



KHUTBAH JUM'AT BAHASA INDONESIA

ANTARA MEJA MAKAN KITA DAN **DERITA** **RAKYAT GAZA**

Abid Ihsanudin

(Da'i Al-Furqon, Pengajar Ponpes Weekend Al-Furqon)

www.alfurqonboyolali.org

KHUTBAH JUM'AT

ANTARA MEJA MAKAN KITA DAN DERITA RAKYAT GAZA

Oleh: Abid Ihsanudin

(Da'i Al-Furqon, Pengajar Ponpes Weekend Al-Furqon)

KHUTBAH PERTAMA

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَبِهِ نَسْتَعِينُ عَلَى أُمُورِ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ
وَالْمُرْسَلِينَ نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ وَالتَّابِعِينَ وَمَنْ تَبِعَهُمْ بِإِحْسَانٍ إِلَى
يَوْمِ الدِّينِ

أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ الْمُبِينُ. وَأَشْهَدُ أَنَّ سَيِّدَنَا مُحَمَّدًا عَبْدَهُ وَرَسُولَهُ
صَادِقَ الْوَعْدِ الْأَمِينِ.

أَمَّا بَعْدُ فَيَا أَيُّهَا الْحَاضِرُونَ. اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ وَلَا تُمُوتُوا إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ

Jamaah Jum'ah rahimakumullah

Di antara nikmat terbesar yang Allah berikan kepada manusia adalah nikmat makan dan minum. Namun sebagaimana setiap nikmat, ia datang bersama amanah dan tanggung jawab. Islam bukan hanya mengajarkan agar kita makan dan minum, tetapi juga mengajarkan bagaimana seharusnya adab makan dan minum: tidak berlebih-lebihan, tidak mubazir, dan tidak menjadikan perut sebagai tujuan hidup.

Allah Ta'ala berfirman dalam surat Al-A'raf ayat 31:

يَبْنَیْ ءَادَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿٣١﴾

Artinya: "Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) mesjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan." (QS. Al-A'raf : 31)

Asy-Syaikh Assa'di dalam tafsirnya *Taisir Al-Karim Ar-Rahman* menjelaskan bahwa larangan berlebih-lebihan dalam ayat tersebut mencakup tiga hal:

Pertama, melampaui batas kebutuhan yang cukup, atau bersikap rakus dalam makanan sehingga membahayakan tubuh.

Kedua, terlalu memanjakan diri dengan kemewahan dan berlebihan dalam memilih makanan, minuman, dan pakaian.

Ketiga, melewati batas halal sehingga masuk ke dalam perkara yang haram.

Beliau juga menjelaskan bahwa ayat ini memerintahkan makan dan minum sebagai kebutuhan dasar manusia, namun disertai larangan berlebih-lebihan.

Karena justru berlebih-lebihan dalam makan dan minum adalah pintu keburukan.

Di dalam kitab *Tazkiyatunnufus wa tarbiyyatuha* disebutkan, “*berapa banyak kemaksiatan yang bermula dari keadaan kenyang dan berlebihan dalam makan.*”

Inilah salah satu sebab mengapa Rasulullah *shallallahu 'alaihi wasallam* sangat menganjurkan berpuasa dan menahan diri dari kerakusan. Beliau bersabda,

إِنَّ الشَّيْطَانَ لَيَجْرِي مِنْ ابْنِ آدَمَ مَجْرَى الدَّمِ فَضَيِّقُوا مَجَارِيَهُ بِالْجُوعِ

“Sungguh, setan itu berjalan pada anak Adam melalui aliran darah. Maka persempitlah aliran itu dengan rasa lapar”. (HR Muttafaq alaihi)

Jamaah Jum'ah rahimakumullah

Lantas, berapa kadar makan dan minum yang ideal dalam Islam?

Rasulullah *shallallahu 'alaihi wasallam* bersabda,

مَا مَلَأَ آدَمِيَّ وَعَاءَ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أُكْلَاتٍ يُعْمَنُ صُلْبُهُ فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَتُلْكُ
لِطَعَامِهِ وَتُلْكُ لِشَرَابِهِ وَتُلْكُ لِنَفْسِهِ

"Tidaklah anak Adam memenuhi wadah yang lebih buruk daripada perutnya. Cukuplah bagi anak Adam beberapa suapan saja untuk menegakkan tulang punggungnya. Jika ia harus (makan lebih dari itu), maka sepertiga untuk makanannya, sepertiga untuk minumannya, dan sepertiga untuk napasnya." (HR. Ahmad, Tirmidzi, Ibnu Majah)

Ma'asyiral Muslimin,

Apa yang kita lihat hari ini sungguh memprihatinkan. Banyak orang berlebihan dalam makanan: memasak berlimpah tapi hanya dimakan sedikit, mengambil porsi besar tapi tidak dihabiskan, lalu sisanya dibuang ke tempat sampah. Bahkan ada yang menjadikan makan sebagai hobi utama: wisata kuliner ke sana kemari, mencoba semua rasa, memburu semua tren.

Tidakkah kita khawatir, jika perilaku seperti ini tergolong dalam pemborosan yang dilarang oleh agama?. Allah Ta'ala berfirman:

وَلَا تُبَدِّرْ تَبْدِيرًا ۗ إِنَّ الْمُبَدِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ

"Dan janganlah kamu menghambur-hamburkan (hartamu) secara boros. Sesungguhnya pemboros-pemboros itu adalah saudara-saudara setan." (QS. Al-Isra': 26-27)

Kini, mari kita arahkan pandangan ke Gaza, Palestina.

Di saat kita di sini berlimpah makanan bahkan sering membuang-buangnya, saudara-saudara kita di Gaza mati karena kelaparan. Anak-anak menangis tidak karena mainan yang rusak, tapi karena perut yang kosong. Para ibu memeluk anak mereka yang pucat dan lemah karena tidak makan sehari-hari. Tidak ada obat, tidak ada alat medis. Tidak ada makanan. Tidak ada pertolongan.

Di sinilah hati kita diuji.

Apakah kita bisa tetap berpesta pora saat mereka sekarat? Apakah kita mampu menyantap makanan berlebih, sambil menutup mata dari penderitaan umat yang satu aqidah dan satu qiblat dengan kita?

Jangan sampai hiruk-pikuk kenikmatan dunia melalaikan kita dari kewajiban sebagai saudara seiman: mendoakan mereka, membantu mereka, dan menahan diri dari keborosan sebagai wujud empati dan kepedulian.

Terakhir:

Marilah kita jaga adab makan kita. Kurangi pemborosan. Makan secukupnya. Syukuri nikmat yang ada. Dan jangan lupa, sisihkan doa dan bantuan terbaik untuk saudara kita di Gaza, yang hari-harinya diisi dengan sabar, lapar, dan derita, sementara kita di sini masih punya kesempatan untuk bersyukur dan berbuat lebih baik.

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ﴿٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَّصَوْا
بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

KHUTBAH KEDUA

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ
اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ.

فَيَا عِبَادَ اللَّهِ اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ

قَالَ اللَّهُ تَعَالَى فِي كِتَابِهِ الْعَظِيمِ "إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا صَلُّوا
عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْأَمْوَاتِ.

KHUTBAH JUM'AT

Kunjungi www.alfurqonboyolali.org

dan dapatkan materi-materi khutbah lainnya

اللَّهُمَّ أَعِزِّ الْإِسْلَامَ وَالْمُسْلِمِينَ وَأَذِلَّ الشِّرْكَ وَالْمُشْرِكِينَ وَدَمِّرْ أَعْدَاءَ الدِّينِ وَأَنْصُرْ مَنْ نَصَرَ دِينَكَ
وَأَخْذُلْ مَنْ خَذَلَ الْمُسْلِمِينَ.

اللَّهُمَّ كُنْ لِإِخْوَانِنَا الْمُسْتَضْعَفِينَ فِي غَزَاةِ اللَّهِمَّ أَطْعِمْ جَائِعِيهِمْ وَأَشْفِ مَرِيضِيهِمْ وَأَرْحَمْ ضَعِيفِيهِمْ
وَفُكِّ أَسْرَ أَسْرَاهُمْ وَأَنْصُرْهُمْ عَلَى الظَّالِمِينَ يَا قَوِيَّ يَا عَزِيزُ.

اللَّهُمَّ إِنَّا نَسْأَلُكَ الرَّفْقَ بِعِبَادِكَ وَرَفْعَ الْبَلَاءِ وَالطُّغْيَانَ وَالْقَهْرَ عَنِ إِخْوَانِنَا فِي كُلِّ مَكَانٍ.

اللَّهُمَّ إِنَّا نَسْأَلُكَ هُدًى وَتَقَى وَعَقَافًا وَغَنًى وَأَعِصْمَنَا مِنَ التَّبْدِيرِ وَالْإِسْرَافِ وَاجْعَلْنَا مِنَ
الشَّاكِرِينَ لِنِعْمِكَ.

اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ.

وَآخِرُ دَعْوَانَا أَنْ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ.