

Manfaat Khutbah Jumat Untuk Kesehatan Mental

Raditya Ghaita A. G
Muhammad Andrian Agusetiawan

Korespondensi penulis: radityaghaita2005@email.com

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia

Abstract - *The Friday sermon is an important moment in conveying important messages to the congregation, including the importance of guiding and maintaining mental health. Friday's sermon on managing and maintaining children's mental health reminds us of the important role of parents in their education. Kindness is what will make parents and children happy in the future. Etymologically (literally), sermon means: speech, advice, message (taushiyah). Meanwhile, according to Islamic terminology (syara' terms); A sermon (Friday) is a speech delivered by a preacher in front of the congregation before the Friday prayer is carried out with certain conditions and pillars, either in the form of tadzkiroh (warning, awareness), mau'idzoh (learning) or taushiyah (advice). Sermons are normative speeches, because apart from being part of Friday prayers, they also require more thorough preparation, mastery of materials and methodology that can attract attention. Apart from Friday sermons, there are also sermons which are held after prayer, namely: sermons on 'Eid al-Fitr, Eid al-Adha, Eclipse prayer sermon (Kusuf and Khusuf). Meanwhile, the wedding sermon is held before the wedding ceremony. In this research, what will be studied specifically is Friday sermons.*

Keywords: *Friday Sermon, Friday Prayers, Sermon Messages, Mental health*

Abstrak. Khutbah Jumat menjadi momen penting dalam menyampaikan pesan-pesan penting kepada jamaah, termasuk pentingnya membimbing dan menjaga kesehatan mental. Khutbah Jumat tentang pengelolaan dan pemeliharaan kesehatan mental anak mengingatkan kita akan pentingnya peran orang tua dalam pendidikannya. Kebaikan itulah yang akan membahagiakan orang tua dan anak kelak. Secara etimologis (harfiyah), khutbah artinya : pidato, nasihat, pesan (taushiyah). Sedangkan menurut terminologi Islam (istilah syara^h); khotbah(Jumat) ialah pidato yang disampaikan oleh seorang khatib di depan jamaah sebelum shalat Jumat dilaksanakan dengan syarat- syarat dan rukun tertentu, baik berupa tadzkiroh (peringatan, penyadaran), mau^hidzoh (pembelajaran) maupun taushiyah (nasehat). Khutbah adalah pidato normatif, karena selain merupakan bagian dari shalat Jumat juga memerlukan persiapan yang lebih matang, penguasaan bahan dan metodologi yang mampu memikat perhatian.Selain khotbah jumat, ada pula khotbah yang dilaksanakan sesudah shalat, yaitu: khotbah, Idul Fitri, Idul Adha, khotbah shalat Gerhana (Kusuf dan Khusuf). Sedangkan khotbahnikah dilaksanakan sebelum akad nikah. Dalam penelitian ini yang akan dikaji adalah khusus tentang khotbah jumat.

Kata kunci: Khutbah Jumat, Shalat Jumat, Pesan Khutbah, Kesehatan Mental

LATAR BELAKANG

Kata “khotbah” berasal dari kata Arab “khotbah”, akar kata “masdar” dan kata kerja yang berarti pidato atau ceramah yang selama ini arti asli kata “khotbah” adalah pidato yang mengandung tema keagamaan. Khotbah Jumat adalah khotbah yang disampaikan pada siang hari Jumat sebelum salat dua rakaat berjamaah dan sebagian besar ulama sepakat bahwa khutbah Jumat itu wajib. Padahal, khutbah Jumat memerlukan rukun-rukun yang harus dipenuhi agar sah secara hukum. Jika salah satu dari rukun tersebut tidak terpenuhi, maka khotbahnya tidak sah. Perlu diketahui bahwa khutbah Jumat terdiri dari dua bagian, yaitu khotbah pertama dan khotbah kedua. Keduanya duduk selama khotbah dan berpisah. Berbeda dengan khutbah Idul Fitri dan Idul Adha yang sebenarnya diberikan setelah salat Idul Fitri selesai.

Untuk isi dalam khutbah itu sendiri biasanya memakai ayat ayat dalam al quran dan hadist. Al-Qur'an merupakan kitab petunjuk yang ditujukan kepada seluruh manusia dengan kalam Allah SWT, secara jitu menggugah akal dan hati, emosi dan perasaannya, mencerahkan hati, meneguhkan hati, dan mendatangkan kegembiraan bagi diri mempromosikan kemauan dan kasih sayang. Al-Quran menyemangati manusia dengan kata-kata yang berbobot, maknanya dalam dan penjelasannya mengesankan sehingga menginspirasi manusia untuk mencapai puncak derajatnya bagi umat Islam, Al-Quran juga dapat menghilangkan penyakit jiwa seperti iri hati, gelisah, sombong, keraguan, dan lainnya.

Gangguan kesehatan mental yang terjadi pada seseorang bukan hanya menghambat dirinya, namun keluarga dan lingkungannya ikut terlibat sehingga menjadi masalah kolektif menjadikan rendahnya daya saing Indonesia. Berdasarkan data Kemenkes tahun 2019, adanya potensi sebesar 6,2% yaitu 19 juta anak dan remaja antara 15-24 tahun yang terkena gangguan kesehatan mental. Dalam hal ini, subjek diklasifikasikan sebagai siswa atau orang dewasa muda yang secara aktif berpartisipasi dalam pendidikan formal, yang melibatkan tingkat risiko yang ketat dan tinggi untuk masalah kesehatan mental dan emosional. Dengan melakukan wawancara secara langsung yang bertempat di salah satu mesjid di Landasan Ulin, Banjarbaru, Kalimantan Selatan, dapat mengetahui perasaan seseorang setelah mendengar khutbah jumat tersebut.

KAJIAN TEORITIS

Tentang tema dan isi khutbah ditunjukkan oleh hadits-hadits dan penjelasan para ulama di bawah ini. Hadits Jabir bin Samurah, dia berkata,

كَانَتْ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ خُطْبَتَانِ يَجْلِسُ بَيْنَهُمَا يَفْرَأُ الْقُرْآنَ وَيُذَكِّرُ النَّاسَ

“Nabi Shallallahu ‘alaihi wa sallam biasa melakukan dua khutbah. Beliau duduk diantara keduanya. (Dalam khutbahnya) Beliau membaca Al Qur’an dan mengingatkan manusia” [HR Muslim, no. 862].

Khutbah Jumat sebenarnya memiliki banyak fungsi, baik bagi individu umat Islam maupun bagi masyarakat. Rukun khutbah jumat yaitu baca hamdallah, pembacaan salam kepada Nabi Muhammad Saw, syahadatin, pembacaan syahadat monoteistik dan syahadat Rasul, mewarisi ajaran Islam tentang akidah, syariat atau muammarah, dan memberikan nasehat mengenai ketakwaan, membaca sebagian ayat Alquran pada salah satu dari dua khotbah (berlawanan dengan khotbah pertama), doakan umat Islam dalam salah satu dari dua khotbah (sebaiknya yang kedua).

Dr. Ahmad Al-Hufi mengemukakan khutbah ialah cabang ilmu atau seni berbicara di hadapan banyak orang dengan tujuan meyakinkan dan mempengaruhinya. Dengan demikian, khutbah harus disampaikan secara lisan di hadapan banyak orang dan harus meyakinkan dengan argumen-argumen yang kuat serta memberikan pengaruh kepada pendengar, baik itu berupa motivasi atau peringatan. Khuthbah jum’at merupakan salah satu ibadah yang ditetapkan oleh syariat Islam yang dilaksanakan secara bersamaan pada hari umat. Khutbah Jumat merupakan suatu kegiatan pidato keagamaan yang termasuk dalam tuntutan ibadah kepada Allah SWT. Berbeda dengan pidato atau ceramah agama pada umumnya, khutbah jum’at di ikat dengan syarat dan rukun yang wajib dipenuhi dalam pelaksanaannya (Saputra dan Nomi, 2022).

Khutbah jum’at merupakan wacana dalam dakwah Islamiyah yang dijalani umat Islam dalam melakukan kegiatan shalat jum’at, yang bertujuan untuk bertaqwa dan melakukan perbuatan baik serta mencegah perbuatan buruk. Dalam kamus Besar Bahasa Indonesia khutbah berarti pidato (penguraian agama).

Menurut filsafat Islam, kesehatan mental mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengatasi kesulitan berdasarkan ajaran Al-Qur’an dan Sunnah sebagai panduan menuju kehidupan kemakmuran duniawi dan etis. Islam sebagai agama sangat

mempromosikan kesehatan yang baik sejak lahir dan usia tua serta pembesaran tubuh manusia. Pendidikan Islam menekankan kebutuhan untuk keseimbangan pikiran-tubuh, dengan penekanan khusus pada bagaimana mengelola kesehatan mental. Dalam hal ini, spiritualitas dan agama dapat membantu orang mengatasi tantangan kehidupan dan meningkatkan kesehatan mental mereka sehingga mereka dapat merawat diri mereka sendiri dengan lebih baik (Saputra dan Nomi, 2022).

Manifestasi pertama adalah di bidang pendidikan, di mana proses mengajarkan Muslim untuk menjadi cerdas dan rendah hati di hadapan Allah adalah tujuan akhir dari pendidikan Islam sebagai sarana untuk mencapai wujud keumatan dengan meningkatkan kapasitas intelektual mereka secara optimal. Dalam Islam, pendidikan harus diprioritaskan dan dilakukan sesering mungkin untuk meningkatkan kesejahteraan manusia dalam semua keadaan moral, material, dan spiritual. Secara efektif mengintegrasikan Islam dengan pendidikan, lembaga pendidikan harus bekerja untuk membimbing setiap individu menuju jalan yang lebih positif melalui interaksi dengan lingkungan sekitarnya. Pada saat ini, pendidikan Islam memiliki 350.059 lembaga, dengan 29.335.506 siswa yang belajar didik dan 2.374.345 siswa yang mempelajari dididik. Sekitar 80% dari lembaga-lembaga ini dikelola oleh yayasan atau swasta, yang melakukan sebagian besar pekerjaan masyarakat dalam pendidikan (Saputra dan Nomi, 2022).

Layanan kesehatan mental yang terintegrasi dalam system pendidikan akan menciptakan rangkaian perawatan yang meningkatkan kesehatan mental dan mencapai tujuan pendidikan. Lembaga pendidikan Islam diharapkan menjadi salah satu agen kesehatan mental berbasis Islam. Konsep kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari mengacu pada hubungan dengan diri sendiri, orang lain, lingkungan, dan Tuhan, yang didefinisikan oleh standar kehidupan duniawi dan etis. Dan barang siapa yang buta di dunia ini, niscaya di akhirat (nant) ia akan lebih buta (pula) dan lebih tersesat dari jalan (yang benar). Dalam ajaran Islam mengapakah mukmin menjadikan pola kehidupan dan menjaga ibadah dan tidak boleh meniadakan antara urusan dunia atau akhirat. QS 17: 72. Faktanya, Islam sangat sensitif terhadap realitas kekerasan eksistensi manusia (Saputra dan Nomi, 2022).

Untuk memahami lingkup masalah kesehatan mental, tiga kategori filsafat Islam atau psikologi diidentifikasi. Yang pertama adalah pendidikan langsung berdasarkan Al-

Qur'an dan Sunnah, yang dianggap sebagai teks-teks yang berwenang; yang kedua adalah studi ajaran-ajaran Qur'an yang berkaitan dengan lima indera (jin, syaitan, jahat, nafsu, ilmu hitam) dan yang ketiga adalah perspektif filosofis tentang kesehatan mental yang diterapkan secara holistik dengan menekankan spiritualitas dan psikososialitas. Membangun keterampilan kesehatan mental, seperti jiwa, jasmani, dan akal, sangat penting untuk memahami dan mempromosikan kesehatan mental dalam kerangka Al Quran, termasuk aspek fisik, sosial, dan mental. Konsep pengetahuan mencakup dua jenis pengetahuan, yaitu jiwa, perasaan, dan akal, dan, khususnya, kepribadian beriman, kafir, dan munafik (Saputra dan Nomi, 2022).

Sebagai contoh mengenai kisah kesabaran Nabi Ayyub dalam menghadapi ujian sebagaimana firman Allah: “Dan (ingatlah kisah) Ayub, ketika ia menyeru Tuhannya (Ya Tuhanku), Sesungguhnya Aku Telah ditimpa penyakit dan Engkau adalah Tuhan yang Maha Penyayang di antara semua penyayang. Maka kami-pun memperkenankan seruannya itu, lalu kami lenyapkan penyakit yang ada padanya dan kami kembalikan keluarganya kepadanya, dan kami lipat gandakan bilangan mereka, sebagai suatu rahmat dari sisi kami dan untuk menjadi peringatan bagi semua yang menyembah Allah.” (QS. 21: 83-83). Dengan demikian, integrasi ajaran Islam dan kesehatan mental merupakan suatu pedoman dan keyakinan kepada Allah sebagai seorang manusia seutuhnya berdasarkan Al-Qur'an dan As-Sunnah yang berusaha untuk menghindari gangguan kesehatan mental bersifat neurosis dan psikosis serta dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan, orang lain dan Tuhan (Saputra dan Nomi, 2022).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan penelitian lapangan dengan wawancara beberapa jamaah. Penelitian kualitatif berupaya memahami fenomena yang dialami subjek penelitian, seperti perilaku, motivasi, kognisi, dan tindakan, secara holistik, dengan menggunakan kata-kata dan penjelasan verbal dalam konteks alam tertentu dan berbagai metode alam. Penelitian lapangan dengan melakukan wawancara beberapa narasumber apa yang dirasakan setelah mendengar khutbah jumat.

Wawancara penelitian kualitatif memiliki beberapa perbedaan halus dibandingkan dengan jenis wawancara lainnya: wawancara untuk penerimaan karyawan baru, penerimaan mahasiswa baru, atau melakukan penelitian kuantitatif. Wawancara dalam

penelitian kualitatif adalah percakapan tentang tujuan yang diikuti dengan beberapa pertanyaan informal. Wawancara penelitian lebih dari sekedar percakapan; mereka berkisar dari informal hingga formal. Meskipun seluruh wawancara memiliki aturan khusus mengenai transisi atau kontrol oleh partisipan, aturan untuk wawancara penelitian lebih ketat. Hasil dari wawancara tersebut dicatat dalam notes fitur hp sementara yang nantinya akan dijadikan sebagai data.

Berbeda dengan percakapan biasa, wawancara investigatif bertujuan untuk memperoleh informasi hanya dari satu sisi, sehingga hubungan asimetris harus terlihat jelas. Peneliti cenderung merancang wawancara untuk mengetahui perasaan, persepsi, dan pemikiran peserta. Pertanyaan diajukan kepada narasumber dengan usia kurang lebih 17 tahun dan dengan durasi waktu kurang dari 5 menit. Isi dari jawaban tersebut adalah apa yang mereka rasakan ketika baru saja selesai sholat jumat dan mendengar khutbah yang disampaikan oleh khatib di wilayah Landasan Ulin, Banjarbaru, Kalimantan Selatan. Wawancara dilakukan kepada 3 orang yang semuanya berusia kurang dari 20 tahun dan berstatus mahasiswa. Ketika pertanyaan diajukan Pertanyaan dalam penelitian kualitatif mungkin tidak bersifat langsung, namun tetap berorientasi pada wilayah penelitian. Pewawancara merumuskan pertanyaan se jelas mungkin dan menyesuaikan pertanyaan dengan pemahaman peserta. pertanyaan yang tidak jelas menghasilkan jawaban yang tidak jelas. Sebaiknya hindari pertanyaan duplikat seperti pertanyaan yang kurang pantas seperti: “Apa pendapatmu tentang ini?”.

Pewawancara dapat merujuk pada poin-poin spesifik atau kata-kata spesifik yang diucapkan oleh partisipan. Narasumber dengan lancar bercerita dan merekonstruksi pengalaman, peristiwa, dan perasaannya terkait perasaan setelah mendengar ceramah tersebut. Perintah nonverbal mungkin lebih bermanfaat. Cara peneliti berdiri, melakukan kontak mata, dan mencondongkan tubuh ke depan dapat memancing pemikiran. Faktanya, hal ini menjadi lebih mudah dengan keterampilan yang dimiliki dalam memberikan jawaban.

Tujuan penggunaan prompt atau probe adalah untuk menjamin wawancara berjalan lancar dan memberikan rasa aman baik kepada peneliti maupun partisipan, tanpa menyimpang dari tujuan penelitian. ini tidak lepas dari keahlian pewawancara itu sendiri. Pewawancara yang baik harus mempunyai kemampuan komunikasi yang baik.

Keterampilan tersebut meliputi keterampilan mendengarkan, menyortir kata (parafrase), mengkaji ulang, dan merangkum hasil wawancara (Byrne, 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Manusia dianggap sebagai makhluk bermoral yang tindakannya mencerminkan keyakinannya dalam hidup. Dalam Islam, iman dan amal, keyakinan dan perbuatan harus selaras. Akhlak yang tinggi pada manusia merupakan wujud keimanan dalam hati manusia. Tidak ada landasan moral yang lebih kokoh selain keimanan kepada Allah. Seorang filosof asal Jerman berkata, “Mereka yang mencari sistem akhlak yang paling kuat hanya akan ditunjukkan dalam ajaran agama.”.

Khutbah Jum'at adalah tentang pentingnya kehidupan dalam Islam, yang merupakan cara untuk mendidik dan memotivasi orang-orang yang beriman. Kejujuran diakui secara luas sebagai inti moralitas manusia. Setiap orang, tidak peduli dari negara mana mereka berasal atau apa keyakinan mereka, menghargai kejujuran dan percaya bahwa berbohong itu buruk dan tercela. Bahkan di tengah gunung dokumenter dan kebenaran, kejujuran tetap bersinar.

Khutbah jum'at memiliki seorang khatib yang harus mempunyai dasar-dasar untuk dipegang oleh seorang khatib agar khutbah yang disampaikan dapat berlangsung dengan lancar dan berhasil dengan baik. Karena dalam khutbah pada dasarnya merupakan kegiatan penyampaian informasi dari seorang kepada orang lainnya, maka perlu dikaji faktor apa saja yang menjadi hambatan dan memperlancar kegiatan transformasi dan informasi. Wawancara yang dilakukan setelah sholat jumat di salah satu Mesjid di kawasan Landasan Ulin dengan narasumber sebanyak 3 orang berumur kurang dari 20 tahun. Isi dari khutbah Jumat pada hari itu adalah mengenai memperkuat iman dengan melakukan kewajiban seperti sholat berbagi zakat dan naik haji bagi yang mampu. Para narasumber menjawab Sebagian besar merasa termotivasi dengan adanya khutbah tersebut.

Ketika pertanyaan pertama diajukan oleh pewawancara, yaitu apa perasaan dan motivasi kalian setelah mendengarkan isi khutbah tersebut, narasumber A merasa tidak mengantuk dan penasaran dengan pembawaan khutbah yang bagus dalam penyampaian materi sehingga ia dapat mengambil pesan-pesan secara singkat dan inti dari semua

khutbah tersebut. Narasumber B merasa demikian, ia menghayati setiap perkataan dari ustadz atau khatib yang sedang berkhotbah dengan khusyuk dan mencoba kedepannya untuk istiqomah di jalan yang benar. Begitupun Narasumber C yang merasa ingin menjadi lebih baik karena dirinya jujur belum dapat mengerjakan semuanya dengan benar terlebih dalam sholat masing sering ketinggalan akan tetapi tetap berniat menjadi lebih baik dari sebelumnya.

Lalu, pertanyaan kedua yaitu jika pekerjaan belum selesai namun seruan untuk sholat sudah dikumandangkan, apa yang kalian dahulukan apakah sholat ataukah lanjut mengerjakan pekerjaan tersebut. Narasumber A menjawab untuk menyegerakan sholat dan meninggalkan sementara urusan duniawi tersebut. Narasumber B menjawab dia masih terpaku pada tugas dan sering menunda sholat sehingga kadang lupa sholat dan ingin memperbaikinya. Narasumber C menjawab sudah ada niat untuk sholat akan tetapi karena terhalang tugas jadi waktu sholat habis dan dia belum sempat sholat.

Terakhir, pertanyaan ketiga apakah kalian merasa tenang dan memperbaiki mentalitas kalian setelah mendengar khutbah tersebut. Narasumber A, B, dan C menjawab merasa tenang dan memperbaiki mental yang sebelumnya Lelah karena banyak pekerjaan menjadi semangat kembali dalam menjalankan aktivitasnya karena telah diberi motivasi dan pengingat bahwa apa yang dilakukan pasti mendapat hasil yang sesuai pula. Salah satu dari mereka juga merasa saat mendengar ceramah yang dilakukan seperti Ustadz Adi Hidayat maupun Ustadz Abdul Somad saat di hp, menjadi suatu tontonan yang sangat bermamfaat dan bisa berdampak untuk kehidupan selanjutnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Khotbah Jumat adalah khotbah yang disampaikan pada siang hari Jumat sebelum Sholat Berjamaah Dua Laquas. Khutbah secara bahasa berarti ceramah atau ceramah. Dakwah dapat diartikan sebagai kegiatan berdakwah, mengajak atau menyeru kepada sesama umat Islam yang seagama agar senantiasa taat, beriman, dan berbuat baik kepada sesama. Khotbah berasal dari akar bahasa Arab “khotbah”, kata “masdar”, dan kata kerja yang berarti pidato atau ceramah. Oleh karena itu, makna yang lebih tepat adalah pidato yang bertema keagamaan.

Khotbah berisi pesan pesan dan nasihat untuk umat muslim beserta pembelajaran untuk hambanya sehingga dapat menuju jalan yang lurus. Ketika seseorang mendengarkan khotbah ini, kebanyakan orang akan merasa tentram dan dalam suasana damai ketika mendengar khutbah terserbut dalam artian penenang hati dan bagus untuk kesehatan mental. Beberapa narasumber yang telah diwawancarai menjadi contoh bahwa khotbah sendiri dapat membangkitkan motivasi bagi umat muslim dan dapat memperbaiki mental seseorang yang sebelumnya lelah karena pekerjaan menjadi lebih baik.

DAFTAR REFERENSI

Malik. Pengertian Khutbah Jumat. *Freedomsiana* (2020).

Hidayatullah. Khutbah Jumat Sebagai Penenang Hati. *Oase Iman* (2022).

Saputra A, Suryadi A. 2022. Prinsip Pengelolaan Pendidikan Kesehatan Mental Berbasis Islam. *Perspektif*; 1(4): 412-427.

Rachmawati IN. 2021. Pengumpulan Data Dalam Penelitian Kuantitatif: Wawancara. *Metodologi*; 11(1): 33-40.