

KEUTAMAAN TIDUR DI AWAL WAKTU

Hal pertama yang bisa Anda lakukan adalah bangun lebih awal, yaitu sebelum waktu subuh tiba. Mungkin hal ini terasa berat jika belum terbiasa, padahal bangun pagi itu bukanlah hal yang susah.

Rasulullah *Shalallahu alaihi wa Sallam* mencontohkan untuk tidak tidur terlalu malam selepas salat Isya. Sedangkan manusia normal tidak akan bisa untuk tidur terlalu lama. Dengan tidur lebih awal, Anda akan bangun lebih awal dengan sendirinya. Jadi yang harus diubah hanya kebiasaan tidur Anda. Mudah bukan?

Tidur merupakan salah satu kebutuhan manusia. Setelah menjalankan aktivitas yang begitu padat di siang hari, tidur di malam hari akan memberikan istirahat yang baik bagi tubuh. Dalam Islam, ternyata sangat dianjurkan untuk tidur di awal waktu malam karena memiliki banyak keutamaan. Berikut ini adalah beberapa keutamaan tidur di awal waktu malam dalam Islam :

1. Sunnah Rasulullah

Dari Abu Barzah, bahwa Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wasallam* tidak suka tidur sebelum shalat ‘Isya’ dan berbincang-bincang setelahnya.” (H.R. Bukhari)

Dari Nabi *shallallahu ‘alaihi wasallam*, beliau bersabda: “Tidak ada obrolan (setelah shalat ‘Isya’) kecuali bagi orang yang sedang shalat atau orang yang bepergian.” (H.R. At-Tirmidzi)

2. Bisa sholat tahajud

Dengan tidur lebih awal, maka kita akan lebih mudah untuk terbangun di malam hari untuk melakukan sholat tahajud.

Allah Subhanahu wa Ta’ala berfirman:

كَانُوا قَلِيلًا مِنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ

“Mereka sedikit sekali tidur di waktu malam; dan di akhir-akhir malam mereka memohon

3. Bisa bangun lebih awal

Dengan tidur lebih awal maka tentunya juga akan lebih mudah untuk bangun lebih awal sehingga sholat Subuh pun tidak akan tertinggal. Rasul bersabda,

“barang siapa yang mengerjakan shalat bardain (subuh dan ashar) maka dia akan masuk surga”.(HR Bukhari no 574 dan Muslim no 635)

Nabi *shallallahu ‘alaihi wa sallam* bersabda,

لَنْ يَلْجَ النَّارَ أَحَدٌ صَلَّى قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا

“Tidaklah akan masuk neraka orang yang melaksanakan shalat sebelum terbitnya matahari (yaitu shalat shubuh) dan shalat sebelum tenggelamnya matahari (yaitu shalat ashar).” (HR. Muslim no. 634)

4. Mendapat rahmat jika bisa bangun lebih awal

Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam selalu berdoa di tiap pagi,

اللَّهُمَّ بَارِكْ لَأُمَّتِي فِي بُكُورِهَا

“Ya Allah, berkahilah umatku di waktu paginya.” (HR. Abu Daud no. 2606, Tirmidzi no. 1212 dan Ibnu Majah no. 2236. Syaikh Al Albani mengatakan bahwa hadits ini shahih)

5. Lebih bersemangat di pagi hari

Tidur yang cukup tentunya akan sangat berdampak baik bagi tubuh kita. Dengan jam tidur yang cukup, maka kita akan menjadi lebih bersemangat untuk melakukan berbagai aktivitas di pagi hari. Menurut Kathy R. Gromer, MD, dari Minnesota Sleep Institute, pekerja yang mendapatkan shift malam sehingga harus tidur di pagi hari biasanya tidak memiliki semangat dalam bekerja karena memiliki siklus tidur yang tidak biasa.

Maka dari itu, manfaatkan waktu tidur sebaik mungkin agar bisa lebih bersemangat untuk mencari rejeki di pagi harinya.

Allah berfirman,

“Apakah mereka tidak memperhatikan, bahwa sesungguhnya Kami telah menjadikan malam supaya mereka beristirahat padanya dan siang yang menerangi? Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi orang-orang yang beriman.” (QS An Naml ayat 86)

6. Perintah Allah

Allah berfirman,

وَهُوَ الَّذِي يَتَوَفَّاكُم بِاللَّيْلِ وَيَعْلَمُ مَا جَرَحْتُم بِالنَّهَارِ ثُمَّ يَبْعَثُكُمْ فِيهِ لِيُقْضَىٰ أَجَلٌ مُّسَمًّى ثُمَّ إِلَيْهِ مَرْجِعُكُمْ ثُمَّ يُنَبِّئُكُم بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ

Dan Dialah yang menidurkan kamu di malam hari dan Dia mengetahui apa yang kamu kerjakan di siang hari, kemudian Dia membangunkan kamu pada siang hari untuk disempurnakan

umur(mu) yang telah ditentukan, kemudian kepada Allah-lah kamu kembali, lalu Dia memberitahukan kepadamu apa yang dahulu kamu kerjakan. (qs Al-An'am : 60)

7. Mampu berzikir panjang di tengah malam

Dari 'Ubadah bin Shamit radhiyallahu 'anhu, dari Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam, beliau bersabda,

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: اَللّٰهُمَّ اغْفِرْ لِي - أَوْ دَعَا - اسْتُجِيبَ لَهُ، فَإِنْ تَوَضَّأَ وَصَلَّى قُبِلَتْ صَلَاتُهُ

“Barangsiapa yang terjaga di malam hari, kemudian dia membaca (zikir tersebut di atas):

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

[Laa ilaha illallah wahdahu laa syarika lah, lahul mulku wa lahul hamdu wa huwa 'ala kulli syain qodiir. Alhamdulillah wa subhanallah, wa laa ilaha illallah, wallahu akbar, wa laa hawla wa laa quwwata illa billah] Segala puji bagi Allah Tiada sembahsan yang benar kecuali Allah semata dan tiada sekutu bagi-Nya, milik-Nyalah segala kerajaan/kekuasaan dan bagi-Nya segala pujian, dan Dia maha mampu atas segala sesuatu, segala puji bagi Allah, maha suci Allah, tiada sembahsan yang benar kecuali Allah, Allah maha besar, serta tiada daya dan kekuatan kecuali dengan (pertolongan) Allah, kemudian dia mengucapkan:

اَللّٰهُمَّ اغْفِرْ لِي

“Ya Allah, ampunilah (dosa-dosa)ku“, atau dia berdoa (dengan doa yang lain), maka akan dikabulkan doanya, jika dia berwudhu dan melaksanakan shalat maka akan diterima shalatnya”

Itulah 7 keutamaan tidur di awal waktu malam dalam Islam.