

Khutbah Jumat — "Jiwa Adalah Amanah yang Dititipkan"

Khutbah Pertama

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي خَلَقَ الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ، وَتَفَحَّ فِيهِ مِنْ رُوحِهِ، 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 سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ
وَأَصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ، أَمَّا بَعْدُ، فَيَا عِبَادَ اللَّهِ، أُوصِيكُمْ وَنَفْسِي بِتَقْوَى اللَّهِ فَقَدْ
فَازَ الْمُتَّقُونَ.

Ma'asyiral muslimin rahimakumullah. Marilah pada kesempatan yang mulia ini kita perbarui rasa syukur kita atas satu nikmat yang jarang kita hitung — nikmat jiwa yang masih mampu merasa, dan tubuh yang masih mampu berdiri di shaf ini. Allah subhanahu wa ta'ala mengingatkan kita tentang kemuliaan jiwa yang tenang dalam firman-Nya:

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ۖ رُجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً

"Hai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya." (QS. Al-Fajr: 27-28)

Jamaah yang dimuliakan Allah, ayat ini menyingkap sebuah kabar besar: bahwa tujuan akhir perjalanan manusia bukanlah tubuh yang sehat semata, bukan pula harta yang melimpah, melainkan *an-nafs al-muthma'innah* — jiwa yang tenang. Jiwa inilah yang dipanggil pulang oleh Tuhannya dengan panggilan yang lembut. Maka menjaga ketenangan jiwa bukanlah urusan sepele yang boleh kita tunda; ia adalah bagian dari mempersiapkan diri untuk pertemuan yang paling penting dalam hidup kita.

Perhatikanlah, hadirin, bagaimana Allah memanggil jiwa yang tenang ini dengan panggilan yang penuh kasih — bukan dengan hardikan, melainkan dengan undangan pulang: *irji'l ilā rabbiki*, "kembalilah kepada Tuhanmu", dalam keadaan ridha dan diridhai. Sungguh berbeda dengan gambaran keliru yang kadang tertanam di benak sebagian kita, seolah Allah hanya menanti untuk menghukum. Tidak, hadirin. Allah yang menciptakan kita adalah Allah yang paling mengerti kelemahan kita, yang paling sabar menanti taubat kita, yang rahmat-Nya mendahului murka-Nya. Dan justru inilah yang paling dibutuhkan oleh jiwa yang sedang berada di ujung keputusan: pengetahuan bahwa Tuhannya bukan hakim yang dingin, melainkan Yang Maha Pengasih yang menanti kepulangannya dengan lengan terbuka.

Dan pekan ini, hadirin, kabar yang sampai kepada kita justru menunjukkan betapa banyak jiwa yang jauh dari ketenangan itu. Ramai diperbincangkan pekan ini luapan curahan hati tentang kesehatan jiwa — orang-orang yang menuliskan keputusan mereka dengan kalimat pendek, dingin, seolah lelah menanggung beban yang tidak terlihat. Ada yang menulis "dan terjadi lagi" seakan kematian yang berulang telah menjadi kabar biasa. Ada yang menyatakan niatnya untuk mengakhiri hidup dengan nada yang getir. Kabar-kabar ini, hadirin, adalah teriakan yang disampaikan dengan suara pelan. Dan tugas kita sebagai umat yang saling menjaga adalah belajar mendengar yang tidak diucapkan.

Publik juga dikejutkan pekan ini oleh kabar kekerasan di dalam rumah — seorang perempuan disakiti oleh oknum yang seharusnya justru melindunginya, dan cerita menyayat tentang seorang anak yang pesan terakhirnya ternyata adalah lambaian tangan meminta pertolongan. Rumah, yang seharusnya menjadi *sakan* — tempat berteduh dan menenangkan jiwa — bagi sebagian saudara kita justru berubah menjadi tempat yang paling melukai. Inilah kerusakan yang paling perih, karena ia terjadi di balik pintu yang tertutup, jauh dari mata orang.

Dan di latar belakang semua ini, hadirin, ada arus yang lebih tenang namun tidak kalah berbahaya. Ramai pula diperbincangkan pekan ini soal gaya hidup yang mempertontonkan hal-hal yang seharusnya membuat kita malu — perilaku yang dipamerkan tanpa rasa bersalah, hiburan yang menormalkan kekejaman, kebiasaan yang perlahan menggerus batas antara yang baik dan yang buruk. Kita mungkin menganggapnya sekadar tontonan yang lewat. Tetapi apa yang berulang kali masuk ke mata dan telinga kita, lambat laun akan membentuk jiwa kita. Inilah tiga arus yang bertemu pekan ini — jiwa yang lelah, rumah yang tidak aman, dan gaya hidup yang menggerus — dan ketiganya menunjuk pada satu titik yang sama.

Maka izinkan kita, hadirin, meletakkan semua kabar ini dalam timbangan syariat. Menjaga jiwa — *hifz an-nafs* — adalah salah satu dari lima tujuan besar yang dijaga oleh syariat Islam. Ia bukan tuntutan zaman modern; ia adalah amanah yang telah ditegaskan Allah sejak empat belas abad yang lalu. Ketika seorang saudara kita menuliskan niat mengakhiri hidupnya, dan ketika seorang anak dilukai di rumahnya sendiri, yang sedang terancam bukan sekadar kesejahteraan pribadi mereka — yang terancam adalah amanah yang Allah titipkan pada kita bersama.

Allah subhanahu wa ta'ala berfirman dengan sangat tegas mengenai kehormatan jiwa:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَأْكُلُوا ءَمْوَالَكُم بِئْتِكُمْ لِبَطْلٍ ءِلَّا أَنْ تَكُونَ تِجَرَةً عَنِ
تَرَائِكُمْ مِّنْكُمْ وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا

"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)

Perhatikanlah, hadirin, betapa lembut penutup ayat ini. Setelah melarang kita membunuh diri, Allah tidak menutup dengan ancaman, melainkan dengan kalimat kasih sayang: *innallāha kāna bikum rahīmā* — "sesungguhnya Allah Maha Penyayang kepadamu." Seolah Allah berkata: larangan ini lahir bukan dari kemarahan, melainkan dari kasih. Jiwamu terlalu berharga di mata-Ku untuk kaubuang. Inilah pesan yang harus sampai kepada saudara kita yang sedang di ujung keputusan — bukan bentakan "haram!", melainkan pelukan "engkau berharga, dan Tuhanmu menyayangimu."

Mari kita renungkan lebih dalam, hadirin. Ayat ini meletakkan dua larangan berdampingan dalam satu tarikan napas: larangan memakan harta orang lain dengan cara yang batil, dan larangan membunuh diri. Sepintas keduanya tampak jauh — yang satu urusan harta, yang lain urusan nyawa. Tetapi para ulama tafsir mengingatkan kita bahwa keduanya diikat oleh satu benang: keduanya adalah pelanggaran atas amanah yang Allah titipkan. Harta adalah titipan, dan jiwa pun titipan. Sebagaimana kita tidak berhak mengambil harta yang bukan milik kita, kita pun tidak berhak menghancurkan jiwa yang bukan sepenuhnya milik kita — sebab jiwa itu pada hakikatnya milik Allah yang dipinjamkan kepada kita untuk kita jaga. Betapa banyak beban jiwa hari ini yang justru lahir dari urusan harta — utang yang menghimpit, gaya hidup yang dipaksakan, perbandingan yang tak berkesudahan. Allah, dalam hikmah-Nya, menyandingkan keduanya agar kita paham bahwa merawat jiwa tidak bisa dipisahkan dari menata hubungan kita dengan dunia.

Dan ketahuilah, hadirin, bahwa jiwa yang sehat dalam pandangan Islam bukanlah jiwa yang tidak pernah bersedih. Rasulullah ﷺ, manusia paling

mulia, pernah dilanda kesedihan yang mendalam — sampai satu tahun dalam sirah beliau dikenal sebagai *'ām al-huzn*, tahun kesedihan, ketika beliau kehilangan istri tercinta dan paman yang melindunginya dalam waktu berdekatan. Beliau menangis ketika putranya Ibrahim wafat, dan ketika ada yang heran, beliau bersabda bahwa mata boleh menitikkan air mata dan hati boleh bersedih. Maka jangan sampai kita, atas nama iman, menyalahkan saudara kita yang sedang berduka dengan berkata "kamu kurang iman". Kesedihan itu manusiawi; yang berbahaya adalah kesedihan yang dibiarkan sendirian tanpa sandaran, sampai berubah menjadi keputusan yang menutup semua pintu.

Dan bagi mereka yang melukai orang lain, Allah menempatkan pertumpahan jiwa yang tidak berdosa sebagai salah satu dosa terbesar. Firman-Nya:

وَالَّذِينَ لَا يَدْعُونَ مَعَ اللَّهِ إِلَهًا آخَرَ وَلَا يَقْتُلُونَ النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ وَلَا يَزْنُونَ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ يَلْقَ أَثَامًا

"Dan orang-orang yang tidak menyembah tuhan yang lain beserta Allah dan tidak membunuh jiwa yang diharamkan Allah kecuali dengan alasan yang benar, dan tidak berzina. Barangsiapa yang melakukan yang demikian itu, niscaya dia mendapat pembalasan dosanya." (QS. Al-Furqaan: 68)

Lihatlah bagaimana ayat ini merangkai tiga hal dalam satu tarikan napas: syirik, membunuh jiwa, dan zina. Ketiganya adalah pengkhianatan atas amanah yang paling dasar — amanah terhadap Allah, terhadap jiwa manusia, dan terhadap kehormatan keturunan. Ketika kita mendengar kabar kekerasan terhadap perempuan dan anak pekan ini, ayat ini mengajarkan kita bahwa yang terjadi bukan sekadar "kasus", melainkan pelanggaran atas garis suci yang Allah tegakkan untuk melindungi manusia.

Hadirin yang dimuliakan Allah, di sinilah kita perlu berhenti sejenak untuk memahami apa arti rumah dalam Islam. Allah menyebut pasangan suami-istri sebagai tempat menenangkan jiwa satu sama lain, dan

menjadikan di antara keduanya rasa cinta dan kasih sayang. Rumah dirancang oleh syariat sebagai benteng terakhir — tempat di mana yang lelah pulang, yang takut merasa aman, yang kecil dibesarkan dengan kelembutan. Maka ketika rumah berubah menjadi tempat yang paling menakutkan bagi penghuninya yang paling lemah, yang runtuh bukan sekadar satu keluarga — yang runtuh adalah fungsi paling dasar yang Allah rancang untuk peradaban manusia. Rasulullah ﷺ tidak pernah sekali pun memukul istri atau pembantunya; beliau adalah manusia yang paling lembut kepada keluarganya. Beliau bersabda bahwa sebaik-baik kalian adalah yang terbaik terhadap keluarganya. Maka klaim sebagian orang bahwa kekerasan adalah "cara mendidik yang tegas" adalah pemutarbalikan ajaran; ia bukan ketegasan, melainkan pengkhianatan atas amanah kepemimpinan dalam rumah tangga.

Dan perhatikanlah, hadirin, betapa Islam menempatkan perlindungan terhadap yang lemah sebagai ukuran keimanan. Betapa banyak hadits yang menegaskan kemuliaan orang yang menyantuni anak yatim, yang menjaga hak perempuan, yang menahan tangannya dari menyakiti yang tak berdaya. Ketika sebuah masyarakat kehilangan kepekaan terhadap jeritan yang lemah — ketika kita mendengar kabar kekerasan lalu berkata "itu urusan mereka" — maka sesungguhnya ada yang sakit dalam tubuh masyarakat itu, dan penyakit itu bernama ketidakpedulian. Nabi ﷺ mengumpamakan orang beriman seperti satu tubuh: bila satu anggota sakit, seluruh tubuh ikut merasakannya dengan demam dan tidak bisa tidur. Maka bila kita bisa tidur nyenyak sementara tetangga kita menangis di balik dinding, patut kita bertanya: masih hidupkah kepekaan iman dalam diri kita?

Hadirin yang dimuliakan Allah, izinkan kita menengok lebih dalam makna *an-nafs al-muthma'innah* yang menjadi tema kita. Para ulama menjelaskan bahwa jiwa manusia memiliki beberapa keadaan. Ada *an-nafs al-ammārah bis-sū'* — jiwa yang selalu menyuruh pada keburukan, jiwa yang tunduk pada hawa nafsu dan dorongan sesaat. Ada *an-nafs al-lawwāmah* — jiwa yang menyesali, yang setelah berbuat salah lantas mengecam dirinya sendiri; ini sebenarnya tanda baik, tanda bahwa hati

nurani masih hidup. Dan ada puncaknya, *an-nafs al-muthma'innah* — jiwa yang telah tenang, yang tidak lagi diombang-ambingkan oleh dunia, yang telah menemukan sandarannya pada Allah. Perjalanan spiritual seorang mukmin pada hakikatnya adalah perjalanan menaikkan jiwa dari tingkat yang paling rendah menuju ketenangan ini. Dan perjalanan itu tidak instan; ia membutuhkan latihan, membutuhkan dzikir yang konsisten, membutuhkan kesabaran menghadapi jatuh-bangun. Maka bila ada di antara kita — atau saudara kita — yang jiwanya masih bergolak dan gelisah, itu bukan berarti ia gagal; itu berarti ia sedang dalam perjalanan, dan tugas kita adalah menemaninya, bukan menghakiminya.

Hadirin, mari kita tengok bagaimana Rasulullah ﷺ sendiri merawat jiwa yang rapuh. Kita tahu dari sirah bahwa seorang sahabat mulia, Khabbab bin al-Aratt radhiyallahu 'anhu, pernah datang mengadu kepada Nabi ﷺ dalam keadaan tersiksa berat, memohon agar beliau berdoa untuk kemenangan segera. Nabi ﷺ tidak membentakinya "sabar saja!", tidak pula meremehkan deritanya. Beliau mengakui beratnya, lalu memberi konteks dan harapan — mengingatkan bahwa umat sebelum mereka disiksa jauh lebih berat namun tetap teguh, dan bahwa pertolongan Allah pasti datang. Inilah pola merawat jiwa ala kenabian: akui luka, beri makna, tumbuhkan harapan. Bukan menepis, bukan menceramahi.

Kita juga mengenal, hadirin, betapa lembutnya Rasulullah ﷺ kepada mereka yang datang dengan beban di dada. Seorang pemuda pernah datang meminta izin untuk berbuat yang tidak pantas, dan para sahabat hendak menghardikinya; tetapi Nabi ﷺ mendekatkannya, berbicara dengan lembut, mengajaknya berpikir dengan pertanyaan-pertanyaan yang membuat hatinya sendiri sadar — sampai pemuda itu pulang dengan hati yang berubah, bukan karena dibentak, melainkan karena disentuh dengan kasih. Beliau ﷺ tidak pernah mempermalukan orang yang jatuh; beliau merangkulnya untuk bangkit. Betapa jauh berbeda dengan kebiasaan kita hari ini yang cepat menghakimi, cepat mencibir, cepat menyebar aib. Bila kita ingin menjadi umat yang menyembuhkan, kita perlu mewarisi kelembutan ini — bahwa setiap jiwa yang tersesat

adalah jiwa yang layak dituntun pulang, bukan jiwa yang layak dibuang. Sebab Nabi ﷺ diutus sebagai rahmat, dan umatnya seharusnya menjadi perpanjangan dari rahmat itu.

Dan Rasulullah ﷺ pun mengajarkan kita bahwa hidup yang mulia bukanlah hidup yang mewah. Sebagaimana disebutkan dalam riwayat tentang kesederhanaan hidup beliau, Nabi ﷺ dan para sahabat menjalani hari-hari dengan lapar yang sabar, dengan makanan yang sederhana, namun dengan jiwa yang tenang dan bahagia. Ini pelajaran besar bagi zaman kita — bahwa ketenangan jiwa tidak dibeli dengan kemewahan, dan banyak jiwa hari ini justru gelisah bukan karena kekurangan, melainkan karena terlalu banyak membandingkan.

Hadirin, ada satu lagi dimensi yang perlu kita cermati: bahwa jiwa jarang runtuh dalam sekejap. Ia terkikis pelan-pelan oleh kebiasaan-kebiasaan kecil yang kita anggap sepele. Rasulullah ﷺ memberi kita pedoman emas dalam sebuah hadits yang mulia:

الْحَلَالُ بَيِّنٌ وَالْحَرَامُ بَيِّنٌ، وَبَيْنَهُمَا مُشَبَّهَاتٌ لَا يَعْلَمُهَا كَثِيرٌ مِّنَ النَّاسِ،
فَمَنِ اتَّقَى الْمُشَبَّهَاتِ اسْتَبْرَأَ لِدِينِهِ وَعِرْضِهِ، وَمَنْ وَقَعَ فِي الشُّبُهَاتِ وَقَعَ
فِي الْحَرَامِ

"Yang halal itu jelas dan yang haram itu jelas, namun di antara keduanya ada perkara-perkara syubhat yang kebanyakan orang tidak mengetahuinya. Barangsiapa menjaga diri dari perkara syubhat, ia telah menyelamatkan agama dan kehormatannya; dan barangsiapa terjerumus dalam syubhat, ia terjerumus dalam yang haram." (Sahih al-Bukhari 52)

Renungkanlah, hadirin, betapa relevan hadits ini dengan zaman kita. Banyak jiwa hari ini digerus bukan oleh dosa besar yang mencolok, melainkan oleh syubhat yang dibiarkan menumpuk — tontonan yang menormalkan kekejaman, kebiasaan membandingkan hidup dengan potret orang lain yang dipoles, jam-jam yang habis untuk menyerap kecemasan tanpa henti. Satu per satu tampak tidak berbahaya. Tetapi seperti penggembala yang menggembalakan ternaknya di pinggir

kawasan terlarang, cepat atau lambat ternak itu akan masuk ke dalamnya. Menjaga jiwa berarti menjaga apa yang kita biarkan masuk ke dalamnya — apa yang kita tonton, apa yang kita dengar, apa yang kita renungkan berulang-ulang. Sebab jiwa akan menjadi serupa dengan apa yang paling sering memasukinya.

Hadirin, ada satu lagi beban yang sering menghimpit jiwa di zaman kita, dan Islam menyebutnya secara khusus: beban utang. Betapa banyak jiwa yang gelisah, susah tidur, bahkan sampai putus asa, karena terjatuh utang yang menghimpit. Rasulullah ﷺ mengingatkan kita akan beratnya beban ini:

نَفْسُ الْمُؤْمِنِ مُعَلَّقَةٌ بِدَيْنِهِ حَتَّى يُقْضَى عَنْهُ

"Jiwa seorang mukmin tergantung karena utangnya hingga dilunasi atau dibayarkan atas namanya." (Bulugh al-Maram 649)

Lihatlah, hadirin, betapa Islam memahami bahwa beban jiwa sering kali berakar pada persoalan yang sangat nyata dan duniawi. Nabi ﷺ sendiri berindung kepada Allah dari lilitan utang, karena beliau tahu betapa ia bisa menekan jiwa sampai ke titik terendah. Maka ketika kita berbicara tentang menjaga kesehatan jiwa saudara kita, kita tidak boleh berhenti pada nasihat rohani semata; kita juga perlu peka terhadap beban material yang menghimpitnya. Meringankan utang seorang saudara, membantunya keluar dari jeratan riba, menawarkan pinjaman kebaikan tanpa bunga — semua itu adalah bentuk nyata merawat jiwa. Sebab jiwa yang bebas dari himpitan lebih mudah menemukan ketenangannya. Inilah keindahan Islam: ia tidak memisahkan urusan hati dari urusan hidup, melainkan merawat manusia seutuhnya — tubuh, jiwa, dan keadaannya.

Dan izinkan kita, hadirin, mengambil satu teladan dari generasi terbaik tentang bagaimana mereka menjaga kesehatan jiwa. Para sahabat radhiyallahu 'anhum bukanlah orang-orang yang hidupnya ringan; mereka menghadapi peperangan, kehilangan, kelaparan, dan cobaan yang bertubi-tubi. Namun jiwa mereka tetap tenang. Rahasiannya bukan

pada tidak adanya masalah, melainkan pada kebiasaan mereka untuk berhenti sejenak dan merenung — mengembalikan segala sesuatu pada Allah. Salah seorang dari mereka bahkan dikenal karena amalannya yang paling utama adalah tafakur, memikirkan ciptaan Allah dan akibat segala sesuatu, sampai ia berkata bahwa berpikir sesaat lebih baik daripada beribadah semalam suntuk. Betapa jauh keadaan kita hari ini — jiwa kita jarang diberi ruang untuk berhenti dan merenung; kita mengisi setiap celah waktu dengan kesibukan dan hiburan, sampai jiwa kehilangan kesempatan untuk memulihkan diri. Padahal ketenangan sering datang bukan dari menambah aktivitas, melainkan dari berani berhenti sejenak, menata hati, dan mengembalikan segala urusan kepada Yang Maha Mengatur.

Hadirin yang dimuliakan Allah, mari kita ikat semua ini dalam satu kesadaran. Menjaga jiwa — jiwa kita sendiri dan jiwa saudara-saudara kita — bukanlah urusan sampingan dalam beragama; ia adalah inti dari amanah kita sebagai hamba. Ketika Allah meniupkan ruh ke dalam diri kita, Dia menitipkan sesuatu yang mahal dan meminta kita menjaganya sampai hari kita mengembalikannya. Maka setiap kali kita menolong satu jiwa yang hampir tenggelam, kita sedang menunaikan sebagian dari amanah itu. Dan setiap kali kita berpaling dari jeritan yang samar, kita sedang menyia-nyiakannya. Semoga Allah tidak menjadikan kita termasuk orang-orang yang lalai.

Maka apa yang harus kita lakukan, hadirin, pekan ini? Ada beberapa langkah nyata yang bisa kita ambil bersama. Pertama, jadilah telinga yang aman. Jika ada saudara, tetangga, atau anggota keluarga yang bercerita tentang beban jiwanya, dengarkan lebih dulu sebelum menasihati; sering kali yang mereka butuhkan bukan solusi, melainkan pengakuan bahwa mereka didengar dan tidak dihakimi. Menahan lidah dari cepat menceramahi, kadang itulah sedekah yang paling sulit dan paling berharga.

Kedua, kenali sinyal halus. Perhatikan mereka yang mendadak menarik diri dari pergaulan, yang berbicara tentang "lelah hidup" dengan nada

bercanda, yang membagikan kata-kata mencemaskan di ruang digital, atau yang tiba-tiba membereskan urusan seolah berpamitan. Jangan meremehkan tanda-tanda ini dengan berkata "ah, dia cuma cari perhatian" — dekati mereka dengan lembut, tanyakan kabar dengan tulus, dan jangan menunggu sampai terlambat.

Ketiga, buka pintu rumah dan hati kita untuk yang terluka. Ketika ada tanda kekerasan pada perempuan atau anak di lingkungan kita, jangan berpaling dengan alasan "itu urusan rumah tangga orang". Temani korban, dengarkan tanpa menghakimi, bantu mereka mengakses perlindungan yang benar, dan jangan pernah menyebarkan aib mereka. Melindungi yang lemah adalah salah satu bukti paling nyata dari keimanan kita.

Keempat, rawat jiwa kita sendiri dengan dzikir dan muhasabah harian. Sisihkan waktu di pagi dan petang untuk mengingat Allah, dan jadikan malam sebagai waktu menimbang diri sebelum tidur. Kita tidak bisa menenangkan jiwa orang lain bila jiwa kita sendiri kering dan lelah.

Kelima, jadikan masjid dan pengajian kita ruang yang menyembuhkan, bukan sekadar ruang formalitas ibadah. Sambut yang datang dengan wajah berseri, ciptakan suasana yang membuat orang berat hatinya merasa boleh datang tanpa dinilai. Dan keenam, bila kita atau saudara kita menghadapi beban jiwa yang berat dan berkepanjangan, jangan malu mencari bantuan yang tepat — menemui orang yang berkompeten untuk merawat jiwa bukanlah tanda lemah iman, melainkan bagian dari ikhtiar menjaga amanah yang Allah titipkan.

Semoga Allah menjadikan kita hamba-hamba yang menjaga amanah jiwa — jiwa kita sendiri dan jiwa saudara-saudara kita.

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

Khutbah Kedua

الْحَمْدُ لِلَّهِ عَلَى إِحْسَانِهِ، وَالشُّكْرُ لَهُ عَلَى تَوْفِيقِهِ وَامْتِنَانِهِ، وَأَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ تَعَظِيمًا لِحَاقِهِ، وَأَشْهَدُ أَنَّ سَيِّدَنَا مُحَمَّدًا عَبْدَهُ وَرَسُولَهُ الدَّاعِيَ إِلَى رِضْوَانِهِ، اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ وَإِخْوَانِهِ، أَمَّا بَعْدُ فَيَا عِبَادَ اللَّهِ، اتَّقُوا اللَّهَ فِيمَا أَمَرَ، وَانْتَهُوا عَمَّا نَهَى عَنْهُ وَرَجَرِ

Hadirin yang dimuliakan Allah, ada satu sisi yang perlu kita gali lebih dalam. Ketika Allah menutup larangan bunuh diri dengan "sesungguhnya Allah Maha Penyayang kepadamu", ini bukan sekadar penghias kalimat. Ini adalah teologi harapan. Sebab keputusan lahir dari keyakinan bahwa tidak ada lagi yang peduli, tidak ada lagi jalan keluar. Dan Islam datang justru untuk mematahkan keyakinan gelap itu — dengan mengabarkan bahwa Ada yang peduli, bahwa rahmat-Nya mendahului murka-Nya, bahwa pintu tidak pernah benar-benar tertutup selama napas masih ada.

Kita juga perlu merenung, hadirin, tentang tanggung jawab kolektif kita. Menjaga jiwa yang rapuh dan melindungi yang lemah dari kekerasan bukanlah tugas segelintir ahli saja — ini adalah *fardh kifayah* atas kita semua. Bila cukup banyak dari kita yang peduli, gugur kewajiban itu; tetapi bila kita semua berpaling, kita semua ikut menanggung dosanya. Maka jangan ada di antara kita yang berkata "itu bukan urusan saya." Masjid kita bukan hanya tempat shalat; ia harus menjadi tempat berlindung bagi yang terluka. Pengajian kita bukan hanya tempat menimba ilmu; ia harus menjadi tempat di mana orang yang berat hatinya menemukan telinga yang mau mendengar.

Ada pula sisi yang halus namun penting, hadirin: bahwa kadang kita sendiri yang tanpa sadar menutup pintu bagi yang membutuhkan. Ketika seorang saudara mengeluh, kita buru-buru menjawab "istighfar, kurang ibadah tuh" — sebuah kalimat yang niatnya baik namun sering menutup hati yang baru terbuka sedikit. Rasulullah ﷺ mengajarkan kita bahwa ada waktu untuk menasihati dan ada waktu untuk sekadar hadir. Kecerdasan iman adalah tahu membedakan keduanya. Menemani seseorang dalam diamnya, tanpa menghakimi, kadang lebih menyembuhkan daripada seribu nasihat.

Dan sisi terakhir: bahwa merawat orang lain bermula dari merawat diri. Rasulullah ﷺ mengajarkan kita berlindung dari kelemahan jiwa, dari kemalasan, dari beban yang menghimpit. Jiwa kita perlu diberi gizi — dzikir di pagi dan petang, shalat yang khusyuk, tilawah yang menenangkan. Sebab hati yang penuh cahaya lebih mampu menjadi pelita bagi hati yang gelap. Betapa banyak orang ingin menolong orang lain sementara jiwanya sendiri kering dan lelah; ia akan cepat kehabisan tenaga. Maka isilah dulu bejana jiwamu dengan kedekatan kepada Allah, agar engkau punya sesuatu untuk dibagikan.

اَللّٰهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُؤْمِنِيْنَ وَالْمُؤْمِنَاتِ، وَالْمُسْلِمِيْنَ وَالْمُسْلِمَاتِ، الْاَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْاَمْوَاتِ، اِنَّكَ سَمِيْعٌ قَرِيْبٌ مُّجِيْبُ الدَّعَوَاتِ، يَا قَاضِيَ الْحَاجَاتِ.

اَللّٰهُمَّ اِنَّا تَسَالَكَ نُفُوْسًا مُّطْمَئِنَّةً، تُؤْمِنُ بِلِقَائِكَ، وَتَرْضَى بِقَصَائِكَ، وَتَقْبَعُ بِعَطَائِكَ، وَتَضِيْرُ عَلٰى بَلَائِكَ، وَتَشْكُرُ عَلٰى نِعْمَائِكَ.

اَللّٰهُمَّ اَنْتَ نُفُوْسَنَا تَقْوَاهَا، وَرَكَّهَهَا اَنْتَ خَيْرٌ مِنْ رَّكَاهَا، اَنْتَ وَلِيُّهَا وَمَوْلَاهَا، وَاجْعَلْنَا مِمَّنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَتَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوٰى.

اَللّٰهُمَّ اِنَّا نَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَنَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَنَعُوْذُ بِكَ مِنْ ضَيْقِ الصَّدْرِ وَظُلْمَةِ الْقَلْبِ وَوَسْوَسَةِ الشَّيْطَانِ.

اَللّٰهُمَّ مَنْ صَاقَتْ بِهٖ الدُّنْيَا مِنْ اِخْوَانِنَا حَتّٰى هَمَّ بِاِهْلَاكِ نَفْسِهٖ، فَارْبِطْ عَلٰى قَلْبِهٖ، وَاكْشِفْ كَرْبَهٗ، وَفَرِّجْ هَمَّهُ، وَاَبْدِلْهُ بِالْيَاسِ رَجَاءً، وَبِالظُّلْمَةِ نُوْرًا، وَبِالْوَحْشَةِ اُنْسًا بِكَ يَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِيْنَ.

اَللّٰهُمَّ احْقِطْ نِسَاءَنَا وَاَطْقَالَنَا مِنْ كُلِّ اَدٰى وَظُلْمٍ وَعُنْفٍ، وَاجْعَلْ بُيُوْتَنَا سَكَنًا وَاَمَانًا وَرَحْمَةً وَمَوَدَّةً، وَاجْعَلْنَا لِاَهْلِيْنَا رَحْمَةً وَلِلضُّعْفَاءِ عَوْنًا وَسَدَدًا.

اَللّٰهُمَّ اَشْفِ مَرَضَاتَا وَمَرْضَى الْمُسْلِمِيْنَ، وَاشْفِ قُلُوْبَ الْمَكْسُوْرِيْنَ، وَاجْبُرْ كَسْرَ كُلِّ مُنْكَسِرٍ، وَآيِسْ وَخْشَةَ كُلِّ وَجِيْدٍ، وَاهْدِ صَالَّتَا، وَرُدِّ شَارِدَاتَا اِلَيْكَ رَدًّا جَمِيْلًا.

اَللّٰهُمَّ اِنصُرْ اِخْوَانَتَا الْمُسْلِمِيْنَ الْمُسْتَضْعَفِيْنَ فِيْ كُلِّ مَكَانٍ، وَخُصُوْصًا اِخْوَانَتَا فِيْ اَرْضِ فَلَسْطِيْنٍ، اَللّٰهُمَّ فُكَّ اَسْرَهُمْ، وَاشْفِ جَرْحَاهُمْ، وَآمِنْ حَاقِقَهُمْ، وَتَقَبَّلْ شَهَادَتَهُمْ.

اَللّٰهُمَّ اَصْلِحْ وُلاَةَ اُمُوْرِنَا، وَوَقِّفْهُمْ لِخَيْرِ عِبَادِكَ وَبِلَادِكَ، وَاجْعَلْهُمْ رَحْمَةً عَلٰى رَعِيَّتِهِمْ، وَبَارِكْ لَهُمْ فِيْ اَمَاتَتِهِمْ.

اَللّٰهُمَّ اَرْحَمْنَا وَوَالِدَيْنَا، وَارْحَمْ مَنْ رَبَّانَا صِغَارًا، وَاجْزِهِمْ عَنَّا خَيْرَ الْجَزَاءِ، وَاجْمَعْنَا بِهِمْ فِيْ دَارِ كَرَامَتِكَ.

رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوْبَنَا بَعْدَ اِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً اِنَّكَ اَنْتَ الْوَهَّابُ.

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

عِبَادَ اللّٰهِ، اِنَّ اللّٰهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْاِحْسَانِ وَإِيتَاءِ ذِي الْقُرْبٰى، وَيَنْهٰى عَنِ الْفَحْشَآءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ، يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُوْنَ، قَاذِكُرُوا اللّٰهَ الْعَظِيْمَ يَذْكُرْكُمْ، وَاشْكُرُوْهُ عَلٰى نِعْمِهِ يَزِدْكُمْ، وَلَذِكْرُ اللّٰهِ اَكْبَرُ.