

**Kata-kunci:
Perasaan / Emosi
Kesejahteraan**



Majlis Ugama Islam Singapura

Khutbah Jumaat

9 Oktober 2026 / 27 Rabiulakhir 1448H

Islam & Kesejahteraan Diri

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِي هَدَانَا لِهٰذَا وَمَا كُنَّا لِنَهْتَدِيَ لَوْلَا اَنْ هَدَانَا اللّٰهُ. اَشْهَدُ اَنْ
لَا اِلَهَ اِلَّا اللّٰهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَاَشْهَدُ اَنَّ سَيِّدَنَا مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ.
اَللّٰهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلٰى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ، وَعَلٰى اٰلِهِ وَاَصْحَابِهِ اَجْمَعِينَ. اَمَّا بَعْدُ،
فَيَا عِبَادَ اللّٰهِ، اتَّقُوا اللّٰهَ. قَالَ تَعَالٰى فِي التَّنْزِيلِ: يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اتَّقُوا
اللّٰهَ حَقَّ تُقَاتِهٖ وَلَا تَمُوْتُنَّ اِلَّا وَاَنْتُمْ مُّسْلِمُوْنَ.

Zumratal mukminin rahimakumullah,

Bertakwalah kepada Allah s.w.t. dengan melaksanakan perintah-Nya dan meninggalkan larangan-Nya. Semoga kita menjadi hamba-hamba-Nya yang berjaya di dunia dan akhirat. Amin, ya Rabbal ‘Alamin.

Sidang Jumaat sekalian,

Pepatah Arab menyatakan: “Seseorang yang tidak memiliki sesuatu perkara, tidak (akan mampu) memberikan perkara tersebut.” Sebuah bekas yang kering lagi kosong tidak boleh mencurahkan air ke dalam bekas yang lain.

Begitulah juga dengan hati kita. Jika jiwa kita sendiri sedang dilanda kegersangan, tidak mungkin dapat kita curahkan kedamaian, kehalusan dan ketulusan kasih sayang kepada insan di sekeliling kita. Hakikatnya, kehidupan yang serba pantas kerap memaksa diri sentiasa kelihatan bertenaga, sehingga kadangkala kita terpaksa mengetepikan dan mengabaikan keletihan **emosi** atau *burnout*.

Sidang Jemaah yang dirahmati Allah,

Emosi seperti kelesuan mahupun kesedihan bukanlah tanda kelemahan iman. Al-Quran merakamkan bahawa para nabi turut melalui pasang surut **emosi**, daripada kepiluan Nabi Muhammad s.a.w. apabila dicerca kaumnya, kepada **perasaan** cemas Nabi Musa a.s. ketika berdepan ahli sihir Firaun. Perhatikan firman Allah s.w.t. dalam Surah Taha, ayat 67-68:

فَأَوْجَسَ فِي نَفْسِهِ خِيفَةً مُوسَى ﴿٦٧﴾ قُلْنَا لَا تَخَفْ إِنَّكَ
أَنْتَ الْأَعْلَى ﴿٦٨﴾

Yang bermaksud: "*Maka (yang demikian menjadikan) Musa (a.s.) merasa takut dalam hatinya. Kami berfirman kepadanya: 'Janganlah engkau takut (wahai Musa)! Sesungguhnya engkau yang tertinggi (mengatasi mereka dengan kemenangan).'*'"

Renungkan saudara, bahawa Allah s.w.t. mengiktiraf **perasaan** gementar tersebut. Kemudian, Allah s.w.t. memberikan suntikan

ketenangan pada ayat yang berikutnya. Oleh itu, kita tidak wajar terus memendam dan menafikan **emosi** yang dialami, sehingga jiwa kita menjadi tertekan dan tandus, kerana pasang surut **emosi** itu adalah fitrah manusiawi yang diiktiraf oleh Allah s.w.t.

Saudaraku yang dimuliakan,

Islam prihatin terhadap penjagaan **kesejahteraan** diri. Ia bukanlah bererti kita mementingkan diri sendiri, bahkan ianya adalah asas untuk kita terus saling menyantuni. Di sini, mimbar mengusulkan dua langkah dalam menjaga kesejahteraan diri sendiri dan juga sesama kita:

Pertama: Titik sempadan yang menjaga hak tubuh badan

Di sebalik kemajuan yang kita nikmati pada hari ini, terdapat juga cabaran dalam menjaga sempadan yang sihat antara ruang kerja dan ruang rehat. Maklumat dan notifikasi sering menjengah di mana sahaja kita berada. Namun, usahlah kita biarkan tugas mencerooboh waktu rehat dan ruang privasi sehingga kita gagal untuk hadir sepenuhnya bersama orang tersayang.

Ingatlah pesanan Rasulullah s.a.w. yang bermaksud: *“Sesungguhnya tubuhmu mempunyai hak ke atas dirimu, matamu mempunyai hak ke atas dirimu, dan pasanganmu juga mempunyai hak ke atas dirimu.”* (Riwayat Al-Bukhari) Inilah tuntutan syariat agar kita kekal **sejahtera**.

Kedua: Latih diri untuk hadir dan sedia mendengar

Sebagai masyarakat yang sering memberi penekanan kepada impak dan hasil, kadangkala kita terburu-buru memberi nasihat atau solusi. Namun, kita mungkin terlepas peluang membina jambatan **emosi** yang mampu melahirkan ketenteraman yang lebih bermakna.

Lihat sahaja reaksi Sayyidatina Khadijah r.a. apabila Rasulullah s.a.w. pulang dalam keadaan gementar dan ketakutan selepas menerima wahyu pertama di Gua Hira. Beliau tidak membalas dengan terus menawarkan solusi, tetapi terlebih dahulu menghadirkan diri dengan penuh kasih sayang apabila Baginda s.a.w. meminta agar dirinya diselimuti. Beginilah contoh terbaik dalam langkah kita memberi respon terhadap isu yang melibatkan tekanan **emosi**.

Saudara yang dirahmati Allah,

Bersamalah kita memelihara **kesejahteraan** minda dan tubuh badan, bermula dengan diri sendiri, disusuli dengan insan yang terdekat seperti keluarga, rakan dan tetangga. Semoga Allah s.w.t. mengurniakan kita ketenangan serta memelihara kita semua di bawah naungan-Nya sentiasa. Amin, ya Rabbal ‘Alamin.

أَقُولُ قَوْلِي هَذَا وَأَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ لِي وَلَكُمْ، فَاسْتَغْفِرُوهُ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ
الرَّحِيمُ.

Khutbah Kedua

الْحَمْدُ لِلَّهِ حَمْدًا كَثِيرًا كَمَا أَمَرَ، وَأَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ سَيِّدَنَا مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ. اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ. أَمَّا بَعْدُ، فَيَا عِبَادَ اللَّهِ، اتَّقُوا اللَّهَ تَعَالَى فِيمَا أَمَرَ، وَانْتَهُوا عَمَّا نَهَاكُمْ عَنْهُ وَزَجَرَ.

أَلَا صَلُّوا وَسَلِّمُوا عَلَى النَّبِيِّ الْمُصْطَفَى، فَقَدْ أَمَرَنَا اللَّهُ بِذَلِكَ حَيْثُ قَالَ فِي كِتَابِهِ الْعَزِيزِ: إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا. اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِكْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ.

وَارْضَ اللَّهُمَّ عَنِ الْخُلَفَاءِ الرَّاشِدِينَ الْمُهَدِّينَ سَادَاتِنَا أَبِي بَكْرٍ وَعُمَرَ وَعُثْمَانَ وَعَلِيٍّ، وَعَنْ بَقِيَّةِ الصَّحَابَةِ وَالْقَرَابَةِ وَالتَّابِعِينَ، وَتَابِعِي التَّابِعِينَ، وَعَنْ مَعَهُمْ وَفِيهِمْ بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ.

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ، وَالْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ، الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْأَمْوَاتِ. اللَّهُمَّ اذْفَعْ عَنَّا الْبَلَاءَ وَالْوَبَاءَ وَالزَّلَازِلَ وَالْمِحْنَ، مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ، عَنِ بَلَدِنَا خَاصَّةً، وَسَائِرِ الْبُلْدَانِ عَامَّةً، يَا رَبَّ الْعَالَمِينَ. اللَّهُمَّ انصُرْ إِخْوَانَنَا الْمُسْتَضْعَفِينَ فِي غَزَّةٍ وَفِي فَلِسْطِينَ وَفِي كُلِّ مَكَانٍ

عَامَّةً، يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ. 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، وَاشْكُرُوا عَلَى نِعَمِهِ يَزِدْكُمْ، وَاسْأَلُوهُ مِنْ فَضْلِهِ يُعْطِكُمْ، وَلَذِكْرُ
اللَّهِ أَكْبَرُ، وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ.