

Khutbah Jumat — "Tubuh dan Jiwa yang Dititipkan"

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي خَلَقَ الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ، وَجَعَلَ الْعَافِيَةَ نِعْمَةً عَظِيمَةً، أَشْهَدُ 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، أُوصِيكُمْ وَنَفْسِي بِتَقْوَى اللَّهِ فَقَدْ فَازَ الْمُتَّقُونَ.

Ma'asyiral muslimin rahimakumullah. Marilah pada hari yang mulia ini kita membuka hati dengan syukur atas satu nikmat yang paling sering kita lupakan justru ketika ia masih ada pada kita: nikmat sehat. Kita baru menyadari betapa besar nilainya ketika ia diambil sedikit demi sedikit — ketika mata mulai kabur, ketika lutut mulai ngilu, ketika hati mulai gelisah tanpa sebab yang jelas. Allah menciptakan kita dalam sebaik-baik bentuk, lalu menitipkan pada kita sebuah tubuh dan sebuah jiwa, dan atas keduanya kelak kita akan ditanya.

Betapa sering kita menyangka bahwa sehat itu keadaan biasa dan sakit itu musibah luar biasa, padahal justru sehat itu adalah nikmat luar biasa

yang kita perlakukan sebagai perkara biasa. Nabi kita ﷺ pernah mengingatkan bahwa ada dua nikmat yang banyak manusia tertipu di dalamnya: kesehatan dan waktu luang. Kita punya keduanya hari ini, tetapi berapa banyak dari kita yang benar-benar menghargainya? Kita habiskan tubuh yang sehat untuk hal yang sia-sia, kita habiskan waktu luang untuk yang melalaikan, lalu ketika keduanya diambil, barulah kita menangis meratapi masa yang telah lewat. Hari ini, selagi keduanya masih ada, marilah kita renungkan bagaimana seharusnya kita menjaga titipan yang besar ini.

Allah berfirman dalam Kitab-Nya, memperingatkan kita agar tidak mencelakakan diri sendiri:

QS. An-Nisaa: 29

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا ؕ لَا تَأْكُلُوا ؕ أَمْوَالَكُم بَيْنَكُم بِٱلْـبَاطِلِ ؕ إِنَّا أَن تَكُونُوا تَجَرَّةً ؕ عَنْ
تَرَائِكُمْ مِّنْكُمْ ؕ وَلَا تَقْتُلُوا ؕ أَنْفُسَكُمْ ؕ إِنَّ لِلَّهِ كَانَ يَكُم 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."

Perhatikanlah, jamaah, bagaimana Allah menutup ayat tentang harta dengan larangan membunuh diri sendiri, lalu menutupnya lagi dengan sifat-Nya yang Maha Penyayang. Seolah Allah berkata: seluruh aturan yang Aku turunkan atasmu — soal harta, soal tubuh, soal jiwa — bukan untuk memberatkanmu, melainkan karena Aku menyayangimu. Larangan mencelakakan diri di sini oleh para ulama dibaca luas: bukan hanya larangan mengakhiri hidup dengan tangan sendiri, tetapi juga larangan menghantarkan diri pada kebinasaan, baik lewat kelalaian menjaga tubuh maupun lewat beban jiwa yang dibiarkan menggerus dari dalam.

Para mufassir menjelaskan bahwa frasa "janganlah kamu membunuh dirimu" mencakup makna yang berlapis. Ada yang membacanya sebagai larangan saling membunuh sesama mukmin, karena orang beriman adalah satu tubuh sehingga menyakiti saudara sama dengan menyakiti diri sendiri. Ada pula yang membacanya sebagai larangan menjerumuskan diri pada kebinasaan — apa pun bentuknya. Dan yang paling menyentuh hati kita hari ini, ayat ini ditutup dengan penegasan bahwa Allah Maha Penyayang kepada kita. Betapa lembutnya Allah: setiap kali Dia melarang kita dari sesuatu yang merusak, Dia mengingatkan bahwa larangan itu lahir dari kasih sayang-Nya, bukan dari kemarahan. Maka menjaga tubuh dan jiwa bukanlah beban yang dipaksakan, melainkan undangan untuk menerima kasih sayang-Nya.

Dari sinilah kita perlu memahami satu prinsip besar dalam syariat: bahwa menjaga jiwa — *hifz an-nafs* — adalah salah satu maksud utama diturunkannya agama ini. Islam datang bukan hanya untuk mengatur ibadah di masjid, melainkan untuk menjaga kelima perkara pokok manusia: agamanya, jiwanya, akalunya, keturunannya, dan hartanya. Ketika seorang bayi di pelosok tidak mendapat imunisasi, ketika seorang ibu hamil di pulau tak terjangkau layanan, ketika seorang anak muda tenggelam dalam kesepian tanpa pertolongan — di situ sesungguhnya sedang terancam salah satu maksud terbesar syariat. Maka menaruh perhatian pada kesehatan bukanlah urusan sekuler yang terpisah dari agama; ia justru berada di jantung tujuan agama itu sendiri.

Dan kabar-kabar yang sampai kepada kita pekan ini seolah menjadi tafsir hidup atas ayat ini. Dari sebuah kabupaten di Nusa Tenggara Timur, kita dengar duka atas wafatnya seorang dokter muda, seorang yang setiap hari berdiri di garis depan menolong nyawa orang lain. Diduga ia menanggung tekanan dan intimidasi yang berat hingga hari-hari terakhirnya; kolega menuturkan bahwa ia sempat berkata, "Saya panik, dibentak-bentak." Kasusnya sedang diselidiki oleh pihak berwenang, dan kita tidak berhak mendahului proses itu dengan menuduh siapa pun. Tetapi satu pelajaran sudah terang benderang di

hadapan kita: mereka yang menolong pun butuh ditolong, dan luka jiwa bisa membunuh sama nyatanya dengan luka tubuh.

Kabar itu tidak berdiri sendiri. Pekan ini pula kita dengar dari kalangan rumah sakit bahwa gangguan mental pada anak muda meningkat tajam. Berulang kali muncul pesan yang sama: banyak anak muda tampak kuat, tersenyum di layar, tetapi sesungguhnya sedang tidak baik-baik saja. Bahkan disebutkan bahwa banyak warga malu memeriksakan kondisi jiwanya sehingga persoalan keluarga terlambat ditangani. Ini bukan kabar dari negeri yang jauh, jamaah. Ini mungkin sedang terjadi di rumah kita sendiri, pada anak yang mengurung diri di kamar, pada menantu yang tiba-tiba pendiam, pada tetangga yang dulu ramah lalu menghilang dari pergaulan.

Marilah kita jujur pada diri sendiri, jamaah. Berapa kali kita bertemu seseorang yang tampak baik-baik saja, lalu kita berlalu begitu saja tanpa bertanya kabar hatinya? Kita hidup di zaman ketika orang bisa mengunggah senyum sepanjang hari sementara di dalam ia menangis sendirian di malam hari. Dan kita, dengan segala kesibukan kita, sering menilai orang hanya dari yang terlihat di permukaan. Padahal Nabi ﷺ mengajarkan kita untuk memandang saudara kita bukan dari luarnya, melainkan dari hatinya. Betapa banyak jiwa yang bisa terselamatkan seandainya ada satu orang yang mau bertanya dengan tulus, "Bagaimana kabarmu sebenarnya?" dan kemudian sabar menunggu jawabannya.

Kita juga perlu menyadari bahwa sebagian dari tekanan ini justru lahir dari lingkungan yang seharusnya menjadi tempat berteduh. Anak yang setiap hari dibanding-bandingkan, pekerja yang terus dituntut tanpa jeda, menantu yang dihakimi tanpa henti — mereka membawa luka yang tak terlihat. Rumah yang seharusnya menjadi tempat pulang berubah menjadi tempat yang menyesak. Maka tugas kita sebagai keluarga Muslim bukan hanya menyediakan makanan bagi tubuh, melainkan juga menyediakan kelembutan bagi jiwa mereka yang kita cintai.

Di sinilah agama kita berbicara dengan lembut namun tegas. Islam tidak pernah memisahkan kesehatan tubuh dari kesehatan jiwa. Nabi kita ﷺ mengajarkan sebuah doa yang beliau panjatkan berulang-ulang, memohon perlindungan bukan hanya dari sakit fisik, melainkan dari fitnah dan beban yang menghimpit dada:

Sahih al-Bukhari 6377

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ فِتْنَةِ النَّارِ وَعَذَابِ النَّارِ، وَفِتْنَةِ الْقَبْرِ وَعَذَابِ الْقَبْرِ،
وَشَرِّ فِتْنَةِ الْغَنَى، وَشَرِّ فِتْنَةِ الْفَقْرِ اللَّهُمَّ اغْسِلْ خَطَايَايَ بِمَاءِ التَّلَجِّ وَالتَّبَرِّ،
وَتَقَّ قَلْبِي مِنَ الْخَطَايَا كَمَا يُتَقَّى التُّوبُ الْأَبْيَضُ مِنَ الدَّسِّ

"Ya Allah, sesungguhnya aku berindung kepada-Mu dari fitnah neraka dan siksa neraka, dari fitnah kubur dan siksa kubur, dari keburukan fitnah kekayaan dan keburukan fitnah kefakiran. Ya Allah, cucilah kesalahan-kesalahanku dengan air salju dan hujan es, dan bersihkanlah hatiku dari kesalahan sebagaimana pakaian putih dibersihkan dari kotoran."

Renungkanlah, jamaah, betapa Nabi ﷺ mengaitkan kesucian hati dengan gambaran yang begitu menyejukkan — air salju, hujan es, pakaian putih yang dibersihkan dari kotoran. Beliau mengajarkan bahwa jiwa yang tenang bukanlah jiwa yang tak pernah bersalah, melainkan jiwa yang terus dibasuh, terus dibersihkan, terus disandarkan kepada Allah. Inilah tazkiyatun nafs yang sesungguhnya. Ketika seorang mukmin merasa dadanya sempit, ia tidak dibiarkan sendirian; ia diajari sebuah pintu untuk mengadu, dan ia dianjurkan mencari orang-orang saleh yang menemaninya.

Maka Allah pun memerintahkan Nabi-Nya untuk bersabar dan menautkan dirinya kepada mereka yang berzikir pagi dan petang:

QS. Al-Kahf: 28

وَأُصِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ ۖ وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا

"Dan bersabarlah kamu bersama-sama dengan orang-orang yang menyeru Tuhannya di pagi dan senja hari dengan mengharap keridhaan-Nya; dan janganlah kedua matamu berpaling dari mereka karena mengharapkan perhiasan dunia ini."

Ayat ini seperti resep bagi zaman kita, jamaah. Ketika seseorang tenggelam dalam kesendirian dan tekanan, obat pertamanya bukan menambah kesibukan atau mengejar perhiasan dunia yang lebih banyak, melainkan menyandingkan diri dengan orang-orang saleh — duduk bersama mereka, berzikir bersama mereka, merasa tidak sendiri. Betapa banyak jiwa yang bisa diselamatkan seandainya ada satu tangan yang menggenggam, satu telinga yang mau mendengar tanpa menghakimi.

Lihatlah bagaimana Rasulullah ﷺ memperlakukan mereka yang terbebani. Ketika seorang sahabat datang mengadukan beban utang dan kesedihan, beliau tidak berkata "sabar saja" lalu berlalu. Beliau mengajarnya doa, menemaninya, meringankan bebannya. Ketika seorang pemuda datang dengan hati yang gelisah, beliau mendekat dan berbicara dengan lembut. Bahkan kepada seorang badui yang kasar sekalipun, beliau tetap menghadapinya dengan kesabaran dan senyum. Inilah teladan kita: bahwa menolong jiwa yang rapuh dimulai dari kehadiran, dari kesabaran, dari kelembutan — bukan dari ceramah yang bertubi-tubi. Nabi ﷺ juga mengajarkan bahwa siapa yang melapangkan satu kesulitan saudaranya di dunia, Allah akan melapangkan satu kesulitannya di hari kiamat. Betapa besar pahala hanya dengan hadir bagi mereka yang sedang berat.

Maka pertanyaan yang perlu kita ajukan kepada diri kita hari ini adalah: sudahkah kita menjadi bagian dari orang-orang saleh yang menemani, ataukah kita justru menjadi bagian dari beban yang menekan? Setiap kata yang kita ucapkan kepada saudara yang sedang rapuh bisa menjadi obat, bisa pula menjadi racun. Setiap kali kita memilih mendengar daripada menghakimi, kita sedang menjalankan sunnah Nabi ﷺ yang paling mulia — sunnah kasih sayang.

Persoalan kedua yang menenun pekan ini adalah timpangnya layanan kesehatan. Kita dengar bahwa dokter menumpuk di kota besar sementara puskesmas di pelosok terancam kosong; ada warga di empat kecamatan yang hanya bisa dilayani lewat program dokter terbang dan terapung; ada ibu hamil di pulau yang membutuhkan rumah tunggu kelahiran; bahkan ada peringatan bahwa anggaran logistik vaksin di sebuah daerah kosong hingga berisiko memicu kejadian luar biasa. Ini bukan sekadar urusan statistik anggaran, jamaah. Ini soal apakah seorang bayi di pulau terpencil mendapat imunisasi, apakah seorang ibu selamat saat melahirkan, apakah seorang lansia bisa memeriksakan matanya sebelum buta.

Dalam pandangan syariat, merawat jiwa dan raga sesama adalah fardh kifayah — kewajiban kolektif yang gugur dari kita hanya bila ada cukup orang yang menanganinya, dan menjadi dosa bersama bila terbengkalai. Nabi ﷺ menggambarkan akhlak seorang alim dan seorang mukmin yang matang sebagai orang yang bergaul dengan manusia dengan wajah berseri, memberi makan, menyebar salam, dan bersungguh-sungguh dalam memenuhi kebutuhan orang lain. Inilah yang diabadikan dalam adab para ulama:

Adab al-'Alim wa al-Muta'allim — الباب الثاني في أدب العالم في نفسه **التاسع / الثامن / ومراعاة طالبه ودرسه**

مُعَامَلَةُ النَّاسِ بِمَكَارِمِ الْأَخْلَاقِ مِنْ طَلَاقَةِ الْوَجْهِ، وَإِفْشَاءِ السَّلَامِ [الثامن]
وَإِطْعَامِ الطَّعَامِ، وَكَظْمِ الْعَيْظِ، وَكَفِّ الْأَذَى عَنِ النَّاسِ، وَالسَّعْيِ فِي قَضَائِهِ
الْحَاجَاتِ، وَاللَّطْفِ بِالْفُقَرَاءِ، وَالْتِحَابِ إِلَى الْجِيرَانِ

"Bergaul dengan manusia dengan akhlak yang mulia: wajah yang berseri, menyebarkan salam, memberi makan, menahan kemarahan, menahan diri dari menyakiti orang lain, bersungguh-sungguh memenuhi kebutuhan mereka, berlemah lembut kepada fakir miskin, dan mencintai para tetangga."

Lihatlah, jamaah, betapa akhlak mulia dalam ajaran kita tidak berhenti pada niat yang baik di dalam dada, melainkan turun menjadi tindakan

nyata: memberi makan, memenuhi kebutuhan, berlemah lembut kepada yang lemah, mencintai tetangga. Inilah bahan baku dari sebuah komunitas yang sehat. Ketika negara belum sampai ke pelosok, tetangga bisa saling mengantar ke posyandu. Ketika psikolog masih jauh, seorang saudara yang mau mendengar sudah menjadi obat pertama. Ketika dokter kelelahan, umat bisa meringankan dengan doa, dengan dukungan, dengan tidak menambah beban dengan hujatan.

Marilah kita renungkan lebih dalam apa arti fardh kifayah ini bagi kita. Kewajiban kolektif berarti bahwa jika ada satu bayi di kampung yang tidak terurus kesehatannya, dan tak seorang pun di kampung itu peduli, maka dosanya ditanggung bersama oleh seluruh warga yang mampu — bukan hanya oleh orang tua bayi itu. Sebaliknya, jika ada beberapa orang yang bangkit menangani, gugurlah beban itu dari yang lain. Inilah keindahan sistem sosial Islam: ia tidak membiarkan satu orang pun terjatuh sendirian, karena setiap kita bertanggung jawab atas sesama. Nabi ﷺ menggambarkan orang beriman seperti satu tubuh: bila satu anggota mengeluh sakit, seluruh tubuh ikut merasakan demam dan tidak bisa tidur. Maka ketika kita mendengar ada tetangga yang sakit tanpa biaya berobat, atau lansia yang kesepian tanpa yang menjenguk, itu adalah "demam" yang seharusnya kita rasakan bersama.

Dan janganlah kita lupa, jamaah, bahwa gotong royong ini bukan hal baru bagi bangsa kita. Kita mewarisi budaya saling menjaga — dari tradisi menjenguk yang sakit, membawakan makanan ke rumah duka, hingga membangun rumah bersama. Yang perlu kita lakukan hanyalah menghidupkan kembali apa yang mulai pudar, dan membingkainya dengan niat ibadah. Sebab mengantar tetangga berobat, menemani lansia yang sendiri, atau sekadar menyapa yang murung — semua itu, bila diniatkan karena Allah, menjadi ladang pahala yang tak putus.

Sungguh, jamaah, betapa mahalnyanya sebuah komunitas yang saling merawat. Di masa Nabi ﷺ dan para sahabat, tidak ada rumah sakit modern, tidak ada asuransi, tidak ada program pemerintah — namun tak ada seorang pun yang dibiarkan kelaparan atau sakit tanpa yang

menjenguk. Sistemnya sederhana: hati yang peduli dan tangan yang bergerak. Itulah yang perlu kita hidupkan kembali di tengah keterbatasan layanan hari ini.

Persoalan ketiga yang perlu kita renungkan adalah tubuh yang kita rusak dengan tangan kita sendiri. Pekan ini kita dengar kabar seorang pemuda yang harus menjalani cuci darah, diduga karena memaksakan latihan fisik secara berlebihan; kita dengar peringatan bahwa camilan tinggi garam merusak ginjal anak-anak; kita dengar pula bahwa kebiasaan merokok menurunkan kualitas keturunan. Betapa sering kita menyangka bahwa menjaga tubuh adalah urusan sepele, padahal ia adalah bagian dari amanah. Segala yang meragukan dan membahayakan seharusnya kita jauhi, sebagaimana Nabi ﷺ mengajarkan kehati-hatian terhadap perkara yang syubhat:

Riyad as-Salihin 587

إِنَّ الْحَلَالَ بَيِّنٌ وَإِنَّ الْحَرَامَ بَيِّنٌ، وَبَيْنَهُمَا مُشْتَبِهَاتٌ لَا يَعْلَمُهُنَّ كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ،
فَمَنْ اتَّقَى الشُّبُهَاتِ اسْتَبْرَأَ لِدِينِهِ وَعِزِّهِ، وَمَنْ وَقَعَ فِي الشُّبُهَاتِ وَقَعَ
فِي الْحَرَامِ

"Sesungguhnya yang halal itu jelas dan yang haram itu jelas, tetapi di antara keduanya ada perkara-perkara syubhat yang banyak orang tidak mengetahuinya. Maka barangsiapa berhati-hati dari perkara syubhat, berarti ia telah membersihkan agamanya dan kehormatannya. Dan barangsiapa terjerumus dalam perkara syubhat, berarti ia terjerumus dalam yang haram."

Hadits ini, jamaah, mengajarkan kita satu sikap yang sangat kita butuhkan di tengah banjir informasi kesehatan hari ini: kehati-hatian. Tidak semua yang viral itu benar, tidak semua tren itu aman, tidak semua yang dijual sebagai obat itu membawa kesembuhan. Seorang mukmin yang cerdas tidak menelan mentah-mentah; ia menakar, ia bertanya kepada ahlinya, ia menjauhi yang meragukan demi menjaga agamanya dan tubuhnya sekaligus.

Perhatikan perumpamaan yang indah dalam hadits ini, jamaah: orang yang bermain-main di sekitar perkara syubhat diibaratkan seperti penggembala yang menggembala di dekat pagar larangan — hampir pasti suatu saat ternaknya masuk ke wilayah terlarang. Begitu pula tubuh kita. Ketika kita membiasakan diri mendekati yang meragukan — makanan yang tak jelas kandungannya, tren yang tak jelas dasarnya, kebiasaan yang tak jelas dampaknya — cepat atau lambat kita terjerumus pada yang benar-benar merusak. Pemuda yang tubuhnya rusak karena memaksakan latihan berlebihan tidak jatuh dalam sehari; ia jatuh karena terus-menerus mengabaikan batas. Maka menjaga tubuh menuntut kesadaran harian, bukan sekadar penyesalan setelah terlambat.

Di sinilah kita perlu meluruskan satu kekeliruan yang sering menghinggapinya kita. Kita kadang mengira bahwa bertawakal kepada Allah berarti mengabaikan sebab dan tidak perlu berikhtiar menjaga tubuh. Padahal Nabi ﷺ mengajarkan tawakal yang menyeluruh: ikatlah untamu, lalu bertawakallah. Menjaga makan, menjaga tidur, memeriksakan diri ketika sakit, mengantar keluarga berobat — semua itu adalah bagian dari ikhtiar yang diperintahkan, bukan tanda lemahnya iman. Justru mengabaikan tubuh dengan dalih tawakal adalah bentuk kelalaian yang tidak diajarkan agama.

Sebelum kita sampai pada langkah-langkah praktis, jamaah, izinkan kita merenung sejenak tentang apa yang sesungguhnya kita cari dalam hidup ini. Kita mengejar harta, jabatan, dan pengakuan, sampai kita lupa bahwa semua itu hanya bermakna selama tubuh kita sehat dan jiwa kita tenang. Apakah artinya harta melimpah jika hati tak pernah tenteram? Apakah artinya jabatan tinggi jika tubuh sudah renta dimakan penyakit yang bisa dicegah? Para sahabat Nabi ﷺ hidup sederhana, bahkan sering menahan lapar, tetapi jiwa mereka tenang karena mereka menyandarkan segalanya kepada Allah. Kesehatan sejati bukan sekadar tubuh yang bugar, melainkan keselarasan antara tubuh yang dijaga, jiwa yang tenang, dan hati yang bersandar kepada Sang Pencipta. Inilah kekayaan yang sebenarnya, yang tidak bisa dibeli dengan uang.

Maka, jamaah yang dimuliakan Allah, izinkan kita menutup khutbah pertama ini dengan beberapa langkah nyata yang bisa kita mulai pekan ini. Pertama, jadikan diri kita orang yang mau mendengar sebelum menghakimi; ketika ada saudara, anak, atau tetangga yang berubah murung, dekati dengan lembut, tanyakan kabarnya dengan tulus, dan tahan diri dari buru-buru berkata "sabar saja" — kadang yang mereka butuhkan hanyalah didengar sampai selesai. Kedua, rawat tubuh sebagai amanah — perbaiki pola tidur yang berantakan, jaga makan agar tidak berlebihan garam dan gula, dan jangan memaksakan diri melampaui batas hanya demi tampilan atau demi tren. Ketiga, ringankan beban para tenaga kesehatan di sekitar kita dengan doa dan sikap yang santun; mereka manusia biasa yang juga bisa lelah dan rapuh, maka janganlah kita menambah beban mereka dengan tuntutan dan hujatan yang menekan. Keempat, gerakkan gotong royong kecil di lingkungan kita — antar tetangga yang kesulitan ke puskesmas, dampingi ibu hamil yang jauh dari layanan, ajak lansia yang sendiri untuk memeriksakan diri, sisihkan sedikit untuk membantu biaya berobat yang tak mampu. Kelima, biasakan zikir pagi dan petang agar hati kita sendiri tetap teguh, karena kita tidak akan sanggup menolong jiwa orang lain bila jiwa kita sendiri rapuh dan kosong. Keenam, jauhi tren kesehatan yang meragukan, kembalikan urusan tubuh kepada ilmu yang benar dan ahlinya, dan ajarkan pula kehati-hatian ini kepada anak-anak kita agar mereka tidak menjadi korban informasi yang menyesatkan.

بَارَكَ اللَّهُ لِي وَلَكُمْ فِي الْقُرْآنِ الْعَظِيمِ، وَتَقَعِنِي وَإِيَّاكُمْ بِمَا فِيهِ مِنَ الْآيَاتِ
وَالذِّكْرِ الْحَكِيمِ، أَقُولُ قَوْلِي هَذَا وَأَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ لِي وَلَكُمْ وَلِسَائِرِ
الْمُسْلِمِينَ مِنْ كُلِّ ذَنْبٍ 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 dirahmati Allah, pada khutbah kedua ini kita perdalam satu sisi dari apa yang telah kita renungkan. Ketika kita berbicara tentang jiwa yang rapuh, sesungguhnya kita sedang berbicara tentang

tanggung jawab kita atas satu sama lain. Seorang mukmin bagi mukmin yang lain adalah seperti satu bangunan yang saling menguatkan. Maka bila ada satu bata yang retak — seorang anak muda yang kesepian, seorang dokter yang kelelahan, seorang ibu yang tertekan — retaknya adalah urusan kita semua, bukan urusan dia sendiri.

Kita juga perlu jujur bahwa sebagian tekanan jiwa hari ini lahir dari cara kita berbicara satu sama lain. Betapa mudahnya lisan dan jari kita melukai; sebuah bentakan, sebuah komentar tajam, sebuah tuduhan yang belum tentu benar, bisa menjadi beban yang tak bertanggung bagi orang yang sedang rapuh. Islam mengajarkan kita menjaga lisan sebagaimana kita menjaga perbuatan, karena kata-kata pun bisa menjadi luka yang tidak berdarah namun mematikan.

Dan janganlah kita lupa bahwa merawat kesehatan adalah ibadah, bukan sekadar urusan dunia. Ketika seorang ibu mengantar bayinya untuk imunisasi, ketika seorang pemuda menjaga tubuhnya agar kuat beribadah, ketika sebuah komunitas bergotong royong membawa lansia berobat — semua itu tercatat sebagai amal saleh. Karena tubuh yang sehat adalah sarana untuk sujud, dan jiwa yang tenang adalah wadah bagi iman.

Ada satu hal lagi yang perlu kita camkan, jamaah. Nabi ﷺ mengajarkan bahwa mukmin yang kuat lebih dicintai Allah daripada mukmin yang lemah, sembari beliau menambahkan bahwa pada keduanya tetap ada kebaikan. Kekuatan yang dimaksud bukan sekadar otot yang besar, melainkan ketahanan tubuh dan jiwa untuk menegakkan kebaikan, untuk beribadah dengan khusyuk, untuk menolong sesama dengan tangan yang mampu. Maka menjaga kesehatan adalah bagian dari upaya menjadi mukmin yang kuat itu — kuat untuk beribadah, kuat untuk bermanfaat, kuat untuk bertahan menghadapi ujian hidup. Sungguh keliru bila kita mengira kelemahan dan sakit yang bisa dicegah adalah tanda kesalehan; yang saleh justru adalah yang menjaga titipan Allah dengan sebaik-baiknya.

Maka marilah kita jadikan pekan ini sebagai titik mula: memperbaiki hubungan kita dengan tubuh yang Allah titipkan, memperbaiki cara kita memperlakukan jiwa-jiwa di sekitar kita, dan memperbaiki niat agar setiap upaya menjaga kesehatan bernilai ibadah di sisi-Nya.

Akhirnya, marilah kita sadari bahwa kita semua sedang berjalan menuju satu hari ketika tubuh ini kembali menjadi tanah dan hanya amal yang tersisa. Selagi tubuh dan jiwa ini masih dititipkan pada kita, marilah kita menjaganya dengan sebaik-baik penjagaan, dan menjaga sesama dengan sebaik-baik kasih sayang.

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

اَللّٰهُمَّ اِنَّا تَعُوْذُ بِكَ مِنْ رَّوَالٍ يَغْمَتِكَ، وَتَحَوُّلٍ عَافِيَتِكَ، وَفُجَاءَةٍ نَقَمَتِكَ، وَجَمِيعِ سَخَطِكَ.

اَللّٰهُمَّ اِنَّا نَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْاٰخِرَةِ، وَنَسْأَلُكَ الصَّحَّةَ فِيْ اَبْدَانِنَا، وَالطُّمَآئِنِيَّةَ فِيْ قُلُوْبِنَا، وَاشْفِ مَرَضَانَا، وَارْحَمْ مَوْتَانَا، وَفَرِّجْ هَمَّ الْمَهْمُوْمِيْنَ مِنْ عِبَادِكَ.

اَللّٰهُمَّ احْفَظْ اَطِبَّاءَنَا وَمُمَرِّضِيْنَا وَكُلَّ مَنْ يَخْدُمُ الْمَرَضَى، وَاعْنُهُمْ وَلَا تُحْمَلُهُمْ مَا لَا طَاقَةَ لَهُمْ بِهِ، وَاجْبُرْ قُلُوْبَ الْمُنْكَسِرِيْنَ وَالْيَاسِيْنَ، وَرُدَّهُمْ اِلَيْكَ رَدًّا جَمِيْلًا.

اَللّٰهُمَّ اَنْصُرْ اِخْوَانَنَا الْمُسْلِمِيْنَ الْمُسْتَضْعَفِيْنَ فِيْ كُلِّ مَكَانٍ، وَخُصُوْصًا اِخْوَانَنَا فِيْ اَرْضِ فَلَسْطِيْنَ، اَللّٰهُمَّ كُنْ لَهُمْ عَوْنًا وَنَصِيْرًا وَخَافِظًا وَمُعِيْنًا.

اَللّٰهُمَّ ارْحَمْنَا وَوَالِدِيْنَا، اَللّٰهُمَّ اَصْلِحْ وِلَاةَ اُمُوْرِنَا، وَوَقِّفْهُمْ لِحَيْرِ عِبَادِكَ وَبِلَادِكَ وَارْحَمْهُمْ كَمَا رَبَّيْنَا صَغَارًا.

رَبَّنَا اٰتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْاٰخِرَةِ 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