



TAJUK KHUTBAH JUMAAT

## MENGURUS STRESS MENGIKUT PANDUAN ISLAM

Siri: 31/2021

04 Muharram 1442 H

*Bersamaan*

13 Ogos 2021

DIKELUARKAN OLEH:

**JABATAN HAL EHWAL AGAMA  
TERENGGANU**

**PERINGATAN:**

Adalah diingatkan bahawa sebarang penambahan dan pemindaan terhadap isi kandungan teks khutbah yang telah disediakan oleh Jabatan Hal Ehwal Agama Terengganu adalah **DILARANG**.

Khatib yang bertugas hendaklah menyemak kembali **RUKUN, AYAT AL-QURAN** dan helaian muka surat yang diterima. Pastikan teks dibaca terlebih dahulu sebelum menyampaikan khutbah.

## **KHUTBAH PERTAMA**

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ، وَأَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ  
أَنَّ سَيِّدَنَا مُحَمَّدًا رَسُولَ اللَّهِ، اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ  
وَأَصْحَابِهِ وَمَنْ تَبِعَهُمْ بِإِحْسَانٍ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ.

أَمَّا بَعْدُ فَيَا عِبَادَ اللَّهِ ، أُوصِيكُمْ وَنَفْسِي بِتَقْوَى اللَّهِ

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تُقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ

**Sidang Jemaah yang dirahmati Allah,**

Marilah sama-sama kita meningkatkan ketakwaan kepada Allah SWT dengan melaksanakan segala perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya. Mudah-mudahan kita sentiasa berada dalam rahmat dan keredhaan Allah SWT di dunia dan di akhirat.

Mimbar pada hari ini akan membicarakan khutbah yang bertajuk:

**“MENGURUS STRESS MENGIKUT PANDUAN ISLAM”.**

**Kaum Muslimin yang dikasihi**

Kehidupan kita di dunia ini merupakan sebuah perjalanan menuju kepada kehidupan yang kekal abadi di akhirat. Allah jadikan kehidupan ini sebagai medan bagi insan melakukan kerja amal dalam menentukan kesudahannya di akhirat sama ada di syurga Allah SWT atau di nerakaNya, walliyaazu billah. Allah menyebut di dalam surah al-Mulk, ayat 2:

الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ الْغَفُورُ ﴿٢﴾

Ertinya: *Dia lah yang mentakdirkan adanya mati dan hidup untuk menguji dan menzahirkan keadaan kamu: siapakah di antara kamu yang lebih baik amalnya: dan Dia Maha kuasa lagi Maha Pengampun*

Namun begitu, perjalanan hidup kita tidak selalunya indah dan seringkali diuji oleh Allah dengan keadaan atau krisis yang tidak seiring dengan keinginan kita, seperti ketakutan, kesempitan dan kekurangan wang ringgit yang menyebabkan seseorang insan yang akan menghadapi kesusahan hidup dan menjadikan mereka tertekan atau stress yang kadang-kadang dengan lemahnya sifat sabar boleh membawa kepada sedih yang melampau dan putus asa. Firman Allah dalam Surah Al-Baqarah ayat 155:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ

وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

Yang Bermaksud: *“Allah menguji seseorang itu dengan perasaan takut, kelaparan, kekurangan harta, nyawa dan hasil-mahsul yang tidak menjadi dan berilah khabar gembira kepada orang-orang yang bersabar”*

Perasaan putus asa yang berlanjutan boleh menjadikan mereka berada dalam keadaan yang teruk dan memberi kesan terhadap kesihatan mental dan juga fizikal seperti kemurungan yang melampau yang boleh membawa kepada bunuh diri. Mutakhir ini, media melaporkan berlaku peningkatan kes bunuh diri di negara kita iaitu sebanyak 336 kes sehingga mac 2021. Manakala statistik yang

dikeluarkan oleh PDRM, purata dua kes bunuh diri setiap hari dilaporkan bagi tempoh 2019 hingga Mei 2021. Hal ini membuktikan bahawa pandemik Covid-19 yang berlaku di seluruh dunia sejak akhir tahun 2019 memberi impak yang sangat besar terhadap kesihatan mental seseorang individu di seluruh dunia dan tidak terkecuali rakyat Malaysia turut menerima kesannya.

### **Kaum Muslimin Rahimakumullah**

Tekanan atau stress adalah satu keadaan gangguan emosi, pemikiran dan fizikal seseorang yang dikaitkan dengan faktor dalaman dan luaran manusia. Faktor dalaman seringkali dikaitkan dengan keinginan melakukan yang terbaik, tiada keyakinan diri, putus asa, kurang ilmu agama dan lain-lain. Faktor luaran pula seringkali dikaitkan dengan tempat bekerja, konflik pasangan hidup, konflik keluarga (anak bermasalah, perceraian ibubapa, dan lain-lain lagi), pengaruh dan masalah dengan rakan atau jiran dan persekitaran yang buruk. Faktor lain seperti kegawatan ekonomi, kehilangan punca pendapatan, musibah, jatuh sakit, kehilangan orang atau benda yang disayangi.

Menurut Islam punca stress itu bukan dari tekanan mental semata-mata, bahkan berpunca dari kecelaruan dan kelemahan rohani atau hati manusia, kerana hakikatnya manusia diciptakan oleh Allah S.W.T daripada dua unsur utama iaitu spiritual (rohani) dan fizikal (jasmani). Hati yang baik mempunyai unsur yang sangat halus, yakin dengan ketentuan Allah dan hikmah di sebalik ketentuan tersebut, yang akan melahirkan sifat sabar dan redha, lantas memerintah akal dan fizikalnya untuk bertindak sebaiknya dalam apa keadaan dan suasana. Manakala kelemahan hati biasanya terhasil dari hubungan rapuh individu itu dengan Allah S.W.T menyebabkan kehidupannya menjadi sempit, seolah-olah tiada jalan keluar dari setiap inci masalah. Sabda Rasulullah saw :

أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضَغَةً، إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ،  
وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ

Ertinya: “Ketahuilah, sesungguhnya di dalam tubuh itu ada segumpal daging. Jika daging tersebut baik, baiklah seluruh tubuh. Jika rosak, rosaklah seluruh tubuh. Ketahuilah, segumpal daging itu adalah kalbu (hati).”

(Hadis riwayat al-Bukhari dan Muslim)

Menurut al Imam al Ghazali dalam karyanya Ihya Ulumiddin menegaskan bahawa semua tindak tanduk manusia sama ada sedar atau tidak adalah bertunjangkan kepada jiwa dan hati

### **Kaum Muslimin yang dirahmati**

Oleh kerana stress itu datang dari dalaman dan luaran seseorang, maka sudah pasti kita perlu pendekatan yang menyeluruh bagi menghindarkan diri kita dari keadaan stress yang boleh membawa kita kepada sakit mental, kemurungan dan membinasakan diri seperti bunuh diri dan sebagainya.

**Langkah Pertama:** Luahkan perasaan stress itu kepada orang yang boleh dipercayai yang sedia menolong meringankan bebanan agar menjadi lebih ringan. Sekiranya masalah tersebut agak serius, berjumpa dengan kaunselor, doktor atau pakar yang boleh memberi nasihat dan bantuan yang berada di kawasan berhampiran. Melalui perkongsian maklumat sedikit sebanyak bebanan yang terdapat pada individu itu dapat dikurangkan. Allah S.W.T telah berfirman dalam surah al-Taubah ayat 71. Maksudnya:

*"Orang - orang yang beriman lelaki dan perempuan, setengahnya menjadi penolong bagi setengah yang lain "*

**Langkah Kedua:** Kita perlu ubah gaya hidup, latih dan biasakan diri dengan situasi baru, bertenang, sabar, kawal diri, latih berfikir secara positif dan bersangka baik, berusaha membuat perubahan positif, redha dan menerima situasi, dapatkan sokongan emosi daripada orang yang mempunyai hubungan rapat seperti, ibubapa, suami atau isteri dan kawan. Firman Allah dalam surah Ar-Ra'd ayat 11 yang bermaksud :

*"Sesungguhnya Allah tidak mengubah apa yang ada pada sesuatu kaum sehingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka sendiri"*

**Langkah Ketiga :** Perteingkatkan hubungan dan taqarrub kita kepada Allah dengan perbanyakkan zikrullah, tidak meninggal solat fardhu, malah menambahnya dengan solat sunat, menjadikan al Quran sebagai penawar dengan selalu membacanya, memperbanyakkan munajat dan doa kepada Allah. Di samping itu sentiasa bersangka baik dengan Allah, bersabar dengan ketentuannya, bertawakkal dan menyakini setiap kesusahan akan diakhiri dengan kesenangan.

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا ﴿٢﴾ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ

عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَلِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا ﴿٣﴾

Yang bermaksud: "Dan sesiapa yang bertaqwa kepada Allah nescaya Allah berikan kepadanya jalan keluar, serta memberinya rezeki dari jalan yang tidak terlintas di hatinya. Dan ingatlah sesiapa berserah diri/bertawakkal kepada Allah, maka Allah cukuplah baginya (untuk menolong dan membantunya. Sesungguhnya Allah tetap melakukan segala perkara yang dikehendakiNya, Allah telahpun menentukan kadar dan masa bagi berlakunya tiap-tiap sesuatu".

(Al Talak: 2-3)

بَارِكْ 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 وَأَسْتَغْفِرُوكَ اللَّهُ الْعَظِيمِ لِي وَلَكُمْ وَلِسَائِرِ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ

وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ فَاسْتَغْفِرُوكَ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ.

## KHUTBAH KEDUA

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ. وَأَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ  
أَنَّ سَيِّدَنَا مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ. اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِكْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ،  
وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ.

أَمَّا بَعْدُ، فَيَا عِبَادَ اللَّهِ! اتَّقُوا اللَّهَ فَقَدْ فَازَ الْمُتَّقُونَ.

مَعَاشِرَ الْمُسْلِمِينَ رَحِمَكُمُ اللَّهُ،

Marilah juga kita memperbanyak ucapan selawat dan salam kepada Rasulullah SAW sebagaimana firman Allah dalam surah al-Ahzab ayat 56:

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



اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ، وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ، كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى  
سَيِّدِنَا إِبْرَاهِيمَ، وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا إِبْرَاهِيمَ، وَبَارِكْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ، وَعَلَى  
آلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ، كَمَا بَارَكْتَ عَلَى سَيِّدِنَا إِبْرَاهِيمَ، وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا إِبْرَاهِيمَ  
فِي الْعَالَمِينَ، إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ.



اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ، وَالْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ، الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ  
وَالْأَمْوَاتِ، إِنَّكَ سَمِيعٌ قَرِيبٌ مُجِيبُ الدَّعَوَاتِ.

اللَّهُمَّ ادْفَعْ عَنَّا الْبَلَاءَ وَالْوَبَاءَ وَالْفَحْشَاءَ مَا لَا يَصْرِفُهُ غَيْرُكَ.

اللَّهُمَّ إِنَّا نَعُودُ بِكَ مِنَ الْبَرَصِ وَالْجُنُونِ وَالْجُدَامِ وَمِنَ السَّيِّئِ الْأَسْقَامِ. اللَّهُمَّ  
اشْفِ مَرْضَانَا وَارْحَمْ مَوْتَانَا، وَالطِّفْ بِنَا فِيمَا نَزَلَ بِنَا.

اللَّهُمَّ احْفَظْ مَوْلَانَا الْوَاتِقَ بِاللَّهِ السُّلْطَانَ مِيزَانَ زَيْنِ الْعَابِدِينَ، ابْنَ الْمَرْحُومِ  
السُّلْطَانِ مُحَمَّدِ الْمُكْتَفِيِّ بِاللَّهِ شَاهٍ، وَأَنْزِلِ الرَّحْمَةَ عَلَيْهِ وَعَلَى السُّلْطَانَةِ نُورِ  
زَاهِرَةَ، سُلْطَانَةَ تَرَغْكَانُو.

وَاحْفَظْ أَوْلَادَهُ وَأَهْلَهُ وَرِعَايَاهُ مِنَ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ،  
بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ.

اللَّهُمَّ احْفَظْ وَلِيَّ الْعَهْدِ تَعَكُّو مُحَمَّدَ إِسْمَاعِيلَ ابْنَ الْوَاتِقِ بِاللَّهِ السُّلْطَانَ مِيزَانَ  
زَيْنِ الْعَابِدِينَ.

Ya Allah selamatkan kami dan seluruh ummah Islam di mana jua mereka berada. Satukanlah persaudaraan dan perpaduan ummat Islam dengan ikatan yang erat dan kukuh. Mantapkanlah iman kami dan teguhkanlah pegangan kami menurut ahli sunnah wal jamaah, peliharakanlah kami dari amalan dan pegangan aqidah yang menyeleweng.

Ya Allah, bantu dan kasihilah kami dan seluruh ummat Islam dari kesusahan, wabak dan bala bencana. Lenyapkanlah wabak covid 19 dari bumiMu ini Ya Allah.. Ya Rahman.. Ya Rahim..

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

وَصَلَّى اللهُ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلَّمَ.

وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ.

عِبَادَ اللهِ!

أَذْكُرُوا اللهَ الْعَظِيمَ يَذْكُرْكُمْ، وَاشْكُرُوهُ عَلَى نِعَمِهِ يَزِدْكُمْ،

وَلَذِكْرُ اللهِ أَكْبَرُ، وَاللهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ.

قُومُوا إِلَى صَلَاتِكُمْ، يَرْحَمْكُمْ اللهُ.