

Khutbah Jumat — "Hati yang Sehat, Tubuh yang Dijaga"

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي خَلَقَ الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ، وَجَعَلَ الْعَافِيَةَ
نِعْمَةً لَا تُقَدَّرُ بِتَمَنٍّ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ،
وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ، اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى نَبِيِّنَا
مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ، أَمَّا بَعْدُ، فَيَا عِبَادَ اللَّهِ،
أُوصِيكُمْ وَتَفْسِي بِتَقْوَى اللَّهِ.

Hadirin yang dimuliakan Allah, kita berdiri di hari Jumat ini di tengah bulan Muharram, hari ketika kita diingatkan tentang awal dan akhir, tentang umur yang berjalan dan jiwa yang dititipkan. Marilah kita mulai dengan satu ayat yang menutup rangkaian wahyu pertama kepada Nabi kita ﷺ:

وَالرُّجْزَ قَاهُجْرَ

"Dan perbuatan dosa tinggalkanlah." (QS. Al-Muddaththir: 5). Allah memerintahkan agar yang kotor ditinggalkan — kotoran lahir maupun kotoran batin. Ayat ini turun di awal kenabian, seakan menegaskan bahwa membersihkan diri adalah fondasi sebelum segala amal yang lain.

Ma'asyiral muslimin rahimakumullah, pekan ini, dari berita yang sampai kepada kita, ada satu gambaran yang menyayat. Di ruang-ruang percakapan publik, banyak saudara kita menuliskan kelelahan jiwa yang dalam — ada yang berkata ingin mengakhiri hidupnya, ada yang menyimpan keinginan itu sejak kecil tanpa diketahui ibunya sendiri. Mereka berteriak kepada ribuan orang asing karena merasa tidak punya satu telinga pun yang dekat. Di waktu yang sama, kita dengar kabar dugaan penyelewengan dana yang seharusnya menyuapi anak-anak dengan makanan bergizi, dan sebuah kasus penyiksaan terhadap seorang perempuan yang pelakunya akhirnya ditangkap. Tiga kabar yang berbeda, tetapi satu pertanyaan menyatukannya: bagaimana mungkin tubuh dan jiwa manusia — yang begitu mahal di sisi Allah — bisa diperlakukan begitu murah?

Jawabannya, jamaah, dimulai dari satu organ kecil yang sering kita lupakan. Rasulullah ﷺ pernah menjelaskannya dengan jelas. Dalam sebuah hadits yang panjang, Nu'man bin Bashir radhiyallahu 'anhuma meriwayatkan, sambil beliau menunjuk kedua telinganya dengan jari, bahwa Rasulullah ﷺ bersabda:

Sahih Muslim 1599a

أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْعَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ

"Ketahuilah, di dalam tubuh ada segumpal daging; jika ia baik, maka baiklah seluruh tubuh, dan jika ia buruk, maka buruklah seluruh tubuh. Ketahuilah, ia adalah hati." (Sahih Muslim 1599a). Inilah peta pertama dalam membaca semua kabar pekan ini. Kerusakan yang kita lihat — keputusan yang membunuh, tangan yang melukai perempuan, jari

yang mengambil hak anak — semuanya bermula dari hati yang sakit lebih dahulu. Hati yang sakit tidak terlihat di hasil cek darah, tetapi akibatnya merembet ke seluruh tubuh dan ke seluruh masyarakat.

Maka, hadirin, kesehatan dalam pandangan Islam tidak pernah berhenti di tubuh. Hadits di atas datang dalam konteks yang lebih luas: Nabi ﷺ menjelaskan bahwa yang halal itu jelas dan yang haram itu jelas, dan di antara keduanya ada perkara-perkara syubhat. Barangsiapa menjaga dirinya dari yang samar, ia telah menyelamatkan agama dan kehormatannya. Artinya, menjaga hati berarti menjaga apa yang masuk ke dalamnya dan apa yang keluar darinya — apa yang kita tonton, apa yang kita makan, apa yang kita ucapkan kepada saudara yang sedang patah. Tubuh yang kita rawat dengan vitamin tetapi hatinya dibiarkan kelaparan dari dzikir, itu seperti rumah megah yang fondasinya retak.

Dari hati yang baik, lahir penghormatan terhadap jiwa. Dan inilah pelajaran kedua pekan ini. Ketika kita mendengar kasus kekerasan terhadap seorang perempuan, kita perlu kembali ke prinsip dasar yang Rasulullah ﷺ tanamkan kepada para sahabat saat membaiat mereka. Diriwayatkan dari 'Ubadah bin ash-Shamit radhiyallahu 'anhu, Rasulullah ﷺ bersabda:

Sahih Muslim 1709a

تُبَايِعُونِي عَلَى أَنْ لَا تُشْرِكُوا بِاللَّهِ شَيْئًا وَلَا تَزْنُوا وَلَا تَسْرِقُوا وَلَا تَقْتُلُوا النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ

"Berbaiatlah kepadaku bahwa kalian tidak akan menyekutukan Allah dengan sesuatu apa pun, tidak akan berzina, tidak akan mencuri, dan tidak akan membunuh jiwa yang diharamkan Allah untuk dibunuh kecuali dengan alasan yang dibenarkan." (Sahih Muslim 1709a).

Perhatikanlah, jamaah, bahwa larangan menumpahkan darah disandingkan dengan larangan syirik. Jiwa manusia dalam timbangan syariat begitu agung sehingga menumpahkannya tanpa hak dijajarkan dengan dosa terbesar. Maka setiap kekerasan terhadap tubuh yang lemah — perempuan, anak, orang tua — bukan sekadar pelanggaran

hukum negara; ia adalah pelanggaran terhadap kehormatan yang Allah sendiri haramkan.

Hadits ini juga menjadi penolong bagi saudara kita yang berada di tepi keputusan. Sebab jiwa yang Allah haramkan untuk dibunuh itu termasuk jiwa kita sendiri. Hidup yang kita rasa berat ini bukan milik kita yang boleh kita hapus sekehendak hati; ia titipan, dan Sang Pemilik Maha Penyayang. Karena itu, tugas kita bukan menghakimi orang yang sedang lelah, melainkan menemaninya, mengingatkan dengan lembut bahwa pintu rahmat tidak pernah tertutup, dan mengantarnya kepada pertolongan yang tepat.

Lalu apa hubungannya dengan amanah harta, seperti kabar dugaan korupsi gizi anak? Di sinilah dalil ketiga berbicara. Rasulullah ﷺ bersabda, diriwayatkan dari Abu Hurairah radhiyallahu 'anhu:

Sahih Muslim 1715a

إِنَّ اللَّهَ يَرْضَى لَكُمْ ثَلَاثًا وَيَكْرَهُ لَكُمْ ثَلَاثًا فَيَرْضَى لَكُمْ أَنْ تَعْبُدُوهُ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَأَنْ تَعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا وَيَكْرَهُ لَكُمْ قِيلَ وَقَالَ وَكَثْرَةَ السُّؤَالِ وَإِصَاعَةَ الْمَالِ

"Sesungguhnya Allah menyukai tiga hal untuk kalian dan tidak menyukai tiga hal: Dia ridha kalian menyembah-Nya tanpa mempersekutukan-Nya, dan kalian berpegang teguh pada tali Allah dan tidak berpecah belah; dan Dia tidak menyukai bagi kalian percakapan yang tidak berguna, banyak bertanya, dan menyia-nyiakan harta." (Sahih Muslim 1715a). Menyia-nyiakan harta — apalagi harta yang menjadi hak perut anak-anak — adalah perkara yang dibenci Allah. Mengkhianati amanah gizi bukan urusan administrasi yang bisa dikompromikan; ia adalah pengkhianatan atas tubuh generasi yang sedang tumbuh, dan akan dimintai pertanggungjawaban di hadapan Allah.

Menjaga jiwa, menjaga tubuh, dan menjaga harta orang lemah — inilah maqashid syariat yang menjadi tanggung jawab kita bersama, sebuah fardh kifayah. Umat ini menjaga gizi anak, keselamatan perempuan, dan

kesehatan jiwa bukan karena ikut anjuran luar, melainkan karena syariat telah memerintahkannya jauh sebelum dunia mengenal istilah-istilah modern. Kita khalifah di bumi, bukan pemilik; tubuh kita pinjaman, dan kita akan ditanya bagaimana kita memperlakukannya dan memperlakukan tubuh saudara kita.

Marilah kita kembali sejenak kepada ayat pembuka tadi, hadirin. Allah memerintahkan agar yang kotor ditinggalkan, dan perintah ini turun di awal kenabian — sebelum perintah-perintah besar yang lain. Ada hikmah mendalam di sini: kebersihan jiwa adalah fondasi. Sebuah bangunan tidak akan tegak di atas tanah yang berlumpur, dan amal yang banyak tidak akan kokoh di atas hati yang kotor. Maka ketika kita melihat kerusakan di luar — apakah itu tangan yang mengambil hak anak, atau lidah yang menghina saudara yang sedang lelah — kita diingatkan untuk lebih dahulu membenahi yang ada di dalam dada kita sendiri. Sebab seseorang tidak mungkin memberi apa yang tidak ia miliki; hati yang gersang tidak akan sanggup menyirami jiwa orang lain yang sedang kekeringan.

Pikirkanlah, jamaah, bagaimana Rasulullah ﷺ memperlakukan orang-orang yang lemah dan terbeban di sekitar beliau. Beliau tidak pernah membentak orang yang datang dengan beban berat di pundaknya. Beliau mendengar, beliau menenangkan, beliau memberi jalan keluar. Inilah teladan kesehatan jiwa yang sesungguhnya: bukan sekadar tidak sakit, melainkan menjadi sumber ketenangan bagi orang di sekitar kita. Seorang mukmin yang sehat hatinya adalah tempat berlindung bagi yang lelah, bukan hakim yang menambah luka. Betapa banyak hari ini saudara kita yang terjatuh bukan karena beratnya masalah, melainkan karena tidak ada satu pun tangan yang terulur ketika ia hampir tenggelam.

Dan ketahuilah, hadirin, bahwa menjaga tubuh ini pun ibadah ketika diniatkan benar. Tubuh yang kita istirahatkan agar tidak sakit, makanan halal yang kita pilih agar tidak merusak, waktu tidur yang kita cukupkan agar esok bisa beribadah dengan segar — semua itu bernilai di sisi Allah

bila kita sadari sebagai cara merawat amanah. Sebaliknya, merusak tubuh dengan sengaja — entah dengan yang haram, dengan begadang yang menumpuk hingga melalaikan kewajiban, atau dengan keputusan yang menggerogoti dari dalam — adalah pengkhianatan terhadap titipan. Maka mari kita perlakukan tubuh ini sebagaimana kita memperlakukan barang pinjaman yang berharga dari orang yang kita hormati: dijaga, disyukuri, dan dikembalikan dalam keadaan terbaik.

Maka, hadirin yang dimuliakan Allah, ada beberapa langkah konkret yang bisa kita ambil pekan ini. Pertama, jadilah pendengar bagi satu orang yang kita curigai sedang lelah jiwanya — tahan dulu nasihat, dengarkan dulu, baru arahkan ke bantuan yang tepat. Kedua, jagalah hati kita sendiri dengan dzikir pagi dan petang, sebab hati yang kering paling mudah retak. Ketiga, jika kita memegang amanah apa pun yang menyangkut hak orang banyak — sekecil kas RT atau sebesar anggaran lembaga — periksalah ia hari ini sebelum kita ditanya nanti. Keempat, muliakan tubuh yang Allah titipkan: cukupkan istirahat, jauhi yang merusaknya, dan syukuri kesehatan dengan menggunakannya untuk taat.

بَارَكَ اللَّهُ لِي وَلَكُمْ فِي الْقُرْآنِ الْعَظِيمِ، وَتَفَعَّلِي وَإِيَّاكُمْ بِمَا فِيهِ مِنَ الْآيَاتِ
وَالذِّكْرِ الْحَكِيمِ، أَقُولُ قَوْلِي هَذَا وَأَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ لِي وَلَكُمْ، فَاسْتَغْفِرُوهُ
إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ.

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ، وَأَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ
مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ، اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ
أَجْمَعِينَ، أَمَّا بَعْدُ، فَيَا عِبَادَ اللَّهِ اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تُقَاتِهِ

Jamaah yang dimuliakan Allah, izinkan kita menggali lebih dalam tiga sisi dari pesan tadi. Sisi pertama: hati adalah pusat kendali. Kita hidup di zaman yang sangat memperhatikan tubuh — kebugaran, penampilan, suplemen — tetapi sering melupakan bahwa semua organ itu mengikuti satu raja, yaitu hati. Jika rajanya adil dan jernih, seluruh kerajaan tubuh tertata; jika rajanya gelap, seluruhnya ikut gelap.

Sisi kedua: jiwa yang lelah membutuhkan komunitas, bukan ceramah. Banyak saudara kita tidak butuh dikuliahi tentang dosa putus asa; mereka butuh ditemani sampai mereka sanggup mendengar harapan. Rumah yang hangat, masjid yang ramah, tetangga yang menengok — itu semua adalah obat yang Allah letakkan di tangan kita.

Sisi ketiga: amanah atas yang lemah adalah ukuran iman kolektif kita. Sebuah masyarakat dinilai bukan dari gedung-gedungnya, melainkan dari bagaimana ia memperlakukan anak yang lapar, perempuan yang terancam, dan lansia yang sendirian. Ketika kita merawat mereka, kita sedang merawat amanah Allah.

Marilah kita tutup khutbah ini dengan berdoa kepada Allah.

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ، وَالْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ، الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْأَمْوَاتِ، إِنَّكَ سَمِيعٌ قَرِيبٌ مُجِيبُ الدَّعَوَاتِ.

اللَّهُمَّ إِنَّا نَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكَسَلِ وَالْهَرَمِ، وَمِنْ سَيِّئِ الْأَسْقَامِ، وَأَصْلِحْ لَنَا قُلُوبَنَا وَأَجْسَادَنَا، وَعَافِنَا فِي أَبْدَانِنَا وَأَسْمَاعِنَا وَأَبْصَارِنَا.

اللَّهُمَّ انصُرْ إِخْوَانَنَا الْمُسْلِمِينَ الْمُسْتَضْعَفِينَ فِي كُلِّ مَكَانٍ، وَخُصُوصًا إِخْوَانَنَا فِي أَرْضِ فَلَسْطِينَ، اللَّهُمَّ كُنْ لَهُمْ وَلِيًّا وَنَصِيرًا.

اللَّهُمَّ احْفَظْ كُلَّ نَفْسٍ ضَعِيفَةٍ بَيْنَنَا، الطِّفْلَ الْجَائِعَ، وَالْمَرْأَةَ الْخَائِفَةَ، وَمَنْ أَثْقَلَهُ الْحُزْنُ حَتَّى صَاقَتْ نَفْسُهُ، اللَّهُمَّ ارْبِطْ عَلَى قُلُوبِهِمْ وَافْتَحْ لَهُمْ أَبْوَابَ الْقَرَجِ.

اللَّهُمَّ ارْحَمْنَا وَوَالِدَيْنَا، اللَّهُمَّ أَصْلِحْ وِلَاةَ أُمُورِنَا، وَوَقِّفْهُمْ لِخَيْرِ عِبَادِكَ وَبِلَادِكَ وَارْحَمْ مَنْ رَبَّيْنَا صِبْغًا.

رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ.

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

