Libur Beramal Agar Ibadah Semakin Bernilai



Daftar Isi

Toggle

Teguran Nabi ? untuk yang terus-menerus beramal tanpa libur

Tujuan libur beramal

Pertama: Meneladani Nabi ?

Kedua: Menjaga hak keluarga dan diri sendiri

Ketiga: Agar esensi amal dapat diraih

Keempat: Mengembalikan semangat beramal

Sebaik-baik amalan adalah yang kontinu, apakah kontradiksi?

Nabi ? adalah suri teladan terbaik sebagaimana syariat yang dibawanya pun demikian. Allah

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/libur-beramal-agar-ibadah-semakin-bernilai/
Tanggal download: 29 November 2026, 18:43 WIB

? menjadikan syariat sebagai jalan untuk mendapatkan kenikmatan tiada tara di surga nantinya. Meskipun demikian, Allah ? sejatinya tidak membutuhkan banyaknya amalan yang kita lakukan. Akan tetapi, justru kita sebagai hamba yang butuh kepada amal tersebut yang dapat mengundang rida dan rahmat Allah ? kepada kita. Oleh karena itu, amal sebagai bentuk taqarrub ilallah hendaknya sesuai dengan apa yang diperintahkannya. Percuma melakukan amalan yang banyak, tetapi Allah ? dan Rasul-Nya tidak rida dengan hal tersebut.

Salah satu bentuk mencocoki syariat adalah dengan berselang-seling atau libur beramal. Hal ini merupakan salah satu bentuk keunikan syariat kita, yakni ketika tidak beramal pun dapat bernilai pahala. Nabi ? memberikan teladan ini dan banyak diriwayatkan oleh para sahabat radhiyallahu ‘anhum. Ibnu Rajab Al-Hanbali rahimahullah menjelaskan sifat puasa Nabi ? di luar puasa wajibnya,

???? ????? ?? ????? ???? ???? ????? ?????? ?????? ?????? ????? ??? ????: ?? ???? ????? ??? ????: ?? ????

“Adapun puasa Nabi ? sepanjang tahun, beliau kadang-kadang berpuasa terus-menerus dan kadang-kadang tidak berpuasa terus-menerus. Bahkan beliau berpuasa hingga dikatakan, “Beliau tidak pernah berbuka puasa.” Namun, apabila sedang tidak puasa, orang-orang mengatakan, “Beliau tidak pernah berpuasa.” (Lathaiful Maarif, hal. 123)[1]

Hal ini dirangkum dari Ash-Shahihain dimana terdapat riwayat Ibunda Aisyah serta Anas pelayan Nabi ?.

Teguran Nabi ? untuk yang terus-menerus beramal tanpa libur

Bahkan Nabi ? menegur seseorang yang berpuasa terus-menerus serta amalan lainnya yang tidak diselingi jeda istirahat sebagai bentuk penyelisihan terhadap sunahnya.

?? ??? ???? ?? ????: ?? ????? ??? ???? ???? ???? ??? ??: “????? ?????? ????? ?????”? ???: ??? ???? ????? ??? ???? ???? ????: ???? ???? ????? ????? ????? ???? ?????? ??? ??? ?? ???? ???? ???

Dalam Ash-Shahîhain disebutkan dari Abdullah bin Amru bahwa Nabi bersabda kepadanya, “Apakah kamu senantiasa berpuasa di siang hari dan salat di malam hari?” Abdullah menjawab, “Ya.” Nabi lantas bersabda, “Ketahuilah, aku berpuasa dan juga berbuka. Aku salat dan juga tidur. Aku juga menggauli perempuan. Barangsiapa membenci sunahku, dia bukan termasuk golonganku.” (HR. Bukhari dan Muslim)

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/libur-beramal-agar-ibadah-semakin-bernilai/
Tanggal download: 29 November 2026, 18:43 WIB

?????? ?? ???: ?? ???? ?? ????? ????? ??? ???? ???? ???? ??? ?????: ?? ????? ?????? ???? ?????: ?? ??? ????? ???? ?????: ?? ???? ??? ???? ???? ??? ????? ??? ???? ???? ???? ???? ????: ?? ??? ????? ?????? ??? ???? ???? ???? ????? ????? ????? ?????? ?????? ??? ??? ?? ???? ???? ???

Masih dalam Ash-Shahîhain dari Anas, bahwa ada beberapa sahabat Nabi saling bercerita satu sama lain. Salah seorang dari mereka berkata, “Aku tidak akan menikahi wanita.” Sahabat lain berkata, “Aku tidak akan memakan daging.” Dan sahabat lainnya berkata, “Aku tidak akan tidur di atas kasur.” Percakapan mereka ini sampai ke telinga Nabi ?. Saat berkhotbah, beliau pun bersabda, “Mengapa orang-orang ada yang mengatakan begini dan begitu? Sedangkan aku salat dan tidur, aku puasa dan berbuka, serta aku menikahi wanita. Siapa yang membenci sunahku, maka dia bukan termasuk dari golonganku.” (HR. Bukhari dan Muslim)

Tujuan libur beramal

Pertama: Meneladani Nabi ?

Hadis-hadis ini mengingatkan bahwasanya tidak boleh berlebihan dalam beramal sampai tidak membiarkan waktu jeda. Sementara jeda dalam beramal itu adalah petunjuk Nabi ?. Dalam riwayat semisal, terdapat ucapan Nabi ? yang menegaskan bahwa memberikan jeda dalam amal itu adalah bagian yang diteladankan Nabi ?, dan insyaAllah bernilai pahala jika diniatkan dalam rangka ittiba’ lirasulillah.

??? ????? ?? ??? ??? ??? ??? ?? ???? ???? ???

“Barangsiapa mengikuti teladanku, maka ia termasuk golonganku; dan barangsiapa berpaling dari sunahku, maka ia bukan termasuk golonganku.” (HR. Ahmad dalam Musnad-nya, 5: 409)

Kedua: Menjaga hak keluarga dan diri sendiri

Ketika sahabat Nabi ? terus beramal tanpa ada libur bahkan menghabiskan seluruh waktunya, Nabi ? mengingatkannya bahwa ada hak diri sendiri dan orang lain yang harus dipenuhi. Bahkan meski sahabat, yakni Usman bin Madzun, kemudian beralasan bahwa ia melakukan itu karena bersemangat mengikuti sunah Nabi ?, Nabi ? bersabda,

???? ???? ?? ????? ??? ????? ???? ??? ??? ????? ???? ??? ??? ????? ???? ??? ??? ????? ??? ???

“Bertakwalah, wahai Usman (bin Madzun)! Sungguh keluargamu memiliki hak yang harus kau tunaikan, tamumu punya hak yang harus kau tunaikan, dan dirimu punya hak yang harus kau tunaikan. Berpuasa dan berbukalah, salatlah dan tidurlah!” (HR. Abu Daud no. 1369)

Ungkapan tambahan yang diberikan Salman radhiyallahu ‘anhu kepada Abu Darda radhiyallahu

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/libur-beramal-agar-ibadah-semakin-bernilai/
Tanggal download: 29 November 2026, 18:43 WIB

‘anhu yang dibenarkan Nabi ? adalah,

???? ?? ?? ?? ???

“Berikanlah setiap yang punya hak itu haknya.” (HR. Bukhari no. 6139)

Ketiga: Agar esensi amal dapat diraih

Nabi ? melarang salah seorang sahabat yang melakukan puasa dahr (puasa yang dilakukan sepanjang tahun).[2] Ibnu Rajab rahimahullah mengatakan,

??? ??? ????? ?? ???? ????? ???????? ??? ???? ??? ??? ??? ?? ???? ?????? ?? ?? ??????

“Terdapat banyak riwayat yang menyatakan bahwa terdapat larangan melakukan puasa dahr (terus-menerus) dan terdapat larangan yang sangat keras terhadapnya. Semua ini menunjukkan bahwa puasa terbaik bukanlah puasa terus-menerus, melainkan puasa berselang-seling antara berpuasa dan tidak puasa.”

Ibnu Rajab rahimahullah menukilkan bahwa ini adalah pandangan yang benar dari para ulama, dan ini juga pandangan Ahmad dan lainnya. Terdapat riwayat ketika Umar menerima laporan bahwa seseorang berpuasa terus-menerus. Lalu Umar memukul kepalanya dengan tongkat yang dimilikinya dan berkata, “Makanlah, wahai dahr! Makanlah, wahai dahr!” (Mushannaf Abdurrazzaq no. 7871)

Nabi ? pun melarang Abdullah bin Amr Al-Ash untuk terus berpuasa dan juga memberikan solusinya, yakni berpuasa Daud yang mekanismenya sehari berpuasa sehari berbuka (tidak berpuasa). Nabi ? menyatakan bahwa model puasa ini adalah puasa terbaik yang tidak ada yang lebih baik darinya.

Alasan Nabi ? melarang hal ini adaalah karena hilangnya esensi dari momen puasa ketika puasa itu telah menjadi keseharian semata. Ibnu Rajab rahimahullah menerangkan,

???? ??? ???? ???? ???? ?? ???? ?????: “?? ??? ??? ????” ???? ??? ?? ??? ???? ?????? ??? ??? ?????? ??????? ??????? ???? ??? ?????? ?? ???? ??????

“Nabi Muhammad ? bersabda tentang puasa dahr, “Dia tidak berpuasa dan tidak pula berbuka”; artinya seseorang yang terus-menerus puasa tidak mengalami kesulitan berpuasa, tidak pula merasakan beratnya untuk jauh dari makanan, minuman, atau syahwat, karena puasa telah menjadi kebiasaan yang melekat padanya.

???? ??? ???? ????? ???? ??? ?? ??????? ?????? ???? ??? ??????? ??? ???? ????? ????? ???? ???? ?? ?? ?????? ????? ?? ???? ?????

Jika ia berpuasa pada suatu waktu dan tidak puasa pada waktu lain, ia akan dapat mencapai

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/libur-beramal-agar-ibadah-semakin-bernilai/
Tanggal download: 29 November 2026, 18:43 WIB

tujuannya untuk menjauhi hasrat jiwa tersebut meskipun masih memiliki kecenderungan terhadapnya, dan itu lebih baik daripada menjauhi keinginan-keinginan tersebut sementara jiwanya sudah tidak menginginkannya.” (Lathaiful Maarif, hal.124)

Ketika seseorang meninggalkan suatu perkara padahal jiwanya masih berhasrat untuknya, maka nilai pahalanya jauh lebih besar karena beratnya perjuangan tersebut. Ini adalah bentuk kebaikan Allah ? kepada hamba-Nya. Sehingga seseorang mendapatkan pahala lebih dari amalan yang sejenis.

Keempat: Mengembalikan semangat beramal

Terkadang libur beramal bisa menguatkan kembali semangat untuk beramal. Inilah yang dilakukan oleh para ulama terdahulu, seperti Ibnul Jauzi yang mengkhususkan waktu untuk berjalan di kota sejenak sebagai jeda dalam proses produktif ilmunya.

Kami pernah mendengar kisah seorang alim yang mengajar murid-muridnya dengan serius, lalu menyelinginya dengan pelajaran ringan penuh hikmah. Beliau adalah Imam Syuraih yang mengajak muridnya untuk melihat unta.[3]

???? ?????? ??? ????? ??? ????

“Maka apakah mereka tidak memperhatikan unta, bagaimana dia diciptakan?” (QS. Al-Ghasyiyah: 17)

Lihatlah amalan sederhana ini. Bukan berarti benar-benar berlibur sehingga kosong dari amalan, tetapi megandung praktik amalan lainnya sebagai variasi.

Sebaik-baik amalan adalah yang kontinu, apakah kontradiksi?

Dari ’Aisyah radhiyallahu ‘anha, beliau mengatakan bahwa Rasulullah ? bersabda,

??? ??????? ??? ???? ????? ?????? ??? ??

”Amalan yang paling dicintai oleh Allah Ta’ala adalah amalan yang kontinu, walaupun itu sedikit.” ’Aisyah pun ketika melakukan suatu amalan selalu berkeinginan keras untuk merutinkannya. (HR. Muslim no. 783)

Jawabannya tidak. Karena yang dimaksudkan berlibur adalah membuat jeda dan memvariasikan amal. Ibnu Rajab rahimahullah mengatakan bahwa,

?? ??? ???? ?? ??????? ???? ???? ?????? ?????? ?? ????? ????? ????

“Barangsiapa melaksanakan kebaikan, lalu melanjutkan dengan kebaikan lainnya, maka itu adalah tanda diterimanya amalan yang pertama.” (Lathaiful Maarif, hal. 224)

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/libur-beramal-agar-ibadah-semakin-bernilai/
Tanggal download: 29 November 2026, 18:43 WIB

Apa yang diisyaratkan dari ucapan ini adalah bahwa yang dimaksudkan dari kebaikan selanjutnya adalah kebaikan yang lainnya. Dan ragam kebaikan itu banyak. Nabi ? banyak meriwayatkan doa istiftah yang bermanfaat untuk memberikan variasi kepada kita semua.

Ingatlah akan perkataan ini,

???? ?????? ???? ???????

“Banyaknya interaksi mematikan sensitifitas.”

Terkadang kita merasakan kajian yang kita hadiri terasa hambar, salat kita terasa biasa saja, bacaan Al-Quran terasa tiada nyawanya. Tentu faktornya adalah setan dan lemahnya iman. Namun, segala faktor tersebut dapat terhubung pada ibadah yang secara tidak sengaja menjadi rutinitas semata, tanpa ada maknanya. Maka, salah satu jalannya adalah dengan memberi jeda, bukan maksudnya memberikan alasan kepada kita untuk memutilasi konsistensi amal kita, tetapi sebagai wawasan baru bahwasanya libur pun merupakan jalan kebaikan jika kita jalani dengan ilmu.

***

Penulis: Glenshah Fauzi

Artikel Muslim.or.id

Catatan kaki:

[1] Shamela.ws

[2] Puasa dahr adalah puasa yang dilakukan sepanjang tahun dan tidak berbuka. Ada yang memaksudkan termasuk hari tasyrik dan ini jelas diharamkan. Ada yang memaknai maksudnya adalah sepanjang tahun selain lima hari yang diharamkan. Dalam makna demikian terdapat perbedaan pendapat ulama, tetapi pendapat Ibnu Rajab sepertinya cenderung kepada melarang atau tidak menyukainya.

[3] Youtube.com

Sumber: Muslim.or.id

Sumber: https://ibnutaimiyyah.ponpes.id/libur-beramal-agar-ibadah-semakin-bernilai/
Tanggal download: 29 November 2026, 18:43 WIB