

**Kata kunci:**  
**Tekanan**  
**Ujian**  
**Iman**  
**Kuat/cekal**



**Majlis Ugama Islam Singapura**

**Khutbah Jumaat**

**1 Ogos 2025 / 7 Safar 1447H**

**Panduan Iman Dalam Menghadapi Tekanan**

أَلْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي جَعَلَ فِي الْإِيمَانِ رَاحَةً لِلْقُلُوبِ، وَفِي ذِكْرِ اللَّهِ فَرَجًا مِنَ الْكُرُوبِ. أَشْهَدُ 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. قَالَ تَعَالَى فِي التَّنْزِيلِ: يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تُقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ.

**Sidang jemaah yang dirahmati Allah,**

Suburkanlah hati kita dengan sifat takwa. Ketakwaan yang membuahkan kecintaan Allah ke atas kita, dan terhindarnya kita daripada kemurkaan-Nya. Semoga kita dikurniakan kelapangan hati dan ketetapan iman dalam mengharungi liku-liku kehidupan.

**Sidang jemaah yang dikasihi Allah,**

Bolehkah seorang mukmin mengalami **tekanan** dan keresahan (stres)? Jika ini berlaku, adakah ia menandakan kelemahan

**iman?** Untuk menjawab soalan ini, ayuh kita mengambil iktibar daripada kisah ibunda Nabi Isa a.s., iaitu Maryam a.s.

Di dalam Al-Quran, Allah s.w.t. menggambarkan Maryam a.s. sebagai wanita yang tinggi martabatnya, disebabkan pengabdianya kepada Allah. Beliau dipilih, disucikan, dan dimuliakan, lebih daripada seluruh wanita di seluruh alam.

Namun, kisah Maryam a.s. tidak sunyi daripada **ujian** yang menghimpit jiwa. Beliau sarat mengandung tanpa sosok suami, kemudian melahirkan seorang bayi lelaki, sementara dihujani cemuhan masyarakat yang mengguris hati. Sehingga, keluhannya dirakamkan di dalam Surah Maryam, ayat ke-23:

فَأَجَاءَهَا الْمَخَاضُ إِلَى جِذْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ  
يَلَيَّتَنِي مِثُّ قَبْلَ هَذَا وَكُنْتُ نَسِيًّا مَّ نَسِيًّا ﴿٢٣﴾

Yang bermaksud: "*(Ketika ia hendak bersalin) Maka kesakitan untuk melahirkan itu memaksanya bersandar pada pangkal sebatang pohon kurma, lalu ia berkata: 'Alangkah baiknya kalau aku mati sebelum ini, dan aku menjadi sesuatu yang dilupakan.'*"

**Sidang hadirin sekalian,**

Kisah Maryam a.s. menunjukkan kepada kita bahawa **tekanan** dan keresahan adalah lumrah dalam kehidupan insan. Setiap manusia akan mengalaminya, dan ia bukanlah tanda kelemahan **iman**.

Setiap cabaran **menguji** bagaimana kita mengurus dan mengatasi **tekanan**, dengan berpaksikan **iman**. Sebagai mukmin, selain menjadi kewajiban individu, kita wajar melihat ini sebagai fardu kifayah. Yakni, kita saling membantu saudara kita mengatasi **tekanan**.

### **Saudaraku,**

Kehidupan kita hari ini penuh dengan cabaran yang boleh mengundang **tekanan**. Antara lain, gaya hidup yang dipengaruhi anasir yang pelbagai, sehingga menimbulkan kecelaruan identiti dan agama, khususnya di kalangan anak muda. Begitu juga, persoalan nafkah dan kos sara hidup yang tinggi, terutama bagi mereka yang bergelar ibu bapa tunggal. Ketidakstabilan politik dunia yang menjejaskan ekonomi dan menyebabkan ramai hilang pekerjaan. Hal ini menimbulkan **tekanan** mental kepada mereka yang terkesan.

Tren ini menyebabkan sebahagian saudara kita, mencari jalan yang mereka anggap dapat mengurangkan **tekanan** yang dihadapi. Kadangkala, jalan yang dipilih boleh memburukkan keadaan.

Sebagai contoh, menjadi perbincangan hari ini, hasil kajian yang menunjukkan kaitan yang jelas antara gejala penggunaan vape dengan peningkatan kadar **tekanan** yang kronik, dan kemerosotan tahap kesihatan mental. Seseorang yang menghadapi **tekanan** mungkin memilih untuk merokok atau

menggunakan vape, malah Kpod, untuk mengurangkan atau menghilangkan **tekanan** tersebut. Namun, ia mungkin sahaja terjebak kepada masalah **tekanan** dan stres yang lebih buruk, yang memudaratkan kesihatan mental dan fizikal.

Saudara, apa sahaja bentuk ujian dan **tekanan** yang dihadapi, sokongan keluarga dan mereka di sekeliling amat penting. Ia menuntut kepekaan dan tindakan bersama, sebagai tanda amanah dan ihsan. Kita tidak boleh membiarkan mereka yang sedang **diuji**, keseorangan dalam mengatasi **ujian**.

Maka apakah pengajaran daripada kisah Maryam a.s. yang boleh kita terapkan dalam menghadapi ujian?

**Pertama: Di sebalik kesusahan, pasti ada hikmah dan pengajaran.**

**Ujian** kehidupan pasti ada pengajarannya, walaupun kita belum memahaminya. Seperti Maryam a.s., sebuah **ujian** boleh berubah menjadi pengalaman yang membentuk peribadi, malah menjadi legasi. Misalnya, ada di kalangan bekas banduan yang kini bangkit dan membantu mereka yang masih terperangkap dalam kancap yang sama. Dengan berbekalkan sifat **cekal** dan ikhlas, kegelapan dan kepayahan yang dilalui hari ini, boleh menjadi penyuluh bagi diri dan orang lain di masa hadapan.

**Kedua: Hurlurkan dan dapatkan sokongan.**

Benar, sebagai mukmin, kerohanian kita adalah sumber **kekuatan** dan benteng pertama. Namun, kerap kali, **tekanan** memerlukan pendekatan menyeluruh, termasuk aspek fizikal, emosi, psikologi, dan sosial.

Rasulullah s.a.w. sendiri mencari ketenangan di sisi Sayyidatina Khadijah r.a. ketika dibelenggu kegusaran. Cuba bayangkan, sekiranya Maryam a.s. mendapat sentuhan kasih dan sokongan daripada masyarakat sekeliling, tidakkah yang demikian boleh mengurangkan **tekanannya**?

Oleh itu, penting untuk kita mencari, dan menjadi, sumber sokongan. Dapatkan bantuan profesional. Jangan biarkan seseorang menghadapi **tekanan** secara bersendirian.

### **Sidang jemaah yang dirahmati Allah,**

Kita perlu membina masyarakat yang peduli dan menyantuni. Masyarakat yang mendengar sebelum menasihati. Yang menekankan aspek rohani, namun juga bersedia menggunakan pendekatan menyeluruh, disulami empati.

Semoga kita dapat meneladani **kekuatan** Maryam a.s. dalam mengatasi **tekanan** dan kepayahan. Semoga kita juga tergolong di kalangan mereka yang menyebarkan harapan, menitip **kekuatan**, agar kita juga sentiasa mendapat rahmat dan bantuan Tuhan. Amin, ya Rahman ya Rahim.

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 الْمُهْدِيِّينَ 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، عَن بَلَدِنَا خَاصَّةً، وَسَائِرِ الْبُلْدَانِ عَامَّةً، يَا رَبَّ الْعَالَمِينَ. اللَّهُمَّ انصُرْ إِخْوَانَنَا الْمُسْتَضْعَفِينَ فِي غَزَّةٍ وَفِي فِلِسْطِينَ وَفِي كُلِّ مَكَانٍ عَامَّةً، يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ. اللَّهُمَّ بَدِّلْ خَوْفَهُمْ أَمْنًا، وَحُزْنَهُمْ فَرَحًا، وَهَمَّهُمْ فَرَجًا، يَا رَبَّ الْعَالَمِينَ. اللَّهُمَّ اكْتُبِ السَّلَامَ وَالْأَمْنَ وَالْأَمَانَ

لِلْعَالَمِ كُلِّهِ وَلِلنَّاسِ أَجْمَعِينَ. 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 نِعْمِهِ يَزِدْكُمْ، وَاسْأَلُوهُ مِنْ فَضْلِهِ يُعْطِكُمْ، وَلَذِكْرُ  
اللَّهِ أَكْبَرُ، وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ.