat Tirmidzi, beliau bersabda bahwa tinta seorang ulama lebih utama daripada darah seorang syuhada. Maka memuliakan guru dan dosen, jamaah, bukan urusan formalitas — itu urusan menjaga sumber air ilmu masyarakat agar tidak kering.

Saya ingin tutup khutbah pertama ini dengan empat tindakan konkret untuk kita pekan ini, jamaah.

Pertama, di rumah masing-masing, mari kita perpanjang sapaan pada anak. Bukan tanya "sudah makan?" lalu kembali ke layar, melainkan tanya "tadi di sekolah bagaimana?" lalu duduk diam mendengar. Banyak anak yang membawa luka pulang ke rumah, tetapi tidak punya jendela untuk mengeluarkannya. Jadilah jendela itu.

Kedua, di lingkungan masjid, mari para takmir mulai membaca anggota jamaah satu per satu — siapa yang sudah dua Jumat tidak hadir? Siapa yang akhir-akhir ini tampak murung? Datangi rumahnya, bukan dengan

undangan, tetapi dengan kabar baik atau secangkir kopi. Kunjungan persaudaraan adalah obat pertama untuk jiwa yang kering.

Ketiga, di forum kerja kita, mari kita menjaga rahasia kolega. Kalau ada yang membuka cerita pribadi, tutup mulut kita rapat-rapat. Amanah informasi adalah kehormatan profesi sebelum ia adalah etika.

Keempat, di mushola tempat kita berjamaah, mari kita undang seorang guru — guru ngaji, guru SD, guru honorer — dan mintakan ia memimpin satu sesi tausiyah, lalu beri jamuan sederhana setelahnya. Memuliakan guru di depan banyak orang adalah dakwah yang jarang ditulis tetapi sangat dirasakan.

بَارَكَ اللَّهُ لِي وَلَكُمْ فِي الْقُرْآنِ الْعَظِيمِ، وَتَقَعِنِي وَإِبَائَكُمْ بِمَا فِيهِ مِنَ الْآيَاتِ
وَالذِّكْرِ الْحَكِيمِ، أَقُولُ قَوْلِي هَذَا وَأَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ لِي وَلَكُمْ وَلِسَائِرِ
الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ مِنْ كُلِّ دَنَبٍ، فَاسْتَغْفِرُوهُ إِنَّهُ هُوَ الْعَفُورُ الرَّحِيمُ.

Khutbah Kedua

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ، وَأَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ،
اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدَتَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ. وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ
أَمَّا بَعْدُ، فَيَا عِبَادَ اللَّهِ، اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَوصَاحِيهِ أَجْمَعِينَ
وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ.

Hadirin yang dimuliakan Allah, mari kita perdalam tiga sisi dari khutbah pertama.

Sisi pertama, *menjaga jiwa kita sendiri terlebih dahulu*. Tidak ada yang bisa menyembuhkan saudara yang lelah jika kita sendiri tidak punya cadangan ruh. Sunnah-sunnah harian Nabi ﷺ — wudhu lima waktu, dzikir pagi dan petang, qiyamul lail meskipun dua rakaat — adalah perawatan jiwa yang paling murah dan paling efektif. Jangan menunggu jiwa kering baru kita berlari ke air; rawat air itu setiap hari.

Sisi kedua, *menyiapkan diri menjadi tetangga yang aman*. Pekan ini, banyak kabar menunjukkan orang-orang yang luka karena tetangga, atasan, dan teman yang tidak amanah. Bagaimana kalau kita memilih

jalan sebaliknya — menjadi tetangga, atasan, dan teman yang menjadi tempat aman bagi siapa pun yang mau berbicara. Itu bukan tugas profesional; itu fardh kifayah yang gugur dari kita semua hanya jika cukup banyak orang mengambilnya.

Sisi ketiga, *memuliakan pendidik di rumah dan di lingkungan*. Pekan ini, di banyak meja makan, ada anak yang melihat orang tua menertawakan gaji guru honorer. Ada anak yang mendengar orang tua menyebut dosen sebagai "tukang teori". Mari kita berhenti. Anak-anak meniru kita, dan kelak mereka akan bersikap pada guru anak-anak mereka sendiri seperti kita bersikap pada guru mereka.

Akhirnya, jamaah, mari kita panjatkan doa.

اَللّٰهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُؤْمِنِيْنَ وَالْمُؤْمِنَاتِ، وَالْمُسْلِمِيْنَ وَالْمُسْلِمَاتِ، الْاَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْاَمْوَاتِ، اِنَّكَ سَمِيعٌ قَرِيْبٌ مُّجِيْبُ الدَّعَوَاتِ

اَللّٰهُمَّ اِنَّا نَسْأَلُكَ نَفْسًا مُّطْمَئِنَّةً تُؤْمِنُ بِلِقَائِكَ، وَتَرْضَىٰ بِقَضَائِكَ، وَتَقْنَعُ بِعَطَائِكَ اَللّٰهُمَّ اَرْحَمْ كُلَّ نَفْسٍ قَدْ صَاقَ بِهَا الْحَالُ، وَالْهَمَّهَا الصَّبْرُ وَالرِّضَا، وَافْتَحْ لَهَا اَبْوَابَ الْفَرَجِ، يَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِيْنَ

اَللّٰهُمَّ احْفَظْ شَبَابَنَا وَاَطْفَالَتَنَا مِنْ شَرِّ الْفِتَنِ، وَمِنْ ظُلْمِ الْاَقْرَانِ، وَمِنْ كُلِّ مَا يَكْسِرُ نَفْسَهُمْ، يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ

اَللّٰهُمَّ اَرْفَعْ مَنْزِلَةَ مُعَلِّمِنَا وَمُرَبِّبِنَا، وَاَجْزِلْ لَهُمُ الرِّزْقَ وَالْكَرَامَةَ، وَاحْفَظْ قُلُوْبَهُمْ مِنَ الْمَلَلِ وَالْحَزَنِ

اَللّٰهُمَّ اِنصُرْ اِخْوَانَنَا الْمُسْلِمِيْنَ الْمُسْتَضْعَفِيْنَ فِي كُلِّ مَكَانٍ، وَخُصُوْصًا اِخْوَانَنَا فِي اَرْضِ فَلَسْطِيْنَ، يَا قَوِيُّ يَا مَتِيْنُ

اَللّٰهُمَّ اَصْلِحْ وُلاَةَ اُمُوْرِنَا، وَوَقِّفْهُمْ لِحَيْرِ عِبَادِكَ وَبِلَادِكَ

اَللّٰهُمَّ اَرْحَمْنَا وَوَالِدِيْنَا، وَرَبِّهِمْ كَمَا رَبَّيْنَا صِعْرًا

رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْاٰخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

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

اَللّٰهُمَّ 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 مَّجِيدٌ.

عِبَادَ اللَّهِ، إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَاءِ ذِي الْقُرْبَى، وَيَنْهَى عَنِ
وَادْكُرُوا اللَّهَ الْعَظِيمَ. الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ، يَعْظُمُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ
يَذْكُرْكُمْ، وَاشْكُرُوهُ عَلَى نِعَمِهِ يَزِدْكُمْ، وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ