

4 Rutinitas Rasulullah Sebelum Tidur

written by Ahmad Khalwani, M.Hum



Harakatuna.com - Tidur adalah aktivitas manusia untuk melepas kelelahannya setelah beraktivitas seharian. Islam sebagai agama yang kafah tentu juga mengatur bagaimana tidur yang dianjurkan dan tidur yang dilarang syariat Agama. Rasulullah sebagai pembawa risalah agama memberikan teladan kepada umat Islam di seluruh dunia untuk melakukan 4 rutinitas sebelum tidur. Dan berikut 4 rutinitas Rasulullah sebelum tidur.

Dalam sebuah hadis yang diriwayatkan istri Rasulullah, Aisyah disebutkan dengan jelas mengenai 4 rutinitas Rasulullah sebelum tidur

“[Rasulullah](#) berkata kepada Sayidah Aisyah, ‘Wahai Aisyah, janganlah kamu tidur sebelum melakukan empat hal; sebelum mengkhatakamkan Al-Quran, sebelum membuat para nabi memberi syafaat kepadamu kelak di hari kiamat, sebelum membuat seluruh kaum muslimin rida kepadamu dan sebelum melakukan ibadah haji dan umrah.’

Setelah berkata demikian, Nabi kemudian melanjutkan Sholat malamnya dan

Aisyah sendiri berada di tempat tidur seraya menunggu Nabi menyempurnakan sholatnya. Setelah Nabi Saw menyempurnakan sholatnya, Aisyah langsung bertanya, 'Wahai Rasulullah, demi bapak dan ibuku, engkau perintahkan aku melakukan empat perkara yang saat ini tidak mampu aku melakukannya.

Mendengar pertanyaan Aisyah ini, Nabi lalu tersenyum dan beliau menjelaskan, 'Jika kamu membaca Surah Al-Ikhlâs sebanyak tiga kali, maka pahalanya sama dengan mengkhawatirkan Al-Quran. Jika kamu membaca sholawat kepadaku dan para nabi sebelum aku, maka kami semua akan memberikan [syafaat kepadamu di hari kiamat kelak](#). Jika kamu memohonkan ampunan untuk seluruh kaum muslimin, maka mereka semua akan rida kepadamu. Dan jika kamu membaca 'Subhanallah wal hamdulillah wala ilaha illahu wallahu akbar,' maka kamu telah melakukan haji dan umrah,"

Hadis 4 Rutinitas Rasulullah Sebelum Tidur

Dari hadis ini menjadi amat jelas bahwa ada 4 rutinitas yang selalu dilakukan oleh Rasulullah sebelum tidur

Pertama, Rutinitas Rasulullah sebelum tidur adalah mengkhawatirkan Al-Quran. Amalan yang mudah untuk mengkhawatirkan Al-Quran sesuai anjuran Rasulullah adalah Dengan membaca Surat Al-Ikhlâs 3 kali. Membaca surat ini tiga kali pahalanya sama seperti mengkhawatirkan Al-Quran.

Kedua, membuat Rasulullah dan para nabi sebelumnya memberikan syafaatnya. Caranya tentu dengan membaca shalawat yang ditujukan kepadanya

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَىٰ جَمِيعِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ

Artinya: "Ya Allah, limpahkan rahmat kepada junjungan kami Baginda Muhammad, semua nabi dan rasul".

Ketiga, rutinitas ketiga adalah dengan memohonkan ampunan untuk seluruh orang Islam, caranya yaitu dengan membaca doa sebagai berikut

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي وَلِوَالِدَيَّ وَلِجَمِيعِ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ

Artinya: "Ya Allah, ampunilah aku dan kedua orang tuaku, semua kaum muslim

laki-laki dan perempuan, dan semua kaum mukmin laki-laki dan perempuan.”

Keempat, membaca kalimat tasbih

سُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لَهُ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ

Artinya: “Mahasuci Allah, segala puji bagi Allah, tidak ada tuhan selain Allah, Allah Maha besar, tidak ada daya menjalankan ketaatan dan tidak ada kemampuan menghindar dari kemaksiatan kecuali dengan pertolongan Allah yang maha tinggi dan agung”.

Demikianlah 4 rutinitas Rasulullah sebelum tidur, semoga kita semua sebagai umatnya bisa meneladani Rasulullah, Amin.