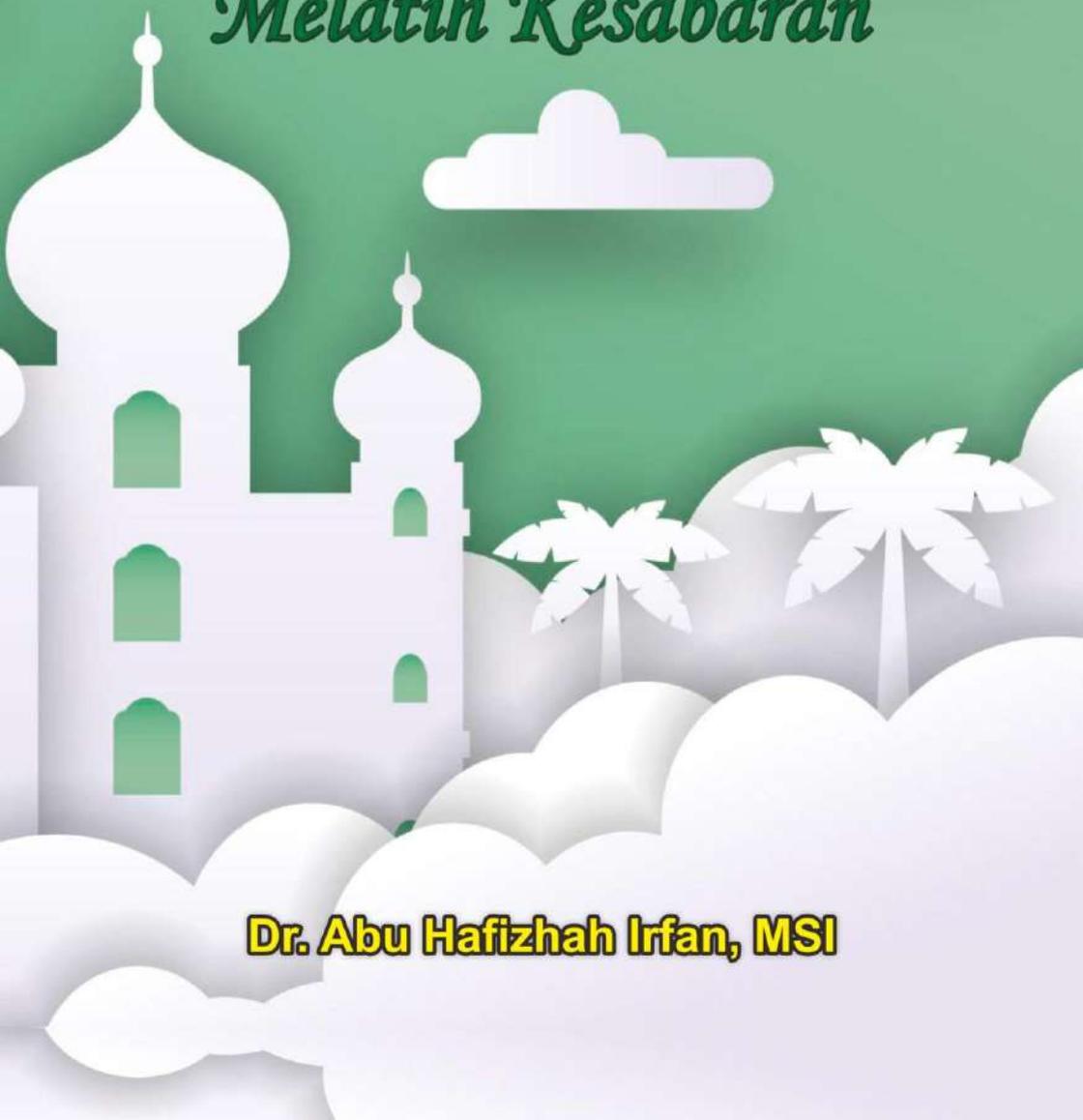




# *Ramadhan Melatih Kesabaran*



**Dr. Abu Hafizhah Irfan, MSI**



# RAMADHAN MELATIH KESABARAN

رمضان شهر الصبر

Dr. Abu Hafizhah Irfan, MSI

Judul Asli:

رمضان شهر الصبر

Edisi Indonesia:

**RAMADHAN MELATIH KESABARAN**

**Penyusun : Dr. Abu Hafizhah Irfan, MSI**

**Desain Sampul : Irfan**

**Setting Isi : Irfan**

**Penerbit : Pustaka Al-Bayyinah**

**Rabbani Residence C5**

**Jember**

**Telp. 0821-32527130**

**Cetakan Pertama :**

**29 Sya'ban 1446 H / 28 Februari 2025 M**

---

**[albayyinatulilmiyah.wordpress.com](http://albayyinatulilmiyah.wordpress.com)**

## DAFTAR ISI

	Halaman
BASMALAH .....	i
SAMPUL DEPAN .....	ii
DATA BUKU .....	iii
DAFTAR ISI .....	iv
RAMADHAN MELATIH KESABARAN .....	1
MARAJI' .....	12

# RAMADHAN MELATIH KESABARAN

Kehidupan seorang mukmin berada di antara syukur dan sabar. Sebagaimana diriwayatkan dari Shuhaib رضي الله عنه ia berkata, Rasulullah ﷺ bersabda;

عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَلِكَ  
لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا  
لَهُ وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ.

*“Sungguh menakjubkan urusan seorang mukmin (karena) seluruh urusannya adalah baik dan yang demikian itu tidak (terjadi), kecuali bagi seorang mukmin. Jika dikaruniai kesenangan ia bersyukur dan itu baik baginya. Jika ditimpa kesulitan ia bersabar dan itu baik baginya.”<sup>1</sup>*

Allah ﷻ menyebutkan kata “sabar” pada 90 tempat di dalam Al-Qur’an. Sabar secara bahasa adalah *al-habsu* (menahan diri). Sabar meliputi tiga hal, yaitu;

---

<sup>1</sup> HR. Muslim : 2999.

الصَّبْرُ حَبْسُ النَّفْسِ عَلَى طَاعَةِ اللَّهِ، وَحَبْسُهَا عَنْ  
مَعْصِيَةِ اللَّهِ، وَحَبْسُهَا عَنِ التَّسَخُّطِ مِنْ أَقْدَارِ اللَّهِ

“Sabar adalah (1) menahan diri dalam melaksanakan perintah Allah ﷻ, (2) menahan diri dalam meninggalkan maksiat kepada Allah ﷻ, (3) menahan diri dari marah terhadap takdir Allah ﷻ.”<sup>2</sup>

Sabar terasa berat dan pahit pada awalnya, namun akan baik pada akhirnya. Sebagaimana perkataan seorang penyair;

الصَّبْرُ مِثْلُ اسْمِهِ مُرٌّ مَذَاقَتُهُ  
لَكِنْ عَوَاقِبُهُ أَحْلَى مِنَ الْعَسَلِ

“Sabar itu seperti namanya, pahit rasanya. Tetapi akibatnya lebih manis daripada madu.”<sup>3</sup>

Sabar merupakan cahaya yang akan menerangi hati. Diriwayatkan dari Abu Malik Al-Asy’ari رضى الله عنه ia berkata, Rasulullah ﷺ bersabda;

الصَّبْرُ ضِيَاءٌ

“Sabar adalah cahaya.”<sup>4</sup>

---

<sup>2</sup> Syarh Tsalatsatil Ushul, 15.

<sup>3</sup> Bahjah Qulubil Abrar.

Melalui kesabaran akan dicapai kemenangan. Sebagaimana diriwayatkan dari Ibnu ‘Abbas رضي الله عنه ia berkata, Rasulullah ﷺ bersabda;

أَنَّ النَّصْرَ مَعَ الصَّبْرِ

“*Sesungguhnya kemenangan bersama dengan kesabaran.*”<sup>5</sup>

Ramadhan merupakan bulan untuk melatih kesabaran. Diriwayatkan dari Abu Hurairah رضي الله عنه ia berkata, aku mendengar Rasulullah ﷺ bersabda tentang bulan Ramadhan;

شَهْرُ الصَّبْرِ

“(Ramadhan) bulan kesabaran.”<sup>6</sup>

Kesabaran seseorang perlu dilatih untuk ditingkatkan, karena tingkat kesabaran tiap orang berbeda-beda. Diriwayatkan dari Abu Sa’id Al-Khudri رضي الله عنه, Rasulullah ﷺ bersabda;

---

<sup>4</sup> HR. Muslim : 223.

<sup>5</sup> HR. Ahmad : 2803. Hadits ini dishahihkan oleh Syaikh Al-Albani رحمته الله dalam *Shahihul Jami’* : 6806.

<sup>6</sup> HR. Nasai : 2408. Hadits ini dishahihkan oleh Syaikh Al-Albani رحمته الله dalam *Shahihul Jami’* : 3718.

وَمَنْ يَتَصَبَّرْ يُصَبِّرْهُ اللَّهُ وَمَا أُعْطِيَ أَحَدٌ عَطَاءً خَيْرًا  
وَأَوْسَعَ مِنَ الصَّبْرِ.

*“Barangsiapa melatih dirinya untuk bersabar, niscaya Allah ﷻ akan menjadikannya penyabar. Tidaklah seseorang diberi karunia yang lebih baik dan lebih luas daripada kesabaran.”<sup>7</sup>*

Di antara bentuk kesabaran yang dilatih di bulan Ramadhan adalah:

### **1. Kesabaran dalam melakukan ketaatan**

Amalan ketaatan yang akan mengatarkan seseorang ke dalam Surga cenderung berlawanan dengan keinginan jiwa manusia. Sebagaimana diriwayatkan dari Abu Hurairah رضي الله عنه, bahwa Rasulullah ﷺ bersabda;

حُجِبَتِ النَّارُ بِالشَّهَوَاتِ وَحُجِبَتِ الْجَنَّةُ بِالْمَكَارِهِ.

*“Neraka diliputi dengan syahwat (yang menyenangkan), sedangkan Surga diliputi dengan (perkara) yang dibenci (oleh jiwa).”<sup>8</sup>*

---

<sup>7</sup> Muttafaq ‘alaih. HR. Bukhari : 1469, lafazh ini miliknya dan Muslim : 1053.

<sup>8</sup> HR. Bukhari : 6487.

Di bulan Ramadhan seorang mukmin dilatih untuk bagun melakukan sahur ketika godaan kantuk menyelimutinya dan sahur yang utama adalah diakhirkan mendekati waktu fajar. Diriwayatkan dari Anas bin Malik رضي الله عنه, dari Zaid bin Tsabit رضي الله عنه, ia berkata;

تَسَحَّرْنَا مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ثُمَّ قَامَ إِلَى  
الصَّلَاةِ قُلْتُ: كَمْ كَانَ بَيْنَ الْأَذَانِ وَالسَّحُورِ؟ قَالَ:  
قَدْرُ خَمْسِينَ آيَةً.

“Kami sahur bersama Nabi صلى الله عليه وسلم, kemudian beliau bangkit untuk mengerjakan Shalat (Shubuh).” Anas رضي الله عنه bertanya, “Berapa jarak antara adzan (Shubuh) dan sahur?” Zaid رضي الله عنه menjawab, “Kira-kira bacaan lima puluh ayat.”<sup>9</sup>

Di bulan Ramadhan juga dianjurkan untuk melakukan *qiyamul lail*, memperbanyak tilawah Al-Qur’an, memperbanyak dzikir dan berdoa yang berlawanan dengan keinginan jiwa sehingga dibutuhkan kesabaran dalam melakukannya.

---

<sup>9</sup> HR. Bukhari : 1921, lafazh ini miliknya dan Muslim : 1097.

## 2. Kesabaran dalam menghadapi ujian lapar

Di antara bentuk ujian untuk manusia adalah ujian kelaparan. Allah ﷻ berfirman;

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ  
الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ.

*”Sungguh Kami akan menguji kalian dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Berikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar.”<sup>10</sup>*

Di bulan Ramadhan seorang mukmin dilatih bersabar dalam menghadapi perihnya lapar dan beratnya dahaga. Meskipun seseorang memiliki makanan, namun ia bersabar untuk tidak memakannya karena ingin mendapatkan pahala dari Allah ﷻ. Sebagaimana diriwayatkan dari Abu Hurairah رضي الله عنه ia berkata, Rasulullah صلى الله عليه وسلم bersabda, Allah عز وجل berfirman tentang puasa;

فَإِنَّهُ لِيَ وَأَنَا أَجْزِي بِهِ يَدْعُ شَهْوَتَهُ وَطَعَامَهُ مِنْ أَجْلِي  
*“Sesungguhnya puasa untuk-Ku dan Aku yang akan membalasnya. Ia meninggalkan syahwat dan makannya karena Aku.”<sup>11</sup>*

---

<sup>10</sup> QS. Al-Baqarah : 155.

<sup>11</sup> Muttafaq ’alaih. HR. Bukhari : 5927 dan Muslim : 1151, lafazh ini miliknya.

### 3. Kesabaran dalam mencari makanan yang halal

Kehalalan makanan berpengaruh pada kemustajaban doa. Diriwayatkan dari Abu Hurairah رضي الله عنه, ia berkata;

ذَكَرَ الرَّجُلَ يُطِيلُ السَّفَرَ أَشْعَثَ أَغْبَرَ يَمُدُّ يَدَيْهِ إِلَى  
السَّمَاءِ يَا رَبِّ يَا رَبِّ وَمَطْعَمُهُ حَرَامٌ وَمَشْرَبُهُ حَرَامٌ  
وَمَلْبَسُهُ حَرَامٌ وَغُذِيَ بِالْحَرَامِ فَأَنَّى يُسْتَجَابَ لِذَلِكَ؟

“Rasulullah ﷺ menceritakan kisah seorang laki-laki yang melakukan perjalanan jauh, berambut kusut dan berdebu, menengadahkan kedua tangannya ke langit (lalu ia berdoa), “Wahai Rabbku, wahai Rabbku.” Sedangkan makanannya haram, minumannya haram, pakaiannya haram dan ia dikenyangkan dengan sesuatu yang haram, maka bagaimana mungkin (doanya akan) dikabulkan.”<sup>12</sup>

Di bulan Ramadhan ketika berpuasa seorang mukmin tidak akan mengkonsumsi makanan yang dimilikinya hingga tiba waktu berbuka. Allah ﷻ berfirman;

أَتِمُّوا الصِّيَامَ إِلَى اللَّيْلِ

”Sempurnakanlah puasa sampai (datang) malam.”<sup>13</sup>

---

<sup>12</sup> HR. Muslim : 1015.

<sup>13</sup> QS. Al-Baqarah : 187.

Maka puasa juga merupakan latihan bagi seorang mukmin untuk tidak mengkonsumsi makanan yang tidak diharamkan untuknya.

#### 4. Kesabaran dalam menahan kemarahan

Orang yang kuat adalah orang yang mampu mengendalikan dirinya ketika marah. Sebagaimana diriwayatkan dari Abu Hurairah رضي الله عنه, bahwa Rasulullah صلى الله عليه وسلم bersabda;

لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعَةِ إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ  
نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ.

*“Orang yang kuat bukanlah orang (yang mampu mengalahkan musuhnya) dalam perkelahian. Namun orang yang kuat adalah orang yang mampu mengendalikan dirinya ketika marah.”<sup>14</sup>*

Di bulan Ramadhan seorang mukmin dilatih untuk bersabar dalam mengendalikan kemarahan ketika ada yang mengganggunya. Diriwayatkan dari Abu Hurairah رضي الله عنه ia berkata, bahwa Rasulullah صلى الله عليه وسلم bersabda;

إِذَا كَانَ يَوْمٌ صَوْمِ أَحَدِكُمْ فَلَا يَرْفُثْ وَلَا يَصْخَبْ  
فَإِنْ سَابَّهُ أَحَدٌ أَوْ قَاتَلَهُ، فَلْيَقُلْ: إِنِّي امْرُؤٌ صَائِمٌ

---

<sup>14</sup> HR. Bukhari : 5763 dan Muslim : 2609.

*“Jika seorang dari kalian sedang berpuasa, maka janganlah ia berkata-kata kotor dan jangan pula bertengkar. Jika (ada) orang yang menghina atau (ada yang akan) memukulnya, maka hendaknya ia mengatakan, “Aku orang yang sedang berpuasa.”<sup>15</sup>*

## **5. Kesabaran dalam kejujuran**

Jujur adalah mengatakan yang sesuai dengan kenyataan. Sifat kejujuran merupakan sifat mulia yang akan mengantarkan pelakunya kepada Surga. Sedangkan sifat dusta dapat mengantarkan pelakunya ke dalam Neraka. Sebagaimana diriwayatkan dari ‘Abdullah (bin Mas’ud) رضي الله عنه ia berkata, Rasulullah ﷺ bersabda;

إِنَّ الصِّدْقَ يَهْدِي إِلَى الْبِرِّ وَإِنَّ الْبِرَّ يَهْدِي إِلَى الْجَنَّةِ  
وَإِنَّ الرَّجُلَ لَيَصْدُقُ حَتَّى يَكُونَ صِدِّيقًا وَإِنَّ الْكَذِبَ  
يَهْدِي إِلَى الْفُجُورِ وَإِنَّ الْفُجُورَ يَهْدِي إِلَى النَّارِ وَإِنَّ  
الرَّجُلَ لَيَكْذِبُ حَتَّى يُكْتَبَ عِنْدَ اللَّهِ كَذَّابًا.

*“Sesungguhnya kejujuran menunjukkan kepada kebaikan dan kebaikan menunjukkan kepada Surga. Sesungguhnya seorang selalu belaku jujur hingga ia benar-benar menjadi orang yang jujur. Sesungguhnya kedustaan menunjukkan kepada keburukan dan keburukan*

---

<sup>15</sup> Muttafaq ‘alaih. HR. Bukhari : 1904, lafazh ini miliknya dan Muslim : 1151.

*menunjukkan kepada Neraka. Sesungguhnya seorang selalu belaku dusta hingga dicatat disisi Allah ﷻ sebagai seorang pendusta.”<sup>16</sup>*

Di bulan Ramadhan seorang mukmin dilatih untuk jujur. Diriwayatkan dari Abu Hurairah رضي الله عنه ia berkata, dari Nabi ﷺ, beliau bersabda;

مَنْ لَمْ يَدَعْ قَوْلَ الزُّوْرِ وَالْعَمَلَ بِهِ وَالْجَهْلَ فَلَيْسَ لِلَّهِ  
حَاجَةٌ أَنْ يَدَعَ طَعَامَهُ وَشَرَابَهُ.

*“Barangsiapa tidak meninggalkan perkataan dusta dan mengerjakannya serta berlaku jahil, maka Allah ﷻ tidak memerlukan orang tersebut meninggalkan makanan dan minuman (dalam puasa)nya.”<sup>17</sup>*

---

<sup>16</sup> HR. Bukhari : 6094, lafazh ini miliknya dan Muslim : 2607.

<sup>17</sup> HR. Bukhari : 6057, lafazh ini miliknya, Abu Dawud : 2362, Tirmidzi : 707 dan Ibnu Majah : 1689. Hadits ini dishahihkan oleh Syaikh Al-Albani رحمته الله dalam *Shahih Ibni Majah* : 1370.

## KHATIMAH

Ramadhan melatih seorang mukmin untuk bersabar. Karena kesabaran akan mendatangkan pahala yang tanpa batas. Allah ﷻ berfirman;

إِنَّمَا يُوفَى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ.

*“Sesungguhnya hanyalah orang-orang yang bersabar yang dicukupkan dengan pahala tanpa batas.”*<sup>18</sup>

Bahkan kenikmatan Surga dicapai melalui kesabaran. Allah ﷻ menyebutkan tentang para penghuni Surga;

أُولَئِكَ يُجْزَوْنَ الْغُرْفَةَ بِمَا صَبَرُوا وَيُلَقَّوْنَ فِيهَا تَحِيَّةً وَسَلَامًا.

*“Mereka itulah orang-orang yang diberikan balasan dengan kamar (di Surga) karena kesabaran mereka (ketika di dunia), mereka disambut dengan penghormatan dan ucapan selamat di dalamnya.”*<sup>19</sup>

\*\*\*\*\*

---

<sup>18</sup> QS. Az-Zumar : 10.

<sup>19</sup> QS. Al-Furqan : 75.

## MARAJI'

1. *Al-Qur'anul Karim*.
2. *Al-Jami'ush Shahih: Shahihul Bukhari*, Muhammad bin Isma'il Al-Bukhari.
3. *Al-Jami'ush Shahih: Sunanut Tirmidzi*, Abu 'Isa Muhammad bin 'Isa bin Saurah At-Tirmidzi.
4. *Musnad Ahmad*, Ahmad bin Muhammad bin Hambal Asy-Syaibani.
5. *Shahih Ibni Majah*, Muhammad Nashiruddin Al-Albani.
6. *Shahih Muslim*, Abu Husain Muslim bin Hajjaj Al-Qusyairi An-Naisaburi.
7. *Shahihul Jami'ish Shaghir*, Muhammad Nashiruddin Al-Albani.
8. *Sunan Abi Dawud*, Abu Dawud Sulaiman bin Al-Asy'ats As-Sijistani.
9. *Sunan An-Nasa'i: Al-Mujtaba*, Abu 'Abdirrahman Ahmad bin Syu'aib An-Nasa'i.
10. *Sunan Ibni Majah*, Abu 'Abdillah Muhammad bin Yazid Ibnu Majah Al-Qazwini.
11. *Syarh Tsalatsatil Ushul*, Muhammad bin Shalih Al-'Utsaimin.

Kehidupan seorang mukmin berada di antara syukur dan sabar. Allah *subhanahu wa ta'ala* menyebutkan kata “sabar” pada 90 tempat di dalam Al-Qur'an. Sabar secara bahasa adalah *al-habsu* (menahan diri). Sabar terasa berat dan pahit pada awalnya, namun akan baik pada akhirnya. Sabar merupakan cahaya yang akan menerangi hati. Melalui kesabaran akan dicapai kemenangan. Kesabaran seseorang perlu dilatih untuk ditingkatkan, karena tingkat kesabaran tiap orang berbeda-beda. Di antara bentuk kesabaran yang dilatih di bulan Ramadhan adalah; (1) kesabaran dalam melakukan ketaatan, (2) kesabaran dalam menghadapi ujian lapar, (3) kesabaran dalam mencari makanan yang halal, (4) kesabaran dalam menahan kemarahan, (5) kesabaran dalam kejujuran. Ramadhan melatih seorang mukmin untuk bersabar. Karena kesabaran akan mendatangkan pahala yang tanpa batas. Bahkan kenikmatan Surga dicapai melalui kesabaran. Semoga kehadiran buku ini bermanfaat bagi segenap kaum muslimin. *Allahumma aamiin.*



Edisi Buku  
Ke-266