

Amalan Sunah Sebelum Tidur

1. "Apabila engkau hendak mendatangi pembaringan (tidur), maka berwudhulah sebagaimana wudhumu untuk sholat." (HR. Al Bukhari no. 6311 dan Muslim no. 2710).
2. "Jika salah seorang di antara kalian akan tidur, hendaklah mengambil potongan kain dan mengibaskan tempat tidurnya dengan kain tersebut sambil mengucapkan, 'bismillaah,' karena ia tidak tahu apa yang terjadi di atasnya tadi." [HR. Al-Bukhari no. 6320, Muslim no. 2714, at-Tirmidzi no. 3401 dan Abu Dawud no. 5050. Lafazh yang seperti ini berdasarkan riwayat Muslim] 11.
3. "Jika engkau mendatangi tempat tidur (di malam hari), maka bacalah ayat kursi. Niscaya Allah akan selalu menjagamu dan setan pun tidak akan mengganggu tidormu hingga pagi tiba." (HR Al-Bukhari).
4. "Siapa yang membaca dua ayat terakhir dari surat Al-Baqarah pada malam hari, maka ia akan diberi kecukupan." (HR. Bukhari no. 5009 dan Muslim no. 808)

أَمَّنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنْزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ كُلُّ آمَنَ بِاللَّهِ وَمَلَكَيْتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ لَا يُفَرِّقُ بَيْنَ أَحَدٍ مِنْ رُسُلِهِ وَقَالُوا سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ (البقرة: ٢٨٥)

لَا يَكْلِفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفُ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ (البقرة: ٢٨٦)

Artinya :

"Rasul (Muhammad) beriman kepada apa yang diturunkan kepadanya (Al-Qur'an) dari Tuhannya, demikian pula orang-orang yang beriman. Semua beriman kepada Allah, malaikat-malaikat-Nya, kitab-kitab-Nya dan rasul-rasul-Nya. (Mereka berkata), "Kami tidak membeda-bedakan seorang pun dari rasul-rasul-Nya." Dan mereka berkata, "Kami dengar dan kami taat. Ampunilah kami Ya Tuhan kami, dan kepada-Mu tempat (kami) kembali."" (QS. Al-Baqarah: 285)

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa), "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir."" (QS. Al-Baqarah: 286)

5. Rasulullah saw kepada Sayyidah Aisyah ra. Beliau bersabda:
"Janganlah engkau tidur sebelum mengerjakan empat hal. Pertama menghatamkan al-Qur'an. Kedua menjadikan para Nabi sebagai pemberi syafaat bagimu. Ketiga meminta ridha dari semua kaum muslimin. Keempat melaksanakan haji dan Umrah". Kemudian Aisyah menjawab "bagaimana aku bisa melakukan keempat hal tersebut?"
Seraya tersenyum Rasulullah saw berkata "Apabila engkau membaca surat al-Ikhlâs tiga kali, maka seakan-akan engkau telah menghatamkan al-Qur'an. Dan apabila engkau bershalat kepadaku dan kepada semua Nabi-Nabi maka engkau sama dengan menjadikan kami sebagai pemberi syafaatmu. Dan apabila engkau beristighfar untuk kaum muslimin, maka engkau telah menjadikan mereka ridha kepadamu. Dan terakhir apabila engkau membaca tasbeih seolah engkau telah melaksanakan haji dan umrah."

A. Membaca :

- ✓ Surat Al-Ikhlâs 3x dapat memurnikan aqidah, tauhid, serta iman
- ✓ Surat Al-Falaq 1x dapat melindungi diri dari keburukan yang berasal dari luar
- ✓ Surat An-Naas 1x dapat melindungi keburukan yang datang dari dalam diri

B. Bersholawat

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ

"Ya Allah, limpahkanlah rahmat dan keselamatan untuk Nabi Muhammad. Dan juga limpahkanlah rahmat dan keselamatan kepada keluarga Muhammad,

C. Istighfar

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ وَ أَتُوبُ إِلَيْهِ

"Aku memohon ampun kepada Allah, Dzat yang tidak ada sesembahan kecuali Dia. Yang Mahahidup lagi Maha Berdiri Sendiri. Dan aku bertaubat kepada-Nya."

D. Bertasbeih

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

Maha Suci Allah, segala puji bagi Allah, tidak ada tuhan yang berhak disembah kecuali Allah, dan Allah Maha Besar. Tiada daya dan upaya kecuali dengan kekuatan Allah yang maha tinggi lagi maha agung

6. "Rasulullah banyak membaca: Subhanallah wa bihamdihi, astagfirullah wa atubu ilaihi, (Mahasuci Allah dengan segala pujinya, aku memohon ampun kepada Allah) sebelum tidur." (HR Bukhari, Muslim)