



Pengurusan Emosi Ketika Wabak

(4 Jun 2021M/ 23 Syawal 1442H)

الْحَمْدُ لِلَّهِ الْقَائِلُ:
قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ ﴿٥١﴾
أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ لَا نَبِيَّ
بَعْدَهُ.

اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِكْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ، وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ.
أَمَّا بَعْدُ، فَيَا عِبَادَ اللَّهِ، اتَّقُوا اللَّهَ، أَوْصِيكُمْ وَنَفْسِي بِتَقْوَى اللَّهِ، فَقَدْ فَازَ الْمُتَّقُونَ.
قَالَ اللَّهُ تَعَالَى فِي كِتَابِهِ الْكَرِيمِ: يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تُقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا
وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ ﴿١٠٣﴾ آل عمران

Muslimin yang dirahmati Allah sekalian,

Di kesempatan ini, khatib ingin menyeru kita agar dapat meningkatkan keimanan dan ketakwaan kita kepada Allah SWT dengan melaksanakan segala apa yang diperintahkan dan meninggalkan segala apa yang dilarang-Nya. Sebelum melanjutkan bicara, suka khatib memberi peringatan. Marilah kita tinggalkan perkara lagha yang bertentangan dengan sunnah serta adab, iaitu tindakan yang memesongkan perhatian daripada mendengar khutbah dan isi kandungannya. Ini termasuklah perbuatan berbual-berbual, tidur dengan sengaja

dan bermain telefon bimbit. Tajuk khutbah Jumaat pada kali ini adalah: **“Pengurusan Emosi ketika Wabak”**.

Muslimin yang dikasihi sekalian,

Wabak *Covid-19* telah memberi banyak kesan kepada kehidupan kita. Kewujudan dalam kehidupan kita telah mendedahkan kita kepada norma-norma baharu seperti Perintah Kawalan Pergerakan (PKP), penjarakkan sosial serta fizikal, bekerja dari rumah (BDR), persekolahan dalam talian dan pematuhan terhadap pelbagai S.O.P.

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.

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. Dalam keadaan paling ekstrem sehingga timbulnya keinginan untuk membunuh diri.

Tekanan perasaan boleh mengakibatkan seseorang memandang negatif terhadap dirinya sendiri, orang lain atau persekitaran mereka. Jika kita perhatikan pada hari ini, wabak *Covid-19* telah

menyebabkan tekanan perasaan dan bebanan emosi kepada beberapa golongan. Antaranya golongan yang kehilangan pekerjaan, 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 dan anak kelainan upaya (OKU). Tidak ketinggalan, ibu bapa serta pelajar yang perlu mengikuti norma baharu persekolahan.

Sidang Jumaat yang dirahmati Allah,

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

Pertama: Kenalpasti 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: Kenalpasti sistem sokongan diri masing-masing. Contohnya pasangan, kawan-kawan atau pun 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 di sekeliling kita.

Keenam: Kurangkan menonton, membaca atau mendengar berita tentang *Covid-19* sekiranya ia 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.

Sidang Jumaat yang dirahmati Allah,

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

ﷺ:

إِنَّ اللَّهَ حَيْثُ خَلَقَ الدَّاءَ، خَلَقَ الدَّوَاءَ، فَتَدَاوُوا

Maksudnya: “Sesungguhnya Allah ketika menciptakan penyakit, diciptakan juga penawar. Maka berubatlah kamu”.

(Hadis Riwayat Ahmad)

Sidang Jumaat yang dirahmati Allah,

Sebelum mengakhiri khutbah, 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 sendirian tanpa sokongan.

Bagi mereka yang dikuarantin perlulah menjaga kesihatan mental dan patuhi S.O.P yang disarankan oleh KKM. Bersama kita perangi wabak ini dengan penuh keinsafan seterusnya kembali menjadi hamba Tuhan yang mentaati segala perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya. Firman Allah SWT 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 مِّنْهُمْ فَاسِقُونَ ﴿١٦﴾

Maksudnya: “Belum sampailah waktu bagi orang-orang yang beriman, untuk khusyuk menghayati Allah dan mematuhi kebenaran yang telah diwahyukan (kepada mereka)? Dan janganlah (berbuat) sepertimana 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، فَاسْتَغْفِرُوهُ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ.



خطبة كدوا (Bulan Jun 2021)

أَلْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ، وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ ﷺ النَّبِيِّ الْأَمِينِ،
وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ الطَّاهِرِينَ وَمَنْ تَبِعَهُمْ بِإِحْسَانٍ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ.
أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ سَيِّدَنَا مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ.
أَمَّا بَعْدُ، فَيَا عِبَادَ اللَّهِ، اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تُقَاتِهِ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ أَمْرَكُمْ بِأَمْرِ عَظِيمٍ،
أَمْرَكُمْ بِالصَّلَاةِ وَالتَّسْلِيمِ عَلَى نَبِيِّهِ الْكَرِيمِ، قَالَ اللَّهُ تَعَالَى:

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا ﴿٥٦﴾

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.

وَارْضَ اللَّهُمَّ عَنِ الْخُلَفَاءِ الرَّاشِدِينَ وَعَنْ بَقِيَّةِ الصَّحَابَةِ أَجْمَعِينَ، وَعَنْ التَّابِعِينَ
وَتَابِعِي التَّابِعِينَ وَمَنْ تَبِعَهُمْ بِإِحْسَانٍ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ وَارْضَ عَنَّا مَعَهُمْ يَا أَكْرَمَ
الْأَكْرَمِينَ.

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ
وَالْأَمْوَاتِ،

اَللّٰهُمَّ اَمِنَّا فِيْ اَوْطَانِنَا وَاَصْلِحْ اٰثِمَتَنَا وَوُلَاةَ اُمُوْرِنَا وَاَشْمَلِ اللّٰهُمَّ بِعِنَايَتِكَ وَتَوْفِيْقِكَ عَلٰى مَلِكِنَا، كَبَاوَه دَوْلِيْ يَغِ مَهَا مَوْلِيَا سِرِيْ قَادُوْكَ بَاكِنِدَا يَغِ دَفَرْتَوَانِ اَكُوْغْ ك-اَنَم بَلَسْ، اَلْسُلْطَانُ عَبْدُ اللّٰهِ رِعَايَةُ الدِّيْنِ اَلْمُصْطَفٰى بِاللّٰهِ شَاهِ ابْنِ الْمَرْحُوْمِ سُلْطَانُ حَاجِ اَحْمَدُ شَاهِ اَلْمُسْتَعِيْنِ بِاللّٰهِ، وَكَذٰلِكَ مَوْلَانَا تَوَانِ يَغِ تَرَاوْتَمَا تَوْنِ دَاتُوْءِ سِرِيْ اَوْتَامِ اَحْمَدِ فَوْزِيْ بِنِ حَاجِ عَبْدِ الرَّزَاقِ ، يَغِ دَفَرْتَوَانِ نَكْرِيْ قَوْلَاوِ فَيَنْغِ.

اَللّٰهُمَّ اَدْفَعْ عَنَّا الْبَلَاءَ وَالْوَبَاءَ وَالْفَحْشَاءَ وَالْمُنْكَرَ وَالْمِحْنَ وَالْفِتْنَ، مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ، عَنِ بَلَدِنَا هٰذَا خَاصَّةً، وَعَنْ بُلْدَانِ الْمُسْلِمِيْنَ عَامَّةً، اِنَّكَ عَلٰى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيْرٌ. اَللّٰهُمَّ اِنَّا نَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْبَرَصِ، وَالْجُنُوْنِ، وَالْجَذَامِ، وَمِنْ سَيِّئِ الْاَسْقَامِ، يَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِيْنَ.

Ya Allah dengan sifat-Mu yang Maha Pemurah dan Maha Mendengar! Kami hamba-Mu yang lemah merayu kepadaMu agar engkau angkat dan hilangkan segera wabak penyakit Covid-19 yang sedang melanda kami agar dapat kami melaksanakan syiar-Mu dengan sempurna.

Ya Allah jadikanlah kami dan keturunan kami orang-orang yang istiqamah mendirikan solat secara berjemaah serta mengeluarkan zakat dan waqaf. Rahmatilah kehidupan mereka. Sesungguhnya hanya kepada-Mu jua Ya Allah, doa kami mohon diperkenankan dan diterima.

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

عِبَادَ اللّٰهِ!

۞ اِنَّ اللّٰهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْاِحْسَانِ وَاِيتَايْ ذِي الْقُرْبٰى وَيَنْهٰى عَنِ الْفَحْشَآءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُوْنَ ﴿١٠﴾
فَاذْكُرُوْا اللّٰهَ الْعَظِيْمَ يَذْكُرْكُمْ، وَاشْكُرُوْهُ عَلٰى نِعْمِهِ يَزِدْكُمْ، وَاسْأَلُوْهُ مِنْ فَضْلِهِ يُعْطِكُمْ، وَلَذِكْرُ اللّٰهِ اَكْبَرُ، وَاللّٰهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُوْنَ.