



جَبَاتَانِ هَالِ اَهْوَالِ اِغَامَا اِسلامِ نَغَرِي سَابَاهِ

JABATAN HAL EHWAL AGAMA ISLAM NEGERI SABAH

اِخْطَابَةُ الْجُمُعَةِ

KHUTBAH JUMAAT PERTAMA DAN KEDUA

27 Rabiulakhir 1448H/9 Oktober 2026M

“KESIHATAN AKAL DAN JIWA: AMANAH BESAR UMAT MASA KINI”

Disediakan oleh:

Jabatan Hal Ehwal Agama Islam Negeri Sabah (JHEAINS)

Arahan kepada PTA/ PPMD/ AJK MASJID/ SURAU :

- » Seksyen 97, Enakmen 3 Tahun 1995, Enakmen Kesalahan Jenayah Syariah 1995, Bahagian IV - Kesalahan Khutbah Jumaat menyatakan bahawa menjadi kesalahan bagi Khatib yang membaca khutbah Jumaat yang bukan disediakan, disemak atau diluluskan oleh Majlis dan boleh, apabila disabitkan, dikenakan hukuman denda tidak melebihi dua ribu ringgit atau penjara selama tempoh tidak melebihi satu tahun atau kedua-duanya sekali.
- » Khatib hendaklah menyemak terlebih dahulu Khutbah ini sebelum disampaikan kepada para jemaah supaya sempurna rukun dan baris agar dapat disampaikan dengan fasih dan lancar.
- » Khutbah ini hendaklah dibaca oleh Imam Kariah atau Imam Rawatib yang bertugas di masjid atau surau yang berkenaan kecuali ada kebenaran khas dari Jabatan Hal Ehwal Agama Islam Negeri Sabah (JHEAINS).
- » Khutbah hendaklah disampaikan pada tarikh dan masa yang ditetapkan oleh JHEAINS.
- » Khatib tidak dibenarkan meminda isi perkataan dalam khutbah ini kecuali untuk menyempurnakan rukun khutbah, kesilapan ejaan dan baris pada ayat-ayat al-Quran dan Hadis yang terkandung di dalamnya.
- » Khutbah hendaklah disampaikan dalam tempoh 10 - 15 minit sahaja.



Mohon semak kod QR ini jika ada sebarang cadangan penambahbaikan. Sekian, terima kasih

KHUTBAH PERTAMA

الْحَمْدُ لِلَّهِ الْقَائِلِ:

وَالَّذِينَ هُمْ لِأَمْنَتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رَاعُونَ.

أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ سَيِّدَنَا مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ.
اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِكْ عَلَى حَبِيبِنَا وَشَفِيعِنَا مُحَمَّدٍ، أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ،
وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ، وَالتَّابِعِينَ لَهُمْ بِإِحْسَانٍ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ. أَمَّا بَعْدُ، فَيَا أَيُّهَا
الْمُسْلِمُونَ، أُوصِيكُمْ وَإِيَّايَ بِتَقْوَى اللَّهِ.

قَالَ اللَّهُ تَعَالَى: يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تُقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ
مُسْلِمُونَ.

SIDANG JUMAAT YANG DIRAHMATI ALLAH SWT

Marilah kita bersama-sama meningkatkan ketakwaan kepada Allah SWT dengan sebenar-benar takwa dengan melaksanakan segala perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya. Sesungguhnya orang yang paling mulia di sisi Allah SWT adalah orang yang paling bertakwa. Pada hari yang mulia ini, marilah kita bersama-sama memberikan tumpuan sepenuhnya kepada khutbah yang akan disampaikan. Janganlah berbual-bual, tidur dengan sengaja atau bermain telefon bimbit kerana perbuatan tersebut boleh mengurangkan pahala Jumaat. Dengarlah khutbah dengan penuh perhatian kerana mendengar khutbah adalah sebahagian daripada kesempurnaan solat Jumaat. Pada hari ini mimbar akan menyampaikan khutbah yang bertajuk: ***“Kesihatan Akal dan Jiwa: Amanah Besar Umat Masa Kini.”***

MUSLIMIN YANG DIRAHMATI OLEH ALLAH SWT,

Islam adalah agama yang *syumul*, iaitu menyeluruh. Islam tidak hanya mengatur hubungan manusia dengan Allah SWT, tetapi juga mengatur hubungan manusia dengan dirinya sendiri. Antara perkara yang sangat dititikberatkan dalam Islam ialah menjaga kesihatan akal dan jiwa. Ini kerana akal dan jiwa yang sihat bukan sahaja modal utama bagi seseorang untuk beribadah, bekerja, dan berkhidmat kepada masyarakat dengan cemerlang,

malahan turut menjaga keimanan dan ketakwaan kepada Allah SWT. Firman Allah SWT dalam surah al-Mu'minun, ayat 8:

وَالَّذِينَ هُمْ لِأَمْنَتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رَاعُونَ ﴿٨﴾

Maksudnya: “Dan mereka yang memelihara amanah-amanah (yang dipikulnya) dan janji mereka.”

Kesihatan akal dan jiwa adalah sebahagian daripada amanah Allah SWT yang wajib kita pelihara, bukan sekadar isu perubatan, malahan menjadi isu keagamaan dan keimanan. Allah SWT berfirman dalam surah al-Baqarah ayat 219:

...كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ الْآيَاتِ لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ ﴿٢١٩﴾

Maksudnya: “...Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepada kamu supaya kamu berfikir.”

Islam menggalakkan manusia menggunakan akal untuk berfikir, menilai dan mengambil pengajaran. Semua itu hanya dapat dilakukan dengan akal dan jiwa yang sihat. Di sini ada beberapa ulasan berkait dengan tajuk khutbah hari ini:

Pertama: Pandangan ulama terhadap kesihatan akal.

Para ulama sejak dahulu lagi telah menekankan kepentingan menjaga kesihatan akal. Imam al-Ghazali dalam kitabnya *Ihya' Ulumuddin* menyatakan bahawa akal adalah anugerah Allah SWT yang paling mulia. Menurut beliau, akal yang sihat akan membawa seseorang kepada mengenal Allah SWT, manakala akal yang rosak akan membawa kepada kehancuran. Justeru, Imam al-Ghazali menegaskan bahawa menuntut ilmu yang bermanfaat adalah satu bentuk penjagaan kesihatan akal yang paling utama.

Manakala Ibnu Qayyim al-Jauziyyah dalam kitabnya *Thibb al-Qulub* pula menegaskan bahawa kesihatan hati dan jiwa adalah asas kepada kesihatan fizikal. Menurut beliau, hati yang tenang dan bersih akan melahirkan tubuh badan yang sihat. Sebaliknya, hati yang kotor dengan hasad dengki, cinta dunia yang berlebihan, dan jauh daripada *zikir* akan melahirkan penyakit fizikal dan mental. Rasulullah SAW sendiri pernah bersabda dalam hadis yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari dan Muslim:

أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً، إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ.

Maksudnya: “Ketahuilah bahawa di dalam tubuh badan manusia itu ada seketul daging. Apabila baik daging itu, maka baiklah seluruh tubuh badan, dan apabila rosak, maka rosaklah seluruh tubuh badan. Ketahuilah, daging itu ialah hati (jantung).”

Hadis ini jelas menunjukkan bahawa kesihatan jiwa dan hati, iaitu rohani mempunyai hubungan yang sangat rapat dengan kesihatan fizikal. Apabila jiwa tenang, tubuh badan turut sihat. Apabila jiwa resah dan gelisah, tubuh badan turut terjejas.

Kedua: Kepentingan kesihatan fizikal menurut Islam.

Islam tidak pernah mengabaikan kesihatan fizikal. Rasulullah SAW sendiri mengajar umatnya untuk menjaga kesihatan tubuh badan. Dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad, Rasulullah SAW bersabda:

الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلِّ خَيْرٍ.

Maksudnya: “Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah daripada mukmin yang lemah. Namun, pada kedua-duanya terdapat kebaikan.” (Riwayat Muslim)

Islam menggalakkan umatnya untuk menjadi kuat, termasuk kuat dari segi fizikal. Kekuatan fizikal ini diperlukan untuk beribadah, bekerja mencari rezeki yang halal, dan mempertahankan agama serta negara. Rasulullah SAW juga mengajar kita tentang adab pemakanan. Baginda bersabda dalam hadis riwayat at-Tirmidzi yang **bermaksud:** “Tidaklah anak Adam memenuhi bekas yang lebih buruk daripada perutnya. Cukuplah bagi anak Adam beberapa suap makanan untuk menegakkan tulang belakangnya.”

Hadis ini mengajar kita tentang kepentingan kesederhanaan dalam pemakanan. Makan secara berlebihan bukan sahaja merosakkan kesihatan fizikal, tetapi juga melemahkan semangat ibadah dan mengundang penyakit.

Ketiga: Kaitan dengan cabaran masa kini.

Pada zaman moden ini, isu kesihatan akal dan jiwa menjadi semakin kritikal. Kita menyaksikan ramai manusia yang sihat fizikalnya tetapi resah dan gelisah jiwanya. Fenomena seperti kemurungan, tekanan jiwa, kebimbangan, dan gangguan mental semakin meningkat dalam kalangan masyarakat, tidak kira tua atau muda.

MUSLIMIN YANG DIKASIHI SEKALIAN,

Keempat: Nasihat Islam untuk menjaga kesihatan akal dan jiwa.

Islam mengajar kita menjaga akal dan jiwa dengan mendekatkan diri kepada Allah SWT, memperbanyakkan zikir, membaca al-Quran serta memilih pergaulan yang baik. Hindarilah perkara yang merosakkan fikiran dan hati seperti arak, dadah, maksiat, tekanan berlebihan dan pemikiran negatif. Keseimbangan rohani dan jasmani melahirkan kehidupan yang sihat dan sejahtera.

Antara punca yang boleh menjejaskan kesihatan akal dan jiwa ialah:

Pertama: Ketagihan media sosial dan gadget. Akal kita dibanjiri dengan maklumat yang tidak bermanfaat, perbandingan hidup yang tidak sihat, dan hiburan yang melalaikan. Ini menyebabkan fikiran tidak tenang dan jiwa sentiasa resah.

Kedua: Gaya hidup yang tidak seimbang. Ramai yang mengabaikan tidur yang cukup, pemakanan yang sihat, dan senaman. Ini menyebabkan tubuh badan lemah dan mudah dijangkiti penyakit, seterusnya menjejaskan kesihatan mental.

Ketiga: Jauh daripada zikir dan ibadah. Apabila jiwa kosong daripada mengingat Allah SWT, maka akan dipenuhi dengan kegelisahan dan kebimbangan.

Keempat: Tekanan hidup dan ekonomi. Cabaran kos sara hidup yang meningkat menyebabkan ramai yang mengalami tekanan jiwa. Islam mengajar kita untuk bertawakal dan yakin bahawa rezeki itu di tangan Allah SWT.

MUSLIMIN YANG BERBAHAGIA,

Sebagai kesimpulan, marilah kita bersama-sama mengamalkan beberapa nasihat berikut untuk menjaga kesihatan akal dan jiwa kita:

Pertama: Perkukuhkan hubungan dengan Allah SWT. Sentiasa menjaga solat lima waktu, berzikir, dan membaca al-Quran. Ibadah ini adalah terapi jiwa yang paling berkesan.

Kedua: Kawal penggunaan media sosial dan gajet. Hadkan masa melayari internet dan isi masa dengan perkara yang bermanfaat seperti menuntut ilmu dan membaca.

Ketiga: Amalkan gaya hidup sihat. Jaga pemakanan, tidur yang cukup, dan bersenam secara teratur. Tubuh yang sihat melahirkan akal yang cergas.

Keempat: Jaga pergaulan. Pilih kawan yang soleh yang dapat mengingatkan kita kepada kebaikan dan menjauhkan kita daripada kemungkaran.

Kelima: Sentiasa bersabar dan bertawakal. Apabila menghadapi ujian dan cabaran hidup, hadapilah dengan sabar dan yakin bahawa Allah SWT tidak menguji hamba-Nya melampaui kemampuannya.

Semoga Allah SWT mengurniakan kepada kita semua kesihatan akal dan jiwa yang sempurna, seterusnya menjadikan kita hamba-hamba-Nya yang bersyukur, sihat tubuh badan, tenang jiwa, dan cemerlang dalam kehidupan dunia serta selamat di akhirat kelak. Ingatlah firman Allah SWT dalam surah ar-Ra'd, ayat 28:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Maksudnya: *“(Iaitu) orang-orang yang beriman dan tenang tenteram hati mereka dengan mengingati Allah. Ketahuilah dengan mengingati Allah itu, tenang tenteramlah hati manusia.”*

بَارَكَ اللَّهُ لِي وَلَكُمْ بِالْقُرْآنِ الْعَظِيمِ، وَنَفَعَنِي وَإِيَّاكُمْ بِمَا فِيهِ مِنَ الْآيَاتِ وَالذِّكْرِ الْحَكِيمِ، وَتَقَبَّلَ مِنِّي وَمِنْكُمْ تِلَاوَتَهُ، إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ. أَقُولُ قَوْلِي هَذَا وَأَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ لِي وَلَكُمْ وَلِسَائِرِ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْأَمْوَاتِ، فَاسْتَغْفِرُوهُ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ.

تيكس خطبة كدوا

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ، وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ، وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ
وَمَنْ تَبِعَهُمْ بِإِحْسَانٍ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ. أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ
سَيِّدَنَا مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ. أَمَّا بَعْدُ، فَيَا عِبَادَ اللَّهِ، اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ وَاعْلَمُوا أَنَّ
اللَّهَ أَمَرَكُمْ بِأَمْرِ عَظِيمٍ، أَمَرَكُمْ بِالصَّلَاةِ وَالتَّسْلِيمِ عَلَى نَبِيِّهِ الْكَرِيمِ. فَقَالَ اللَّهُ تَعَالَى: إِنَّ اللَّهَ
وَمَلَائِكَتُهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا. اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى
سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ، كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى سَيِّدِنَا إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا إِبْرَاهِيمَ،
وَبَارِكْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ كَمَا بَارَكْتَ عَلَى سَيِّدِنَا إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ
سَيِّدِنَا إِبْرَاهِيمَ فِي الْعَالَمِينَ إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ. آمِينَ يَا رَبَّ الْعَالَمِينَ. اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُسْلِمِينَ
وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْأَمْوَاتِ. اللَّهُمَّ أَنْزِلِ الرَّحْمَةَ وَالْبَرَكَاتِ وَالْهُدَايَةَ
وَالسَّلَامَةَ وَالسَّكِينَةَ وَالصِّحَّةَ الدَّائِمَةَ عَلَى مَلِكِنَا كَبَاوَه دُولِي يَغْ مَهَا مَوْلِيَا سِرِي فَاذُوك
بَكِينِدَا يَغْ دَفَرْتَوَانِ أَكُوغْ وَعَلَى فَخَامَةِ الرَّئِيسِ الْأَعْلَى تَوَانِ يَغْ تَرَاوَتَامِ يَغْ دَفَرْتَوَانِ نَكْرِي سَابَه
وَاجْعَلِ اللَّهُمَّ هَذِهِ الْبَلَدَةَ وَسَائِرَ بِلَادِ الْمُسْلِمِينَ آمِنَةً مُطْمَئِنَّةً، إِنَّكَ رَءُوفٌ رَحِيمٌ.
اللَّهُمَّ ادْفَعْ عَنَّا الْبَلَاءَ وَالْوَبَاءَ وَالْفَحْشَاءَ وَالْمُنْكَرَ وَالْمَحَنَ وَالْفِتَنَ، مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ،
مِنْ بَلَدِنَا هَذَا خَاصَّةً، وَمِنْ بُلْدَانِ الْمُسْلِمِينَ عَامَّةً، إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ.

Ya Allah, Ya Rahman Ya Rahim, bantulah saudara-saudara kami yang tertindas di bumi barakah Palestin, dan di setiap pelosok alam yang dicengkam kezaliman. Jadilah Engkau sebaik-baik Pelindung yang memayungi mereka, Penolong yang mengubati duka lara mereka, dan Penyokong yang meneguhkan langkah mereka.

Ya Allah, peliharalah akidah kami khususnya di negeri Sabah, agar sentiasa berpijak di atas landasan *Ahli Sunnah Wal Jamaah*. Jauhkanlah kami daripada fitnah kesesatan, penyelewengan akidah, dan kekeliruan akhir zaman.

Ya Allah, jadikanlah Sabah negeri yang dipenuhi keamanan dan keimanan, kedamaian dan ketenteraman, kemakmuran dan keberkatan. Peliharalah negeri dan negara ini daripada segala kerosakan, bencana, musibah dan penyakit yang sukar diubati.

Ya Allah, naungilah kehidupan negeri dan juga negara kami dengan Rahmat-Mu. Hiasilah diri kami dengan sifat terpuji dan jauhi kami dari sifat yang keji. Satukanlah hati kami dalam menegakkan kebenaran dan mencegah kemungkaran. Perelokkanlah pekerti kami dengan jalinan perpaduan, sentiasa berlapang dada dan mengutamakan sikap *tabayyun* serta ilmu dalam setiap tindakan.

Ya Qadiyal hajat, jadikanlah kami dan keturunan kami orang-orang yang istiqamah mendirikan solat secara berjamaah, menunaikan zakat, berpuasa pada bulan Ramadan, mengerjakan ibadah haji, mewakafkan harta dan berinfaq pada jalan yang Engkau redai. Sesungguhnya hanya kepada-Mu jua, Ya Allah tempat kami mengadu dan memohon pertolongan.

رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ.
عِبَادَ اللَّهِ، إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَايَ ذِي الْقُرْبَىٰ وَيَنْهَىٰ عَنِ
الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ،
فَاذْكُرُوا اللَّهَ الْعَظِيمَ يَذْكُرْكُمْ، وَاشْكُرُوا لَهُ عَلَىٰ نِعَمِهِ يَزِدْكُمْ، وَاسْأَلُوهُ مِنْ فَضْلِهِ يُعْطِكُمْ
وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ، وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ.

Disediakan dan diedarkan oleh:

Bahagian Penyelidikan dan Informasi, Jabatan Hal Ehwal Agama Islam Negeri Sabah

Nota:

Teks khutbah ini mengandungi potongan ayat-ayat al-Quran dan hadis Rasulullah SAW.

Mohon jaga dengan cermat dan tidak disepahkan.

Sebarang pertanyaan atau maklum balas, sila hubungi:

Unit Penerbitan, Bahagian Penyelidikan dan Informasi, Jabatan Hal Ehwal Agama Islam Negeri Sabah

No. telefon: 088-522127

E-mel: jheains.penerbitan@gmail.com