

***Jawatankuasa Panel Semakan Teks Khutbah
Negeri Pulau Pinang***

- 1. Sahibus Samahah Prof. Madya Dato' Dr. Mohd Sukki bin Othman (Pengerusi)**
Mufti Kerajaan Negeri Pulau Pinang
- 2. YBhg. Ustaz Muhammad Fadzil bin Alias**
Pengarah, Yayasan Dakwah Islamiyah (YADIM) Pulau Pinang
- 3. YBhg. Ustaz Ahmad bin Hashim**
Penasihat, Pusat Pengajian Tahfiz Al-Quran (PPTQ)
Kolej Islam Teknologi Antarabangsa Pulau Pinang (KITAB)
- 4. YBhg. Ustaz Subki bin Mohamed**
Mantan Pensyarah Kanan, IPG Kampus Tuanku Bainun
- 5. YBrs. Dr. Mohamad Zaki bin Hj Abdul Halim**
Penolong Mufti, Bahagian Fatwa,
Jabatan Mufti Negeri Negeri Pulau Pinang
- 6. YBhg. Ustazah Rohayati binti Daud**
Mantan Penyelaras Program Intervensi Kaunseling,
Universiti Sains Malaysia
- 7. YBhg. Ustaz Ahmad Shahimi bin Senawi**
Pendakwah
- 8. Ustaz Mohd Hanif bin Omar @ Wahab (Setiausaha)**
Ketua Penolong Pengarah, Bahagian Dakwah
Jabatan Hal Ehwal Agama Islam Pulau Pinang (JHEAIPP)





Utamakan Kesehatan Mental Di Tempat Kerja

11 Oktober 2024M/ 8 Rabi'ulakhir 1446H

(Sempena Hari Kesehatan Mental Kebangsaan 10 Oktober 2024)

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي خَلَقَ الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ، وَجَعَلَ الصِّحَّةَ وَالْعَافِيَةَ مِنْ
أَعْظَمِ النِّعَمِ الَّتِي يَنْبَغِي شُكْرُهَا.

أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ سَيِّدَنَا مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ النُّورِ الْهَادِي
لِلنَّاسِ أَجْمَعِينَ.

وَالصَّلَاةَ وَالسَّلَامَ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ مُحَمَّدِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ الَّذِي بَعَثَهُ اللَّهُ رَحْمَةً
لِلْعَالَمِينَ، وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَمَنْ تَبِعَهُمْ بِإِحْسَانٍ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ.

أَمَّا بَعْدُ، فَيَا عِبَادَ اللَّهِ، اتَّقُوا اللَّهَ، أَوْصِيكُمْ وَنَفْسِي بِتَقْوَى اللَّهِ، فَقَدْ فَازَ الْمُتَّقُونَ.

SIDANG JUMAAT YANG DIRAHMATI ALLAH SEKALIAN,

Marilah kita meningkatkan ketakwaan kepada Allah *سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى*
dengan memanfaatkan masa yang ada untuk melakukan segala suruhan
Allah dan meninggalkan larangan-Nya.

Sebelum meneruskan bicara, khatib ingin mengingatkan sidang
hadirin sekalian, agar memberi fokus dan mendengar dengan sepenuh
hati kandungan khutbah Jumaat hari ini. Alangkah ruginya kita yang
sudah berada di dalam masjid ini, tetapi masih terleka dengan urusan
duni.

Bersempena dengan Sambutan Bulan Kaunseling dan Kesehatan
Mental Peringkat Kebangsaan Tahun 2024 kali ini, marilah kita



menghayati bicara mimbar selari dengan sambutan pada tahun ini iaitu
“Utamakan Kesehatan Mental Di Tempat Kerja.”

SIDANG JUMAAT RAHIMAKUMULLAH,

Secara fitrahnya, manusia memang diuji dengan perasaan resah dan gelisah. Hari demi hari manusia sentiasa dihimpit dengan konflik dan permasalahan kehidupan yang pelbagai. Sepertimana Allah menyatakan di dalam surah al-Ma’arij ayat 19-21:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١٩﴾ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ﴿٢١﴾

Maksudnya: *“Sesungguhnya manusia itu dijadikan bertabiat resah gelisah (lagi bakhil dan kedekut). Apabila ditimpa kesusahan, ia sangat resah gelisah. Dan apabila ia beroleh kesenangan ia sangat bakhil kedekut.”*

Kegelisahan merupakan penyakit rohani yang mempunyai kaitan dengan keimanan seseorang kepada Allah *سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى*. Ia juga turut mengganggu perkembangan psikologi diri dan boleh menjejaskan kehidupan seharian. Sifat ini menyebabkan manusia bertindak tanpa pertimbangan yang wajar, mudah dipengaruhi nafsu dan emosi sehingga kadangkala mengabaikan peranan akal dan iman dalam setiap tindakan.

Nilai dan penjagaan sendiri yang baik amat diperlukan dalam membantu diri agar tidak terjebak dengan perkara yang melibatkan gangguan kesihatan mental. Konflik di tempat kerja yang asalnya sedikit sahaja namun apabila tidak didamaikan dan disalurkan emosi tersebut pada laluan yang betul berkemungkinan akan memberi kesan terhadap seseorang.



Dari aspek individu, mereka mudah merasa tersinggung serta hilang keyakinan diri, suka menyendiri, sering berfikiran negatif, mudah berasa marah, kerap jatuh sakit dan sering berasa lesu di tempat kerja. Manakala dari sudut organisasi pula, prestasi jabatan semakin merosot, kurang penglibatan pekerja terhadap aktiviti-aktiviti dalam organisasi, ketidakhadiran dan masalah disiplin pekerja semakin meningkat malah ada yang memilih untuk berhenti kerja.

SIDANG JUMAAT YANG BERBAHAGIA,

Berdasarkan statistik Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) turut menyatakan bahawa 1 nisbah 3 daripada rakyat Malaysia mengalami masalah gangguan kesihatan mental. Tinjauan *Malaysia's Healthiest Workplace* pula menunjukkan pada bulan Januari tahun 2021, 63% pekerja di Malaysia dilaporkan menghadapi kesukaran dalam mengimbangkan kerja dan kehidupan peribadi mereka. Manakala lebih daripada setengah juta pekerja Malaysia mengalami tekanan pekerjaan dalam dimensi kerja lain seperti kurang tidur, keletihan, masalah kesihatan fizikal dan komitmen kerja yang semakin merosot.

Rentetan dari isu-isu semasa yang berlegar di media mutakhir ini seperti peningkatan kes jenayah, peningkatan kos sara hidup, bencana alam, konflik dalam keluarga serta pelbagai permasalahan di luar jangka, menunjukkan masyarakat kita menderita dalam senyap. Sebahagiannya terkesan dari aspek emosi seperti ketakutan, kebimbangan serta tekanan perasaan akibat perubahan dalam norma kehidupan seharian. Apabila isu ini berpanjangan dan tidak dirawat, akan mendapat gangguan kesihatan mental yang tidak berkesudahan.



Maka tidak mustahil mungkin ada dalam kalangan ahli keluarga, jiran tetangga serta rakan sekerja yang mengalami gangguan sedemikian. Persoalannya, sejauh mana kita berusaha membantu diri dan mereka yang sedang memerlukan?

MUSLIMIN RAHIMAKUMULLAH,

Laporan dari Rancangan Strategik Nasional untuk kesihatan mental tahun 2020-2025 menunjukkan, Malaysia mungkin menghadapi masalah kesihatan mental kedua tertinggi menjelang tahun 2030. Situasi ini dikaitkan dengan peningkatan beban penyakit global seperti yang diramalkan dalam beberapa kajian kesihatan. Sumber yang relevan menunjukkan peningkatan dalam kes-kes gangguan mental seperti kemurungan, akan menjadi antara penyumbang utama kepada beban penyakit negara.

Dalam konteks pekerjaan, tekanan yang berterusan, bebanan kerja yang melampau, kurang sokongan dari rakan sekerja dan pihak pengurusan boleh memberi kesan negatif terhadap kesihatan mental individu. Selain itu, tempoh kerja yang terlalu panjang sehingga keletihan, buli dan gangguan seksual di tempat kerja akan menambah buruk keadaan.

Kesihatan mental adalah komponen penting dalam kehidupan seharian, lebih-lebih lagi di tempat kerja kerana di situlah kita menghabiskan sebahagian besar masa dan tenaga.

Malangnya, masih terdapat kurangnya pemahaman mengenai masalah kesihatan mental ini. Persepsi negatif ini menyebabkan mereka yang mengalami masalah mental menderita dalam diam, sering



dipinggirkan oleh rakan-rakan dan tidak mendapat rawatan yang sebaik mungkin.

Namun, ingatlah bahawa tiada penyakit yang tiada penawarnya. Suasana yang sihat dan damai boleh meminimumkan isu kesihatan mental dalam kalangan pekerja dan membantu mereka yang mengalami isu ini mendapat rawatan yang sebaiknya.

Antara perkara yang boleh dilaksanakan adalah memberi sokongan antara satu sama lain, mewujudkan aktiviti yang menyegarkan badan sekaligus menyihatkan minda, menggalakkan komunikasi dengan pihak yang berkaitan apabila berlaku konflik dan berusaha mencari jalan penyelesaian.

Selain itu belajarlah untuk menghormati peribadi orang lain dan raikan perbezaan antara rakan sekerja. Sesebuah organisasi juga boleh menganjurkan pengisian yang menghidupkan jiwa agar para pekerja terus bersemangat untuk terus berkhidmat.

SIDANG JUMAAT YANG BERBAHAGIA,

Mengakhiri khutbah, marilah kita memberi perhatian kepada perkara-perkara berikut:

Pertama: Berusaha menghidupkan suasana tempat kerja yang menyihatkan minda.

Kedua: Segera mendapatkan perkhidmatan psikologi dan kaunseling dari mereka yang berkemahiran sekiranya merasakan diri atau rakan mempunyai simptom-simptom masalah mental.



Ketiga: Merujuk kepada pakar perubatan dan psikiatri dari hospital-hospital. Kaedah biologi seperti perubatan amat diperlukan untuk membantu menstabilkan keadaan mental pesakit.

Keempat: Mendapatkan sokongan keluarga dan masyarakat yang mampu merasionalkan dan meningkatkan motivasi mereka yang mengalami gangguan penyakit mental.

Kelima: Doa seiring usaha. Perbanyakkan munajat dan berdoa kepada Allah *سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى*, antaranya:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ

Maksudnya: “Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung kepada Engkau dari kedukaan dan kesedihan.”

Marilah kita mencari kebahagiaan menurut acuan Al-Quran dan As-Sunnah seperti mana firman Allah *سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى* dalam surah an-Nahl ayat 97:

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً ۖ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ

أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿٩٧﴾

Maksudnya: “Sesiapa yang beramal soleh, daripada lelaki atau perempuan, sedang ia beriman maka sesungguhnya Kami akan menghidupkan dia dengan kehidupan yang baik. Dan sesungguhnya Kami akan membalas mereka dengan memberikan pahala yang lebih baik daripada apa yang mereka kerjakan.”

بَارَكَ اللهُ لِي وَلَكُمْ فِي الْقُرْآنِ الْعَظِيمِ، وَنَفَعَنِي وَإِيَّاكُمْ بِهِدْيِ سَيِّدِ الْمُرْسَلِينَ،
أَقُولُ مَا سَمِعْتُمْ، وَأَسْتَغْفِرُ اللهَ لِي وَلَكُمْ، وَلِسَائِرِ الْمُسْلِمِينَ مِنْ كُلِّ ذَنْبٍ،
فَأَسْتَغْفِرُوهُ، إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ.





Khutbah Kedua

2024M/1446H

الْحَمْدُ لِلَّهِ عَلَىٰ آلِهِ وَآحْسَانِهِ، وَالشُّكْرُ لَهُ عَلَىٰ تَوْفِيقِهِ وَامْتِنَانِهِ،
وَأَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ تَعْظِيمًا لِشَأْنِهِ،
وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ دَاعِيًا إِلَىٰ رِضْوَانِهِ.

صَلَّى اللَّهُ وَسَلَّم عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ، عَدَدَ خَلْقِهِ وَرِضَا نَفْسِهِ،
وَزِنَةَ عَرْشِهِ وَمِدَادَ كَلِمَاتِهِ.

أَمَّا بَعْدُ، فَيَا عِبَادَ اللَّهِ، اتَّقُوا اللَّهَ تَعَالَى رَبَّكُمْ حَقَّ تَقَاتِهِ، وَاعْمَلُوا بِطَاعَتِهِ
وَمَرْضَاتِهِ، ثُمَّ اْعَلَمُوا أَنَّ اللَّهَ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى أَمْرُكُمْ بِأَمْرٍ بَدَأَ فِيهِ بِنَفْسِهِ؛ فَقَالَ عَلِيمًا
حَكِيمًا:

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

[الأحزاب: 56]

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ.

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ
وَالْأَمْوَاتِ،

اللَّهُمَّ أَعِزِّ الْإِسْلَامَ وَالْمُسْلِمِينَ، وَدَمِّرْ أَعْدَاءَكَ أَعْدَاءَ الدِّينِ وَأَنْصُرْ مَنْ نَصَرَ
الدِّينَ، وَاخْذُلْ مَنْ خَذَلَ الْمُسْلِمِينَ، وَأَعْلِ كَلِمَتَكَ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ.

اللَّهُمَّ أَنْصُرْ إِخْوَانَنَا الْمُسْلِمِينَ وَالْمُجَاهِدِينَ وَالْمُسْتَضْعَفِينَ فِي فَلَسْطِينَ وَفِي كُلِّ
مَكَانٍ، اللَّهُمَّ ثَبِّتْ إِيمَانَهُمْ وَأَنْزِلِ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِهِمْ وَوَحِّدْ صُفُوفَهُمْ.

اللَّهُمَّ وَفِّقْ قَادَتَنَا وَرُعَمَاءَنَا وَوُلَاةَ أُمُورِنَا لِمَا فِيهِ عِزُّ دِينِكَ وَنَصْرُ شَرِيعَتِكَ،



اللَّهُمَّ اجْعَلْهُمْ هُدَاةً مُهْتَدِينَ صَالِحِينَ مُصْلِحِينَ وَاشْمَلِ اللَّهُمَّ بِعِنَايَتِكَ
وَتَوْفِيقِكَ عَلَى صَاحِبِ الْجَلَالَةِ،

Kebawah Duli Yang Maha Mulia Seri Paduka Baginda Yang di-Pertuan Agong, Sultan Ibrahim dan Kebawah Duli Yang Maha Mulia Seri Paduka Baginda Raja Permaisuri Agong, Raja Zarith Sofiah.

وَكَذَلِكَ صَاحِبِ الْفَخَامَةِ،

Tun Ahmad Fuzi Haji Abdul Razak, Yang di-Pertua Negeri Pulau Pinang dan Yang Amat Berbahagia Toh Puan Khadijah Mohd Noor.

اللَّهُمَّ ادْفَعْ عَنَّا الْبَلَاءَ وَالْوَبَاءَ وَالْغَلَاءَ وَالرِّيَاءَ، وَالرَّبَا وَالزُّنَا وَالزَّلَازِلَ وَالْمِحْنَ وَسُوءَ
الْفِتَنِ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ عَن بَلَدِنَا هَذَا خَاصَّةً، وَعَنْ سَائِرِ بِلَادِ الْمُسْلِمِينَ
عَامَّةً يَا رَبَّ الْعَالَمِينَ.

Ya Allah! Dengan sifat-Mu yang Maha Pemurah dan Maha Penyayang; Jadikanlah kami dan keturunan kami orang-orang yang istiqamah mendirikan solat secara berjemaah, mengeluarkan zakat melalui Zakat Pulau Pinang dan melaksanakan waqaf melalui Wakaf Pulau Pinang. Rahmatilah jua para pembayar zakat dan pewakaf sekalian, serta berkatilah usaha Kerajaan Negeri melalui Majlis Agama Islam Negeri Pulau Pinang dalam usaha mewujudkan keseimbangan sosio-ekonomi ummah di negeri yang tercinta ini.

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

عِبَادَ اللَّهِ! إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَايِ ذِي الْقُرْبَى وَيَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ
وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ ﴿٥١﴾ فَادْكُرُوا اللَّهَ الْجَلِيلَ
يَذْكُرْكُمْ، وَاشْكُرُوهُ عَلَى نِعَمِهِ يَزِدْكُمْ، وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ﴿٥٢﴾

