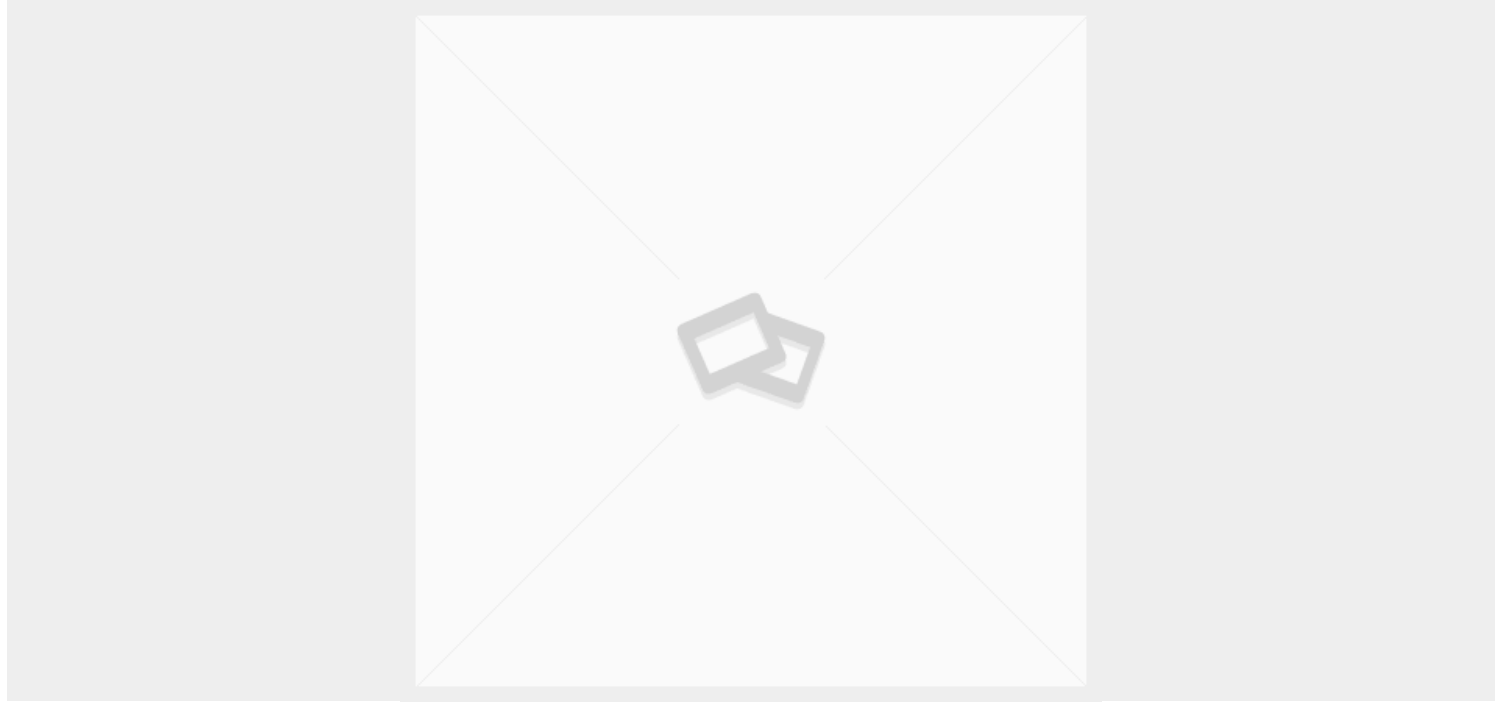


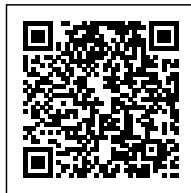
KHUTBAH JUMAT SINGKAT: KUNCI KETENANGAN DAN KELAPANGAN HATI

Posted on 17/11/2023 by Ade Munaa



Category: [Khutbah](#)

Tag: [Khutbah Jumat Singkat](#)



Khutbah I

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي شَرَحَ صُدُورَ الْمُؤَفِّقِينَ بِالْطَّافِ بِرِّهِ وَآلَائِهِ، وَنُورَ بَصَائِرِهِمْ
بِمُشَاهَدَةِ حُكْمِ شَرْعِهِ وَبَدِيعِ صَنْعِهِ وَمُحْكَمِ آيَاتِهِ، وَالْهَمَّهُمْ كَلِمَةَ التَّقْوَى،
وَكَانُوا أَحَقَّ بِهَا وَأَهْلَهَا، فَسَبَّحَانَهُ مَنْ إِلَهٌ عَظِيمٌ، وَتَبَارَكَ مَنْ رَبٌّ وَاسِعٌ كَرِيمٌ،
وَأَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، فِي أَسْمَائِهِ، وَصِفَاتِهِ، وَأَفْعَالِهِ،
وَخَيْرَاتِهِ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ، أَشْرَفَ رُسُلِهِ وَخَيْرَ بَرِيَّاتِهِ

اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِكْ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ فِي غَدَوَاتِ الدَّهْرِ
وَرَوْحَاتِهِ

قَالَ اللَّهُ تَعَالَى فِي الْقُرْآنِ الْكَرِيمِ وَهُوَ أَصْدَقُ الْقَائِلِينَ أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ
الرَّجِيمِ ، أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ. وَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مَنْ
كَانَ فِي حَاجَةٍ أَخِيهِ كَانَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ فِي حَاجَتِهِ، وَمَنْ فَرَّجَ عَنْ مُسْلِمٍ كُرْبَةً
فَرَّجَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ عَنْهُ بِهَا كُرْبَةً مِنْ كُرْبِ يَوْمِ الْقِيَامَةِ، صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ
وَصَدَقَ رَسُولُهُ الْحَبِيبُ الْكَرِيمُ وَنَحْنُ عَلَى ذَلِكَ مِنَ الشَّاهِدِينَ وَالشَّاكِرِينَ
وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ، أَمَّا بَعْدُ

Hadirin sidang Jumah yang dirahmati Allah

Pertama-tama marilah kita sama-sama panjatkan puji dan syukur ke hadirat Allah swt. yang tak henti-hentinya melimpahkan nikmat dan karunia-Nya kepada kita semua. Terutama nikmat taufiq dan hidayah-Nya sehingga pada kesempatan kali ini kita berada di tempat yang mulia ini untuk menunaikan shalat Jumat berjamaah.

Shalawat dan salam semoga tercurah kepada penghulu para nabi dan rasul sekaligus pelita kegelapan, yakni Nabi Besar Muhammad saw. Shalawat dan salam juga semoga terlimpah kepada para sahabatnya, para tabiin, para tabi' tabiin, hingga kepada kita semua yang semoga diberi kekuatan mengikuti ajarannya, serta di akhirat kelak mendapatkan syafaatnya. Amin ya rabbal 'alamin.

Sidang Jumah rahimakumullah

Seperti biasa, sebelum melanjutkan khutbah ini, terlebih dahulu khatib berwasiat kepada diri pribadi dan juga kepada jamaah sekalian, marilah kita sama-sama mempertahankan sekaligus

meningkatkan ketakwaan kepada Allah swt. Sebab, takwa merupakan bekal terbaik kita menghadapi kehidupan akhirat kelak, di samping sebagai perisai diri kita dalam rangka menjalankan perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya.

Selanjutnya, perlu kita ketahui bersama bahwa kebahagiaan dunia dan akhirat sangat bergantung kepada kesehatan dan kejernihan hati. Sementara kesehatan dan kejernihan hati sangat bergantung kepada keyakinan kepada Allah, sifat-sifat terpuji di dalamnya, serta seberapa jauh ia dari sifat-sifat tercela yang biasa bersarang di dalamnya.

Marilah kita simak bersama firman Allah dalam Al-Quran yang merupakan petikan dari doa Nabi Ibrahim.

وَلَا تُخْزِنِي يَوْمَ يُبْعَثُونَ ، يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ ، إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ

Artinya, "Janganlah Engkau hinakan aku pada hari mereka dibangkitkan. (Yaitu) pada hari ketika tidak berguna (lagi) harta dan anak-anak. Kecuali, orang yang menghadap Allah dengan hati yang bersih," (QS As-Syu'ara: 87-89).

Nah, melalui ayat di atas jelas sekali bahwa orang yang selamat di akhirat adalah orang yang membawa hati yang bersih. Bersih dari kesyirikan kepada Allah, bersih dari sifat-sifat tercela, serta bersih dari berbagai penyakit hati. Selain itu, hati yang bersih juga merupakan sarana untuk meraih ketenangan dan kelapangan hati. Maka kunci-kunci meraih ketenangan hati inilah yang akan menjadi pembahasan kita pada kesempatan kita kali ini. Ini penting bagi kita dan jamaah sekalian. Mengingat tampaknya masih banyak saudara kita yang hidup serba kecukupan, bahkan bergelimang harta, namun hatinya tidak tenang. Hatinya sempit dan tidak lapang.

Menurut para ulama berdasarkan dalil-dalil, setidaknya ada lima kunci meraih ketenangan dan kelapangan hati.

Sidang Jum'ah rahimakumullah

Pertama, kunci ketenangan dan kelapangan hati adalah taat kepada Alloh dan kepada Rasul-Nya. Sebagaimana kita ketahui, taat kepada Allah merupakan salah satu sifat orang yang beriman dan bertakwa kepada Allah. Sementara orang yang beriman dan bertakwa sangat dicintai oleh Allah. Apa pun hajat dan keinginannya akan dipenuhi. Apa pun masalah yang dihadapinya akan diberikan jalan keluar. Bahkan ia akan dilimpahi rezeki dari jalan yang tak disangka-sangka. Termasuk hatinya akan selalu dilapangkan di setiap keadaan. Bukankah itu merupakan penenang dan pelapang hati?

Mari kita simak kembali firman Allah mengenai jaminan-Nya bagi orang-orang yang bertakwa.

وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا ، وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ

Artinya, "Siapa yang bertakwa kepada Allah, niscaya Dia akan membukakan jalan keluar baginya dan menganugerahkan kepadanya rezeki dari arah yang tidak dia duga," (QS Ath-Thalaq: 2-3).

Itulah janji Allah bagi siapa pun hamba-Nya yang bertakwa kepada-Nya.

Hadirin kaum Muslimin

Kedua, kunci penenang dan pelapang hati adalah berdzikir dan selalu mengingat Allah Dzat yang maha menyalpakan. Bahkan, lebih luas lagi, selain dzikir dengan asma dan sifat-sifat-Nya, kategori dzikir di sini mencakup dzikir mengungat kekuasaan, ciptaan, dan aturan-aturan-Nya, ancaman-ancaman-Nya, serta tanda-tanda kebesaran-Nya.

Selain menjadi sebab turunnya ketenangan hati, dzikir mengingat Allah juga menjadi sebab selamatnya diri dari melanggar larangan-larangan-Nya. Bayangkan saat kita berkeinginan untuk melakukan maksiat kepada Allah, kemudian segera mengingat Allah, niscaya kita akan mengurungkan keinginan itu. Pasalnya kita merasa takut terhadap siksa dan ancaman-Nya.

Artinya, alangkah baiknya dan memang semestinya hati kita selalu mengingat Allah. Kapan pun dan di mana pun. Baik dzikir dengan lisan, dengan hati, maupun dengan keduanya. Baik secara jahar atau suara keras maupun secara sirr atau suara pelan.

Adapun jaminan Allah bagi orang yang selalu berdzikir kepada Allah sudah dijelaskan dalam Al-Quran:

أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya, "Ingatlah hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram," (QS Ar-Ra'du: 28).

Hadirin yang dirahmati Allah

Kunci ketiga untuk meraih ketenangan dan kelapangan hati adalah bertaubat dan berserah diri kepada Allah. Setiap manusia pasti berbuat dosa dan kesalahan. Obatnya adalah bertaubat kepada Allah. Orang yang berdosa kemudian bertaubat ibarat orang yang kotor kemudian mandi. Hal itu harus segera dilakukan, jangan menunggu dosa itu berkarat dan berakibat mengeraskan hati.

Selain bertaubat, jika kita ingin tenang dan lapang hati harus berserah diri kepada Allah. Apa pun yang datang dari-Nya, kita terima dengan keikhlasan. Berprasangka baiklah kepada Allah. Sebab, di balik sesuatu yang kurang kita senangi, ada rahasia besar dan kebaikan yang hendak Allah berikan. Ingatlah apa pun yang diberikan Allah kepada hamba-Nya pasti baik. Sebab, kurang baik itu hanya menurut pandangan mata kita.

Mari kita simak jaminan Allah bagi orang yang tawakal dan selalu berserah diri kepada-Nya.

وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ

Artinya, "Siapa yang bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)-nya." (QS Ath-Thalaq: 2-3).

Walhasil, setiap kita sudah berbuat lalai atau berbuat dosa, segera akhiri dengan taubat. Setidak-tidaknya dengan istigfar. Setiap kita menerima ujian atau hasil yang kurang sesuai dengan harapan segera serahkan kepada Allah. Berusahalah lebih keras lagi. Lebih sering lagi berdoa dan memohon kepada-Nya. Adapun hasilnya terserah Allah. Syukurilah setiap apa yang sudah Allah berikan kepada kita. Besar atau pun kecil. Sebab, dengan syukur, nikmat Allah akan ditambah. Dengan berserah, hidup menjadi ringan tanpa beban.

Ibnu Athaillah pernah berpesan, jangan pernah memikirkan sesuatu yang sudah dijamin oleh Allah. Sebab, itu bukan urusan hamba. Dipikirkan pun hanya akan membuat beban. Hamba hanya berusaha dan berdoa. Hasilnya terserah Allah. Jika kita sudah berkeyakinan demikian, niscaya hati akan tenang dan lapang.

Sidang Jumah yang dirahmati Allah

Kunci keempat penenang hati adalah memperdalam ilmu Allah. Tak bisa disangkal, sempitnya hati kita akibat kurangnya ilmu Allah dalam hati kita. Maka salah satu kunci penting meraih ketenangan hati adalah mendalami ilmu-ilmu-Nya. Sebab, dengannya hati kita akan tenang dan terang dari gelapnya kebodohan.

Karena itu, selagi ada waktu, tuntutlah ilmu Allah. Perdalamlah ilmu Allah, niscaya hati kita akan lapang dan terang. Ingatlah ilmu itu cahaya yang selalu menerangi pemiliknya sekaligus menuntunnya ke jalan keselamatan.

Jamaah Jumah yang dirahmati Allah

Yang terakhir, kunci kelima ketenangan hati adalah selalu menolong sesama. Sebagaimana hadis yang sudah disampaikan dalam muqadimah khutbah di atas, orang yang selalu menolong kesulitan orang lain, maka akan ditolong oleh Allah. Siapa saja yang membukakan kesulitan sesama muslim, maka Allah akan menghilangkan kesulitannya pada hari Kiamat. Bukanlah ketika mendapat pertolongan orang lain, hati kita menjadi senang? Maka itu pula yang dialami orang lain saat ditolong oleh kita. Maka mulai dari sekarang, perbanyaklah membantu orang lain. Niscaya kita akan mendapat pertolongan Allah.

Mari simak kembali sabda Rasulullah saw.

مَنْ كَانَ فِي حَاجَةِ أَخِيهِ، كَانَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ فِي حَاجَتِهِ، وَمَنْ فَرَّجَ عَنْ مُسْلِمٍ

كُرْبَةً، فَرَجَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ عَنْهُ بِهَا كُرْبَةً مِنْ كُرْبِ يَوْمِ الْقِيَامَةِ

Artinya, "Siapa saja yang menolong kebutuhan saudaranya, maka Allah akan menolong kebutuhannya. Siapa saja yang membukakan kesulitan sesama muslim, maka Allah akan membukakan satu kesulitannya pada hari Kiamat." (HR. Ahmad).

Sebab itu, mari menebar kebaikan, sebab itulah kebaikan yang akan kembali kepada kita. Tolonglah orang lain, niscaya kita akan mendapat pertolongan. Bukalah kesulitan orang lain, niscaya kesulitan kita pada hari kiamat akan dibukakan oleh Allah. Semoga kita termasuk orang-orang yang senantiasa mendapat pertolongan Allah serta di akhirat kelak kita termasuk hamba-hamba yang mewarisi surga-Nya. Amin ya rabbal 'alamin.

بَارَكَ اللَّهُ لِي وَلَكُمْ فِي الْقُرْآنِ الْعَظِيمِ، وَنَفَعَنِي وَإِيَّاكُمْ بِمَا فِيهِ مِنَ الْآيَاتِ
وَالذِّكْرِ الْحَكِيمِ، وَتَقَبَّلَ اللَّهُ مِنِّي وَمِنْكُمْ تِلَاوَتَهُ، إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ، أَقُولُ
قَوْلِي هَذَا وَأَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ لِي وَلَكُمْ وَلِسَائِرِ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ
فَاسْتَغْفِرُوهُ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

Khutbah II

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَمَرَنَا بِالْإِتِّحَادِ وَالْإِعْتَصَامِ بِحَبْلِ اللَّهِ الْمَتِينِ. أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ
إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، إِيَّاهُ نَعْبُدُ وَإِيَّاهُ نَسْتَعِينُ. وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ
وَرَسُولُهُ، الْمَبْعُوثُ رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ

اتَّقُوا اللَّهَ مَا اسْتَطَعْتُمْ وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ، يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا
تَسْلِيمًا .. وَصَلَّى اللَّهُ عَلَى سَيِّدِنَا وَمَوْلَانَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلَّمَ

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ
وَالْأَمْوَاتِ إِنَّكَ سَمِيعٌ قَرِيبٌ مُجِيبُ الدَّعَوَاتِ يَا قَاضِي الْحَاجَاتِ بِرَحْمَتِكَ يَا

أَرْحَمَ الرَّحِمِينَ

اللَّهُمَّ إِنَّا نَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ جَهَنَّمَ وَنَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ وَنَعُوذُ بِكَ مِنْ
فِتْنَةِ الْمَسِيحِ الدَّجَالِ وَنَعُوذُ بِكَ مِنْ فِتْنَةِ الْمَحْيَا وَالْمَمَاتِ، اللَّهُمَّ إِنَّا نَعُوذُ بِكَ
مِنْ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَنَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَنَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجَبْنِ وَالْبُخْلِ
وَنَعُوذُ بِكَ مِنْ غَلَبَةِ الدَّيْنِ وَقَهْرِ الرِّجَالِ، رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ
حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

عِبَادَ اللَّهِ، إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُكُمْ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَاءِ ذِي الْقُرْبَى وَيَنْهَى عَنِ
الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ. فَادْكُرُوا اللَّهَ الْعَظِيمَ يَذْكُرْكُمْ
وَادْعُوهُ يُسْتَجِبْ لَكُمْ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ

(Oleh: Ustadz M Tatam Wijaya, Penyuluh dan Petugas KUA Sukanagara-Cianjur, Jawa Barat)

There are no comments yet.