

N A S K A H K H U T B A H J U M A T

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

TIPS menjadi ORANG SABAR

وَأَصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ ۚ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ

QS. An-Nahl : 127

P E N Y U S U N

DR. KH. ANDRI LUPIAS SATEDY, LC., MA

Pengasuh Ponpes Kampung Qur'an Attasis – Bandung

◆ Founder ATTASIS Mesjid Peradaban ◆

KHUTBAH PERTAMA

Mukadimah & Wasiat Takwa



إِنَّ الْحَمْدَ لِلَّهِ نَحْمَدُهُ وَنُسْتَعِينُهُ وَنَسْتَغْفِرُهُ، وَنَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ شُرُورِ أَنْفُسِنَا وَمِنْ سَيِّئَاتِ أَعْمَالِنَا، مَنْ يَهْدِهِ اللَّهُ فَلَا مُضِلَّ لَهُ، وَمَنْ يَضِلَّ فَلَا هَادِيَ لَهُ. أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ. اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ. أَمَّا بَعْدُ، فَيَا عِبَادَ اللَّهِ، أُوصِيكُمْ وَنَفْسِي بِتَقْوَى اللَّهِ، فَقَدْ فَازَ الْمُتَّقُونَ

Jamaah Jumat rahimakumullah,

Marilah kita senantiasa meningkatkan ketakwaan kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala. Kita semua tahu bahwa sabar itu mulia, tetapi sering kali kita merasa sulit untuk benar-benar menjadi orang yang sabar. Maka khutbah kali ini membahas hal yang sangat praktis: **bagaimana kiat agar kita dapat menjadi pribadi yang sabar** — sebab sabar bukanlah bakat bawaan, melainkan keterampilan yang bisa dilatih dan diusahakan.

I. Ayat Al-Qur'an dan Tafsirnya

وَأَصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ ۚ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِمَّا يَمْكُرُونَ

"Dan bersabarlah (Muhammad); dan kesabaranmu itu semata-mata dengan pertolongan Allah. Janganlah engkau bersedih hati terhadap (kekafiran) mereka dan jangan pula bersempit dada terhadap tipu daya yang mereka rencanakan."

QS. AN-NAHL : 127

Para ulama tafsir mu'tabar menjelaskan ayat ini:

1 · Imam Ibnu Katsir rahimahullah

Tafsir Al-Qur'anil 'Azhim

Firman "dan kesabaranmu itu semata-mata dengan pertolongan Allah" menunjukkan bahwa kesabaran tidak akan tercapai kecuali dengan taufik, pertolongan, dan kekuatan dari Allah. Inilah kunci pertama: barangsiapa ingin menjadi penyabar, hendaklah ia bersandar dan memohon pertolongan kepada Allah, bukan kepada kekuatan dirinya semata.

2 · Imam Ath-Thabari rahimahullah

Jami'ul Bayan fi Ta'wilil Qur'an

Allah memerintahkan untuk bersabar atas gangguan, lalu menegaskan bahwa kemampuan untuk bersabar itu adalah karunia dan taufik dari Allah semata. Allah pun melarang dua hal yang merusak kesabaran: berlarut dalam kesedihan dan menyempitkan dada karena ulah orang lain.

3 · Imam Al-Qurthubi rahimahullah

Al-Jami' li Ahkamil Qur'an

Ayat ini menjadi dalil bahwa segala kebaikan — termasuk kesabaran — terjadi dengan kehendak dan pertolongan Allah. Maka seorang hamba diajari untuk tidak bersedih hati dan tidak berkecil hati menghadapi keburukan orang lain, melainkan menyandarkan hatinya kepada Allah.

II. Hadits Shahih

لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ

"Orang yang kuat bukanlah yang pandai bergulat, tetapi orang yang kuat ialah yang mampu menguasai dirinya ketika marah."

HR. BUKHARI NO. 6114 & MUSLIM NO. 2609

أَوْصِنِي، قَالَ: لَا تَغْضَبْ، فَرَدَّدَ مَرَّارًا، قَالَ: لَا تَغْضَبْ

Seorang lelaki berkata kepada Nabi ﷺ, "Berilah aku wasiat." Beliau menjawab, "Jangan marah."

Orang itu mengulangi permintaannya berkali-kali, dan beliau tetap menjawab, "Jangan marah."

HR. BUKHARI NO. 6116

Kedua hadits ini mengajarkan inti dari kesabaran yang bisa kita latih sehari-hari: **menguasai diri saat marah**. Orang yang mampu menahan amarahnya pada saat genting adalah orang yang benar-benar kuat, dan itulah latihan kesabaran yang paling nyata.

III. Qoul Ulama

Umar bin Abdul Aziz rahimahullah

"Tidaklah Allah mencabut suatu nikmat dari seorang hamba lalu menggantinya dengan kesabaran, melainkan ganti (kesabaran) itu lebih baik daripada nikmat yang dicabut darinya." (dinukil dalam Siyar A'lamin Nubala dan 'Uddatush Shabirin)

Imam Al-Junaid Al-Baghdadi rahimahullah

"Sabar adalah menelan kepahitan (ujian) tanpa menampakkan wajah masam." Maka di antara kiat menjadi penyabar adalah menahan keluhan dan menjaga raut hati tetap tenang.

Imam Ibnul Qayyim rahimahullah — 'Uddatush Shabirin

Beliau menjelaskan bahwa sabar terbagi tiga, dan mengenalinya memudahkan kita melatihnya: sabar dalam menjalankan ketaatan, sabar menahan diri dari maksiat, dan sabar menerima takdir yang menyakitkan.

IV. Kisah Tauladan: Kesabaran Rasulullah ﷺ di Tha'if

Teladan tertinggi dalam kesabaran adalah **Rasulullah ﷺ**. Aisyah radhiyallahu 'anha pernah bertanya kepada beliau tentang hari yang paling berat yang pernah beliau alami.

Beliau menceritakan hari di Tha'if: ketika beliau mengajak penduduknya kepada Islam, mereka menolak dengan kasar, mengusir, bahkan menyuruh anak-anak melempari beliau dengan batu hingga kaki beliau berdarah. Dalam keadaan terluka dan bersedih, datanglah malaikat penjaga gunung dan menawarkan untuk menimpakan dua gunung kepada penduduk Tha'if. Namun apa jawaban Rasulullah ﷺ?

بَلْ أَرْجُو أَنْ يُخْرِجَ اللَّهُ مِنْ أَصْلَابِهِمْ مَنْ يَعْبُدُ اللَّهَ وَحْدَهُ لَا يُشْرِكُ بِهِ شَيْئًا

"Bahkan aku berharap semoga Allah mengeluarkan dari keturunan mereka orang-orang yang menyembah Allah semata dan tidak menyekutukan-Nya dengan sesuatu pun." (HR. Bukhari no. 3231 & Muslim no. 1795)

Subhanallah! Di puncak rasa sakit dan kekecewaan, beliau memilih sabar dan memaafkan, bahkan mendoakan kebaikan bagi yang menyakitinya. Inilah pelajaran terbesar: kesabaran sejati lahir dari hati yang menyandarkan segalanya kepada Allah dan memandang jauh ke depan, bukan dari membalas di saat marah.

V. Lima Kiat Praktis Menjadi Orang yang Sabar

Jamaah rahimakumullah, berikut lima kiat nyata yang dapat kita amalkan:

Kiat Pertama · Memohon & Berdoa kepada Allah

رَبَّنَا أَفْرِغْ عَلَيْنَا صَبْرًا وَثَبِّتْ أَقْدَامَنَا

Karena sabar hanya tercapai dengan pertolongan Allah, biasakanlah berdoa: "Ya Tuhan kami, curahkanlah kesabaran kepada kami dan teguhkanlah pendirian kami." (QS. Al-Baqarah: 250)

Kiat Kedua · Latih Menahan Amarah & Memaafkan

وَلَمَنْ صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ

"Tetapi barangsiapa bersabar dan memaafkan, sungguh yang demikian itu termasuk perkara yang utama." (QS. Asy-Syura: 43) — Mulailah dari hal kecil: tahan lisan dan tunda reaksi saat marah.

Kiat Ketiga · Ucapkan Istirja' Saat Tertimpa Musibah

الَّذِينَ إِذَا أَصَابَهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

"(Yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka berkata: Innaa lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun." (QS. Al-Baqarah: 156). Rasulullah ﷺ mengajarkan doa: "Allahumma'jurnii fii mushiibatii wa akhlif lii khairan minhaa." (HR. Muslim no. 918)

Kiat Keempat · Teladani Kesabaran Para Nabi Ulul Azmi

فَاصْبِرْ كَمَا صَبَرَ أُولُو الْعَزْمِ مِنَ الرُّسُلِ

"Maka bersabarlah engkau sebagaimana kesabaran rasul-rasul yang memiliki keteguhan hati (ulul azmi)." (QS. Al-Ahqaf: 35) — Ingatlah ujian Nabi Nuh, Ibrahim, Musa, Isa, dan Muhammad ﷺ.

Kiat Kelima · Bergaul dengan Orang-Orang Shalih

وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ

"Dan bersabarlah engkau bersama orang-orang yang menyeru Tuhannya di pagi dan petang hari, mereka mengharapkan keridhaan-Nya." (QS. Al-Kahf: 28) — Lingkungan yang shalih akan menularkan kesabaran.

Bila kelima kiat ini kita latih terus-menerus, niscaya dengan izin Allah kita akan tumbuh menjadi pribadi yang sabar dalam ketaatan, sabar menjauhi maksiat, dan sabar menerima setiap takdir-Nya.

بَارَكَ اللَّهُ لِي وَلَكُمْ فِي الْقُرْآنِ الْعَظِيمِ، وَنَفَعَنِي وَإِيَّاكُمْ بِمَا فِيهِ مِنَ الْآيَاتِ وَالذِّكْرِ الْحَكِيمِ. أَقُولُ قَوْلِي هَذَا
وَأَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ لِي وَلَكُمْ، فَاسْتَغْفِرُوهُ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

KHUTBAH KEDUA

Kesimpulan & Doa Penutup



الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ، وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ، نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ.
أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ. أَمَّا بَعْدُ، فَيَا عِبَادَ اللَّهِ، اتَّقُوا اللَّهَ
حَقَّ تَقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ

Jamaah Jumat rahimakumullah,

Dari khutbah pertama dapat kita simpulkan tiga hal. **Pertama**, sabar bukan bakat, melainkan keterampilan yang bisa dilatih — dan sumber kekuatannya adalah pertolongan Allah (QS. An-Nahl: 127), maka mulailah dengan memohon kepada-Nya. **Kedua**, kiat praktisnya: berdoa meminta kesabaran, melatih menahan amarah dan memaafkan, mengucapkan istirja' saat musibah, meneladani para nabi, dan bergaul dengan orang-orang shalih. **Ketiga**, puncak teladan adalah Rasulullah ﷺ yang tetap sabar dan memaafkan di saat paling menyakitkan sekalipun.

Marilah kita tutup khutbah ini dengan berdoa kepada Allah:

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

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ، وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ، الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْأَمْوَاتِ

رَبَّنَا أَفْرِغْ عَلَيْنَا صَبْرًا وَثَبِّتْ أَقْدَامَنَا وَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

"Ya Allah, curahkanlah kesabaran kepada kami, teguhkanlah pendirian kami, dan tolonglah kami atas kaum yang ingkar."

رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا، رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا

رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

عِبَادَ اللَّهِ، إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَاءِ ذِي الْقُرْبَى، وَيَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ،
يَعْظُمُ لَعَنُكُمْ تَذَكُّرُونَ. فَادْكُرُوا اللَّهَ الْعَظِيمَ يَذْكُرْكُمْ، وَاشْكُرُوهُ عَلَى نِعَمِهِ يَزِدْكُمْ، وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ

أَقِمِ الصَّلَاةَ
