Khutbah Jumat: Cara Mengatasi Kegalauan, Kekhawatiran, Kesedihan Menurut Islam



Pernah merasa sesak, gelisah, dan seolah hidup tidak baik-baik saja? Ternyata, kegalauan itu tidak satu jenis—ada yang berasal dari masa lalu, masa depan, dan tekanan saat ini. Kabar baiknya, Islam tidak hanya menjelaskan masalahnya, tetapi juga memberi solusi yang pasti menenangkan hati.

Daftar Isi tutup

1. Khutbah Pertama

1.1. Nasihat Terakhir

2. Khutbah Kedua

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/khutbah-jumat-cara-mengatasi-kegalauan-kekhawatiran-kesedihan-menurut...
Tanggal download: 27 November 2026, 16:29 WIB

Khutbah Pertama

?? ????? ???? ????? ???????? ????????? ????? ????? ?? ???? ?????? ??? ????? ???????.
?? ???? ???? ??? ??? ??? ??? ???? ??? ???? ??.
???? ?? ?? ??? ??? ???? ???? ?? ???? ??? ????? ?? ????? ???? ??????.
????? ?? ???? ????? ??? ????? ?????
???? ??? ????? ??????.
?????? ????? ????? ????? ?????? ???? ?? ??????
??? ????? ??? ????? ??????.
???? ?????
?? ???? ????? ????? ????? ???? ?? ?????? ??? ????? ??? ????? ??????
??? ????

Kaum muslimin rahimani wa rahimakumullah,

Marilah kita meningkatkan takwa kepada Allah subhanahu wa ta’ala. Karena itulah yang nantinya menyelamatkan kita dari kesulitan dunia dan akhirat.

Di antara takwa kita di hari Jumat ini adalah melaksanakan shalat Jumat sekaligus adab-adabnya sebagaimana disebutkan dalam hadits dari Salman Al Farisi, ia berkata bahwa Rasul shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda,

?? ????? ??? ??? ?????? ? ?????? ?? ?????? ?? ??? ? ????? ?? ???? ? ?? ??? ?? ??? ???? ?? ???? ? ??? ???? ??? ????? ? ?? ???? ?? ??? ?? ? ?? ???? ??? ???? ?????? ? ??? ??? ?? ?? ???? ???? ?????? ??????

“Apabila seseorang mandi pada hari Jum’at, dan bersuci semampunya, lalu memakai minyak dan harum-haruman dari rumahnya kemudian ia keluar rumah, lantas ia tidak memisahkan di antara dua orang, kemudian ia mengerjakan shalat yang diwajibkan, dan ketika imam berkhutbah, ia pun diam, maka ia akan mendapatkan ampunan antara Jum’at yang satu dan Jum’at lainnya.” (HR. Bukhari no. 883)

Di antara bentuk adabnya adalah mendengarkan Khutbah Jumat. Bagi yang masih menggunakan gadget (hape), harap disimpan, tidak digunakan untuk menjawab pesan atau bermain game. Karena seperti ini bukan termasuk ada saat mendengarkan Khutbah Jumat.

Jamaah shalat Jumat rahimani wa rahimakumullah,

Setiap kita pasti punya masalah, ada yang mengalami kekhawatiran, kegalauan, kegundahan, dan kesedihan.

Ibnu Taimiyah rahimahullah berkata:

Dalam sebuah hadits disebutkan potongan doa Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam,

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/khutbah-jumat-cara-mengatasi-kegalauan-kekhawatiran-kesedihan-menurut...
Tanggal download: 27 November 2026, 16:29 WIB

????? ???? ????? ??? ????

“(Ya Allah) hilangkanlah kesedihanku, lenyapkanlah kegelisahanku dan kegundahanku.”

Adapun perbedaan di antara ketiganya adalah sebagai berikut:

• Huzn (?????) berkaitan dengan sesuatu yang telah berlalu (masa lalu).

• Hamm (????) berkaitan dengan sesuatu yang dikhawatirkan akan terjadi (masa depan).

• Ghamm (????) berkaitan dengan sesuatu yang sedang dialami (masa sekarang).

(Dirujuk dari Jami‘ al-Masa’il karya Ibnu Taimiyah, jilid 9, hlm. 130)

Di antara contoh dari ketiga masalah di atas:

1. Huzn (?????) — Kesedihan karena masa lalu

Contoh:

Seseorang terus teringat kesalahan masa lalu: pernah menyakiti pasangan, lalu rumah tangganya rusak.

Menyesal karena dulu lalai dalam ibadah, merasa “sudah terlambat berubah”.

Kehilangan orang tua, lalu sering larut dalam kenangan dan tangisan.

Intinya:

Hatinya tertarik ke belakang—terjebak dalam “seandainya dulu…”

2. Hamm (????) — Kekhawatiran terhadap masa depan

Contoh:

Seorang ayah gelisah memikirkan biaya pendidikan anak ke depan.

Istri khawatir: “Bagaimana jika suami kehilangan pekerjaan?”

Pemuda cemas: “Apakah saya akan menikah? Apakah masa depan saya jelas?”

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/khutbah-jumat-cara-mengatasi-kegalauan-kekhawatiran-kesedihan-menurut...
Tanggal download: 27 November 2026, 16:29 WIB

Intinya:

Hatinya sibuk memikirkan sesuatu yang belum terjadi—“bagaimana nanti…”

3. Ghamm (????) — Kegelisahan karena kondisi saat ini

Contoh:

Sedang punya masalah rumah tangga: konflik, komunikasi buntu, emosi tinggi.

Terhimpit utang, kebutuhan banyak, pemasukan terbatas.

Tekanan kerja atau masalah kesehatan yang sedang dirasakan sekarang.

Intinya:

Hatinya terasa sempit karena kondisi yang sedang dihadapi—“saya sedang tidak baik-baik saja…”

Setelah kita memahami pembagian kesedihan menurut Ibnu Taimiyah—bahwa ada huzn (masa lalu), hamm (masa depan), dan ghamm (masa sekarang)—maka Al-Qur’an memberikan satu contoh nyata bagaimana Allah mengangkat salah satu bentuk kesedihan tersebut.

Allah Ta’ala berfirman,

??? ????? ?? ??? ????? ??? ?? ?? ???? ???? ????? ?? ?????? ?? ?? ??? ??? ??? ????? ??? ??? ?? ???????

“Dan (ingatlah kisah) Dzun Nun (Yunus), ketika ia pergi dalam keadaan marah, lalu ia menyangka bahwa Kami tidak akan mempersempitnya (menyulitkannya), maka ia menyeru dalam keadaan yang sangat gelap: “Bahwa tidak ada Tuhan selain Engkau. Maha Suci Engkau, sesungguhnya aku adalah termasuk orang-orang yang zalim”.” (QS. Al-Anbiya’: 87)

???????? ??? ?????? ?? ???? ????? ??? ????????

“Maka Kami telah memperkenankan doanya dan menyelamatkannya dari pada kedukaan. Dan demikianlah Kami selamatkan orang-orang yang beriman.” (QS. Al-Anbiya’: 88)

Belajar dari kisah Nabi Yunus ‘alaihis salam, Allah perintahkan pada Rasul-Nya Muhammad shallallahu ‘alaihi wa sallam sebagaimana disebutkan dalam surah Al-Qalam,

????? ???? ??? ??? ??? ????? ????? ?? ???? ??? ?????

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/khutbah-jumat-cara-mengatasi-kegalauan-kekhawatiran-kesedihan-menurut...
Tanggal download: 27 November 2026, 16:29 WIB

“Maka bersabarlah kamu (hai Muhammad) terhadap ketetapan Tuhanmu, dan janganlah kamu seperti orang yang berada dalam (perut) ikan ketika ia berdoa sedang ia dalam keadaan marah (kepada kaumnya).” (QS. Al-Qalam: 48)

???? ?? ?????? ???? ?? ???? ???? ??????? ??? ?????

“Kalau sekiranya ia tidak segera mendapat nikmat dari Tuhannya, benar-benar ia dicampakkan ke tanah tandus dalam keadaan tercela.” (QS. Al-Qalam: 49)

?????? ???? ?????? ?? ???????

“Lalu Tuhannya memilihnya dan menjadikannya termasuk orang-orang yang saleh.” (QS. Al-Qalam: 50)

Syaikh ‘Abdurrahman bin Nashir As-Sa’di menjelaskan ayat ini.

Setelah berbagai penentangan dari kaumnya, tidak ada yang tersisa bagi Rasul selain bersabar atas gangguan mereka, menanggung apa yang keluar dari mereka, serta terus melanjutkan dakwah kepada mereka.

Karena itu Allah berfirman:

????? ???? ???

“Bersabarlah terhadap ketetapan Tuhanmu.”

Maksudnya, bersabarlah terhadap apa yang telah Allah tetapkan, baik secara ketetapan takdir (qadar) maupun ketetapan syariat.

Ketetapan takdir disikapi dengan kesabaran, terutama ketika di dalamnya terdapat hal yang menyakitkan. Ia tidak disambut dengan kemarahan atau keluh kesah.

Sedangkan ketetapan syariat disikapi dengan menerima, tunduk, dan melaksanakan sepenuhnya perintah Allah.

Kemudian Allah berfirman:

??? ??? ????? ?????

“Dan janganlah engkau seperti pemilik ikan.”

Yang dimaksud adalah Nabi Yunus bin Matta ‘alaihis salam. Artinya, jangan sampai engkau menyerupainya dalam keadaan yang menyebabkan beliau berada di dalam perut ikan.

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/khutbah-jumat-cara-mengatasi-kegalauan-kekhawatiran-kesedihan-menurut...
Tanggal download: 27 November 2026, 16:29 WIB

Keadaan itu adalah ketika beliau tidak bersabar terhadap kaumnya dengan kesabaran yang seharusnya, lalu pergi meninggalkan mereka dalam keadaan marah kepada mereka sebelum datang perintah dari Allah. Ia kemudian menaiki kapal di laut.

Ketika kapal itu menjadi terlalu berat dengan para penumpangnya, mereka melakukan undian untuk menentukan siapa yang harus dilemparkan ke laut agar kapal menjadi lebih ringan. Ternyata undian itu jatuh kepada Nabi Yunus. Maka seekor ikan besar menelannya dalam keadaan beliau telah melakukan sesuatu yang patut dicela.

Allah berfirman:

?? ???? ??? ?????

“Ketika ia berdoa dalam keadaan sangat tertekan.”

Maksudnya, ketika ia berada di dalam perut ikan yang menahannya, atau ketika ia berdoa dalam keadaan sangat sedih dan penuh kegelisahan. Ia berdoa dengan ucapan:

?? ??? ??? ??? ?????? ??? ??? ?? ????????

“Tidak ada sesembahan yang berhak disembah selain Engkau. Mahasuci Engkau. Sungguh, aku termasuk orang-orang yang zalim.”

Lalu Allah mengabulkan doanya. Ikan itu pun memuntahkannya ke daratan yang kosong, sementara beliau dalam keadaan sakit. Kemudian Allah menumbuhkan untuknya sebuah pohon dari jenis yaqtin (sejenis tanaman labu) untuk menaunginya dan memulihkan tubuhnya.

Jamaah Jumat rahimakumullah,

Dari kisah Nabi Yunus ‘alaihis salam, kita belajar bahwa kegalauan bukanlah akhir, tetapi pintu untuk kembali kepada Allah. Berikut ini jalan keluarnya, semoga mudah diamalkan:

1. Tauhid: Menguatkan Ketergantungan kepada Allah

?? ??? ??? ???

Yaitu meyakini sepenuh hati bahwa hanya Allah tempat bergantung. Saat hati bergantung kepada makhluk, ia mudah goyah. Namun ketika bergantung kepada Allah, hati akan kokoh.

2. Tasbih: Membersihkan Hati dari Prasangka Buruk

??????

Mensucikan Allah dari segala kekurangan. Ini mengajarkan kita untuk tidak berburuk sangka

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/khutbah-jumat-cara-mengatasi-kegalauan-kekhawatiran-kesedihan-menurut...
Tanggal download: 27 November 2026, 16:29 WIB

kepada takdir, karena semua yang Allah tetapkan pasti mengandung hikmah.

3. Pengakuan Dosa: Kunci Turunnya Pertolongan

??? ??? ?? ????????

Mengakui kesalahan dengan jujur di hadapan Allah. Hati yang merendah lebih dekat kepada rahmat daripada hati yang merasa benar.

4. Sabar terhadap Ketentuan Allah

????? ???? ???

Sabar dalam menghadapi takdir yang menyakitkan, dan sabar dalam menjalankan syariat. Tidak mengeluh, tidak marah, tetapi menerima dan tetap taat.

5. Jadikan akhirat sebagai tujuan.

Kesibukan dengan urusan dunia dan berbagai kegundahannya dapat memecah hati dan mencerai-beraikan fokus seseorang. Namun, jika seorang hamba menjadikan akhirat sebagai tujuan utamanya, maka Allah akan menyatukan urusannya dan menguatkan tekadnya.

Diriwayatkan oleh At-Tirmidzi dalam Sunannya dari Anas bin Malik radhiyallahu ‘anhu, bahwa Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda:

?? ???? ?????? ???? ??? ???? ???? ?? ????? ???? ?? ????? ????? ?????? ??? ?????? ??? ???? ?????? ???? ??? ???? ???? ??? ?????? ???? ???? ????? ??? ???? ?? ?????? ??? ?? ??? ??

“Siapa yang menjadikan akhirat sebagai tujuannya, Allah akan menjadikan kecukupan dalam hatinya, menyatukan urusannya, dan dunia akan datang kepadanya dalam keadaan hina. Namun, siapa yang menjadikan dunia sebagai tujuannya, Allah akan menjadikan kefakiran di depan matanya, mencerai-beraikan urusannya, dan dunia tidak akan datang kepadanya kecuali apa yang telah ditetapkan baginya.”

6. Perbanyak Doa

Doa adalah obat yang sangat bermanfaat untuk menghilangkan kegelisahan dan kesedihan. Allah Ta’ala berfirman:

? ???? ???? ????? ??? ???? ???? ???? ???? ????? ??? ???? ?

“Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka sesungguhnya Aku dekat. Aku mengabulkan doa orang yang berdoa apabila ia berdoa kepada-Ku.” (QS. Al-Baqarah: 186)

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/khutbah-jumat-cara-mengatasi-kegalauan-kekhawatiran-kesedihan-menurut...
Tanggal download: 27 November 2026, 16:29 WIB

Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam juga berlindung kepada Allah dari kegelisahan dan kesedihan.

????? ??? ???? ?? ?? ???? ??????? ?????? ??????? ?????? ??????? ???? ????? ????? ??????

ALLOHUMMA INNI A’UDZU BIKA MINAL HAMMI WAL HAZAN, WAL ‘AJZI WAL KASAL, WAL BUKHLI WAL JUBN, WA DHOLA’ID DAYN WA GHOLABATIR RIJAAL

Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari kekhawatiran dan kesedihan, dari kelemahan dan kemalasan, dari kekikiran dan sifat pengecut, dari beban utang dan tekanan orang lain.

(HR. Abu Daud, no. 1555. Hadits ini dinyatakan sanadnya itu dhaif oleh Al-Hafizh Abu Thahir).

Diriwayatkan pula oleh Abu Daud dari ‘Abdurrahman bin Abi Bakrah, bahwa Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda:

????? ???????: ????? ????? ????? ??? ????? ??? ???? ???? ???? ????? ?? ???? ???? ?? ??? ??? ???

“Doa orang yang sedang dalam kesusahan: ‘ALLAHUMMA RAHMATAKA ARJU, FA LA TAKILNI ILA NAFSI TARFATA ‘AYNIN, WA ASLIH LI SYA’NI KULLAHU, LA ILAHA ILLA ANTA.

Ya Allah, rahmat-Mu yang aku harapkan, maka jangan Engkau serahkan aku kepada diriku walau sekejap mata, dan perbaikilah seluruh urusanku, tidak ada sesembahan yang berhak disembah selain Engkau.’”

(HR. Abu Daud, no. 5090)

Jika seorang hamba terus melafalkan doa-doa ini dengan hati yang hadir, niat yang tulus, serta bersungguh-sungguh dalam menempuh sebab-sebab dikabulkannya doa, maka Allah akan mengabulkan doanya, memperbaiki keadaannya, dan mengubah kesedihannya menjadi kegembiraan dan kebahagiaan.

7. Bertawakal kepada Allah.

Allah Ta’ala berfirman,

? ??? ????? ??? ???? ??? ???? ?

“Dan barang siapa bertawakal kepada Allah, maka Dia akan mencukupinya.” (QS. Ath-Thalaq: 3)

Artinya, Allah akan mencukupinya dalam segala urusan yang ia hadapi, baik dalam perkara

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/khutbah-jumat-cara-mengatasi-kegalauan-kekhawatiran-kesedihan-menurut...
Tanggal download: 27 November 2026, 16:29 WIB

dunia maupun akhirat.

Syaikh ‘Abdurrahman bin Nashir As-Sa‘di rahimahullah menjelaskan, “Apabila hati bersandar kepada Allah, bertawakal kepada-Nya, tidak dikuasai oleh prasangka dan bayangan buruk, serta percaya kepada Allah dan berharap kepada karunia-Nya, maka kekhawatiran (hamm) dan kegalauan (ghamm) akan hilang darinya. Berbagai penyakit hati dan jasmani pun akan lenyap, dan hati akan mendapatkan kekuatan, kelapangan, serta kebahagiaan yang tidak bisa diungkapkan dengan kata-kata.”

Nasihat Terakhir

Hari ini banyak orang sibuk mencari solusi dunia, tetapi lupa memperbaiki hati. Padahal, ketenangan bukan dari hilangnya masalah, tetapi dari kuatnya iman. Jangan biarkan hati terus terjebak dalam masa lalu atau cemas pada masa depan. Kembalilah kepada Allah, karena hanya Dia yang mampu melapangkan dada.

????? ???? ??? ???? ??????? ????? ?? ?????? ?????????? ??????? ?????? ???? ?? ??????

Allahumma adzhib ‘annal-hamma wal-huzna, waj‘al fi qulubina ath-tuma’ninah, warzuqna at-tawakkula ‘alaika haqqaat-tawakkul.

“Ya Allah, hilangkanlah kegelisahan dan kesedihan dari kami, tanamkan ketenangan dalam hati kami, dan karuniakan kepada kami tawakal yang sebenar-benarnya kepada-Mu.”

???? ???? ??? ??????? ???? ?? ???? ?????? ???????? ??? ?? ?????? ??????

Khutbah Kedua

????? ??? ????? ????? ????? ??? ???? ???????? ???? ??? ??????? ??? ?????. ???? ?? ?? ??? ??? ???? ???? ?? ???? ??? ????? ?? ????? ???? ?????? ??? ????

??? ???? ????????? ?????? ????? ????? ???? ????? ?????? ??????? ?? ???? ????? ???? ????? ????? ??????? ??????? ??? ???? ?????? ????: ?? ???? ???????? ????? ??? ?????? ?? ???? ????? ????? ???? ???? ?????? ???????

????? ?? ??? ???? ???? ?? ???? ??? ???? ??? ??????? ???? ?? ???????? ??? ???? ????. ????? ??? ???? ???? ?? ???? ??? ????? ??? ??????? ???? ?? ???????? ??? ???? ????

????? ???? ???????? ????????? ????????? ????????? ??????? ???? ????????? ??? ???? ???? ???? ??????

????? ??? ????? ????? ? ?????? ? ??????? ? ??????

????? ??? ???? ?? ?? ???? ????? ????? ?????? ?????? ????? ????? ????

????? ???? ??? ?? ????? ?? ???? ?? ????? ???? ??????? ??? ????? ?? ?????? ?? ????? ??? ?????? ?? ???? ?? ????? ????? ???????

????? ????? ????????? ????????? ?????? ?? ???????? ?????? ?????? ???? ????? ????? ??? ?? ?????? ??????? ??? ?? ???????

??? ???? ??????? ?? ?????? ??? ???? ?????? ???? ????? ??? ???? ?????? ??? ???? ????? ?? ?? ??????.

????? ??? ???? ?? ?? ???? ??????? ?????? ??????? ?????? ??????? ???? ?????? ????? ??????

????? ???? ??????? ?? ?????? ????? ?????? ?? ??? ?????? ????? ??????

????? ??? ????? ?????? ???? ?????? ??? ???? ?????? ??? ???? ????? ??? ????? ?? ????? ???????? ??? ??? ?????? ??????.

???? ????? ?? ?????? ???? ??? ?????? ???? ???? ???? ?????.

???? ???? ?? ???? ???? ?????? ???????? ????? ?? ??????? ???????. ????? ????? ??????.

??????? ???? ?????? ??????. ? ?????? ??? ???? ?????. ????? ???? ????

Catatan: Khutbah Jumat pada 3 April 2026 di Masjid Al-Mujahidin (Masjid Kampus Universitas Negeri Yogyakarta)

___

Jumat, 15 Syawal 1447 H

@ Pondok Pesantren Darush Sholihin Gunungkidul

Penulis: Dr. Muhammad Abduh Tuasikal

Artikel Rumaysho.Com

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/khutbah-jumat-cara-mengatasi-kegalauan-kekhawatiran-kesedihan-menurut...
Tanggal download: 27 November 2026, 16:29 WIB

Sumber: Rumaysho.com

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/khutbah-jumat-cara-mengatasi-kegalauan-kekhawatiran-kesedihan-menurut...
Tanggal download: 27 November 2026, 16:29 WIB