

Etika Sebelum Tidur

[Indonesia – Indonesian – إندونيسي]

Syaikh Amin bin Abdullah asy-Syaqawi

Terjemah : Abu Umamah Arif Hidayatullah

Editor : Eko Haryanto Abu Ziyad

2013 - 1435

IslamHouse.com

من آداب النوم

« باللغة الإندونيسية »

الشيخ أمين بن عبد الله الشقاوي

ترجمة: عارف هداية الله أبو أمامة

مراجعة: أبو زياد إيكو هاريانتو

2013 - 1435

IslamHouse.com

Etika Sebelum Tidur

Segala puji hanya untuk Allah Ta'ala, shalawat serta salam semoga tercurah kepada Rasulullah *Shalallahu 'alaihi wa sallam*. Aku bersaksi bahwa tidak ada ilah yang berhak disembah dengan benar melainkan Allah *Shubhanahu wa ta'alla* semata yang tidak ada sekutu bagi -Nya, dan aku juga bersaksi bahwa Muhammad *Shalallahu'alaihi wa sallam* adalah seorang hamba dan utusan -Nya. *Amma ba'du*:

Sesungguhnya Allah azza wa jalla telah menjadikan malam sebagai tempat bermalam dan istirahat bagi umat manusia. Seperti yang di sebutkan didalam firman -Nya:

﴿ وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِيَاسًا ۝١٠ وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا ۝١١ ﴾ [النبا: 10-11]

"Dan Kami jadikan malam sebagai pakaian. Dan Kami jadikan siang untuk mencari penghidupan". (QS an-Naba': 10-11).

Tidur juga merupakan kematian kecil yang dilanjutkan kehidupan kembali bagi siapa yang di kehendaki oleh Allah azza wa jalla, demikian yang diterangkan oleh Allah *Shubhanahu wa ta'a;;a* melalui firman -Nya:

﴿ اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فَيُمْسِكُ الَّتِي

قَضَىٰ عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأُخْرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى ۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ

يَتَفَكَّرُونَ ﴿٤٢﴾ [الزمر: 42]

"Allah memegang jiwa (orang) ketika matinya dan (memegang) jiwa (orang) yang belum mati di waktu tidurnya; Maka -Dia tahan jiwa (orang) yang telah Dia tetapkan kematiannya dan -Dia melepaskan jiwa yang lain sampai waktu yang ditetapkan. Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda- tanda kekuasaan Allah bagi kaum yang berfikir". (QS az-Zumar: 42).

Dan kebiasaan Nabi Muhammad *Shalallahu 'alaihi wa sallam* ketika baru bangun dari tidurnya ialah membaca do'a:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا

وَأَلَيْهِ النُّشُورُ » [أخرجه البخاري]

"Segala puji bagi Allah yang membangunkan kami setelah ditidurkan -Nya dan kepada -Nya kami dibangkitkan". HR Bukhari no: 7395.

Orang yang ingin tidur harus mempunyai etika yang telah diajarkan oleh Nabi kita, sebagaimana yang terkumpul didalam

hadits-hadits shahih yang berkaitan tentang tata cara dan etika sebelum tidur, diantara adab-adabnya ialah:

1. Mematikan api dan memadamkan lampu, serta menutup pintu sambil membaca bismillah.

Hal itu, berdasarkan haditsnya Jabir radhiyallahu 'anhuma, yang diriwayatkan oleh Bukhari dan Muslim. Yang mana beliau mengatakan: "Bahwa Nabi Muhammad *Shalallahu 'alaihi wa sallam* pernah bersabda:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « أَظْفِقُوا الْمَصَابِيحَ بِاللَّيْلِ إِذَا

رَقَدْتُمْ وَعَلِقُوا الْأَبْوَابَ » [أخرجه البخاري و مسلم]

"Matikanlah lampu-lampu kalian pada waktu malam sebelum pergi tidur, lalu tutuplah pintu-pintu rumah kalian". HR Bukhari no: 6296. Muslim no: 2012.

Alasan kenapa di suruh supaya mematikan lampu dan memadamkan api ialah sebagai tindakan preventif mencegah bahaya yang disebabkan oleh tikus yang bisa jadi menumpahkan api atau menyeret sumbu lampu sehingga bisa membakar rumah. Sebagaimana dijelaskan dalam hadits lain yang dibawakan oleh Bukhari dan Muslim, masih dari sahabat Jabir radhiyallah 'anhu, beliau mengatakan: "Nabi Muhammad *Shalallahu 'alaihi wa sallam* pernah bersabda:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « خَمَّرُوا الْأَنْيَةَ، وَأَجِيفُوا الْأَبْوَابَ،

وَأَظْفِقُوا الْمَصَابِيحَ، فَإِنَّ الْفُؤَيْسِقَةَ رَبَّمَا جَرَّتْ الْفَتِيلَةَ فَأَحْرَقَتْ أَهْلَ

الْبَيْتِ » [أخرجه البخاري و مسلم]

"Tutupilah bejana-bejana kalian, lalu tutuplah pintu rumah kalian, kemudian padamkan lampu penerang kalian, karena sesungguhnya hewan kecil ini bisa menyeret sumbu lampu sehingga membakar penghuni rumah". HR Bukhari no: 6295. Muslim no: 2012.

Dikisahkan dalam haditsnya Abu Musa radhiyallahu 'anhu, pada suatu malam di kota Madinah pernah ada kebakaran yang menimpa sebuah rumah sehingga menghabiskan seluruh isi rumah. Lalu keesokan harinya hal itu dilaporkan kepada Nabi Muhammad *Shalallahu 'alaihi wa sallam*, mendengar laporan tersebut beliau bersabda:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « إِنَّ هَذِهِ النَّارَ إِنَّمَا هِيَ عَدُوٌّ

لَكُمْ، فَإِذَا نِمْتُمْ فَأَظْفِقُوا عَنْكُمْ » [أخرجه البخاري و مسلم]

"Sesungguhnya api ini bisa menjadi musuh kalian, maka jika kalian ingin berangkat tidur matikanlah terlebih dahulu

lampu penerang kalian". HR Bukhari no: 6294. Muslim no: 2016.

Adapun alasan kenapa disuruh untuk menutup pintu rumah sebelum pergi tidur, maka hal itu dijelaskan secara jelas dalam haditsnya Jabir yang lainnya, dimana beliau menceritakan: "Bahwa Nabi Muhammad *Shalallahu 'alaihi wa sallamp* pernah bersabda:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « وَأَغْلِقُوا الْأَبْوَابَ وَادْكُرُوا اسْمَ

اللَّهِ فَإِنَّ الشَّيْطَانَ لَا يَفْتَحُ بَابًا مُغْلَقًا » [أخرجه مسلم]

"*Tutuplah rapat-rapat pintu rumah kalian, sambil dibacakan nama Allah, sesungguhnya setan tidak akan mampu membuka pintu yang tertutup*". HR Muslim no: 2012.

Imam Ibnu Daqiq al-'ed menjelaskan: "Dalam perintah supaya menutup pintu rumah terdapat keterangan adanya kemaslahatan baik dari sisi agama maupun keduniaan yang tersimpan didalamnya. Sebagai bentuk penjagaan bagi jiwa dan harta dari orang-orang yang punya niatan buruk. Terlebih lagi dari kejahatan setan. Adapun sabda beliau: "*Sesungguhnya setan tidak akan mampu membuka pintu yang tertutup*". Dalam makna hadits ini terkandung isyarat alasan kenapa disuruh menutup pintu,

yaitu adanya kebaikan dijauhkan dirinya dari setan sehingga mereka tidak bercampur bersama manusia. Dan dikhususkan perintah tersebut sebagai alasan utama ini sebagai peringatan adanya sesuatu yang tersembunyi yang mana kita tidak dapat menyibaknya kecuali melalui jalan wahyu, yang dalam hal ini hanya didapat oleh jalur kenabian".¹

2. Menutupi bejana (wadah untuk makanan atau minuman).

Hal itu, berdasarkan haditsnya Jabir yang dikeluarkan oleh Imam Muslim, bahwa Nabi Muhammad *Shalallahu 'alaihi wa sallam* bersabda:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « غَطُّوا الْإِنَاءَ وَأَوْكُوا السَّقَاءَ فَإِنَّ

فِي السَّنَةِ لَيْلَةٌ يَنْزِلُ فِيهَا وَبَاءٌ لَا يَمُرُّ بِإِنَاءٍ لَيْسَ عَلَيْهِ غِطَاءٌ أَوْ سِقَاءٍ

لَيْسَ عَلَيْهِ وَكَاءٌ إِلَّا نَزَلَ فِيهِ مِنْ ذَلِكَ الْوَبَاءِ » [أخرجه مسلم]

¹. Fathul Bari 11/87.

"Tutupilah bejana serta wadah minum kalian. Sesungguhnya setiap tahun ada suatu malam yang turun wabah penyakit, yang tidaklah melewati bejana atau wadah air yang tidak tertutupi melainkan wabah tersebut jatuh menyimpannya". HR Muslim no: 2014.

3. Disunahkan wudhu terlebih dahulu sebelum tidur.

Berdasarkan haditsnya Bara' bin Azib radhiyallahu 'anhu, yang diriwayatkan oleh Bukhari dan Muslim. Bahwa Nabi Muhammad *Shalallahu 'alaihi wa sallam* pernah bersabda:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ
وَضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ وَقُلْ : اللَّهُمَّ أَسَلَمْتُ
نَفْسِي إِلَيْكَ وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ رَهْبَةً وَرَغْبَةً
إِلَيْكَ لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنْجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ
وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ . فَإِنْ مِتُّ مِتَّ عَلَى الْفِطْرَةِ فَاجْعَلْهُنَّ آخِرَ مَا
تَقُولُ » [أخرجه البخاري و مسلم]

"Apabila engkau ingin berangkat tidur, wudhulah sebagaimana wudhumu untuk sholat. Lalu setelah itu berbaringlah pada sisi kanan. Kemudian bacalah do'a: "Ya

Allah, aku berserah diri kepada -Mu, aku menyerahkan segala urusanku kepada -Mu. Aku hadapkan wajahku kepada -Mu dan ku sandarkan punggungku kepada -Mu, seraya berharap rahmat dan takut siksa -Mu, tidak ada tempat berlindung dan tidak ada tempat menyelamatkan diri dari siksa -Mu melainkan kepada -Mu. Aku beriman kepada kitab -Mu yang Engkau turunkan dan kepada Nabi -Mu yang Engkau utus".

Bila engkau meninggal dunia, maka engkau meninggal dalam keadaan fitrah. Dan jadikanlah kalimat tersebut ucapan terakhir yang engkau ucapkan". HR Bukhari no: 6311. Muslim no: 2710.

4. Mengibas-ngibas tempat tidur sebelum menaruh punggung sambil membaca bismillah.

Sebagaimana penjelasan dalam hadits yang dibawakan oleh Bukhari dan Muslim dari Abu Hurairah radhiyallahu 'anhu, beliau mengatakan: "Rasulallah *Shalallahu 'alaihi wa sallam* pernah bersabda:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « إِذَا أَوَى أَحَدُكُمْ إِلَى فِرَاشِهِ فَلْيَنْقُضْ فِرَاشَهُ بِدَاخِلَةِ إِزَارِهِ فَإِنَّهُ لَا يَدْرِي مَا خَلَفَهُ عَلَيْهِ » [أخرجه البخاري و مسلم]

"Kalau seseorang diantara kalian ingin tidur hendaknya ia mengebut-gebutkan kasurnya dengan kain sarungnya, karena sesungguhnya ia tidak tahu apa yang terjadi pada kasur itu sesudah ditinggalkannya". HR Bukhari no: 6320. Muslim no: 2714.

Dalam redaksinya Imam Muslim, beliau bersabda:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « وَلَيْسَ مِنَ اللَّهِ فَإِنَّهُ لَا يَعْلَمُ مَا خَلَفَهُ بَعْدَهُ عَلَى فِرَاشِهِ » [أخرجه مسلم]

"Lalu sebutlah nama Allah, karena ia tidak tahu apa yang terjadi pada kasur itu sesudah ditinggalkannya". HR Muslim no: 2714.

- 5. Berbaring diatas sisi tubuh yang kanan, lantas meletakkan tangan kanan dibawah pipi.**

Hal itu, berdasarkan haditsnya Bara' bin Azib radhiyallahu 'anhu, yang terdahulu. Yang mana dijelaskan

bahwa Nabi Muhammad *Shalallahu 'alaihi wa sallam* bersabda:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ
وَضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ » [أخرجه البخاري و
مسلم]

"Apabila engkau ingin berangkat tidur, wudhulah sebagaimana wudhumu untuk sholat. Lalu setelah itu berbaringlah pada sisi kananmu". HR Bukhari no: 6311. Muslim no: 2710.

Dalam riwayat Abu Dawud dijelaskan bahwa Nabi Muhammad *Shalallahu 'alaihi wa sallam* setiap kali hendak tidur, beliau meletakkan tangan kanannya dibawah pipi, kemudian mengucapkan:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « اللَّهُمَّ قِنِي عَذَابَكَ يَوْمَ تَجْمَعُ
عِبَادَكَ » [أخرجه ابو داود]

"Ya Allah, peliharalah diriku dari siksa -Mu di hari ketika Engkau membangkitkan hamba-hamba -Mu". HR Abu

Dawud no: 5045. Dinilai shahih oleh al-Albani dalam shahih sunan Abi Dawud 3/951 no: 4218.

6. Membaca dzikir-dzikir sebelum tidur.

Dan saya hanya akan bawakan sebagiannya saja, yaitu do'a yang dibawakan oleh Imam Bukhari dari haditsnya Aisyah radhiyallahu 'anha, dijelaskan bahwa Nabi Muhammad *Shalallahu 'alaihi wa sallam* setiap kali hendak tidur malam, beliau mempertemukan kedua telapak tangannya, lalu meniupkan keduanya sambil membaca:

﴿ قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ﴿١﴾ ﴾ [الاحلاص] ﴿ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ﴿١﴾ ﴾

[الفلق] ﴿ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ﴿١﴾ ﴾ [الناس].

Kemudian beliau mengusap bagian tubuh yang bisa diusap dengan kedua tangan tersebut, dimulai dari kepala dan wajah dan lokasi yang terdekat dengan wajah. Beliau lakukan hal itu sebanyak tiga kali". HR Bukhari no: 5017.

Kemudian hadits yang diriwayatkan oleh Bukhari dan Muslim dari Abu Mas'ud radhiyallahu 'anhu, dari Nabi Muhammad *Shalallahu 'alaihi wa sallam*, beliau bersabda:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « مَنْ قَرَأَ بِالْآيَتَيْنِ مِنْ آخِرِ سُورَةِ

الْبَقَرَةِ فِي لَيْلَةٍ كَفَتَاهُ » [أخرجه البخاري و مسلم]

"Barangsiapa yang membaca dua ayat terakhir dari surat al-Baqarah pada suatu malam maka akan mencukupinya". HR Bukhari no: 5009. Muslim no: 807, 808.

Juga dzikir yang disebutkan dalam haditsnya Abu Hurairah radhiyallahu 'anhu, yang dibawakan oleh Bukhari dalam kisahny beliau bersama setan yang mengajarkan padanya:

"Kalau engkau ingin mendatangi tempat tidurmu, maka bacalah ayat kursi, pasti engkau akan mendapatkan penjagaan dari Allah *Shubhanahu wa ta'alla* dan setan tidak akan mendekatimu sampai pagi hari". Setelah diadukan kepada Nabi maka beliau bersabda:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « صَدَقَكَ وَهُوَ كَذُوبٌ ذَاكَ

شَيْطَانٌ » [أخرجه البخاري]

"Dirinya telah berkata benar padahal dia pendusta, itulah setan". HR Bukhari no: 5010.

Didalam haditsnya Abu Hurairah radhiyallahu 'anhu, dibawakan dzikir bagi orang sebelum tidur, dijelaskan dalam

hadits tersebut bahwa Nabi Muhammad *Shalallahu 'alaihi wa sallam* ketika ingin tidur beliau membaca:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « بِاسْمِكَ رَبِّ وَضَعْتُ جَنِيَّ وَبِكَ

أَرْفَعُهُ إِنْ أَمْسَكَتَ نَفْسِي فَارْحَمْهَا وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا فَاحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ

عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ » [أخرجه البخاري ومسلم]

"Dengan nama -Mu, ya Rabbi ku letakan tubuhku ini, dengan pertolongan -Mu aku mengangkatnya. Kalau Engkau mencabut nyawaku ini, maka berikanlah rahmat -Mu kepadanya. Kalau Engkau membiarkannya hidup, maka peliharalah ia sebagaimana Engkau memelihara hamba-hamba -Mu yang shalih". HR Bukhari no: 6320. Muslim no: 2714.

Didalam sunan Abu Dawud diriwayatkan dari Naufal al-Asyja'i radhiyallahu 'anhu, beliau berkata: "Rasulallah *Shalallahu 'alaihi wa sallam* pernah memberi wasiat kepadaku dengan sabdanya:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « أَقْرَأُ عِنْدَ مَنْ أَمِكَ قُلُوبَ يَا أَيُّهَا
الْكَافِرُونَ قَالَ ثُمَّ نَمَّ عَلَى خَاتِمَتِهَا فَإِنَّهَا بَرَاءَةٌ مِنَ الشَّرِكِ » [أخرجه أبو
داود]

"Bacalah: ﴿ قُلْ يَا أَيُّهَا الْكَافِرُونَ ﴾ [الكافرون] Kemudian
tidurlah setelah *membacanya*, sesungguhnya surat itu
sebagai pelepas dari kesyirikan". HR Abu Dawud no: 5055.
Dinyatakan shahih oleh al-Albani dalam shahih sunan Abi
Dawud 3/954 no: 4227.

Juga bisa membaca dzikir yang dijelaskan dalam haditsnya
Hudzaifah radhiyallahu 'anhu, diterangkan bahwa Nabi
Muhammad *Shalallahu 'alaihi wa sallam* ketika hendak tidur
beliau membaca:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « بِأَسْمِكَ أَمُوتُ وَأَحْيَا. وَإِذَا قَامَ
قَالَ: الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ » [أخرجه
البخاري]

"Ya Allah, dengan nama -Mu aku mati dan dengan nama -
Mu aku hidup kembali". Dan bila beliau terbangun beliau
membaca: "Segala puji bagi Allah yang membangunkan

kami setelah ditidurkan -Nya dan kepada -Nya kami dibangkitkan". HR Bukhari no: 6324.

7. Disunahkan bagi yang terkena janabah untuk wudhu terlebih dahulu sebelum tidur.

Sebagaimana dijelaskan dalam haditsnya Aisyah radhiyallahu 'anha, beliau mengatakan: "Adalah Nabi Muhammad *Shalallahu 'alaihi wa sallam* apabila ingin berangkat tidur sedang beliau dalam keadaan janabah, beliau mencuci kemaluannya lalu berwudhu seperti wudhunya shalat". HR Bukhari no: 288. Muslim no: 305.

Dan bila dia menginginkan untuk mandi terlebih dahulu maka itu lebih utama baginya. Berdasarkan haditsnya Abdullah bin Abi Qais yang menceritakan: "Aku pernah bertanya kepada Aisyah tentang shalat malamnya Nabi Muhammad *Shalallahu 'alaihi wa sallam*'. Lalu beliau menjelaskan secara panjang lebar.

Kemudian aku bertanya kembali: "Lantas apa yang beliau lakukan manakala terkena janabah? Apakah beliau mandi terlebih dulu sebelum tidur atau tidak? Aisyah menjelaskan: "Keduanya pernah beliau kerjakan. Pernah beliau mandi kemudian tidur, pernah pula beliau hanya berwudhu lalu berangkat tidur". Lantas aku katakan: 'Segala

puji bagi Allah yang menjadikan perkara ini mudah". HR Muslim no: 307.

8. Etika ketika terbangun dari tidur.

Hendaknya dia membaca dzikir yang diajarkan oleh Nabi Muhammad *Shalallahu 'alaihi wa sallam*. Seperti yang diriwayatkan oleh Bukhari dari Ubadah bin Shamit radhiyallahu 'anhu, beliau berkata: "Nabi Muhammad *Shalallahu 'alaihi wa sallam* pernah bersabda:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « مَنْ تَعَارَّ مِنَ اللَّيْلِ فَقَالَ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ الْحَمْدُ لِلَّهِ وَسُبْحَانَ اللَّهِ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ ثُمَّ قَالَ اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي أَوْ دَعَا اسْتُجِيبَ لَهُ فَإِنْ تَوَضَّأَ وَصَلَّى قُبِلَتْ صَلَاتُهُ » [أخرجه البخاري]

"Barangsiapa yang terjaga diwaktu malam kemudian membaca: 'Tidak ada yang berhak diibadahi secara benar melainkan Allah yang Maha Esa, tidak ada sekutu bagi -Nya. Yang memiliki kekuasaan dan segala pujian. Dan -Dia yang

Maha Kuasa atas segala sesuatu. Segala puji bagi -Nya, Maha suci Allah, tidak ada yang berhak di ibadahi secara benar melainkan Allah, Allah Maha Besar. Tidak ada daya dan kekuatan melainkan dengan pertolongan Allah".

Lantas dirinya berdo'a: "Ya Allah, ampunilah diriku". Atau dia berdo'a yang ia inginkan, maka do'anya akan diijabahi, bila dirinya bangkit lalu berwudhu kemudian sholat maka sholatnya akan diterima". HR Bukhari no: 1154.

Hadits yang agung ini, mengandung banyak faidah bagi siapa saja yang mau mengamalkannya setiap kali terbangun dari tidurnya, dengan membiasakan lisannya basah dengan mentauhidkan Allah *Shubhanahu wa ta'alla* serta memuji -Nya. Sehingga tidak tanggung-tanggung balasan dari Allah *Shubhanahu wa ta'alla*, yaitu akan menerima sholatnya serta mengabulkan do'anya. Berapa banyak orang yang terbebas dari beban hidup, terlepas dari jerat hutang, berubah menjadi baik, dengan sebab itu. Dan orang yang mudah ialah yang dimudahkan oleh Allah *Shubhanahu wa ta'alla* untuk melakukan hal itu.

Imam Ibnu Bathal menyebutkan dalam penjelasannya: "Allah *Shubhanahu wa ta'alla* telah menjanjikan melalui

lisan Nab -iNya bagi orang yang terbangun dari tidurnya lantas lisannya bergerak untuk mengesakan Rabbnya, tunduk dalam kekuasaan -Nya, mengakui nikmat yang diperoleh sehingga ia memuji -Nya, mensucikan -Nya dari segala perkara yang tidak layak untuk Allah *Shubhanahu wa ta'alla*, merendahkan diri dengan mengagungkan serta pasrah akan kelemahan dirinya kecuali adanya pertolongan dari -Nya, bahwasannya Allah *Shubhanahu wa ta'alla* menjanjikan bagi orang tersebut do'anya akan diijabahi, dan bila diteruskan dengan sholat ia akan diterima. Karenanya bagi siapa saja yang mendengar hadits ini untuk segera mempratekannya sambil di barengi dengan ikhlas didalam niatnya karena mengharap wajah Rabbnya".²

9. Dibenci tidur dengan cara bertelungkup.

Sebagaimana dijelaskan dalam hadits yang diriwayatkan oleh Imam Tirmidzi dari Abu Hurairah radhiyallahu 'anhu, beliau mengatakan: "Rasulallah *Shalallahu 'alaihi wa sallam* pernah melihat seseorang yang tiduran sambil bertelungkup, maka beliau berkata:

². Fathul Bari 3/41.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « إِنَّ هَذِهِ ضِجَعَةٌ لَا يُحِبُّهَا اللَّهُ »

[أخرجه البخاري و مسلم]

"*Sesungguhnya tidur model ini tidak disukai oleh Allah ta'ala*". HR at-Tirmidzi no: 2768. Dinilai hasan oleh al-Albani dalam shahih sunan at-Tirmidzi 2/359 no: 2221.

10. Bersegera untuk tidur.

Berdasarkan haditsnya Abu Barzah al-Aslami radhiyallahu 'anhu, yang diriwayatkan oleh Bukhari dan Muslim. Beliau mengatakan: "Adalah Rasulullah *Shalallahu 'alaihi wa sallam* membenci tidur sebelum (sholat) isya dan ngobrol setelahnya". HR Bukhari no: 568. Muslim no: 647.

Berkata al-Hafidh Ibnu Hajar dalam penjelasannya: "Itu di sebabkan karena tidur sebelum sholat isya mengakibatkan bisa mengerjakan sholat setelah keluar waktu secara total atau keluar dari waktu pilihan di dalam pengerjaannya.

Sedang bergadang sesudah sholat isya maka akan menjadikan dirinya tertidur untuk mengerjakan sholat shubuh, atau mampu mengerjakan namun bukan diwaktunya, atau dirinya tidak bisa sholat malam. Sehingga Umar bin Khatab mencela orang-orang yang melakukan hal

tersebut sembari mengatakan: "Apakah kalian mau bergadang lalu tidur ditengah malam?!".³

Akhirnya kita ucapkan segala puji bagi Allah *Shubhanahu wa ta'alla* Rabb semesta alam. Shalawat serta salam semoga Allah curahkan kepada Nabi kita Muhammad *Shalallahu 'alaihi wa sallam*, kepada keluarga beliau serta para sahabatnya.⁴

³ . Fathul Bari 2/73.

⁴ . Lihat pembahasan ini dalam kitab *Muntaqal Adaab Syar'iyah* karya Syaikh Majid al-'Usyan hal: 188-191.