

Membangun Kebiasaan Positif

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ نَحْمَدُهُ وَنُسْتَعِينُهُ وَنَسْتَغْفِرُهُ وَنَتُوبُ إِلَيْهِ
وَنَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ شُرُورِ أَنْفُسِنَا وَسَيِّئَاتِ أَعْمَالِنَا مَنْ يَهْدِ اللَّهُ فَلَا
مُضِلَّ لَهُ وَمَنْ يَضِلَّ فَلَا هَادِيَ لَهُ

أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا
عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ وَالصَّلَاةَ وَالسَّلَامَ عَلَى نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ
وَأَصْحَابِهِ وَمَنْ تَبِعَهُ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ

أَوْصِيَكُمْ وَنَفْسِي بِتَقْوَى اللَّهِ فَقَدْ فَازَ الْمُتَّقُونَ أَمَا بَعْدُ

قَالَ اللَّهُ تَعَالَى فِي الْقُرْآنِ الْكَرِيمِ أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ

وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا

Alhamdulillah segala puji bagi Allah, Tuhan Pelimpah cahaya-cahaya. Pembuka penglihatan, Penyingkap rahasia-rahasia, dan Penyibak selubung tirai-tirai. Dialah Allah, Yang Maha Awal tanpa permulaan, Yang Maha Akhir tanpa penghujung, dan Yang Maha Abadi tanpa perubahan.

Salawat dan salam semoga terus terlimpahkan kepada Nabi Muhammad Saw, cahaya segala cahaya, pemimpin bagi orang-orang yang bertaqwa, kekasih Sang Penguasa Yang Maha Perkasa, pembawa berita gembira dari Yang Maha Pengampun, dan pembuka tabir kepalsuan kaum durhaka. Demikian pula semoga rahmat terlimpahkan kepada keluarga dan para sahabat.

Semoga kita senantiasa menjadi hamba-hamba Allah yang terus memelihara keislaman, mempekuat keimanan, dan memperteguh keihsananan. Di zaman tunggang-langgang seperti ini, rasa-rasanya merawat islam, iman, dan ihsan adalah

sesuatu yang sukar. Karenanya, marilah kita tingkatkan ketakwaan kita kepada Allah Swt, satu derajat lebih tinggi dari hari kemarin.

Jama'ah Jum'at rahimakumullah

Tiada kata yang lebih utama untuk kita lantunkan kecuali kalimat takbir, tahmid dan tahlil. Pada hari ini, umat Islam di seluruh penjuru dunia melaksanakan ibadah shalat 'ied, merayakan kesyukuran kepada Allah SWT atas anugerah dan pertolongan-Nya, dapat menyelesaikan tugas mulia yakni puasa di bulan Ramadhan. Bulan dimana Allah SWT menggableng dan menempa umat Islam agar menjadi umat terbaik yang mempunyai ketaqwaan kuat, kesyukuran yang tinggi. serta kemuliaan akhlak.

Jama'ah Jum'at rahimakumullah

Tema khutbah kita kali ini tentang membangun kebiasaan positif. Kebiasaan adalah suatu sikap atau perilaku yang dilakukan terus menerus oleh seseorang, sehingga orang tersebut menjadi terbiasa. Kebiasaan positif harus dibangun di dalam diri kita karena nilai kebaikan dari kebiasaan tersebut akan kita peroleh, dan menjadikan diri kita dicintai oleh Allah SWT berfirman:

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ
اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

“Dan belanjakanlah (harta bendamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah, karena sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik.” (QS. Al- Baqarah: 195).

Prof Abdul Mu'ti, M. Ed, Mendikdasmen RI mencanangkan “Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat” tidak lain agar kebiasaan baik bagi anak-anak Indonesia terbangun sejak dini, setidaknya dalam tujuh perkara, yaitu; **(1) bangun pagi, (2) beribadah, (3) berolahraga, (4) makan sehat dan bergizi, (5) gemar belajar, (6) bermasyarakat, dan (7) tidur cepat.**

Dengan tujuh kebiasaan hebat tersebut diharapkan mampu membangun kebiasaan baik yang jika tidak segera diterapkan, dikhawatirkan terjadi kemerosotan moral karena kebiasaan-kebiasaan buruk yang mulai menggejala di masyarakat. Kita sebagai warga negara yang baik tentunya akan terus mensukseskan dan mendukung program pemerintah, dengan memberantas kebiasaan buruk serta membangun kebiasaan baik di lingkungan kita.

Jama'ah Jum'at rahimakumullah

Dengan membangun kebiasaan positif dalam diri setidaknya akan kita peroleh **beberapa manfaat** diantaranya.

Pertama, Menjadi pribadi yang berakhlak baik, menjadi karakter diri

Kebiasaan positif lambat laun akan menjadi karakter yang melekat dalam diri seseorang. Misalnya seseorang mempunyai kebiasaan membersihkan kamar setiap hari, maka akan menambahkan kerapian dan kedisiplinan pada karakter diri. Namun sebaliknya, jika seseorang sengaja tidak mengerjakan pekerjaan rumah dan banyak menghabiskan waktu setiap harinya hanya untuk menonton TV atau main HP, maka akan menambahkan kemalasan pada karakter orang tersebut. Kebiasaan buruk tersebut akan berdampak negatif, bisa jadi bukan hanya pada orang tersebut tetapi juga kepada orang-orang dan lingkungan sekitarnya.

Kedua, dengan pembiasaan diri akan menjadi lebih ringan dalam menjalankan

Istiqamah adalah hal yang tidak mudah, namun jika sudah terbiasa, akan terasa ringan menjalaninya. Untuk membangun kebiasaan positif awalnya mungkin berat dan harus dilakukan dengan sedikit keterpaksaan, seperti halnya membuka jalan setapak baru akan pastinya banyak ditemukan aral lintang di awal, namun akan mudah dilalui setelahnya.

Ringan dalam menjalankan kebiasaan positif adalah salah satu bentuk anugerah Allah. Rasulullah SAW bersabda:

عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ
«أَحَبُّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ أَدْوَمُهَا وَإِنْ قَلَّ»
(رواه البخاري ومسلم)

Dari ‘Aisyah radīyallāhu ‘anhā, ia berkata: Rasulullah ﷺ bersabda, “Amalan yang paling dicintai oleh Allah adalah amalan yang terus-menerus meskipun sedikit.” (Diriwayatkan oleh al-Bukhari dan Muslim)

Ketiga, memberi aura positif dan kesehatan mental akan terjaga

Kebiasaan baik dapat membantu meningkatkan kesehatan mental, sementara kesehatan mental yang baik dapat membantu

Rasulullah dengan segala kemuliaan seseorang menjalani hidup yang berkualitas dan bahagia. Karena kebiasaan baik akan membentuk pola hidup yang tertata, dan pola hidup yang tertata akan membawa kebahagiaan dalam menjalani kehidupan.

Selain itu, dengan kebiasaan baik dalam diri, pola hidup yang tertata, maka kita akan menjadi figur panutan bagi anggota keluarga dan masyarakat.

Allah SWT berfirman:

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ
اللَّهَ كَثِيرًا (21)

Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasûlullâh itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allâh dan (kedatangan) hari kiamat dan Dia banyak menyebut Allâh (QS. Al-Ahzab:21)

Rasulullah SAW dengan segala kemuliaan akhlaknya, memiliki segudang kebiasaan positif serta pola kehidupan yang tertata menjadikan beliau menjadi figur teladan bagi seluruh umat manusia dalam segala aspek kehidupan.

Keempat, Nilai Kebaikan kebiasaan positif akan kembali kepada diri Allah SWT berfirmandi dalam QS Al-Isra:7

إِنْ أَحْسَنْتُمْ أَحْسَنْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ وَإِنْ أَسَأْتُمْ فَلَهَا فَإِذَا جَاءَ وَعْدُ الْآخِرَةِ لِيَسُوءُوا
وُجُوهَكُمْ وَلِيَدْخُلُوا الْمَسْجِدَ كَمَا دَخَلُوهُ أَوَّلَ مَرَّةٍ وَلِيُتَبِّرُوا مَا عَلَوْا تَتْبِيرًا (7)

Jika kalian berbuat baik, (berarti) kalian berbuat baik bagi diri kalian sendiri; dan jika kalian berbuat jahat, maka (kejahatan) itu bagi diri kalian sendiri; dan apabila datang saat hukuman bagi (kejahatan) yang kedua, (Kami datangkan orang-orang lain) untuk menyuramkan muka-muka kalian dan mereka masuk ke dalam masjid, sebagaimana musuh-musuh kalian memasukinya pada yang pertamakalah dan untuk membinasakan sehabis-habisnya apa saja yang mereka kuasai. (QS. Al-Isra: 7)

Di dalam sebuah hadits juga diterangkan:

عَنْ جَرِيرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ
« مَنْ سَنَّ فِي الْإِسْلَامِ سُنَّةً حَسَنَةً، فَلَهُ أَجْرُهَا، وَأَجْرُ مَنْ عَمِلَ
بِهَا مِنْ بَعْدِهِ، مِنْ غَيْرِ أَنْ يَنْقُصَ مِنْ أَجْرِهِمْ شَيْءٌ، وَمَنْ سَنَّ فِي
الْإِسْلَامِ سُنَّةً سَيِّئَةً، كَانَ عَلَيْهِ وِزْرُهَا، وَوِزْرُ مَنْ عَمِلَ بِهَا مِنْ
بَعْدِهِ، مِنْ غَيْرِ أَنْ يَنْقُصَ مِنْ أَوْزَارِهِمْ شَيْءٌ »
(رواه مسلم)

“Barangsiapa yang memulai mengerjakan perbuatan baik dalam Islam (sehingga menjadi kebiasaan ummat), maka dia akan memperoleh pahalanya dan pahala orang yang mencontoh perbuatan itu, tanpa mengurangi pahala mereka sedikitpun. Dan barangsiapa yang memulai kebiasaan buruk (sehingga menjadi kebiasaan ummat), maka dia akan mendapatkan dosanya, dan dosa

orang yang mengikutinya dengan tanpa mengurangi dosa mereka sedikit pun.”
(HR Bukhari dan Muslim).

Kelima, Pahala akan tetap Allah berikan, ketika terdapat udzur yang menyebabkan kita tidak dapat melakukan kebiasaan baik tersebut

Riwayat dari **Imam al-Bukhārī** dalam *Shahīh al-Bukhārī, Kitāb al-Jihād wa as-Siyar, Bab 134:*

وَعَنْ أَبِي مُوسَى، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ
« إِذَا مَرِضَ الْعَبْدُ، أَوْ سَافَرَ، كُتِبَ لَهُ مِثْلُ مَا كَانَ يَعْمَلُ مُقِيمًا »
صَحِيحًا
(رواه البخاري)

Dari *Abū Mūsā radiyallāhu ‘anhu*, ia berkata: Rasulullah ﷺ bersabda: "Jika seorang hamba sakit atau bepergian, maka akan dituliskan baginya (pahala) seperti apa yang biasa ia kerjakan ketika ia dalam keadaan mukim dan sehat." (Diriwayatkan oleh al-Bukhari)

Jika kita terbiasa melaksanakan ibadah, amal sholeh, sehingga menjadi kebiasaan harian kita, maka jika suatu waktu terdapat udzur (halangan) yang menyebabkan kita tidak dapat melaksanakannya, maka pahala amal sholeh tersebut akan tetap Allah berikan kepada kita, Dan inilah salah satu bentuk Rahmat Allah kepada hamba-hambanya yang taat.

Keenam, Diwafatkan sesuai kebiasaan

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تُقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنتُمْ مُسْلِمُونَ (102)

“Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah sebenar-benar takwa kepada-Nya; dan janganlah sekali-kali kamu mati melainkan dalam keadaan beragama Islam.” (QS. Ali Imran: 102)

Tidak seorang pun mengetahui kapan kematian akan menghampirinya, maka berusaha sekuat tenaga untuk selalu berada di jalan Allah adalah jalan terbaik untuk mewujudkan cita-cita *husnul khatimah*, karena Allah akan menganugerahi hamba sesuai usaha yang dilakukannya. Imam Ibnu Katsir pernah berkata:

"Sungguh siapa saja yang hidup di atas suatu kebiasaan tertentu, ia pun akan diwafatkan di atas kebiasaan tersebut"

Semoga Allah SWT memberikan keistiqamahan kepada kita untuk selalu membangun kebiasaan positif, serta mewafatkan kita dalam kondisi kebiasaan tersebut.

Jama'ah Jum'at rahimakumullah

Dengan demikian, marilah kita bersama-sama membangun kebiasaan positif pada diri pribadi, pada keluarga, dan pada masyarakat pada umumnya. Dan semoga nilai kebaikan dari kebiasaan positif Allah anugerahkan kepada kita, menjadi pribadi yang berakhlakul karimah, menjadi keluarga yang sakinah mawaddah warahmah, serta terwujudnya masyarakat yang *baladun thoyyibatun warabun ghafuur*. ***Aamiin Yaa Rabbal 'alamiin.***

Akhirnya marilah kita menundukkan kepala, menengadahkan tangan kita, bermunajat kepada Allah SWT memohon kebaikan untuk kita dan umat Islam dimana saja berada.

أَقُولُ قَوْلِي هَذَا وَأَسْتَغْفِرُ اللَّهَ لِي وَلِكُمْ وَلِسَائِرِ الْمُسْلِمِينَ
وَالْمُسْلِمَاتِ. فَاسْتَغْفِرُوهُ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

Khutbah Kedua

الْحَمْدُ لِلَّهِ عَلَى إِحْسَانِهِ، وَالشُّكْرُ لَهُ عَلَى تَوْفِيقِهِ وَامْتِنَانِهِ، وَأَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ، صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

Akhir kata, mari kita tutup khutbah ini dengan doa:

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا
اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ
إِبْرَاهِيمَ، إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ. وَبَارِكْ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا بَارَكْتَ عَلَى
إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ، إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ.

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْأَمْوَاتِ
اللَّهُمَّ أَلِّفْ بَيْنَ قُلُوبِنَا، وَأَصْلِحْ ذَاتَ بَيْنِنَا، وَاهْدِنَا سُبُلَ السَّلَامِ، وَنَجِّنَا
مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ، وَجَنِّبْنَا الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَّنَ، وَبَارِكْ
لَنَا فِي أَسْمَاعِنَا، وَأَبْصَارِنَا، وَقُلُوبِنَا، وَأَزْوَاجِنَا، وَذُرِّيَّاتِنَا، وَتُبْ عَلَيْنَا إِنَّكَ
أَنْتَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ،

رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا
رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ
وَصَلَّى اللَّهُ عَلَى نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَ مَنْ تَبِعَهُمْ بِإِحْسَانٍ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ.
وَآخِرُ دَعْوَانَا أَنْ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ.