



جابتن اكام إسلام ڤيراق

JABATAN AGAMA ISLAM PERAK
TINGKAT 3, KOMPLEKS ISLAM DARUL RIDZUAN
JALAN PANGLIMA BUKIT GANTANG WAHAB
30000 IPOH, PERAK DARUL RIDZUAN

Tel. : 05-208 4800
Faks : 05-255 5512
E-mail : jaipk@perak.gov.my

**Semua Pengerusi
Jawatankuasa Kariah
Masjid dan Surau Diri Jumaat**

Ruj. Kami: J.A.Pk.BPM.600-7/2/1(95)

Tarikh: 20 Jamadilawal 1447
11 November 2025

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

YBhg Dato' Seri / Dato' / Tuan,

HEBAHAN TEKS KHUTBAH JUMAAT DAN ARAHAN PEMATUHAN PEMBACAAN TEKS KHUTBAH YANG DIKELUARKAN JABATAN AGAMA ISLAM PERAK

Didoakan semoga YBhg Dato' Seri / Dato' / Tuan, berada dalam rahmat Allah SWT dan diselubungi keindahan iman serta kemanisan amal. Dengan hormatnya merujuk kepada perkara di atas.

2. Adalah dimaklumkan Teks Khutbah Jumaat yang diedarkan dan akan dibacakan di seluruh negeri Perak bagi minggu ini adalah seperti berikut:

Tarikh	14 November 2025 / 23 Jamadilawal 1447
Tajuk	Kesejahteraan Mental: Ikhtiar dan Doa

3. Sehubungan dengan itu, Jawatankuasa Kariah Masjid dan Surau Diri Jumaat hendaklah memastikan **semua Pegawai Masjid (Imam) dan khatib jemputan** yang mendapat kebenaran daripada pihak Majlis Agama Islam dan 'Adat Melayu Perak, mematuhi arahan pembacaan Teks Khutbah Jumaat yang dikeluarkan oleh Jabatan Agama Islam Perak selaras dengan Peraturan-Peraturan Pegawai Masjid Negeri Perak 2018.

Kerjasama dan perhatian YBhg Dato' Seri / Dato' / Tuan berhubung perkara ini amatlah dihargai dan diucapkan *jazakumullahu khairan kathira*.

"MALAYSIA MADANI"

"BERKHIDMAT UNTUK NEGARA"

Saya yang menjalankan amanah,

(DATO' HAJI HARITH FADZILAH BIN HAJI ABDUL HALIM)

Pengarah
Jabatan Agama Islam Perak

s.k: Semua Pegawai Tadbir Agama Daerah

MSN/HebahanKhutbah



Amaran!

Pihak Jabatan Agama Islam Perak tidak bertanggungjawab terhadap sebarang penambahan ayat selain kandungan khutbah yang dikeluarkan.

“KESEJAHTERAAN MENTAL: IKHTIAR DAN DOA”

14 November 2025 / 23 Jamadil Awal 1447

الْحَمْدُ لِلَّهِ¹ الَّذِي أَرْسَلَ رَسُولَهُ بِالْهُدَى وَدِينِ الْحَقِّ، لِيُظْهِرَهُ عَلَى الدِّينِ كُلِّهِ وَكَفَى بِاللَّهِ شَهِيدًا. أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ. اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ² وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ وَالتَّابِعِينَ لَهُمْ بِإِحْسَانٍ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ. أَمَّا بَعْدُ، يَا عِبَادَ اللَّهِ! اتَّقُوا اللَّهَ³ أَوْصِيكُمْ وَإِيَّايَ بِتَقْوَى اللَّهِ فَقَدْ فَازَ الْمُتَّقُونَ.

Jemaah yang dirahmati Illahi,

Marilah kita meningkatkan ketakwaan ke hadrat Allah SWT dengan mengerjakan setiap perintah serta menjauhi segala larangan Nya. Sesungguhnya kemuliaan seseorang insan dinilai daripada ketakwaan; dan tiada bekalan yang lebih baik untuk akhirat melainkan takwa. Mimbar akan menyampaikan khutbah bertajuk:

“KESEJAHTERAAN MENTAL: IKHTIAR DAN DOA”

Firman Allah SWT:

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

Bermaksud: (Iaitu) orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan zikrullah. Ingatlah, hanya dengan zikrullah hati akan menjadi tenang.

(Surah Ar-Ra'd ayat 28)

Manusia diciptakan sebagai makhluk yang seimbang; mengandungi bahagian dalaman dan luaran iaitu mental dan fizikal, rohani dan jasmani. Apabila salah satu daripadanya terganggu, maka seluruh kehidupan akan terjejas.

Masalah kesihatan mental merujuk kepada keadaan emosi yang terganggu atau tertekan sehingga berasa cemas, risau, gemuruh atau gelisah.

¹ Memuji Allah

² Selawat ke atas Nabi Muhammad SAW

³ Pesan Taqwa



Lebih membimbangkan apabila seseorang mengalami kecelaruan mental sehingga ke tahap berhalusinasi yang mempengaruhi cara berfikir, emosi dan tingkah laku. Jika tidak dirawat kesannya pesakit hilang kemampuan mengurus diri, boleh bertindak di luar kawalan dan boleh menjejaskan hubungan bermasyarakat.

Masalah kesihatan mental berpunca daripada beberapa faktor seperti biologi; iaitu ketidakseimbangan bahan kimia dalam otak yang menjejaskan kestabilan emosi seseorang. Turut berlaku kerana faktor psikologi, seperti penderaan emosi, fizikal atau seksual. Tidak kurang juga faktor persekitaran, seperti kehilangan orang tersayang, penceraian ibu bapa, kesempitan hidup atau pengaruh dadah. Perkara-perkara tersebut apabila bercampur, boleh menimbulkan tekanan kepada jiwa secara berpanjangan; pada akhirnya menjadikan seseorang berada dalam keadaan bersedih, murung dan celaru.

Berada dalam keadaan bersedih, murung dan celaru kini menjadi masalah mental yang semakin meningkat. Mereka yang mengalaminya hilang minat terhadap perkara-perkara yang biasanya digemari; mereka lebih banyak mendiamkan diri, merasa tiada harga diri, dihantui rasa bersalah, bahkan ada yang sampai terlintas untuk mencederakan diri atau membunuh diri.

Mutakhir ini, akhbar melaporkan beberapa kejadian kes tikaman, kekerasan dan pembunuhan yang sebahagiannya dipercayai berlaku akibat gangguan mental. Menyedihkan apabila kes tersebut melibatkan mangsa dalam kalangan ahli keluarga dan orang terdekat. Majlis Keselamatan Negara melalui Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS 2023) melaporkan anggaran satu juta rakyat Malaysia berumur 16 tahun ke atas atau bersamaan 4.6 peratus daripada penduduk dewasa mengalami kemurungan. Kadar ini telah meningkat dua kali ganda dibandingkan tahun 2019.

Jemaah yang dirahmati Ilahi

Jiwa manusia ialah amanah Allah yang sangat halus dan bernilai. Apabila jiwa tenang, seluruh kehidupan menjadi tenteram; sebaliknya apabila jiwa terganggu,

akal mula menjadi sempit, emosi menjadi tidak stabil dan akhirnya menjejaskan kesihatan mental. Al-Quran menerangkan tabiat manusia akan merasa resah gelisah apabila menghadapi kesusahan seperti yang difirmankan Allah SWT melalui ayat 19 dan 20 surah al-Ma'arij:

﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ۚ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ۚ﴾

Bermaksud: “Sesungguhnya manusia itu diciptakan bertabiat resah gelisah (bakhil kedekut). Apabila dia ditimpa kesusahan, dia berkeluh kesah.”

Sekali pun sifat semula jadi manusia sebegitu, namun pada ayat 22 surah al-Ma'arij, Allah SWT berfirman, bahawa sifat keluh kesah boleh diubahi dengan amalan memelihara solat; membuktikan jiwa manusia perlu diimbangi dengan iman, kesabaran dan amalan kerohanian. Al-Quran menegaskan bahawa ketenangan jiwa boleh diperoleh dengan mengingat Ilahi selaras dengan ayat 28 surah Ar-Ra'd yang khatib bacakan pada awal khutbah.

Rasulullah SAW mengajarkan kepada kita sebuah doa agar hati terpelihara daripada kegelisahan, kesedihan dan tekanan hidup.

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

Bermaksud: “Ya Allah, aku berlindung kepada Mu daripada kegelisahan dan kesedihan, aku berlindung kepada Mu daripada kelemahan dan kemalasan, aku berlindung kepada Mu daripada sifat pengecut dan bakhil, dan aku berlindung kepada Mu daripada bebanan hutang dan penindasan manusia.”

(Hadis Riwayat Abu Daud)

Ummah yang diuji dengan masalah kesihatan mental jangan berdiam diri, sebaliknya perlu segera berjumpa pakar kesihatan mental di samping memperbanyakkan berdoa kepada Allah SWT, menjauhi maksiat, membaca al-Quran dan melakukan amalan-amalan yang mendekatkan diri kepada Allah SWT. Mendapatkan rawatan khusus adalah ikhtiar yang dituntut di samping

bersifat terbuka mengizinkan orang yang dipercayai untuk membantu, sama ada ahli keluarga, sahabat atau rakan sekerja agar bebanan yang ditanggung dapat diringankan.

Jemaah Rahimakumullah

Mimbar menegaskan lima perkara beriku:

Pertama: Kesejahteraan mental adalah nikmat besar yang wajib disyukuri serta dipelihara; bertepatan *maqāṣid* syariah, iaitu menjaga akal. Oleh itu, menjaga kesihatan mental bukan sekadar tanggungjawab perubatan duniawi, tetapi juga tanggungjawab agama demi kesejahteraan hidup.

Kedua: Islam menuntut keseimbangan antara ikhtiar sains dan amalan agama. Ubat-ubatan moden, rawatan klinikal dan kaunseling adalah sebahagian daripada usaha yang diharuskan syarak. Pada masa yang sama, doa, zikir, sabar, tawakal, redha dan berbaik sangka adalah penguat jiwa yang tidak boleh dipisahkan. Kita tidak boleh hanya condong kepada sains sehingga menafikan peranan agama, dan kita juga tidak boleh hanya bergantung pada rukyah tanpa berusaha mendapatkan rawatan perubatan.

Ketiga: Mereka yang mengalami masalah kesihatan mental tidak boleh dibiarkan berseorangan. Keluarga, sahabat, guru dan jiran perlu tampil membantu dengan sabar dan rasa simpati mendengar, memahami, memberi dorongan dan membina kepercayaan.

Keempat: Amalkan doa-doa yang diajar Rasulullah SAW di samping tidak menyendiri, perbanyakkan zikir serta pelihara solat untuk dijadikan benteng yang dapat menenangkan jiwa, menguatkan hati dan memperkukuhkan diri ketika menghadapi tekanan.

Kelima: Jiwa yang tenang berupaya menstabilkan emosi, menjadikan akal sihat dan kuat serta membimbing jiwa cenderung kepada amalan yang mendatangkan kebaikan. Amalkan bersifat terbuka dan berfikiran baik agar jiwa sentiasa tenang dan tenteram.

بَارَكَ اللَّهُ لِي وَلَكُمْ بِالْقُرْآنِ الْعَظِيمِ وَنَفَعَنِي وَإِيَّاكُمْ بِمَا فِيهِ مِنَ الْآيَاتِ وَالذِّكْرِ الْحَكِيمِ وَتَقَبَّلْ 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.

Khutbah Kedua

الْحَمْدُ لِلَّهِ⁴ حَمْدًا كَثِيرًا طَيِّبًا مُبَارَكًا فِيهِ. أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ سَيِّدَنَا مُحَمَّدًا عَبْدَهُ وَرَسُولَهُ. اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ⁵ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ. أَمَّا بَعْدُ، يَا عِبَادَ اللَّهِ! اتَّقُوا اللَّهَ⁶ وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ.

Muslimin yang dirahmati Allah,

Mimbar menyeru para jemaah agar tetap berpegang kepada aqidah Islamiah berteraskan Ahli Sunnah Waljamaah, yang menjadi warisan Rasulullah SAW, sahabat dan tabiin, serta mengikutinya daripada kalangan *Asyairah Maturidiah*. Jagalah hubungan dengan Allah SWT dan sesama manusia. Makmurkan rumah-rumah Allah dengan istiqamah mengerjakan ibadah, terutama solat fardu berjemaah. Perbanyakkan selawat dan salam ke atas Junjungan Besar Nabi Muhammad SAW.

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا⁷
اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ وَبَارِكْ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا بَارَكْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ فِي الْعَالَمِينَ إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ. اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ⁸، وَأَصْلِحْ ذَاتَ بَيْنِهِمْ وَأَلِّفْ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ وَاجْعَلْ فِي قُلُوبِهِمُ الْإِيمَانَ وَالْحِكْمَةَ، وَثَبِّتْهُمْ عَلَى مِلَّةِ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ.

⁴ Memuji Allah

⁵ Selawat ke atas Nabi Muhammad SAW

⁶ Pesan Taqwa

⁷ Ayat Al-Quran

⁸ Doa untuk Kaum Muslimin



اللَّهُمَّ أَعِزَّ الْإِسْلَامَ وَالْمُسْلِمِينَ وَأَنْصُرْ إِخْوَانَنَا وَأَخَوَاتِنَا وَأَطْفَالَنَا فِي فَلَسْطِينَ، وَاحْفَظْ أَهْلَهَا وَأَنْصُرْ جُنُودَهَا وَدَمِّرْ أَعْدَائَكَ أَعْدَاءَ الدِّينِ يَا رَبَّ الْعَالَمِينَ.

Ya Allah! Ya Rabbulalamin! tenangkanlah hati-hati kami, lapangkanlah fikiran kami, jauhkanlah kami daripada keresahan, kemurungan dan tekanan jiwa. Tunjukkanlah kami jalan keluar daripada segala kesempitan hidup, kuatkanlah akal dan jiwa kami untuk terus beribadah kepada Mu.

Ya Mannan! Ya Razzaq!, berkatilah hamba Mu yang melaksanakan zakat, wakaf dan sedekah. Kurniai mereka rezeki berlipat ganda, sucikanlah harta dan jiwa mereka; jauhi golongan *fuqara* dan *masakin* daripada kekufuran dan kefakiran yang berpanjangan.

Ya Aziz! Ya Qahhar! Lindungi Masjid al-Aqsa daripada dimusnahkan oleh rejim Zionis Israel dan limpahi ihsan Mu membela dan mengurniakan kemenangan kepada rakyat di bumi Palestin yang sedang menderita kerana perbuatan zalim rejim Zionis Israel dan sekutunya.

Ya Mu'min! Ya Muhaimin! Jauhi kami daripada kemurkaan Mu; jauhi kami daripada termasuk dalam kalangan orang-orang yang terhalang mendapat nikmat Mu; jauhi kami daripada kesengsaraan, bencana dan malapetaka. Jauhi kami daripada kejahilan dan kezaliman. Limpahi rahmat Mu agar negara kami berada dalam keadaan selamat dan makmur, rakyatnya hidup dalam suasana aman dan muhibah.

Ya Malikul Mulk!, Lantiklah untuk urusan kami, orang-orang yang terbaik dalam kalangan kami. Jangan Engkau lantik untuk urusan kami, orang-orang yang terburuk dalam kalangan kami. Hindari negara kami daripada kehancuran disebabkan perbuatan rasuah; serahkan tanggungjawab pimpinan dan pengurusan negara kami kepada kalangan hamba Mu yang amanah lagi ikhlas, serta tegas lagi berani menegakkan kebenaran dan melaksanakan keadilan berlandaskan hukum.

Ya Muiz! Ya Adzhiim! Ya Kabiir!, kurniakanlah taufik dan hidayah Mu terhadap raja kami, Duli Yang Maha Mulia Paduka Seri Sultan Perak Darul Ridzuan, Sultan Nazrin Muizzuddin Shah Ibni Almarhum Sultan Azlan Muhibbuddin Shah Al-Maghfur-Lah, dan Raja Permaisuri Perak Darul Ridzuan Tuanku Zara Salim serta kerabat diraja dan seluruh rakyat jelata.

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