

KHUTBAH JUM'AT: REKONSTRUKSI DIRI DI MADRASAH RAMADAN

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي بِنِعْمَتِهِ تَمُّ الصَّالِحَاتُ، وَبِفَضْلِهِ تَنْزَلُ الْبَرَكَاتُ. أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، الْمَلِكُ الْحَقُّ الْمُبِينُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ، خَاتَمَ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ. اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِكْ عَلَى مُحَمَّدٍ، وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ وَمَنْ تَبِعَهُمْ بِإِحْسَانٍ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ

أَمَّا بَعْدُ، فَيَا عِبَادَ اللَّهِ، أُوصِيكُمْ وَنَفْسِي بِتَقْوَى اللَّهِ، فَقَدْ فَازَ الْمُتَّقُونَ. قَالَ اللَّهُ تَعَالَى فِي كِتَابِهِ الْكَرِيمِ: يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ

Jamaah Shalat Jumat yang Dirahmati Allah,

Dalam hitungan hari, kita akan kedatangan tamu yang agung, yaitu bulan suci Ramadan. Ramadan bukanlah sekadar siklus kalender tahunan atau perubahan jadwal makan semata. Ramadan adalah sebuah *Intervensi Multidimensi* yang dirancang oleh Sang Khalik untuk merekonstruksi eksistensi manusia secara total—mulai dari sel-sel tubuh kita, pola pikir kita, hingga kedalaman jiwa kita.

Allah SWT berfirman dalam **QS. Al-Baqarah: 183**:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

"Wahai orang-orang yang beriman! Diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa."

Kata "Taqwa" di akhir ayat ini bukan sekadar gelar normatif, melainkan sebuah kondisi kesadaran tingkat tinggi (*higher consciousness*) yang mengintegrasikan kecerdasan intelektual, emosional, dan spiritual. Untuk mencapai itu, kita memerlukan persiapan amaliah yang komprehensif.

1. Dimensi Bio-Fisik: Puasa sebagai Detoksifikasi dan Kesehatan Sel

Secara biologis, puasa adalah proses "Restorasi". Di dalam ilmu sains modern, dikenal istilah *Autofagi*—sebuah mekanisme di mana sel-sel tubuh memakan bagian yang rusak untuk memperbaiki diri. Rasulullah SAW telah mengisyaratkan hal ini dalam sebuah hadits:

لِكُلِّ شَيْءٍ زَكَاةٌ وَزَكَاةُ الْجَسَدِ الصَّوْمُ

"Segala sesuatu itu ada zakatnya, dan zakatnya badan adalah puasa." (HR. Ibnu Majah, No. 1745).

Sebagaimana harta menjadi bersih dengan zakat, tubuh kita menjadi bersih melalui puasa. Namun, manfaat ini hanya akan didapat jika kita menjalankan adab puasa yang benar. Contohnya adalah menyegerakan berbuka dan mengakhirkan sahur. Sahur bukan hanya soal makan, tapi soal keberkahan dan cadangan energi untuk tetap produktif.

تَسَحَّرُوا فَإِنَّ فِي السُّحُورِ بَرَكَةٌ

"Bersahurlah kalian, karena pada sahur itu ada keberkahan." (HR. Bukhari & Muslim).

2. Dimensi Neuro-Psikologis: Melatih Self-Control

Ramadan adalah madrasah pengendalian diri. Di era digital saat ini, kita sering kehilangan fokus karena banjir informasi dan godaan syahwat. Puasa hadir melatih *Prefrontal Cortex* kita—bagian otak yang bertanggung jawab atas logika dan kontrol diri—untuk mengalahkan dorongan impulsif *Limbic System*.

Rasulullah SAW menekankan bahwa esensi puasa adalah menahan lisan dan emosi:

الصِّيَامُ جُنَّةٌ فَإِذَا كَانَ يَوْمٌ صَوْمٍ أَحَدِكُمْ فَلَا يَرْفُثْ وَلَا يَصْخَبْ فَإِنْ سَابَّهُ أَحَدٌ أَوْ قَاتَلَهُ فَلْيَقُلْ إِنِّي امْرُؤٌ صَائِمٌ

"Puasa adalah perisai. Jika salah seorang dari kalian sedang berpuasa, janganlah berkata kotor

dan berteriak-teriak. Jika ada orang yang mencacinya atau mengajaknya berkelahi, hendaklah ia berkata: 'Sesungguhnya aku sedang berpuasa.'" (HR. Bukhari No. 1904).

Persiapan kita hari ini adalah mulai melatih lisan kita agar tidak mudah mengumpat, menjaga jari-jari kita di media sosial, dan menata emosi agar tidak mudah meledak.

3. Dimensi Tekno-Finansial: Manajemen Keberkahan

Ramadan menuntut kita untuk menjadi manajer yang baik bagi waktu dan harta kita. Seringkali Ramadan menjadi bulan pemborosan, padahal secara filosofis Ramadan mengajarkan asketisme (kesederhanaan). Kita harus merencanakan anggaran sosial kita sejak sekarang.

Rasulullah SAW adalah manusia yang paling dermawan, dan kedermawanannya memuncak di bulan Ramadan:

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَجْوَدَ النَّاسِ ، وَكَانَ أَجْوَدُ مَا يَكُونُ فِي رَمَضَانَ

"Rasulullah SAW adalah orang yang paling dermawan, dan beliau lebih dermawan lagi saat bulan Ramadan." (HR. Bukhari & Muslim).

Kita perlu menetapkan target: Berapa juz yang akan dibaca setiap hari? Berapa porsi sedekah yang akan diberikan setiap subuh? Tanpa perencanaan (itqan), waktu kita akan terbuang sia-sia dalam kantuk dan hiburan yang tidak bermanfaat.

Sebagai penutup rangkaian persiapan kita, dimensi yang paling krusial adalah *Tazkiyatun Nufus* atau penyucian jiwa. Tujuan akhir dari seluruh rangkaian lapar, haus, dan shalat malam kita adalah menggeser posisi jiwa kita dari *Nafs al-Ammarah* (jiwa yang memerintahkan keburukan) menuju *Nafs al-Mutmainnah* (jiwa yang tenang).

Allah SWT berfirman dalam **QS. Asy-Syams: 9-10**:

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا

"Sungguh beruntung orang yang menyucikan jiwa itu, dan sungguh rugi orang yang mengotorinya."

Bagaimana cara menyucikannya? Melalui *Muhasabah* (evaluasi diri). Sebelum Ramadan tiba, mari kita bersihkan hati dari penyakit iri, dengki, dan sombong. Mari kita masuk ke bulan Ramadan dengan hati yang "kosong" dari urusan duniawi yang berlebihan, agar bisa "penuh" dengan limpahan rahmat Allah.

Jika kita berhasil menjaga iman dan ketulusan niat (احتساباً), maka janji pengampunan dosa total akan menjadi milik kita:

مَنْ صَامَ رَمَضَانَ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ

“Barangsiapa berpuasa Ramadan karena iman dan mengharap pahala (dari Allah), maka akan diampuni dosa-dosanya yang telah lalu.” (HR. Bukhari No. 38).

أَقُولُ قَوْلِي هَذَا وَأَسْتَغْفِرُ اللَّهَ لِي وَلَكُمْ وَلِسَائِرِ الْمُسْلِمِينَ مِنْ كُلِّ ذَنْبٍ،
فَأَسْتَغْفِرُوهُ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

KHUTBAH KEDUA: TAZKIYATUN NUFUS DAN PUNCAK TRANSENDENSI

الْحَمْدُ لِلَّهِ عَلَى إِحْسَانِهِ وَالشُّكْرُ لَهُ عَلَى تَوْفِيقِهِ وَامْتِنَانِهِ. وَأَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ الدَّاعِي إِلَى رِضْوَانِهِ. اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ وَسَلِّمْ تَسْلِيمًا كَثِيرًا

أَمَّا بَعْدُ

فَيَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا اللَّهَ فِيمَا أَمَرَ بِاتَّقُوا اللَّهَ فِيمَا أَمَرَ وَأَنْتَهُمْ عَمَّا نَهَى وَأَعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ أَمَرَكُمْ بِأَمْرٍ
بَدَأَ فِيهِ بِنَفْسِهِ وَتَنَى بِمَلَأَ يَكْتِهِ بِقُدْسِهِ

Jamaah yang Dimuliakan Allah, mari kita berdo kepada Allah SWT dengan segala ketulusan dan kerendahan hati sebagai seorang hamba yang dhoif yang sangat berharap pertolongan dan kekuatan dari Allah SWT.

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا
تَسْلِيمًا

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ وَعَلَى أَنْبِيَائِكَ
وَرُسُلِكَ وَمَلَائِكَةِ الْمُقَرَّبِينَ اللَّهُمَّ وَاَرْضَ عَنِ الْخُلَفَاءِ الرَّاشِدِينَ أَبِي بَكْرٍ
وَعُمَرَ وَعُثْمَانَ وَعَلِيَّ وَعَنْ بَقِيَّةِ الصَّحَابَةِ وَالتَّابِعِينَ وَتَابِعِي التَّابِعِينَ لَهُمْ بِإِحْسَانٍ
إِلَى يَوْمِ الدِّينِ وَاَرْضَ عَنَّا مَعَهُمْ بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ
اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْأَمْوَاتِ
اللَّهُمَّ أَعِزَّ الْإِسْلَامَ وَالْمُسْلِمِينَ وَأَذِلَّ الشِّرْكَ وَالْمُشْرِكِينَ وَأَنْصُرْ عِبَادَكَ
الْمُوحِدِيَّةَ وَأَنْصُرْ مَنْ نَصَرَ الدِّينَ وَاخْذُلْ مَنْ خَذَلَ الْمُسْلِمِينَ وَ دَمَّرْ أَعْدَاءَ
الدِّينِ وَاغْلِبْ كَلِمَاتِكَ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ

اللَّهُمَّ بَلِّغْنَا رَمَضَانَ... اللَّهُمَّ بَلِّغْنَا رَمَضَانَ... اللَّهُمَّ بَلِّغْنَا رَمَضَانَ
رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنْفُسَنَا وَإِنْ لَمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ
رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ
سُبْحَانَ رَبِّكَ رَبِّ الْعِزَّةِ عَمَّا يَصِفُونَ، وَسَلَامٌ عَلَى الْمُرْسَلِينَ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ
الْعَالَمِينَ

عِبَادَ اللَّهِ! إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُنَا بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَاءِ ذِي الْقُرْبَى وَيَنْهَى عَنِ
الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ وَاذْكُرُوا اللَّهَ الْعَظِيمَ يَذُكِّرْكُمْ
وَأَشْكُرُوهُ عَلَى نِعَمِهِ يَزِدْكُمْ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ