

MENGGAPAI KEBAHAGIAAN DIMASA SULIT

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي هَدَى الْمُتَّقِينَ الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ وَفَضَّلَهُمْ بِالْفَوْزِ الْعَظِيمِ،
أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ
أَفْضَلُ الْمُرْسَلِينَ، اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ ذِي الْقَلْبِ الْحَلِيمِ وَآلِهِ
الْمَحْبُوبِينَ وَأَصْحَابِهِ الْمَمْدُوحِينَ وَمَنْ تَبَعَ سُنَّتَهُ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ، وَبَعْدُ، فَيَا أَيُّهَا
الْحَاضِرُونَ أَوْصِيَنِي وَإِيَّاكُمْ بِتَقْوَى اللَّهِ وَطَاعَتِهِ فَقَدْ فَازَ الْمُتَّقُونَ وَنَجَا
الْمُطِيعُونَ.

Hadirin sidang Jumat Rahimakumullah,

Marilah kita bersyukur kepada Allah dengan melangitkan kalimat *Tahmid* sebagai manifestasi dari pujian kita kepada Allah Swt. atas segala limpahan nikmat, rahmat, serta keberkahan yang kita terima setiap saat yang terkadang tanpa harus keluar keringat, Semoga kita bisa dan selalu berusaha menjadikan diri menjadi orang yang selalu bersyukur kepadaNya amin. **Shalawat dan salam** marilah senantiasa kita sanjungkan kepada baginda Rasulullah Muhammad Saw. Semoga kita kelak mendapatkan syafaatnya. Amin.

Selanjutnya, Khatib berwasiat pada diri khatib pribadi dan kepada segenap jamaah, marilah kita senantiasa meningkatkan ketaqwaan kepada Allah Swt dengan taqwa yang sebenar-benar taqwa dengan berusaha menjalankan semua perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya; memperbanyak berbuat baik, serta senantiasa menjaga nikmat yang telah Allah berikan kepada kita sekalian.

Sidang Jumat Rahimakumullah,

Pada khutbah kali ini khotib ingin menyampaikan judul khutbahnya yaitu, **MENGGAPAI KEBAHAGIAAN DALAM KESULITAN.**

Mendapatkan Bahagia pada saat-saat yang menyenangkan adalah hal yang mudah untuk dilakukan. Akan tetapi, beberapa orang mungkin harus tetap merasa bahagia di tengah masa sulit. Memang hal tersebut tidak mudah untuk dijalani mengingat manusia banyak kebuuhan dan memilikirasa ataupun emosi.

Walaupun begitu, bukan berarti masa sulit membuat seseorang harus selalu sempit, muram, merasa sedih, atau tidak bersemangat. Kondisi ini bisa membuat suasana menjadi lebih keruh dan menyedihkan dan ternyata juga bisa memengaruhi kondisi kesehatan, baik fisik maupun psikologis.

Di masa sulit, biasanya seseorang menjadi lebih **sering merasa pesimis dan tidak bahagia**. Meskipun sulit, bukan berarti tidak bisa untuk tetap **positif** dan merasa bahagia di tengah cobaan. Sebaliknya, terlalu terbawa dalam kesedihan justru hanya akan mengganggu. Cobaan ini akan dialami oleh banyak orang sehingga diperlukan kesabaran dan ketabahan dalam menghadapi cobaan. Allah berfirman:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ
وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

“Dan sungguh akan Kami uji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang bersabar.

QS. Al-Baqarah: 155.

Kemudian, bagaimana kita **bisa menggapai bahagia** sementara kehidupannya masih dalam kondisi sulit, sempit ataupun terhimpit. Ada beberapa hal yang dapat dijalani agar mendapatkan kebahagiaan walau masih dalam kondisi sulit:

Pertama : Jalani Hidupnya dengan Sabar dan Tabah

Dalam perjalanan hidup, setiap manusia bisa mengalami kesedihan maupun kebahagiaan. Sudah pasti setiap manusia berharap selalu bahagia sepanjang masa dalam kehidupan dunia dan akhirat. Kehidupan yang sempit akan dapat mempengaruhi gerak dan cara berpikir seseorang sehingga terasa sempit dan sulit. Kondisi ini akan menjadikan seseorang terasa tidak nyaman dan sedih yang berkepanjangan.

Apa yang bisa dilakukan dalam rangka merespon kesempitan agar bisa menggapai kebahagiaan? Yaitu berusaha untuk **bersabar dan tabah** menghadapi kondisi yang berat dan menyedihkan serta menyengsarakan ini. Dengan sabar dan Tabah serta bermohon kebaikan kepada Allah niscaya keadaan akan berubah sehingga bisa mendapatkan kebahagiaan dihatinya, sebagaimana firmanNya:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

"Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan sholat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar." QS. Al-Baqarah: 153

Kedua : Seringlah Melakukan Rekreasi

Dalam perjalanan hidup terkadang sampai kepada kondisi jenuh ataupun membosankan sehingga banyak manusia merasakan ketidak nyamanan bahkan mengalami stress atau goncangan jiwa. Kondisi ini bisa membentuk seseorang mengalami kejenuhan jiwa sehingga terasa bosan, malas, dan sebangsanya yang boleh jadi berkepanjangan. Kesediaan yang berkepanjangan akan bisa terkikis bahkan ternetralisir dengan dilakukannya rekreasi, baik rekreasi hati maupun fisik.

Rekreasi fisik dapat mengurangi stress, meredakan rasa cemas, memunculkan kepuasan dalam menjalani hidup sehingga bisa dikatakan bahwa rekreasi dapat mengobati kejenuhan ataupun kesedihan yang berkepanjangan. Rekreasi hati dengan memperbanyak berzikir kepada Allah sedangkan rekreasi fisik dengan berlibur ke tempat-tempat yang indah dan menyenangkan sehingga bisa lupa dengan masalah yang sedang di alaminya. Allah berfirman:

قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُجْرِمِينَ

"Katakanlah (Muhammad), "Berjalanlah kamu di bumi, lalu perhatikanlah bagaimana kesudahan orang-orang yang berdosa." QS. An-Naml: 69

Ketiga : Pandai Mensyukuri Nikmat,

Selalu merasa bersyukur atas apa yang dimiliki adalah salah satu cara untuk tetap berbahagia, sekalipun di tengah masa sulit. Bersyukur adalah menerima semua apa pemberian dari Allah swt. atau berterima kasih atas semua pemberian Allah yang sudah diterima dan tidak bisa menghitungnya. Bersyukur merupakan sikap yang sangat baik dan dianjurkan bagi setiap muslim. Rasa syukur dapat ditunjukkan dalam ucapan, sikap dan perbuatan baik secara lahir maupun tersembunyi.

Menunjukkan sikap syukur dapat **menumbuhkan rasa bahagia** dan damai serta menyadari betapa besarnya nikmat Allah yang telah dilimpahkan kepada kita sehingga akan dapat mengurangi rasa galau atau sedih dan akhirnya dapat mengobati rasa galau yang dirasakan. Jika sikap syukur ini sering ditunjukkan, maka akan dapat menumbuhkan **rasa bahagia**. Allah berfirman:

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku sangat berat." **QS. Ibrahim : 7**

Keempat, Yaqin Akan Mendapatkan Kebahagiaan,

Dalam kehidupan itu tak ubahnya seperti roda, kadang diatas kadang pula dibawah. Kadang bahagia kadang juga bersedih, kadang hidup terasa berat kadang juga teras ringan, silih berganti. Semua orang berharap mendapatkan kondisi yang terbaik dan menyenangkan, namun kenyataannya bisa berbeda. Kondisi tersebut boleh jadi sudah di takdirkan Allah bisa jadi lantaran sebab perilaku kita manusia , sehingga manusai mendapati kondisi tertentu.

Namun sebagai Ummat Islam harus bersikap optimis, sehingga jika sekarang dalam kondisi yang kurang baik atau dibawah sehingga kesedihan selalu hadir, maka yakinlah bahwa pada saatnya **akan berganti dengan kebahagiaan** alias kebahagiaan akan didapatkan. Hal ini sesuai dengan Firman Allah:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Artinya: Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, (5) sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.(6) **QS. Al-Insyiroh: 5-6)**

Kelima, Pandai Berbagai kepada Sesama

Setiap mahluk Allah pasti akan diberi rizqi walaupun berada didasar laut yang sangat dalam dan tidak pernah muncul dipermukaan. Manusia sebagai mahluk yang sempurna (QS. At-Tiin:3) sudah pasti juga termasuk mahluk yang mendapatkan rizqi dari Allah. Namun dari rizqi yang Allah berikan kepada manusia, ada hak manusia lainnya yang dititipkan kepada kita sekalian. Untuk itu pantaslah manusia diperintahkan untuk **peduli dan berbagi kepada manusaia lainnya**.

Ketika seseorang **pandai berbagi** kepada saudara lainnya, maka dia akan merasa bahagia karena bisa berbagai terutama ketika peristiwa berbaginya, disamping akan diberikan kebahagiaan Allah karena telah berbagai kepada saudaranya. Allah berfirman:

وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمُوتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ
لِلْمُتَّقِينَ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ
النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Artinya: "Bersegeralah menuju ampunan dari Tuhanmu dan surga (yang) luasnya (seperti) langit dan bumi yang disediakan bagi orang-orang yang bertakwa, (yaitu) **orang-orang yang selalu berinfak**, baik di waktu lapang maupun sempit, orang-orang yang mengendalikan kemurkaannya, dan orang-orang yang memaafkan (kesalahan) orang lain. Allah mencintai orang-orang yang berbuat kebaikan." (Surat Ali 'Imran Ayat 133-134)

Hadirin sidang jum'ah yang dimulyakan Allah,

Demikian khutbah yang singkat ini, semoga kita bisa lebih memahami kehidupan dunia dan akhirat agar seimbang antar keduanya sehingga akan dapat lebih mendekat kepada Allah swt sehingga berusaha melakukan **pengobatan dari kekesulitan** hidupnya dengan melakukan beberapa hal dibawah ini :

- 1) **Jalani Hidupnya dengan Sabar dan Tabah**
- 2) **Seringlah Melakukan Rekreasi**
- 3) **Pandai Mensyukuri Nikmat,**
- 4) **Yaqin Akan Mendapatkan Kebahagiaan,**
- 5) **Pandai Berbagai kepada Sesama**

Semoga Allah memudahkan dan memberi kekuatan serta semangat kepada kita untuk bisa dan merenungi kehidupan yang silih berganti agar mendapatkan rahmaNya sehingga kita mendapatkan maqam atau posisi yang tinggi dimata Allah dan Manusia. amin amin ya Robbal ‘aalamiin.

بَارَكَ اللَّهُ لِي وَلَكُمْ فِي الْقُرْآنِ الْعَظِيمِ. وَنَفَعَنِي وَإِيَّكُمْ بِمَا فِيهِ مِنَ الْآيَاتِ وَالذِّكْرِ الْحَكِيمِ. وَتَقَبَّلْ مِنِّي وَإِيَّاكُمْ تِلَاوَتَهُ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ.

Khutbah II

الْحَمْدُ لِلَّهِ عَلَى إِحْسَانِهِ وَالشُّكْرُ لَهُ عَلَى تَوْفِيقِهِ وَامْتِنَانِهِ. وَأَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ سَيِّدَنَا مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ الدَّاعِي إِلَى رِضْوَانِهِ اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ وَسَلِّمْ تَسْلِيمًا كَثِيرًا أَمَّا بَعْدُ فَيَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا اللَّهَ فِيمَا أَمَرَ وَانْتَهُوا عَمَّا نَهَى

وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ أَمْرُكُمْ بِأَمْرٍ بَدَأَ فِيهِ بِنَفْسِهِ وَثَنَى بِمَلَأِ نِكَتِهِ بِقُدْسِهِ وَقَالَ تَعَالَى إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتُهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا. اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلِّمْ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى أَنْبِيَائِكَ وَرُسُلِكَ وَمَلَائِكَتِكَ الْمُقَرَّبِينَ وَارْضَ اللَّهُمَّ عَنِ الْخُلَفَاءِ الرَّاشِدِينَ أَبِي بَكْرٍ وَعُمَرَ وَعُثْمَانَ وَعَلِيٍّ وَعَنْ بَقِيَّةِ الصَّحَابَةِ وَالتَّابِعِينَ وَتَابِعِي التَّابِعِينَ لَهُمْ بِإِحْسَانٍ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ وَارْضَ عَنَّا مَعَهُمْ بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْأَمْوَاتِ اللَّهُمَّ أَعِزِّ الْإِسْلَامَ وَالْمُسْلِمِينَ وَأَذِلَّ الشِّرْكَ وَالْمُشْرِكِينَ وَانصُرْ عِبَادَكَ الْمُوَحِّدِيَّةَ وَانصُرْ مَنْ نَصَرَ الدِّينَ وَاخْذُلْ مَنْ خَذَلَ الْمُسْلِمِينَ وَدَمِّرْ أَعْدَاءَ الدِّينِ وَاعْلِ كَلِمَاتِكَ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ. اللَّهُمَّ ادْفَعْ عَنَّا أَلْبَاءَ وَالْوَبَاءَ وَالزَّلَازِلَ وَالْمِحْنَ وَسُوءَ الْفِتْنَةِ وَالْمِحْنَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ عَنْ بَلَدِنَا إِنْدُونِيْسِيَا خَاصَّةً وَسَائِرِ الْبُلْدَانِ الْمُسْلِمِينَ عَامَّةً يَا رَبَّ الْعَالَمِينَ. رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ. رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنْفُسَنَا وَإِنْ لَمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ.

عِبَادَ اللَّهِ ! إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَاءِ ذِي الْقُرْبَى وَيَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ وَادْكُرُوا اللَّهَ الْعَظِيمَ يَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوهُ عَلَى نِعَمِهِ يَزِدْكُمْ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ