

## Menuju Keseimbangan Hidup: Mengatasi Hedonisme dan Menggapai Kebahagiaan Ruhani

### Khutbah Pertama

إِنَّ الْحَمْدَ لِلَّهِ نَحْمَدُهُ وَنُسْتَعِينُهُ وَنَسْتَغْفِرُهُ، وَنَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ شُرُورِ أَنْفُسِنَا وَمِنْ سَيِّئَاتِ أَعْمَالِنَا. مَنْ يَهْدِهِ اللَّهُ فَلَا مُضِلَّ لَهُ، وَمَنْ يَضِلَّ  
فَلَا هَادِيَ لَهُ. أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ

اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِكْ عَلَى نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ، وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَمَنْ تَبِعَهُمْ بِإِحْسَانٍ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ

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

### Ma'asyiral Muslimin rahimakumullah,

Segala puji bagi Allah SWT, Dzat yang telah melimpahkan nikmat-Nya kepada kita berupa iman dan Islam. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan kita, Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, para sahabat, dan seluruh umat beliau hingga akhir zaman.

Pada kesempatan yang mulia ini, marilah kita meningkatkan ketakwaan kepada Allah SWT dengan menjalankan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya. Sesungguhnya, takwa adalah bekal terbaik bagi kehidupan dunia dan akhirat.

### Hadirin jamaah Jumat yang dirahmati Allah,

Dalam kehidupan modern yang serba cepat dan penuh godaan, kita seringkali terjebak dalam arus hedonisme. Hedonisme adalah pandangan hidup yang menempatkan kesenangan, kenikmatan materi, dan pemuasan hawa nafsu sebagai tujuan utama. Kata "hedone" dalam bahasa Yunani berarti kesenangan. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, hedonisme diartikan sebagai pandangan yang menganggap kesenangan dan kenikmatan materi sebagai tujuan utama hidup.

Kita seringkali tanpa sadar bersikap hedonis. Ketika lapar, kita cenderung mencari makanan sesuai selera tanpa memperhatikan kehalalan, kesehatan, atau kemaslahatan. Ketika memiliki uang, seringkali kita lebih memilih kesenangan seperti berplesir, daripada memprioritaskan pendidikan anak. Sikap ini menunjukkan bahwa kesenangan dijadikan prioritas di atas segalanya, bahkan mengabaikan keselamatan dunia dan akhirat.

Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an Surat Al-Qashash ayat 77:

وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفَسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ

*Artinya: "Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bagianmu dari (kenikmatan) duniawi. Berbuat baiklah sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan."*

Ayat ini mengajarkan keseimbangan yang indah. Kita diperintahkan untuk mengejar kebahagiaan akhirat, namun tidak melupakan bagian dari kehidupan dunia. Bukan berarti menuruti hawa nafsu tanpa batas, melainkan mengambil secukupnya untuk kebaikan.

KH. Ahmad Rifa'i memberikan rumus konsumsi sederhana namun mendalam: "*seqodar hajat kanggo tulung thoat*" yang berarti "sekadar hajat untuk menolong taat". Kaidah ini mengajarkan kita untuk mengambil secukupnya dari kebutuhan duniawi agar bisa fokus pada ketaatan kepada Allah SWT. Kelebihan dari kebutuhan pokok hanyalah pemuas nafsu kepemilikan yang kelak akan diminta pertanggungjawaban.

Fenomena akhir-akhir ini menunjukkan bahwa BUMN seperti Pertamina dan PLN mengalami kerugian hingga triliunan rupiah, padahal rakyat membayar BBM dan listrik dengan kontan. Mentalitas *seqodar hajat kanggo tulung thoat* tidak pernah dijadikan pedoman.

Rasulullah SAW bersabda:

مَا مَلَأَ آدَمِيٍّ وَعَاءَ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، بِحَسَبِ ابْنِ آدَمَ لِقَيْمَاتٍ يُفَمِّنُ صَلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَتَلْتُ لِبَطْنِهِ، وَتَلْتُ لِبَطْنِهِ، وَتَلْتُ لِنَفْسِهِ

*Artinya: "Tidak ada wadah yang diisi manusia lebih buruk daripada perutnya. Cukupilah bagi anak Adam beberapa suap makanan untuk menegakkan punggungnya. Jika ia harus makan lebih banyak, maka sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga untuk napas."* (HR. Tirmidzi)

Hadits ini menekankan pentingnya kesederhanaan dalam memenuhi kebutuhan jasmani. Jika kita terus-menerus menuruti hawa nafsu tanpa mengembangkan kebutuhan ruhani, kita akan stagnan. Mbah Rifa'i menyebut orang seperti ini sebagai *safih*, yaitu orang yang sudah baligh secara fisik tetapi lalai secara ruhani.

Imam Al-Ghazali dalam *Ihya' Ulumuddin* juga menegaskan pentingnya menyeimbangkan kebutuhan jasmani dan ruhani. Hawa nafsu adalah ujian bagi manusia, dan mengendalikannya adalah kunci kebahagiaan sejati.

### **Hadirin yang berbahagia,**

Islam mengajarkan kita untuk mencapai keseimbangan. Semakin dewasa keberagamaan seseorang, semakin ia mengurangi ketergantungan pada kebutuhan jasmani demi meningkatkan kebutuhan ruhani. Shalat, puasa, haji, zakat, sedekah, silaturahmi, dan berbagai amalan lainnya adalah sarana memperkuat ruhani.

Kebahagiaan sejati bukan pada pemenuhan nafsu sesaat, melainkan pada ketenangan jiwa dan kedekatan dengan Allah SWT. Mengendalikan diri dari perilaku hedonis akan membawa kita pada kehidupan bermakna dan kebahagiaan hakiki.

Semoga Allah SWT memberikan kekuatan kepada kita untuk menyadari bahaya hedonisme, mampu mengendalikan hawa nafsu, dan meraih keseimbangan hidup yang diridhai-Nya.

بَارَكَ اللَّهُ لِي وَلَكُمْ فِي الْقُرْآنِ الْعَظِيمِ، وَتَفَعَّلِي وَإِيَّاكُمْ بِمَا فِيهِ مِنَ الْآيَاتِ وَالذِّكْرِ الْحَكِيمِ. أَقُولُ قَوْلِي هَذَا وَأَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ لِي وَلَكُمْ وَلِسَانِ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ، فَاسْتَغْفِرُوهُ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

## Khutbah Kedua

الْحَمْدُ لِلَّهِ حَمْدًا كَثِيرًا كَمَا أَمَرَ. أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، إِرْغَامًا لِمَنْ جَحَدَ بِهِ وَكَفَرَ. وَأَشْهَدُ أَنَّ سَيِّدَنَا مُحَمَّدًا عَبْدَهُ وَرَسُولَهُ وَشَفِيعَنَا يَوْمَ الْمَحْشَرِ

اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ وَمَنْ تَبِعَهُمْ بِإِحْسَانٍ إِلَى يَوْمِ الْمَحْشَرِ

أَمَّا بَعْدُ، فَيَا عِبَادَ اللَّهِ، اتَّقُوا اللَّهَ مَا اسْتَطَعْتُمْ وَكُونُوا مِنَ الشَّاكِرِينَ. اَعْلَمُوا أَنَّ دُنْيَاكُمْ هَذِهِ فِتْنَةٌ وَزِينَةٌ وَلَعِبٌ وَلَهْوٌ. إِنَّ الْأَخْرَةَ هِيَ دَارُ الْقَرَارِ. فَلَا تَنْسُوا نَصِيحَتَكُمْ مِنْهَا

إِنَّ اللَّهَ أَمَرَنَا بِأَمْرِ بَدَأَ فِيهِ بِنَفْسِهِ، وَتَنَّى بِمَلَائِكَةِ قُدْسِهِ، وَتَلَّتْ بِالْمُؤْمِنِينَ مِنْ عِبَادِهِ. فَقَالَ عَزَّ مِنْ قَائِلٍ

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

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

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ، وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ، الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْأَمْوَاتِ. رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْأَخْرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ. سُبْحَانَ رَبِّكَ رَبِّ الْعَزَّةِ عَمَّا يَصِفُونَ، وَسَلَامٌ عَلَى الْمُرْسَلِينَ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

---

Sumber: <https://rifaiyah.or.id/khutbah-jumat-mengatasi-hedonisme-dan-menggapai-kebahagiaan-ruhani>