

KHUTBAH KESIHATAN MENTAL

2 OGOS 2024 / 27 MUHARRAM 1446H

الْحَمْدُ 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 سَيِّدَنَا مُحَمَّدًا عَبْدُهُ

وَرَسُولُهُ. اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِكْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ.

أَمَّا بَعْدُ،

فِيَا عِبَادَ اللَّهِ، اتَّقُوا اللَّهَ أَوْصِيكُمْ وَإِيَّايَ بِتَقْوَى اللَّهِ، فَقَدْ فَازَ الْمُتَّقُونَ.

Marilah kita bersama-sama meningkatkan ketakwaan kepada Allah *Subhanahu wa-Ta'ala* dengan melaksanakan segala perintah dan meninggalkan segala larangan-Nya. Mudah-mudahan kita diberkati Allah di dunia dan akhirat.

Sidang Jumaat yang dirahmati Allah ‘Azza wa Jalla,

Sesungguhnya, Islam merupakan agama yang mementingkan kesejahteraan dalam kehidupan manusia. Sejak awal kejadian Nabi Adam Alaihissalam hingga sekarang, manusia diuji oleh Allah Taala untuk mengetahui siapakah yang lebih baik amalannya di dunia ini. Ujian ini perlu diuruskan dengan baik, agar semua komponen manusiawi seperti jasmani, emosi, rohani dan intelek kekal tenang dan sejahtera. Firman Allah Taala dalam Surah Muhammad ayat 31:

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ حَتَّىٰ نَعْلَمَ الْمُجَاهِدِينَ مِنْكُمْ وَالصَّابِرِينَ وَنَبْلُوَنَّكُمْ

Yang bermaksud: *“Dan demi sesungguhnya! Kami tetap menguji kamu (wahai orang yang mengaku beriman) sehingga ternyata pengetahuan Kami tentang adanya orang yang berjuang dari kalangan kamu dan orang yang sabar (dalam menjalankan perintah Kami); dan (sehingga) Kami dapat mengesahkan (benar atau tidaknya) berita-berita tentang keadaan kamu.”*

Sejak kebelakangan ini, masalah kesihatan mental amat membimbangkan. Pada tahun 2019, Kementerian Kesihatan Malaysia telah merekodkan sebanyak 2.3% orang dewasa dan 9.5% kanak-kanak serta remaja berusia 10 hingga 15 tahun

mengalami masalah mental dan dijangka masalah ini akan terus meningkat. Kesihatan mental turut juga menular kepada golongan kanak-kanak. Dilaporkan, seorang daripada 20 orang kanak-kanak berusia lima hingga sembilan tahun mengalami gangguan mental, ini mewakili lima peratus kanak-kanak di Malaysia iaitu seramai 424,000 orang.

Sidang Jumaat yang dirahmati Allah ‘Azza wa Jalla,

Menurut pandangan pakar, kesihatan mental boleh berpunca daripada pelbagai sudut, seperti psikologi, sosial, biologi dan juga kerohanian. Umat Islam perlu menghargai nikmat akal yang Allah Ta’ala berikan untuk membezakan perkara yang baik dan buruk dalam kehidupan sebagaimana firman Allah Ta’ala dalam surah al-A’raf ayat 179:

Yang bermaksud : *“Dan sesungguhnya Kami jadikan untuk neraka jahanam banyak daripada jin dan manusia yang mempunyai hati (tetapi) tidak mahu memahami dengannya (ayat-ayat Allah), dan yang mempunyai mata (tetapi) tidak mahu melihat dengannya (bukti keesaan Allah) dan yang mempunyai telinga (tetapi) tidak mahu mendengar dengannya (ajaran dan nasihat); mereka itu seperti binatang ternak, bahkan mereka lebih sesat lagi; mereka itulah orang yang lalai.”*

Ayat ini menerangkan kepentingan penjagaan akal bagi memahami kehidupan yang bersesuaian dengan hukum syarak. Bahkan syariat Islam

meletakkan hukuman tertentu bagi mereka yang merosakkan akal dengan meminum arak dan penyalahgunaan dadah. Ini menunjukkan matlamat Islam untuk umatnya menjaga kesejahteraan mental.

Selain itu, terdapat segelintir komuniti di tempat kerja yang terlalu mementingkan pencapaian kelas tertinggi hingga mengabaikan keseimbangan kerja dan kehidupan. Dalam Indeks Global Keseimbangan Kerja dan Kehidupan yang dikeluarkan oleh Pertubuhan Buruh Antarabangsa pada Jun 2024, Malaysia menduduki tempat terendah dalam senarai 60 negara yang dikaji. Ini amat membimbangkan, kerana membawa tekanan di tempat kerja ke rumah bersama keluarga adalah amalan yang tidak sihat. Maka wajarlah bagi pihak majikan untuk memandang serius perkara ini. Isu-isu seperti ketidakadilan agihan beban kerja, politik pejabat dan sikap toksik permusuhan, perlu diuruskan oleh majikan dengan baik selain mewajibkan pengisian kerohanian agar pekerja di Malaysia sentiasa berada dalam keadaan yang sejahtera.

Sidang Jumaat sekalian,

Senario yang membimbangkan juga terutamanya di media sosial, ialah apabila masalah mental ini, khasnya yang membabitkan artis dan pempengaruh, yang menggambarkan seolah-olah masalah mental itu adalah perkara biasa. Perkara ini tidak wajar digalakkan kerana ia menyebabkan remaja kita tidak peduli dan

membiarkan diri mereka di bawah tekanan mental. Ini adalah suatu musibah yang besar kepada remaja kita.

Apa yang pasti, setiap daripada kita dan ahli keluarga, berisiko untuk diserang penyakit mental. Sekiranya punca masalah kesihatan mental ini dipandang ringan oleh masyarakat, percayalah, banyak lagi masalah lain akan timbul. Selain kemurungan, kekecewaan dan keresahan akibat tekanan berterusan, wujudnya trend pasangan muda untuk berkahwin tanpa memiliki zuriat dan keturunan atau (childfree). Ini merupakan kesan daripada kegagalan menguruskan tekanan dan risiko hidup berkeluarga dengan anak kecil, tekanan sosial kepada wanita untuk bekerja dan menjaga karier mereka. Sedangkan Nabi Muhammad Sallallahu 'Alaihi Wasallam amat berbangga dengan umatnya yang ramai. Memiliki anak juga khasnya sebelum masuk usia pertengahan, adalah penting untuk kesihatan wanita.

Selain itu, masalah mental juga mendorong kepada tindakan untuk mencederakan, bahkan membunuh jiwa yang tidak berdosa. Sejak kebelakangan ini, media kerap melaporkan masalah tekanan jiwa yang dialami oleh ibu bapa apabila tertekan menguruskan masalah rumah tangga, atau ujian membesarkan anak, lalu ada yang sanggup untuk menumpahkan darah keturunan sendiri. Kemuncaknya, ialah tindakan membunuh diri.

Sidang Jumaat yang dikasihi Allah Ta'ala sekalian,

Kesimpulannya, masalah kesihatan mental di Malaysia amat membimbangkan. Negara dan masyarakat kerugian bukan sahaja daripada aspek material dan produktiviti, tetapi hilangnya kesejahteraan hidup yang tidak dapat dibeli. Marilah kita bersama-sama kembali kepada cara hidup Islam. Ajaklah ahli keluarga, rakan sekerja dan masyarakat kita agar sentiasa mengingati Allah Ta'ala, dengan mendirikan solat dan melazimi bacaan al-Quran. Didiklah mereka sekiranya rasa tertekan, berzikirlah agar jiwa menjadi tenang. Bacalah doa yang diajar oleh Nabi, antaranya:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ
وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ
وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَالْبُخْلِ
وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ غَلَبَةِ الدَّيْنِ وَقَهْرِ الرِّجَالِ

Yang bermaksud: *“Ya Allah, aku berlindung padaMu dari rasa sedih dan gelisah, aku berlindung daripada sifat lemah dan malas, dan aku berlindung padamu dari*

sikap pengecut dan bakhil, dan aku berlindung padaMu dari cengkaman hutang dan penindasan orang.”

Selain itu, sekiranya kita merasakan diri kita, atau memerhatikan ada anggota masyarakat menunjukkan simptom penyakit mental, maka janganlah dibiarkan begitu sahaja. Dapatkan rawatan segera daripada pakar, sama ada mengunjungi klinik kesihatan terdekat, atau berjumpa dengan kaunselor dan perawat bertauliah. Luahkan tekanan anda kepada insan yang paling dipercayai, dan yakinlah Allah sentiasa menaungi rahmat-Nya kepada sesiapa yang sentiasa mengingati-Nya.

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

بَارَكَ اللَّهُ لِي وَلَكُمْ فِي الْقُرْآنِ 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 فَاسْتَغْفِرُوهُ إِنَّهُ هُوَ الْعَفُورُ الرَّحِيمُ