



Amaran!

Pihak Jabatan Agama Islam Perak tidak bertanggungjawab ke atas sebarang penambahan ayat selain dari kandungan khutbah yang dikeluarkan.

"PENGURUSAN EMOSI PADA MUSIM WABAK"

5 Februari 2021 / 23 Jamadil Akhir 1442

الْحَمْدُ لِلَّهِ¹ الْقَائِل:

قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ ﴿٥١﴾

(Surah at-Taubah ayat 51)²

أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ. اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ³ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ وَالتَّابِعِينَ لَهُمْ بِإِحْسَانٍ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ. أَمَّا بَعْدُ، يَا عِبَادَ اللَّهِ! اتَّقُوا اللَّهَ⁴ أُوصِيكُمْ وَإِيَّايَ بِتَقْوَى اللَّهِ فَقَدْ فَازَ الْمُتَّقُونَ.

Sidang Jumaat yang dirahmati Allah,

Khatib ingin berpesan kepada diri sendiri dan sidang Jumaat yang dimuliakan Allah, marilah sama-sama kita tingkatkan ketakwaan kepada Allah SWT, dengan melaksanakan segala perintah-Nya, dan menjauhi larangan-Nya. Mudah-mudahan hidup kita diberkati Allah, di dunia dan akhirat. Mimbar hari ini akan membicarakan khutbah yang bertajuk “**Pengurusan Emosi Pada Musim Wabak**”.

Sidang Jumaat yang dirahmati Allah,

Wabak Covid-19 telah memberi banyak kesan kepada kehidupan kita. Kewujudannya dalam kehidupan kita telah mendedahkan kita kepada norma-norma baharu seperti Perintah Kawalan Pergerakan (PKP), penjarakan sosial serta fizikal, Bekerja Dari Rumah (BDR), sesi persekolahan atas talian dan pematuhan terhadap pelbagai SOP.

Namun selain itu, wabak Covid-19 juga telah memberikan tekanan emosi kepada sebahagian besar rakyat Malaysia. Masalah ini jarang diperkatakan di atas mimbar Jumaat, namun kesannya dilihat semakin meningkat dan perlu segera ditangani bersama.

¹ Memuji Allah

² Ayat al-Quran

³ Selawat ke atas Nabi Muhammad SAW

⁴ Pesan Taqwa



Kaum Muslimin yang dimuliakan Allah,

Secara mudahnya, tekanan emosi merupakan satu perasaan yang tidak menyenangkan. Antara tanda-tandanya ialah kemurungan, kegelisahan melampau, cepat marah, hilang semangat untuk bekerja atau belajar, dan dalam keadaan yang paling ekstrem, timbul keinginan untuk membunuh diri. Tekanan perasaan boleh mengakibatkan seseorang memandang negatif terhadap dirinya sendiri, orang lain ataupun persekitaran mereka.

Jika kita perhatikan pada hari ini, wabak Covid-19 telah mengakibatkan tekanan perasaan dan bebanan emosi kepada beberapa golongan. Antaranya golongan yang kehilangan pekerjaan, golongan peniaga yang terjejas sumber pendapatan, mangsa keganasan rumahtangga, pesakit Covid-19 dan ahli keluarga mereka, petugas-petugas barisan hadapan, golongan yang perlu menjaga ibu bapa yang tua, anak yang baru lahir, anak kelainan upaya (OKU), dan tidak ketinggalan, ibu bapa serta pelajar yang perlu mengikuti norma baharu persekolahan, apatah lagi jika ada antara kita mempunyai anak-anak yang akan menduduki peperiksaan Sijil Pelajaran Malaysia (SPM) pada bulan Februari ini.

Sidang Jumaat yang dirahmati Allah,

Bagi menghindari tekanan perasaan berpanjangan, langkah-langkah pencegahan berikut boleh diambil:

Pertama: Kenal pasti jenis masalah yang menyebabkan emosi tertekan. Jika melibatkan tempat kerja, cuba bersemuka dengan pihak yang terlibat dan cari jalan penyelesaian. Rancang kerja dan masa kita dengan baik. Jika perlu, dapatkan khidmat nasihat daripada Biro Aduan Buruh di Jabatan Tenaga Kerja.

Kedua: Kenal pasti sistem sokongan diri masing-masing. Contohnya pasangan, kawan-kawan, ataupun ahli keluarga.

Ketiga: Jika melibatkan masalah hutang dan kewangan, dapatkan khidmat nasihat daripada Agensi Kaunseling dan Pengurusan Kredit (AKPK)

Keempat: Jika melibatkan kesihatan mental atau fizikal, amalkan gaya hidup sihat dan segera dapatkan rawatan doktor jika perlu. Kita juga boleh menghubungi talian sokongan yang dikendalikan oleh petugas Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) dan pihak NGO.



Kelima: Jika melibatkan hubungan sosial, pelihara hubungan kekeluargaan, sayangi isteri dan anak-anak, jalin persahabatan yang baik, dan hargai orang-orang disekeliling kita.

Keenam: Jika anda mengalami kegelisahan, antara kaedah yang boleh digunakan untuk mengurangkan kegelisahan iaitu pastikan maklumat yang diperolehi daripada sumber yang sahih sahaja. Kurangkan menonton, membaca atau mendengar berita tentang Covid-19 yang boleh menambahkan ketakutan dalam diri. Mari ubah persepsi kita terhadap tekanan. Daripada melihatnya sebagai beban, adalah lebih baik jika kita melihatnya sebagai cabaran buat diri untuk berubah ke arah yang lebih baik.

Sesungguhnya wabak Covid-19 merupakan utusan Allah. Kita kena belajar untuk terus hidup harmoni bersama Covid-19 dengan mematuhi norma-norma kehidupan baharu.

Sidang Jumaat yang dirahmati Allah,

Sebagai muslim, kita perlu sentiasa meletakkan pergantungan kita kepada Allah SWT, lebih-lebih lagi ketika negara diancam wabak Covid-19. Selayaknya kita sandarkan harapan dan sepenuh pergantungan kepada Allah SWT, di samping terus berwaspada dengan mematuhi SOP yang ditetapkan. Stigma terhadap pesakit Covid-19 harus dielakkan. Namun jika ditakdirkan kita dijangkiti wabak ini, yakinlah ia merupakan ujian daripada Allah, dan dapatkan rawatan yang sewajarnya. Sebagaimana sabda Rasulullah SAW:

إِنَّ اللَّهَ حَيْثُ خَلَقَ الدَّاءَ، خَلَقَ الدَّوَاءَ، فَتَدَاوُوا

Maksudnya: Sesungguhnya Allah ketika menciptakan penyakit, diciptakan juga penawar. Maka berubatlah kamu. (Hadith riwayat Ahmad 12596)

Sebelum mengakhiri khutbah pertama, marilah kita sama-sama berdoa, agar tekanan emosi yang menimpa ramai orang pada waktu ini, dapat dikurangkan seterusnya diubati dan dihindari. Jika ada ahli keluarga atau sahabat-sahabat kita yang mengalami tekanan emosi, jangan biarkan mereka sendiri tanpa sokongan, dan bagi mereka yang dikuarantin perlulah menjaga kesihatan mental dan patuhi SOP yang disarankan oleh KKM. Bersama kita perangi wabak ini dengan penuh insaf, seterusnya kembali menjadi hamba tuhan yang mentaati segala perintah-Nya, dan menjauhi segala larangan-Nya. Firman Allah SWT di dalam surah al-Hadid ayat 16:



أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ ءَامَنُوا أَنْ تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ اللَّهِ وَمَا نَزَلَ مِنَ الْحَقِّ وَلَا يَكُونُوا كَالَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلُ فَطَالَ عَلَيْهِمُ الْأَمَدُ فَقَسَتْ قُلُوبُهُمْ وَكَثِيرٌ مِنْهُمْ فَسِقُونَ ﴿١٦﴾

Maksudnya: Belum sampailah waktunya bagi orang-orang yang beriman, untuk khushyuk mengingati Allah dan mematuhi kebenaran yang telah diwahyukan (kepada mereka)? Dan janganlah (berbuat) seperti mana orang-orang yang telah menerima Kitab sebelum itu, yang mana mereka melalui masa yang panjang sehingga hati mereka menjadi keras. Dan banyak antara mereka menjadi orang-orang yang fasik.

بَارَكَ اللَّهُ لِي وَلَكُمْ بِالْقُرْآنِ الْعَظِيمِ وَنَفَعَنِي وَإِيَّاكُمْ بِمَا فِيهِ مِنَ الْآيَاتِ وَالذِّكْرِ الْحَكِيمِ وَتَقَبَّلَ مِنِّي وَمِنْكُمْ تِلَاوَتَهُ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ. أَقُولُ قَوْلِي هَذَا وَأَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ لِي وَلَكُمْ وَلِسَائِرِ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْأَمْوَاتِ فَاسْتَغْفِرُوهُ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ.

Khutbah Kedua

الْحَمْدُ لِلَّهِ⁵ حَمْدًا كَثِيرًا كَمَا أَمَرَ. أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ سَيِّدَنَا وَنَبِيَّنَا مُحَمَّدًا عَبْدَهُ وَرَسُولَهُ. اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِكْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ⁶ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ. أَمَّا بَعْدُ، فَيَا عِبَادَ اللَّهِ! اتَّقُوا اللَّهَ⁷ وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ.

Kaum muslimin yang dirahmati Allah,

Mimbar menyeru para jemaah agar berpegang teguh kepada Aqidah Ahli Sunnah wal Jamaah, yang menjadi warisan Rasulullah SAW, sahabat dan tabiin, hingga ke hari ini. Jagalah hubungan dengan Allah SWT dan sesama manusia. Makmurkanlah rumah-rumah Allah dengan istiqamah mendirikan solat berjemaah.

Mimbar juga berpesan agar kita sama-sama mematuhi garis panduan yang ditetapkan oleh pihak berkuasa. Hadirlah ke masjid dalam keadaan berwuduk, diwajibkan membawa sejadah sendiri dan memakai pelitup muka. Marilah kita sama-sama berwaspada, agar masjid-masjid kita tidak menjadi kluster baru yang menggagalkan usaha memutuskan jangkitan Covid-19.

⁵ Memuji Allah

⁶ Selawat ke atas Nabi Muhammad SAW

⁷ Pesan Taqwa



إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلَّمَ. اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ⁸، وَأَصْلِحْ ذَاتَ بَيْنِهِمْ وَأَلْفَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ وَاجْعَلْ فِي قُلُوبِهِمُ الْإِيمَانَ وَالْحِكْمَةَ، وَثَبِّتْهُمْ عَلَى مِلَّةِ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ. اللَّهُمَّ ادْفَعْ عَنَّا الْبَلَاءَ، وَالْوَبَاءَ، خُصُوصًا وَيْرُوسَ الْكُورُونَا، وَالْغَلَاءَ، وَالْمِحْنَ، وَالْفِتْنَ، مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَّنَ، عَن بِلْدَانَا هَذَا خَاصَّةً، وَعَن سَائِرِ بُلْدَانٍ عَامَّةً.

Ya Allah, berkatilah hamba-Mu yang melaksanakan tuntutan zakat dan kurniakan rezeki yang berlipat ganda kepada para pewakaf serta sucikanlah harta dan jiwa mereka, lindungilah golongan fuqara dan masakin daripada kekufuran dan kefakiran yang berpanjangan.

Ya Allah, kurniakanlah taufiq dan hidayah-Mu terhadap raja kami, Duli Yang Maha Mulia Paduka Seri Sultan Perak Darul Ridzuan, Sultan Nazrin Muizzuddin Shah Ibni Almarhum Sultan Azlan Muhibbuddin Shah al-Maghfur-lah, dan Raja Permaisuri Perak Darul Ridzuan Tuanku Zara Salim serta kerabat diraja dan seluruh rakyat jelata.

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 وَاشْكُرُوهُ عَلَى نِعْمِهِ يَزِدْكُمْ وَاسْأَلُوهُ مِنْ فَضْلِهِ يُعْطِكُمْ وَلِذِكْرِ اللَّهِ أَكْبَرُ، وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ.

⁸ Ayat al-Quran

⁹ Doa untuk Kaum Muslimin