

DZIKIR

Bermalam dan Hendak Tidur

Nor Kadir



Daftar Isi

DAFTAR ISI	2
PENDAHULUAN	5
BERWUDHU	6
BERDZIKIR DARI QUR'AN	11
1. AL-IKHLAS	11
2. MU'AWWIDZATAIN	14
3. AL-KAFIRUN	15
4. AYAT KURSI	16
5. DUA AKHIR AL-BAQOROH	17
6. AS-SAJDAH DAN AL-MULK	18
7. AZ-ZUMAR DAN AL-ISRO	19
8. MUSABBIHAAT	20
BERDZIKIR DARI HADITS	22
1. MEMBACA "BISMIKA ROBBII"	22
<i>Kelengkapan Hadits</i>	<i>23</i>

2. MEMBACA “ASLAMTU” _____	25
<i>Kelengkapan Hadits</i> _____	27
3. MEMBACA TASBIH, TAHMID, TAKBIR _____	27
<i>Kelengkapan Hadits</i> _____	28
4. MEMBACA “BISMIKA AMUUT” _____	29
<i>Kelengkapan Hadits</i> _____	30
5. MEMBACA “TAWAFFAAHAA” _____	31
<i>Kelengkapan Hadits</i> _____	32
<i>Faidah</i> _____	32
6. MEMBACA “KAFAANAA” _____	34
<i>Kelengkapan Hadits</i> _____	35
7. MEMBACA “FAALIQOL HABBI WAN NAWAA” _____	36
<i>Kelengkapan Hadits</i> _____	39
<i>Allah Rob Semua Makhluk</i> _____	39
<i>Tiga Kitab Utama</i> _____	46
<i>Dua Permohonan dalam Dzikir</i> _____	46
<i>Empat Nama Allah</i> _____	47
<i>Dua Jenis Hutang</i> _____	48
<i>Faidah</i> _____	50

8. MEMBACA “FAATHIROS SAMAAWATI” _____	50
<i>Kelengkapan Hadits</i> _____	51
9. MEMBACA “QINI” _____	52
<i>Kelengkapan Hadits</i> _____	52
10. MEMBACA “LAA SYARIIKA LAH” _____	53
<i>Kelengkapan Hadits</i> _____	54
<i>Makna Semua Dosa Diampuni</i> _____	54
MIRING KE KANAN _____	55

Pendahuluan

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Risalah ringkas ini ditulis dari kajian *Hisnul Muslim* karya Dr. Sa'id bin Ali bin Wahf Al-Qohtoni رَحْمَةُ اللَّهِ yang merujuk kepada syarahnya: *It-haaful Muslim*, yang disampaikan penulis di Masjid Al-Burhan Generasi Sunnah, Surabaya, 1444 H, lalu dilengkapi dari literatul lainnya.

Tujuan dibukukannya ini adalah turut berpartisipasi dalam menyebarkan bacaan-bacaan shohih menjelang tidur. Harapannya, memudahkan pembaca untuk menerapkan sunnah-sunnah ini.

ولله الحمد والصلاة والسلام على محمد

Surabaya, 1444 H/2023

Nor Kandir

Berwudhu

Dianjurkan di malam hari dalam keadaan suci, berdasarkan beberapa hadits berikut:

➔ Dari Al-Baro bin Azib رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا, Nabi صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ bersabda kepadanya:

«إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ، فَتَوَضَّأْ وَضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ»

“Jika kamu mendatangi pembaringanmu (hendak tidur), berwudhulah seperti wudhu sholat.” (HR. Al-Bukhori no. 247 dan Muslim no. 2710)

➔ Dari Ibnu Umar رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا, Nabi صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ bersabda:

«مَنْ بَاتَ طَاهِرًا بَاتَ فِي شِعَارِهِ مَلَكٌ، فَلَمْ يَسْتَيْقِظْ
إِلَّا قَالَ الْمَلَكُ: اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِعَبْدِكَ فُلَانٍ، فَإِنَّهُ بَاتَ
طَاهِرًا»

“Siapa yang bermalam dalam keadaan suci, maka ikut bermalam bersamanya Malaikat di sisinya. Tidaklah ia terbangun melainkan Malaikat tersebut mendoakannya: ‘Ya Allah ampuni si fulan karena ia bermalam dalam keadaan suci.’” (HR. Ibnu Hibban no. 1051 dan shohih)

➔ Dari Abu Umamah Al-Bahili رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ, Nabi صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ bersabda:

«مَنْ بَاتَ طَاهِرًا عَلَى ذِكْرِ اللَّهِ لَمْ يَتَعَارَّ سَاعَةً مِنْ
الَّيْلِ يَسْأَلُ اللَّهُ فِيهَا شَيْئًا مِنْ أَمْرِ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ إِلَّا آتَاهُ
إِيَّاهُ»

“Siapa yang berdzikir di malam hari dalam keadaan suci, maka tidaklah ia terbangun di malam hari meminta apapun dari urusan dunia dan Akhirat melainkan dikabulkan.” (HR. An-Nasai no. 10575 dan shohih)

Hadits ini juga diriwayatkan beberapa Sahabat: Mu'adz bin Jabal, Amr bin Anbasah, dan lainnya رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ.

Manfaat bermalam dalam keadaan suci:

1. Persiapan wafat dalam keadaan suci, dengan harapan *husnul khotimah* (penutupan hidup yang baik). Alangkah banyak orang tidur dan tidak bangun lagi, karena ajalnya sudah tiba, mati tanpa sebab yang nampak.
2. Memperbesar pahala saat membaca dzikir.

3. Lebih semangat mengisi malam dalam kebaikan.
4. Agar dimintakan ampun oleh Malaikat.
5. Menghidupkan sunnah nubuwah yang ditinggalkan manusia di akhir zaman.
6. Dan lain-lain.

➔ Dianjurkan bersiwak atau membersihkan gigi dengan media apapun. Berdzikir dan tilawah, termasuk waktu yang ditekankan untuk membersihkan gigi, karena bacaan dzikirnya akan melewati mulutnya yang bersih.

Dari Abu Umamah رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ, Nabi صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ bersabda:

«السَّوَّاءُ مَطْهَرَةٌ لِلْفَمِ، مَرْضَاءٌ لِلرَّبِّ»

“Siwak membersihkan mulut dan menjadikan Allah ridho.” (HR. Ibnu Majah, An-Nasai, Shohih Targhib no. 209)

Berdzikir dari Qur'an

1. Al-Ikhlas

Surat Al-Ikhlas disendirikan penulis dari *mu'awwidzatain* (Al-Falaq dan An-Nas) karena ia boleh dibaca tanpa keduanya. Hal ini berdasarkan hadits-hadits yang banyak terkait hal ini, di antaranya:

➔ Dari Abu Sa'id Al-Khudri رَضِيَ اللهُ عَنْهُ, bahwa ada seseorang yang melihat orang lain di malam hari menjelang Subuh mengulang-ngulang surat Al-Ikhlas tanpa menambah surat lain. Maka di pagi hari, ia bergegas menemui Nabi صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ menyampaikan kabar tersebut seakan-akan ia menganggap remeh. Nabi صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ menjawab:

«وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ إِنَّهَا لَتَعْدِلُ ثُلُثَ الْقُرْآنِ»

“Demi Dzat yang jiwaku di Tangan-Nya, sungguh ia menyamai sepertiga Al-Qur’an.” (HR. Al-Bukhori no. 5013-5014)

Lelaki yang mendengar adalah Abu Said Al-Khudri, dan yang membaca adalah Abu Qotadah رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا.

Ada beberapa pendapat dari *sepertiga Al-Qur’an*: (1) yakni dalam pahala bukan mewakili isi, (2) yakni isinya, karena Al-Quran berisi tiga bagian: tauhid, hukum, dan kisah, sementara Al-Ikhlas mewakili bagian tauhid. Pendapat kedua ini lebih nampak, berdasarkan hadits Abu Dzar رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ:

«إِنَّ اللَّهَ جَزَأَ الْقُرْآنَ ثَلَاثَةَ أَجْزَاءٍ، فَجَعَلَ قُلُوبَهُ هُوَ اللَّهُ

أَحَدُ جُزْءٍ مِنْ أَجْزَاءِ الْقُرْآنِ»

“Sungguh Allah membagi Al-Qur’an menjadi 3 bagian. Lalu menjadikan Al-Ikhlas salah satu dari 3 bagian tersebut.” (HR. Muslim no. 811)

➔ Dari Abu Said رَضِيَ اللهُ عَنْهُ, Rosulullah صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ bertanya kepada beberapa Sahabatnya:

«أَيَعْجِزُ أَحَدُكُمْ أَنْ يَقْرَأَ ثُلُثَ الْقُرْآنِ فِي لَيْلَةٍ؟» فَسَقَّ ذَلِكَ عَلَيْهِمْ وَقَالُوا: أَيَّنَا يُطِيقُ ذَلِكَ يَا رَسُولَ اللَّهِ؟ فَقَالَ: «اللَّهُ الْوَاحِدُ الصَّمَدُ ثُلُثُ الْقُرْآنِ»

“Apakah seorang dari kalian ada yang mampu membaca sepertiga Al-Quran dalam satu malam?” Hal ini terasa berat bagi mereka dan berkata: “Siapa dari kami yang mampu melakukannya wahai Rosulullah.” Beliau bersabda: “Al-Ikhlas adalah sepertiga Al-Qur’an.” (HR. Al-Bukhori no. 5015)

Hadits ini mirip hadits Abu Dzar رَضِيَ اللهُ عَنْهُ dalam Shohih Muslim no. 811.

Dua hadits ini menunjukkan dianjurkannya membaca Al-Ikhlâs di malam hari. Dianjurkan memperbanyak bacaannya, karena tiap 10x dibalas dengan sebuah istana di Surga.

2. Mu'awwidzatain

Yakni surat Al-Falaq dan An-Nas. Keduanya disebut *mu'awwidzatain* (dua perlindungan) karena berisi perlindungan dari gangguan makhluk yang jahat.

➔ Nabi صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ mengajari Uqbah bin Amir رَضِيَ اللهُ عَنْهُ termasuk dua ayat terbaik yang dibaca manusia yaitu Al-Falaq dan An-Nas lalu bersabda:

«كَيْفَ رَأَيْتَ يَا عُقْبُ؟ اِقْرَأْ بِهِمَا كُلَّمَا نِمْتَ وَكُلَّمَا

قُمْتَ»

“Wahai Uqbah, bacalah keduanya setiap kali kamu **hendak tidur** dan bangun.” (HR. Ahmad no. 17296 dan shohih)

Jika keduanya dibaca bersama Al-Ikhlas maka lebih utama. Tiga surat ini biasa disebut *mu'awwidzaat*.

Dari Aisyah رَضِيَ اللهُ عَنْهَا, bahwa apabila Nabi صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ hendak tidur setiap malam, membaca Al-Ikhlas, Al-Falaq, An-Nas lalu meniupkan di dua telapak tangannya, lalu diusapkan ke badan yang bisa dijangkau, dimulai dari kepala dan wajah lalu badan yang mudah dijangkau. Beliau melakukannya sebanyak tiga kali.” (HR. Al-Bukhori no. 5017)

3. Al-Kafirun

Nabi صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ bersabda kepada Naufal رَضِيَ اللهُ عَنْهُ:

«اِقْرَأْ قُلْ يَا أَيُّهَا الْكَافِرُونَ ثُمَّ نَمْ، عَلَى خَاتِمَتِهَا، فَإِنَّهَا

بَرَاءَةٌ مِنَ الشُّرْكِ»

“Bacalah surat Al-Kafirun lalu tidurlah setelah selesai membacanya, karena ia membebaskan dari kesyirikan.” (HR. Abu Dawud no. 5055 dan shohih)

4. Ayat Kursi

Dari Abu Huroiroh رَضِيَ اللهُ عَنْهُ, ia mengisahkan setan yang mengabarkan kepadanya tentang keutamaan ayat Kursi dan dibenarkan Nabi صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ:

«إِذَا أَوَيْتَ إِلَى فِرَاشِكَ فَاقْرَأْ آيَةَ الْكُرْسِيِّ، لَنْ يَزَالَ

مَعَكَ مِنَ اللَّهِ حَافِظٌ، وَلَا يَقْرُبُكَ شَيْطَانٌ حَتَّى تُصْبِحَ»

“Jika kamu **hendak tidur**, bacalah ayat Kursi, karena Malaikat penjaga dari Allah akan senantiasa bersamamu dan setan tidak akan mendekatimu sampai pagi.” (HR. Al-Bukhori no. 5010)

5. Dua Akhir Al-Baqoroh

Dari Abu Mas’ud رَضِيَ اللهُ عَنْهُ, Nabi صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ bersabda:

«مَنْ قَرَأَ بِالْآيَتَيْنِ مِنْ آخِرِ سُورَةِ الْبَقَرَةِ فِي لَيْلَةٍ كَفَتَاهُ»

“Siapa yang membaca dua ayat akhir Al-Baqoroh di malam hari maka dua ayat tersebut akan mencukupinya.” (HR. Al-Bukhori, no. 5008)

Al-Hafizh An-Nawawi (w. 767 H) رَحِمَهُ اللهُ menjelaskan makna *mencukupinya*: “Yakni mencukupinya dari sholat Tahajjud atau melindunginya dari setan atau melindunginya dari

marahabaya. Mungkin juga 3 makna ini tercakup semuanya.” (Fathul Bari, 9/56)

6. As-Sajdah dan Al-Mulk

Dari Jabir bin Abdullah رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا, ia berkata: “Nabi صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ tidak tidur kecuali membaca As-Sajdah dan Al-Mulk.” (HR. At-Tirmidzi no. 3404 dan shohih)

Ath-Thibi رَحِمَهُ اللَّهُ menjelaskan: “Bukanlah kebiasaan Nabi صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ adalah tidur tanpa membaca dua surat ini.” (Tuhfatul Ahwadzi, 9/247)

Dua surat ini boleh dibaca kapanpun dari malam hari. Jika dibaca menjelang tidur maka lebih utama agar ucapan terakhirnya adalah Kalamullah.

Dua surat ini hanya membutuhkan sekitar 8 menit. Hanya membutuhkan sedikit saja dari waktu di malam hari. Maka dua surat ini perlu

dibiasakan untuk dibaca. Awalnya dipaksa, nanti menjadi kebiasaan tanpa berat lagi.

7. Az-Zumar dan Al-Isro

Dari Aisyah رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا, ia berkata: “Nabi صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ tidak tidur kecuali membaca Az-Zumar dan Bani Isroil (Al-Isro).” (HR. At-Tirmidzi no. 3405 dan shohih)

Al-Mubarakfuri رَحِمَهُ اللَّهُ menjelaskan: “Bukan kebiasaan Nabi صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ tidur tanpa membaca dua surat ini.” (Tuhfatul Ahwadzi, 9/248)

Masing-masing dua surat ini setengah juz. Maka membaca 2 surat ini (sekitar 1 juz) membutuhkan sekitar 30-50 menit. Hendaknya kita membiasakan membaca keduanya, agar memborong pahala dan ketenangan hidup.

8. Musabbihaat

Yakni membaca surat-surat yang diawali *sabbaha* atau *yusabbihu*, yaitu Al-Hadiid, Al-Hasyr, Ash-Shoff, Al-Jumu'ah, Ath-Thaghoobun, Al-A'laa.

Dari Irbadh bin Sariyah رَضِيَ اللهُ عَنْهُ, ia berkata: Nabi صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ biasa membaca *musabbihaat* sebelum tidur dan berkata:

«إِنَّ فِيهِنَّ آيَةً أَفْضَلُ مِنْ أَلْفِ آيَةٍ»

“Di dalamnya ada sebuah ayat yang lebih utama dari 1.000 ayat.”

Hadits ini diperselisihkan keabsahannya. Banyak ulama menilainya lemah seperti Al-Arnauth dan Al-Albani dalam beberapa tempat. Akan tetapi Al-Albani menghasankan sanad At-Tirmidzi. Hadits ini dihasankan juga oleh Ibnu Hajar, Abu Dawud, At-Tirmidzi.

An-Nasai meriwayatkannya dengan jalur lain yang shohih tetapi *mursal* (terputus tanpa menyebut Sahabat) dan Mu'awiyah (guru An-Nasai) berkata: “Sebagian ulama mengartikan *musabbih^{haat}* dengan enam surat (seperti di atas).”

Jalan tengah: karena hadits ini diperselisihkan dan surat yang dibaca pun panjang, kita mengakhirkannya dan dibaca setelah membaca dzikir dari hadits-hadits lainnya, jika memang memungkinkan dan waktu longgar.

Berdzikir dari Hadits

Ada 10 dzikir shohih dari hadits. Urutan membacanya bebas. Penulis mengurutkannya berdasarkan hadits paling shohih, yaitu hadits dari Shohihain, lalu Al-Bukhori, lalu Muslim, lalu selainnya, dengan harapan lebih mendahulukan dzikir yang shohih jika tidak memungkinkan membaca semuanya.

1. Membaca “bismika robbii”

«بِاسْمِكَ رَبِّ وَضَعْتُ جَنْبِي، وَبِكَ أَرْفَعُهُ، إِنَّ
أَمْسَكَتَ نَفْسِي فَارْحَمْهَا، وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا فَاحْفَظْهَا بِمَا
تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ»

*Bismika robbi wadho'tu jambii, wabika arfa'uh,
in amsakta nafsii farhamhaa, wa in arsaltahaa*

fahfahz-haa bimaah tahfazhu bihi 'ibaadakas shoolihiin.

“Dengan menyebut nama-Mu ya Allah, aku meletakkan lambungku (badanku). Hanya dengan pertolongan-Mu, aku mengangkatnya. Jika Engkau menahan jiwaku (dengan mewafatkannya) maka sayangilah ia (dengan diampuni dan diterima amalnya). Jika Engkau melepaskannya (dengan membangunkannya) maka jagalah ia seperti Engkau menjaga hamba-hamba-Mu yang sholih.” (HR. Al-Bukhori no. 6320 dan Muslim no. 2714)

Kelengkapan Hadits

Dari Abu Huroiroh رَضِيَ اللهُ عَنْهُ, Rosulullah صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ bersabda:

«إِذَا أَوَى أَحَدُكُمْ إِلَى فِرَاشِهِ فَلْيَنْفُضْ فِرَاشَهُ بِدَاخِلَةِ

إِزَارِهِ، فَإِنَّهُ لَا يَدْرِي مَا خَلْفَهُ عَلَيْهِ، ثُمَّ يَقُولُ...»

“Apabila seorang dari kalian hendak tidur, maka kibaskan ujung kain bajunya ke tempat tidur, karena ia tidak tahu muncul apa (dari binatang berbahaya) setelah ia tinggalkan lalu hendanya ia membaca...”¹

Wafat ada dua: wafat kecil (tidur) dan wafat besar (meninggal), berdasarkan firman Allah:

﴿اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فِيمَسِكُ الَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأُخْرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾

¹ Yakni dianjurkan membersihkan tempat tidur dengan disapu atau dengan apapun agar bebas serangga atau apapun yang dikhawatirkan.

“Allah mewafatkan jiwa ketika meninggal dan ketika belum meninggal di tidurnya. Dia menahan jiwa yang ditetapkan mati dan melepas jiwa lain sampai ajal yang sudah ditentukan. Pada demikian itu ada pelajaran bagi orang yang merenungkannya.” (QS. Az-Zumar: 42)

2. Membaca “aslamtu”

«اللَّهُمَّ أَسَلَمْتُ نَفْسِي إِلَيْكَ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ،
وَوَجَّهْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ، وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ، رَغْبَةً
وَرَهْبَةً إِلَيْكَ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنْجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ، آمَنْتُ
بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ، وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ»

*Alloohumma aslamtu nafsii ilaiik, wa fawwadh-tu
amrii ilaiik, wa wajjahtu wajhii ilaiik, wa alja`tu
zhohrii ilaiik, roghbatan wa rohbatan ilaiik, laa
maljaa walaa manjaa minka illa ilaiik: aamantu*

bikitaabikal ladzii anzalta, wabi nabiiyikal ladzii arsalta.

“Ya Allah, aku serahkan diriku kepada-Mu, aku serahkan urusanku kepada-Mu,² aku hadapkan wajahku kepada-Mu, aku sandarkan punggungku kepada-Mu,³ dengan penuh harap (ampunan dan karunia-Mu) dan penuh cemas (dari hukuman dan kemurkaan-Mu). Tidak ada tempat berlindung dari siksa-Mu kecuali kembali kepada-Mu. Aku beriman kepada Kitab yang Engkau turunkan dan kepada Nabi yang Engkau utus.”

² Yakni sebagaimana aku serahkan diriku kepada-Mu dengan mentaati perintah-Mu dan menjauhi larangan-Mu, maka aku serahkan seluruh urusanku agar Engkau menyelesaikannya untukku, baik dalam hal duniaku (harta, kesehatan, keluarga) dan agamaku.

³ Yakni sebagaimana aku menghadapkan wajahku kepada-Mu dengan ikhlas dalam menyembah-Mu, maka tolonglah aku dalam semua urusanku.

Kelengkapan Hadits

Dari Al-Baro bin Azib رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا, ia berkata: Rosulullah صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ bersabda: “Jika kamu hendak tidur, berwudhulah seperti wudhu sholat, lalu tidurlah miring ke sebelah kananmu lalu bacalah (doa di atas). Jika kamu meninggal pada malam tersebut, maka kamu meninggal di atas Fithroh (Tauhid), dan jika kamu memasuki pagi (masih hidup) maka kamu memasuki pagi dalam keadaan baik (berpahala). Jadikan ia termasuk kalimat terakhirmu (sebelum tidur).” (HR. Al-Bukhori no. 6313, 247 dan Muslim no. 2710)

3. Membaca Tasbih, Tahmid, Takbir

Yaitu membaca (سُبْحَانَ اللَّهِ) 33x lalu (الْحَمْدُ لِلَّهِ) 33x lalu (اللَّهُ أَكْبَرُ) 34x. Total 100x.

Kelengkapan Hadits

Dari Ali رَضِيَ اللهُ عَنْهُ, bahwa Fathimah mendatangi Nabi صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ mengadukan tangannya yang lecet bekas menumbuk gandum dan telah sampai kabar kepadanya bahwa Nabi صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ kedatangan tawanan perang (budak). Akan tetapi Fathimah tidak bertemu beliau dan menyampaikan kedatangannya ke Aisyah. Ketika Nabi صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ pulang, Aisyah menyampaikan keperluan Fathimah. Lalu Nabi صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ mendatangi kami saat kami hendak tidur di tempat tidur. Ketika kami hendak berdiri untuk menyambutnya, beliau berkata: “Tetaplah di tempat.” Beliau duduk di antara kami berdua hingga aku merasakan dingin kakinya yang menyentuh kulitku, lalu beliau bersabda:

«أَلَا أَدُلُّكُمْ عَلَىٰ خَيْرٍ مِّمَّا سَأَلْتُمَا؟ إِذَا أَخَذْتُمَا
مَضَاجِعَكُمَا فَسَبِّحَا ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ، وَاحْمَدَا ثَلَاثًا
وَثَلَاثِينَ، وَكَبِّرَا أَرْبَعًا وَثَلَاثِينَ، فَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ مِنْ خَادِمٍ»

“Maukah kalian berdua kuberitahu sesuatu yang lebih baik dari apa yang kalian berdua minta? Apabila kalian berdua hendak tidur, ucapkan tasbih 33x, tahmid 33x, dan takbir 34x. Itu lebih baik dari pelayan.” Ali berkata: “Aku tidak pernah meninggalkannya semenjak mendengarnya.” Ada yang bertanya: “Tidak pula di malam perang Shiffin?” Jawabnya: “Tidak pula di malam Shiffin.” (HR. Al-Bukhori no. 5361-5362 dan Muslim no. 2727)

4. Membaca “bismika amuut”

«بِسْمِكَ اللَّهُمَّ أَمُوتُ وَأَحْيَا»

Bismikalloohumma amuutu wa ahya.

“Dengan menyebut nama-Mu ya Allah, aku mati dan aku hidup.”

Kelengkapan Hadits

Dari Hudzaifah bin Al-Yaman رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا, ia berkata: “Apabila hendak tidur, Nabi صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ membaca (doa di atas).” (HR. Al-Bukhori no. 6324)

Dalam riwayat lain dari Al-Baro dan juga dari Hudzaifah, lafazh doanya:

١ - «بِاسْمِكَ أَمُوتُ وَأَحْيَا»

٢ - «اللَّهُمَّ بِاسْمِكَ أَمُوتُ وَأَحْيَا»

٣ - «اللَّهُمَّ بِاسْمِكَ أَحْيَا وَأَمُوتُ»

٤ - «اللَّهُمَّ بِاسْمِكَ أَحْيَا، وَبِاسْمِكَ أَمُوتُ»

Semunya shohih dalam *Shohihain* atau salah satu dari keduanya. Silahkan dipilih lafazh yang paling mudah diingat.

5. Membaca “tawaffaahaa”

«اللَّهُمَّ خَلَقْتَ نَفْسِي وَأَنْتَ تَوَفَّاهَا، لَكَ مَمَاتُهَا
وَمَحْيَاهَا، إِنْ أَحْيَيْتَهَا فَاخْضُطْهَا، وَإِنْ أَمَتَّهَا فَاغْفِرْ لَهَا،
اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ»

Alloohumma kholaqta nafsii, wa anta tawaffaahaa, laka mamaatuhaa wamahyaahaa, in ahyaitahaa fahfazh-haa, wa-in amattahaa faghfir lahaa, Alloohumma innii as-alukal ‘aafiyah.

“Ya Allah, Engkau menciptakan jiwaku dan Engkau pula yang akan mewafatkannya. Mematikannya dan menghidupkannya hanyalah hak-Mu. Jika Engkau menghidupkannya maka

jagalah ia, dan jika Engkau mewafatkannya maka ampunilah ia. Ya Allah, aku memohon kepadamu afiyat.”

Kelengkapan Hadits

Dari Abdullah bin Al-Harits رَحْمَةُ اللَّهِ bahwa ia mendengar Ibnu Umar رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا menyuruh seseorang apabila hendak tidur untuk membaca dzikir di atas. Lalu lelaki itu bertanya: “Apakah kamu mendengar dzikir ini dari Umar?” Jawabnya: “Dari orang yang lebih baik dari Umar, yakni Rosulullah صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ.” (HR. Muslim no. 2712)

Faidah

1. Lafazh dzikir ini mirip dengan dzikir yang diriwayatkan Abu Huroiroh رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ di atas. Dugaan kuat, Nabi صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ mengajari dua Sahabat ini dengan lafazh berbeda, bukan karena dua Sahabat ini keliru dalam menyampaikannya kepada Tabiin.

Ragam bacaan ini bertujuan untuk memperbanyak pahala dan keutamaan.

2. Dzikir Ibnu Umar رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا ini ada tambahan meminta afiyat. Meminta afiyat adalah meminta dihindarkan dari apa yang membahayakan, baik pada urusan duniawi (badan, keluarga, harta, dll) maupun agama (terhindar dari syubhat dan syahwat). Afiat dalam urusan duniawi dan agama merupakan nikmat terbesar atas hamba. Hal ini ditunjukkan dalam beberapa hadits berikut:

«اسْأَلُوا اللَّهَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ، فَإِنَّ أَحَدًا لَمْ يُعْطَ بَعْدَ

الْيَقِينِ خَيْرًا مِنَ الْعَافِيَةِ»

“Mintalah kepada Allah ampunan dan afiyat, karena seseorang tidak diberi setelah keyakinan (iman) yang lebih baik melebihi afiyat.” (HR. At-Tirmidzi no. 3558 dan shohih)

«لَا بَأْسَ بِالْغِنَى لِمَنِ اتَّقَى، وَالصَّحَّةُ لِمَنِ اتَّقَى خَيْرٌ^{١٦٥}»

«مِنَ الْغِنَى»

“Tidak mengapa kaya asal bertaqwa. Sehat bagi orang bertaqwa lebih baik daripada kaya (berkecukupan).” (HR. Ibnu Majah no. 2141 dan shohih)

«وَلَا تَجْعَلْ مُصِيبَتَنَا فِي دِينِنَا»

“Janganlah Engkau jadikan musibah yang menimpa kami adalah dalam agama kami.” (HR. At-Tirmidzi no. 3502 dan shohih)

6. Membaca “kafaanaa”

«الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا، وَكَفَانَا وَأَوَانَا، فَكَمْ

مِمَّنْ لَا كَافِيَ لَهُ وَلَا مُؤْوِيَّ»

*Alhamdulillahilladzii ath'amanaa wa saqoonaa,
wa kafaanaa wa aawaanaa. Fakam mimman laa
kaafiya lahuu waa mu`wii.*

“Segala puji milik Allah yang telah memberiku makan, minum, kecukupan, dan tempat tinggal. Alangkah banyak orang yang tidak memiliki kecukupan dan tempat tinggal.”

Kelengkapan Hadits

Dari Anas رَضِيَ اللهُ عَنْهُ, bahwa apabila Rosulullah صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ beranjak ke tempat tidurnya (yakni hendak tidur) membaca (doa di atas). (HR. Muslim no. 2715)

Dalam riwayat Ibnu Umar رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا ada tambahan:

«... وَالَّذِي مَنَّ عَلَيَّ فَأَفْضَلَ، وَالَّذِي أَعْطَانِي فَأَجْزَلَ،
الْحَمْدُ لِلَّهِ عَلَى كُلِّ حَالٍ، اَللّٰهُمَّ رَبَّ كُلِّ شَيْءٍ وَمَلِيكُهُ
وَإِلَهُ كُلِّ شَيْءٍ: أَعُوذُ بِكَ مِنَ النَّارِ»

“... Dzat yang memberiku karunia dan menambahnya, Yang memberiku pemberian dan menambahnya, segala puji hanya milik Allah. Ya Allah Rob segala sesuatu dan yang memilikinya, Yang disembah segala sesuatu: aku berlindung kepada-Mu dari Neraka.” (HR. Abu Dawud no. 5058 dan shohih)

7. Membaca “faaliqol habbi wan nawaa”

«اَللّٰهُمَّ رَبَّ السَّمَاوَاتِ وَرَبَّ الْأَرْضِ وَرَبَّ الْعَرْشِ
الْعَظِيمِ، رَبَّنَا وَرَبَّ كُلِّ شَيْءٍ، فَالِقَ الْحَبِّ وَالنَّوَى،
وَمُنْزِلَ التَّوْرَةِ وَالْإِنْجِيلِ وَالْفُرْقَانِ: أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ كُلِّ

شَيْءٍ أَنْتَ آخِذٌ بِنَاصِيَتِهِ. اَللّٰهُمَّ اَنْتَ الْاَوَّلُ فَلَيْسَ قَبْلَكَ شَيْءٌ، وَاَنْتَ الْاٰخِرُ فَلَيْسَ بَعْدَكَ شَيْءٌ، وَاَنْتَ الظّٰهَرُ فَلَيْسَ فَوْقَكَ شَيْءٌ، وَاَنْتَ الْبَاطِنُ فَلَيْسَ دُوْنَكَ شَيْءٌ: اِقْضِ عَنَّا الدَّيْنَ، وَاغْنِنَا مِنَ الْفَقْرِ

Alloohumma Robbas samaawaati wa Robbal ardhi wa Robbal arsyil 'azhiim, Robbanaa wa Robba kulli syaii`, Faaliqol habbi wan nawaa, wa Munzilat Taurooti wal Injiili wal Furqoon, a-'uudzu bika min kulli syai-in anta aakhidzum binaashiyatih. Alloohumma Antal Auwalu falaisa qoblaka syaii`, wa Antal Aakhiru falaisa ba'daka syaii`, wa Antazh Khoohiru falaisa fauqoka syaii`, wa Antal Baathinu falaisa duunaka syaii`, iqdhi 'annad daina wa aghninaa minal faqr.

“Ya Allah, Rob (Pencipta, Pemilik, Pengatur) langit, Rob bumi, Rob Arsy yang besar, wahai Rob

kami dan Rob segala sesuatu, Penumbuh biji dan benih⁴, Yang menurunkan Taurot, Injil, dan Al-Furqon (Al-Qur'an): aku berlingung kepada-Mu dari kejahatan segala sesuatu yang ubun-ubunnya di genggamannya-Mu.

Ya Allah, Engkau adalah Al-Awwal, yang tidak ada apapun sebelum-Mu. Engkau adalah Al-Akhiir, yang tidak ada apapun setelah-Mu. Engkau adalah Az-Zhoohir (Yang Maha Tinggi), yang tidak ada yang lebih tinggi dari-Mu. Engkau adalah Al-Baathin (Yang Maha Dekat), yang tidak ada yang lebih dekat dari-Mu. Maka, lunasilah hutangku dan cukupilah aku dari kekurangan.”

⁴ Biji (*habb*): biji yang bisa dimakan seperti biji gandum dan biji beras. Benih (*nawaa*): biji yang tidak dimakan seperti biji kurma dan biji mangga.

Kelengkapan Hadits

Dari Suhail رَحْمَةُ اللَّهِ, ia berkata: “Abu Sholih (bapaknya) menyuruh kami (anggota keluarganya) jika hendak tidur untuk tidur miring ke sebelah kanan dan membaca (doa di atas). Beliau meriwayatkan doa ini dari Abu Huroiroh رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ, dari Nabi صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ.” (HR. Muslim no. 2713)

Dalam lafazh lain dari Abu Huroiroh رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ, ia berkata: “Fathimah mendatangi Nabi صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ dan meminta pelayan lalu Nabi صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ berkata kepadanya: ‘Bacalah (doa di atas).’” (HR. Muslim no. 2713)

Allah Rob Semua Makhluk

Rob adalah Pencipta, Pemilik, Pengatur, sebagaimana penjelasan Ibnu Utsaimin رَحْمَةُ اللَّهِ. Maka Allah yang menciptakan, memiliki, sekaligus

yang mengatur 7 langit, 7 bumi, dan Arsy. Tiga makhluk besar ini disebut dalam satu hadits:

Dari Ibnu Abbas رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا, Nabi صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ biasa membaca saat kesusahan:

«لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْعَظِيمُ الْحَلِيمُ. لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ
 الْعَرْشِ الْعَظِيمِ. لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ السَّمَوَاتِ، وَرَبُّ
 الْأَرْضِ، وَرَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ»

“Tidak ada yang berhak disembah selain Allah Yang Maha Besar dan Lembut. Tidak ada yang berhak disembah selain Allah Rob Arsy yang besar. Tidak ada yang berhak disembah selain Allah Rob langit-langit, Rob bumi, dan Rob Arsy yang mulia.” (HR. Al-Bukhori no. 6346 dan Muslim no. 2730)

Ulama tafsir dan hadits sepakat bahwa bumi berjumlah tujuh, sebagaimana langit berjumlah

tujuh. Lalu mereka berbeda pendapat: apakah 7 bumi adalah satu bumi dengan 7 lapis atau memang ada 7 bumi? Al-Quthubi menguatkan 7 bumi, yang antara satu bumi dengan bumi lainnya perjalanan 500 tahun. (Tafsir Quthubi)

Sementara Arsy adalah makhluk paling besar, yang menjadi atap bagi Surga dan seluruh makhluk di bawahnya, di atasnya ada Allah Yang Maha Tinggi. Sebelum menciptakan Arsy, Allah menciptakan Air, sebagaimana firman-Nya:

﴿وَهُوَ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ

وَكَانَ عَرْشُهُ عَلَى الْمَاءِ﴾

“Allah menciptakan langit dan bumi dalam 6 hari, sementara Arsy-Nya di atas Air.” (QS. Hud: 7)

Dari Imron bin Hushoin رَضِيَ اللهُ عَنْهُ berkata: beberapa orang dari Bani Tamim bertanya kepada Nabi صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ tentang perkara (yakni permulaan alam), maka beliau menjawab:

«كَانَ اللَّهُ وَلَمْ يَكُنْ شَيْءٌ غَيْرُهُ، وَكَانَ عَرْشُهُ عَلَى
الْمَاءِ، وَكَتَبَ فِي الذُّكْرِ كُلِّ شَيْءٍ، وَخَلَقَ السَّمَوَاتِ
وَالْأَرْضَ»

“Allah ada sebelum segala sesuatu ada. Sementara Arsy-Nya di atas air. Dia menulis segala sesuatu di Lauhul Mahfuzh. (Lalu) Dia menciptakan langit dan bumi.” (HR. Al-Bukhori no. 3191)

Sebagian ulama menjelaskan: Allah menciptakan Air lalu Arsy lalu Pena yang mencatat di Lauhul Mahfuzh, lalu bumi dan langit dalam enam hari.

Dari Ubadah bin Ash-Shomit رَضِيَ اللهُ عَنْهُ, Rosulullah صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ bersabda:

«إِنَّ أَوَّلَ مَا خَلَقَ اللَّهُ الْقَلَمَ، فَقَالَ لَهُ: اكْتُبْ قَالَ: رَبِّ وَمَاذَا أَكْتُبُ؟ قَالَ: اكْتُبْ مَقَادِيرَ كُلِّ شَيْءٍ حَتَّى تَقُومَ السَّاعَةُ»

“Yang pertama kali Allah ciptakan adalah Pena lalu Allah berfirman kepadanya: ‘Tulislah.’ Katanya: ‘Wahai Rob, apa yang aku tulis?’ Allah menjawab: ‘Tulislah takdir segala sesuatu sampai hari Kiamat.’ (HR. Abu Dawud no. 4700 dan shohih) Yakni: yang pertama kali Allah ciptakan setelah Air dan Arsy.

Lalu Allah menciptakan langit dan bumi dalam enam hari, dimulai hari Ahad (hari pertama) dan berakhir di hari Jum’at (hari berkumpul yakni sempurna penciptaan keduanya).

Pada awalnya, Allah menciptakan bumi dalam 2 hari dan menyempurnakannya dengan gunung dan segala isinya dalam dua hari (total 4 hari), sebagaimana firman Allah:

﴿قُلْ أَنتُمْ لَتَكْفُرُونَ بِالَّذِي خَلَقَ الْأَرْضَ فِي يَوْمَيْنِ
وَتَجْعَلُونَ لَهُ أَنْدَادًا ذَلِكَ رَبُّ الْعَالَمِينَ (٩) وَجَعَلَ فِيهَا
رَوَاسِي مِنْ فَوْقِهَا وَبَارَكَ فِيهَا وَقَدَّرَ فِيهَا أَقْوَاتَهَا فِي أَرْبَعَةِ
أَيَّامٍ سِوَاءٍ لِلْسَّائِلِينَ﴾

“Katakanlah: apakah kamu benar-benar kafir kepada Dzat yang telah menciptakan bumi dalam **dua hari**, dan kamu menjadikan tandingan bagi Rob seluruh alam? Dia menjadikan gunung-gunung di atasnya, menjadikan berbagai air dan tumbuhan di atasnya (untuk binatang), dan menentukan kadar makanan (untuk manusia) dalam **empat hari**. Dua hari ini sama dengan dua

hari sebelumnya (yakni bumi dan isinya, sehingga totalnya 4 hari), sebagai jawaban bagi yang bertanya.” (QS. Fushilat: 9-10)

Maka Allah menciptakan bumi dalam 2 hari (Ahad dan Senin) dan melengkapi isinya dalam 2 hari pula (Selasa dan Rabu), sehingga jumlahnya 4 hari. Lalu Allah menciptakan 7 langit dalam 2 hari, sebagaimana firman Allah:

﴿فَقَضَاهُنَّ سَبْعَ سَمَاوَاتٍ فِي يَوْمَيْنِ وَأَوْحَىٰ فِي كُلِّ
سَّمَاءٍ أَمْرَهَا وَزَيْنَا السَّمَاءِ الدُّنْيَا بِمَصَابِيحَ وَحِفْظًا ذَلِكَ
تَقْدِيرُ الْعَزِيزِ الْعَلِيمِ﴾

“Lalu Allah menciptakan 7 langit dalam 2 hari. Allah mewahyukan perintah-Nya pada setiap langit. Kami menghiasi langit dunia dengan penerang (bintang-bintang) sekaligus sebagai penjaga (berita

langit dari setan). Itulah takdir Yang Maha Perkasa dan Maha Mengetahui.” (QS. Fush-shilat: 12)

Tiga Kitab Utama

Yaitu Taurot yang artinya syariat (ajaran), Injil yang artinya pokok (karena berisi pokok ajaran para Nabi), dan Al-Furqon (pembeda, karena Al-Qur'an membedakan antara haq dan batil).

Dua Permohonan dalam Dzikir

Dalam dzikir ini, hamba memohon kepada Allah dua permohonan: berlindung dari kejahatan semua makhluk-Nya dan berlindung dari hutang dan kemiskinan.

Masing-masing dua permohonan ini diawali dengan pujian kepada Allah.

Permohonan pertama: diawali dengan pujian bahwa Allah Rob segala makhluk dan Yang menurunkan Kalamullah yang bukan makhluk.

seolah-olah hamba mengatakan: karena segala makhluk di Tangan-Mu, aku hanya meminta pertolongan kepada-Mu dari gangguan makhluk-Mu.

Permohonan kedua: diawali pujian dengan menyebut 4 nama Allah: Al-Awwal, Al-Akhir, Azh-Zhoohir, Al-Baathin.

Empat Nama Allah

Empat nama Allah ini disebut dalam satu ayat:

﴿هُوَ الْأَوَّلُ وَالْآخِرُ وَالظَّاهِرُ وَالْبَاطِنُ وَهُوَ بِكُلِّ

شَيْءٍ عَلِيمٌ﴾²⁶

“Allah adalah Al-Awwal (Yang Maha Pertama), Yang Akhir (Yang Maha Terakhir), Azh-Zhoohir (Yang Maha Tinggi), Al-Baathin (Yang Maha Dekat). Dia Maha Mengetahui segala sesuatu.” (QS. Al-Hadid: 3)

Ibnul Qoyyim رَحْمَةُ اللَّهِ (w. 751 H) berkata: “Empat nama ini berputar pada pengawasan Allah atas hamba-Nya, yaitu pengawasan waktu dalam Al-Awwal dan Al-Akhir dan pengawasan tempat dalam Azh-Zhoohir dan Al-Baathin.” (Thoriiqul Hijrotain, hal 19-27)

Seakan hamba berkata: dengan pengawasan-Mu atas semua makhluk-Mu, lunasilah hutangku dan cukupilah aku dari kekurangan.

Dua Jenis Hutang

Hutang ada dua: hutang kepada Allah dan hutang kepada makhluk. Hutang kepada Allah adalah kewajiban yang belum ditunaikan sehingga menjadi hutang, seperti ditunjukkan dalam hadits Ibnu Abbas رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا, ia berkata:

Ada seseorang datang kepada Nabi صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ dan berkata: “Wahai Rosulullah, ibuku meninggal

dan memiliki tanggungan puasa (nadzar) sebulan, apakah aku boleh menunaikannya?” Jawab beliau: “Seandainya ibumu memiliki hutang, apakah kamu akan melunasinya?” Jawabnya: “Iya.” Beliau berkata:

«فَدَيْنُ اللَّهِ أَحَقُّ أَنْ يُقْضَى»

“Hutang kepada Allah lebih layak dilunasi.”
(HR. Al-Bukhori no. 1953 dan Muslim no. 1148)

An-Nawawi رَحْمَةُ اللَّهِ (w. 767 H) berkata: “Sabda Nabi صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: ‘Lunasilah hutangku’ memungkinkan mengandung dua makna: hak Allah dan hak makhluk. Keduanya termasuk jenis hutang.” (Syarah Shohih Muslim, 17/35)

Faidah

Di antara keutamaan dzikir ini adalah menjadikan seseorang kuat beraktifitas di pagi harinya, seolah-olah ia memiliki pembantu.

8. Membaca “faathiros samaawati”

«اللَّهُمَّ فَاطِرَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ، عَالِمَ الْغَيْبِ
وَالشَّهَادَةِ، رَبَّ كُلِّ شَيْءٍ وَمَلِيكُهُ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا
أَنْتَ: أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ نَفْسِي، وَشَرِّ الشَّيْطَانِ وَشَرِّهِ»

*Alloohumma faathiros samaawaati wal ardh,
'aalimal ghoibi wasy syahaadah, robba kulli syai-iw
wa maliikah, asyhadu al laa ilaaha illa anta, a-
'uudzu bika min syarri nafsii wa syarrisyyaithooni
wa syirkih.*

“Ya Allah, Pencipta langit dan bumi, Yang Maha Mengetahui perkara ghoib dan nyata, Rob

(Pencipta, Pemilik, Pengatur) segala sesuatu dan Yang memilikinya, aku bersaksi tidak ada yang berhak disembah selain Engkau: aku berlandung kepada-Mu dari kejahatan jiwaku dan dari kejahatan setan dan sekutunya.”

Kelengkapan Hadits

Dari Abu Huroiroh رَضِيَ اللهُ عَنْهُ, ia berkata: Abu Bakar Ash-Shiddiq رَضِيَ اللهُ عَنْهُ berkata: “Wahai Rosulullah, ajari aku beberapa kalimat yang akan aku baca di pagi dan sore hari.” Maka beliau mengajari doa di atas dan berkata:

«قُلْهَا إِذَا أَصْبَحْتَ، وَإِذَا أَمْسَيْتَ، وَإِذَا أَخَذْتَ

مَضْجَعَكَ»

“Ucapkan itu ketika kamu di pagi dan sore hari, serta ketika kamu **hendak tidur.**” (HR. Abu Dawud no. 5067 dan shohih)

9. Membaca “qinii”

«اللَّهُمَّ قِنِي عَذَابَكَ يَوْمَ تَبْعَثُ عِبَادَكَ»

*Alloohumma qinii ‘adzaabaka yauma tab’atsu
‘ibaadak.*

“Ya Allah, jauhkan aku dari siksa-Mu pada hari Engkau membangkitkan para hamba-Mu.”

Kelengkapan Hadits

Dari Hafshoh رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا, ia berkata: “Apabila Nabi صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ hendak tidur, beliau meletakkan tangan kanannya di pipinya lalu membaca (doa di atas).” (HR. Abu Dawud no. 5045 dan shohih)

Yakni kebiasaan Nabi صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ menjelang tidur adalah berbantalkan tangan. Caranya adalah dengan salah satu cara yang mudah bagi Anda: berbantalkan telapak tangan, lengan bagian bawah, atau lengan bagian atas. Allahu a’lam.

10. Membaca “*laa syariika lah*”

«لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ
الْحَمْدُ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا
بِاللَّهِ، سُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ»

*Laa ilaaha illa Allah wahdahuu laa syariika lah,
lahul mulku wa lahul hamdu, wahuwa 'alaa kulli
syai-ing qodiir. Laa haulaa walaa quwwata illa
billaah. Subhaanallooh, walhamdulillah, wa laa
ilaaha illa Allah, walloohu akbar.*

“Tidak ada yang berhak disembah selain Allah. Segala kerajaan dan pujian hanya milik-Nya. Hanya Dia yang kuasa atas segala sesuatu. Tidak ada daya (untuk menghindari bahaya) dan kekuatan (untuk meraih kebaikan) kecuali dengan pertolongan Allah. Mahasuci Allah dan segala pujian milik-Nya.

Tidak ada yang berhak disembah selain Allah. Allah Yang paling besar.”

Kelengkapan Hadits

Dari Abu Huroiroh رَضِيَ اللهُ عَنْهُ, Nabi صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ bersabda: “Siapa yang membaca doa ini ketika hendak tidur maka dosa-dosanya diampuni meskipun sebanyak buih di lautan.” (HR. Ibnu Hibban no. 5528 dan Ash-Shohihah no. 3414)

Makna Semua Dosa Diampuni

Yakni semua doa kecil diampuni meskipun sebanyak buih di lautan. Ungkapan “sebanyak buih di lautan” adalah hiperbola, sebanyak apapun dosa kecil akan diampuni, jika membaca doa ini dengan hati dan meyakininya.

Adapun dosa besar hanya bisa dihapus dengan taubat, yaitu menyesali dosa masa lalu, berhenti sekarang, dan bertekad tidak mengulangi di masa

akan datang. Ini tiga rukun taubat. Jika ia terjatuh kembali, maka taubat sebelumnya adalah sah, dan dosa yang ini butuh taubat lagi.

Adapun jika saat membaca dzikir ini disertai menyesali dosa masa lalu, maka tentu dzikir ini akan menghapus semua dosanya termasuk dosa besar.

Miring ke Kanan

Berdasarkan hadits-hadits di atas, dianjurkan miring ke kanan saat hendak tidur, mirip dengan posisi jenazah saat di kubur. Di antara manfaatnya:

1. Menghidupkan sunnah.
2. Lebih mudah bangun untuk Tahajud dan sholat Subuh.
3. Lebih menyehatkan badan karena sirkulasi darah lancar

4. Jantung tidak tertekan karena posisinya di sebelah kiri.

Ada yang berpendapat, miring ke arah sisi kanan ini adalah di awal hendak tidur, setelah itu tidak mengapa terlentang jika membutuhkannya. Ini penulis dengar dari Syaikh Walid Saifun Nashr حفظه الله.

Demikian apa yang mudah dikumpulkan. Semoga Allah menerima.

ولله الحمد والصلاة والسلام على رسول الله