

## Khutbah Jumat: Ikhtiar Menjaga Keseimbangan Ruhani Jasmani

### Khutbah Pertama

إِنَّ الْحَمْدَ لِلَّهِ نَحْمَدُهُ وَنَسْتَعِينُهُ 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 أَجْمَعِينَ.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ.  
يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا

*Ma'asyiral Muslimin rahimakumullah,*

Marilah kita tingkatkan takwa kita kepada Allah SWT, dengan menjalankan segala perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya. Sesungguhnya takwa adalah sebaik-baik bekal untuk menghadapi kehidupan dunia dan akhirat.

Kaum Muslimin yang berbahagia,  
Islam adalah agama yang sempurna, mencakup seluruh aspek kehidupan, baik urusan dunia maupun urusan akhirat. Allah SWT berfirman:

الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتِمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيتُ لَكُمُ الْإِسْلَامَ دِينًا.

*Pada hari ini telah Kusempurnakan untuk kamu agamamu, dan telah Kucukupkan kepadamu nikmat-Ku, dan telah Kuridai Islam itu menjadi agama bagimu. [QS. Al-Maidah: 3]*

Kesempurnaan Islam ini bukan hanya terletak pada ritual ibadah semata, melainkan juga pada penjagaan kebersihan, kesehatan, dan keseimbangan hidup. Kita seringkali terfokus pada satu sisi, hingga melupakan sisi lain yang tak kalah penting.

Kita lihat di sebagian tempat, semarak pengajian, dzikir, dan shalawat menggaung tiada henti, seolah-olah seluruh waktu dihabiskan untuk urusan ruhani. Namun, di saat yang sama, kita menyaksikan jalanan yang kotor, selokan yang mampet, dan lingkungan yang kurang terawat. Anak-anak kurang bergerak karena kecanduan tontonan, kerja bakti dianggap hal yang remeh, bahkan olahraga dicap sebagai perbuatan *lagha* (sia-sia).

Padahal, Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda:

الطَّهْرُ شَطْرُ الْإِيمَانِ.

*Kebersihan itu sebagian dari iman. [HR. Muslim]*

Ini menunjukkan bahwa kebersihan bukan sekadar urusan duniawi, melainkan bagian integral dari keimanan kita. Bagaimana mungkin kita dapat beribadah dengan khusyuk di lingkungan yang kotor? Bagaimana mungkin kita bisa menjadi teladan jika abai terhadap kebersihan? Selain itu, Islam juga mengajarkan kita untuk menjaga kesehatan dan kekuatan fisik. Nabi Muhammad shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda:

المُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ.

*Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah daripada mukmin yang lemah.* [HR. Muslim]

Kekuatan yang dimaksud di sini mencakup kekuatan rohani dan jasmani. Jika tubuh kita lemah dan sakit-sakitan karena abai terhadap kesehatan, bagaimana kita bisa optimal dalam beribadah, menuntut ilmu, berdakwah, dan mencari nafkah? Justru kesehatan adalah modal utama dalam menjalankan ketaatan.

Seorang ulama besar, Imam Syafi'i rahimahullah, pernah berkata:

صِحَّةُ الْبَدَنِ مُعِينَةٌ عَلَى طَاعَةِ الرَّبِّ.

*Kesehatan badan adalah penolong dalam ketaatan kepada Rabb.*

Betapa benar ungkapan ini. Tubuh yang sehat memungkinkan kita untuk berdiri lama dalam shalat, berpuasa dengan sempurna, menghadiri majelis ilmu, dan melakukan kebaikan lainnya.

Oleh karena itu, marilah kita menyatukan kembali pandangan kita. Mari kita seimbangkan antara kebutuhan rohani dan jasmani. Mari kita hidupkan kembali semangat kebersihan dan kesehatan, tanpa sedikit pun mengurangi semangat dalam beribadah dan menuntut ilmu.

Kerja bakti membersihkan lingkungan adalah ibadah. Berolahraga menjaga kebugaran tubuh adalah ibadah. Mengatur jadwal agar keigatan ruhani dan jasmani seimbang juga merupakan usaha *hifzhun nafs* (menjaga diri jasmani/jiwa) yang merupakan salah satu dari lima *maqashid syariah* (tujuan syariat).

Janganlah kita menjadi seperti sebagian orang yang hanya fokus pada satu aspek hingga melupakan aspek lainnya. Kita perlu keseimbangan. Keseimbangan dalam ilmu dan amal, dalam ibadah dan muamalah, dalam pemeliharaan ruhani dan jasmani, dalam urusan dunia dan akhirat. Hanya dengan keseimbangan ini, kita akan meraih keberkahan hidup, sebagaimana dicontohkan oleh Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam dan para sahabatnya.

Semoga Allah SWT senantiasa membimbing kita untuk menjadi hamba-Nya yang seimbang, kuat secara rohani dan jasmani, serta bermanfaat bagi agama, diri, dan lingkungan kita.

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

## Khutbah Kedua

إِنَّ الْحَمْدَ لِلَّهِ حَمْدًا كَثِيرًا طَيِّبًا مُبَارَكًا فِيهِ، كَمَا يُحِبُّ رَبُّنَا وَيَرْضَى. أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ، صَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلَّمَ تَسْلِيمًا كَثِيرًا.

أَمَّا بَعْدُ:

فَيَا عِبَادَ اللَّهِ، اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ.

أَيُّهَا الْمُسْلِمُونَ الْكَرَامُ،

لَقَدْ أَرْسَلَ اللَّهُ نَبِيَّهُ مُحَمَّدًا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِدِينِ الْإِسْلَامِ الَّذِي جَمَعَ بَيْنَ صَلَاحِ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، وَبَيْنَ تَقْوِيَةِ الرُّوحِ وَصِحَّةِ الْجَسَدِ. وَلَيْسَ دِينُنَا هَذَا يَفْتَصِرُ عَلَى الْعِبَادَاتِ وَالْأَذْكَارِ فَقَطْ، بَلْ هُوَ دِينٌ كَامِلٌ يَشْمَلُ النُّظَافَةَ وَالصِّحَّةَ وَتَرْبِيَةَ الْحَيَاةِ بِأَكْمَلِهَا.

فَلَا يَصِحُّ أَنْ نَهْتَمَّ بِالْجَانِبِ الرُّوحِيِّ فَقَطْ وَنُنْسِيَ الْجَانِبَ الْجَسَدِيَّ وَالْبَنِيَّ. لَقَدْ حَثَّنَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَلَى النُّظَافَةِ وَالْقُوَّةِ، فَقَالَ: "إِنَّ اللَّهَ طَيِّبٌ يُحِبُّ الطَّيِّبَ، نَظِيفٌ يُحِبُّ النُّظَافَةَ، كَرِيمٌ يُحِبُّ الْكَرَمَ، جَوَادٌ يُحِبُّ الْجُودَ، فَتَنَظَّفُوا أَفْبَيْتَكُمْ." (رواه الترمذي).

وَكَمْ مِنْ مُسْلِمٍ قَضَى عُمرُهُ فِي الْعِبَادَةِ وَالْأَذْكَارِ، وَلَكِنَّهُ أَهْمَلَ صِحَّةَ جَسَدِهِ وَنُظَافَةَ بَيْتِهِ، فَأَصْبَحَ ضَعِيفًا مَرِيضًا لَا يَسْتَطِيعُ الْقِيَامَ بِوَاجِبَاتِهِ عَلَى أَكْمَلِ وَجْهِ. وَقَدْ قِيلَ: "الْعَقْلُ السَّلِيمُ فِي الْجِسْمِ السَّلِيمِ".

فَلَنَتَعَاوَنَ جَمِيعًا عَلَى إِقَامَةِ التَّوَازُنِ فِي حَيَاتِنَا. لِنُخِي الْجَوَانِبَ الرُّوحِيَّةَ بِالْعِبَادَةِ وَالْعِلْمِ، وَالْجَوَانِبَ الْجَسَدِيَّةَ بِالرِّيَاضَةِ وَالنُّظَافَةِ وَحِفْظِ الصِّحَّةِ. هَكَذَا نَحْقُقُ الْكَمَالَ الَّذِي يُرِيدُهُ اللَّهُ لَنَا، وَنَكُونُ قُدْوَةً حَسَنَةً لغيرِنَا.

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

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

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ، وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ، الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْأَمْوَاتِ، إِنَّكَ سَمِيعٌ قَرِيبٌ مُجِيبُ الدَّعَوَاتِ.

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 نِعَمِهِ يَزِدْكُمْ، وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ، وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ.