

PEDOMAN PRAKTIS

Tahajjud

A decorative graphic featuring a central archway with intricate geometric patterns, flanked by two pillars. Above the archway is a grid of small circular motifs. The entire design is rendered in white and gold on a black background.

& Mutiara Do'a

Pilihan

Yaa Rabb....

*Isinkan aku
untuk selalu merindukan
saat saat inilah dengan MU
disepertinya malamku...*

Abdullah Abu Musthofa

“LAKUKAN SAJA”

Bisa jadi karena shubuh kesiangan maka dhuha dirasa kagok.
Bisa jadi karena tidak bisa Tahajjud dan Witir 11 raka'at maka bangun jam 4 utk 2 raka'at dan 1 raka'at witir dirasa kagok.
Bisa jadi krn tidak berjama'ah di masjid maka berjama'ah di rumah dirasa kagok.

Padahal dlm ibadah tidak mengenal istilah kagok, lakukan saja apa yang bisa dan jangan ditinggalkan semuanya.

مَا لَا يُدْرِكُ كُلُّهُ لَا يُشْرِكُ كُلُّهُ

ma la yudraku kulluhu la yutraku kulluhu (apa-apa yang tidak bisa dikerjakan seluruhnya, jangan ditinggalkan seluruhnya).” Jangan menunggu sempurna, sempurnakan saja apa yang bisa. Semua dilakukan secara bertahap tidak ada yang langsung ideal dan sempurna.

“Jika seseorang mendekati kepada-Ku sejengkal, Aku mendekati kepadanya sehasta. Jika ia mendekati kepada-Ku sehasta, Aku mendekati kepadanya sedepa. Jika ia datang kepada-Ku dengan berjalan (biasa), maka Aku mendatangnya dengan berjalan cepat.” (HR. Bukhari dan Muslim).

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	ii
SEKAPUR SIRIH	vi
BAGIAN 1	1
PENGERTIAN & KEUTAMAAN SHALAT MALAM	1
1. Pengertian shalat Malam	1
2. Cara melaksanakan shalat tahajjud.....	2
3. Keutamaan shalat tahajjud	6
BAGIAN 2	14
KIAT MUDAH BANGUN MALAM.....	14
1. Wudhu sebelum tidur dan berniat shalat tahajjud ..	14
2. Menghindari dosa/maksiat	16
3. Menjaga pandangan dan pembicaraan yang tidak perlu	18
4. Tidak bekerja terlalu berat pada siang hari	23

5. Berdo'a sebelum tidur agar terbebas dari belunggu setan	24
6. Banyak berdzikir kepada Allah	25
7. Tidak tidur terlalu malam.....	27
BAGIAN 3	28
AMALAN RUHIYAH AGAR MUDAH BANGUN MALAM	28
1. Membersihkan Hati	28
2. Meningkatkan Keimanan	28
3. Mencari tahu keutamaan shalat tahajjud.....	29
4. Mengingat kenikmatan dalam bermunajat di hadapan Allah	30
5. Tidak sering berangan-angan	30
6. Banyak mengingat mati dan kehidupan setelah mati	31
BAGIAN 4	32
ADAB SHALAT TAHAJJUD	32
1. Membaca dzikir bangun tidur	32
2. Menyikat/membersihkan gigi	33

3. Membaca Al Quran dengan suara sedang	33
4. Memulai shalat dengan dua raka'at yang ringan.....	35
5. Merenungkan dan menghayati bacaan Al Quran	35
6. Membayangkan kehadiran Allah.....	36
7. Mandi, memakai parfum, dan mengenakan baju yang bagus	37
8. Ikhlas dan menghindari rasa bangga diri	37
BAGIAN 5	39
AMALAN SETELAH TAHAJJUD	39
1. Memperbanyak istighfar	39
2. Berdo'a dengan khusyu dan jujur	41
BAGIAN 6	44
DZIKIR SEBELUM & BANGUN TIDUR	44
1. Dzikir Sebelum Tidur	45
2. Dzikir Bangun Tidur	50
BAGIAN 7	56
MUTIARA DO'A PILIHAN.....	56

Do'a Pilihan.....	58
1. Doa mohon ampunan dan rahmat Allah	58
2. Doa agar tergolong orang-orang beriman	61
3. Doa agar diberikan keturunan yang shalih	62
4. Doa mohon ampunan bagi kedua orang tua dan kaum mukminin	63
5. Doa mohon dihilangkan kedengkian terhadap sesama	63
6. Doa berlindung dari orang yang zhalim	64
7. Doa agar dijadikan hamba yang bersyukur	64
8. Doa agar dilapangkan hati dan dimudahkan dalam urusan.....	65
9. Doa berlindung dari setan.....	65
10. Doa agar hati ditetapkan dalam hidayah.....	66
11. Doa berlindung dari api neraka	66
12. Doa agar diterima amal ibadah dan taubat	67
13. Doa memohon kebaikan dunia dan akhirat.....	67
Daftar Pustaka :	69

SEKAPUR SIRIH

Alhamdulillah, Segala puji dan syukur saya panjatkan selalu kepada Allah SWT atas Rahmat, Taufiq, dan Hidayah yang diberikan sehingga saya bisa menyelesaikan buku PEDOMAN PRAKTIS TAHAJJUD DAN MUTIARA DO'A PILIHAN ini.

Tujuan awal buku ini dibuat adalah sebagai pengingat diri penulis agar konsisten melaksanakan dan menjaga shalat tahajjud, juga sebagai pengingat kepada keluarga serta kaum muslimin dan muslimat di manapun berada sesuai perintah Allah untuk menjaga diri dan keluarga dari api neraka.

“Hai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu; penjaganya malaikat-malaikat yang kasar, keras, dan tidak mendurhakai Allah terhadap apa yang diperintahkan-Nya kepada mereka dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan.” QS. At Tahrir [66]:6

Sebagai salah satu ikhtiar dalam menjaga diri dan keluarga dari api neraka ini adalah dengan mengingatkan dan

mengajak diri dan keluarga agar melaksanakan shalat tahajjud seperti perintah Allah SWT yang terdapat dalam surat Al Isra [17] : 79

“Dan pada sebahagian malam hari bersembahyang tahajjudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu; mudah-mudahan Tuhan-mu mengangkat kamu ke tempat yang terpuji.”

Penulis sadar bahwa buku ini bukan merupakan buah hasil kerja keras sendiri. Ada banyak pihak yang terlibat di dalamnya. Dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Kedua mendiang orang tua penulis, H. Muhammad Hatta Ibrahim dan Hj. Siti Aiyah. Semoga Allah merahmati dan menyayangi keduanya, Aamiin.
2. Istri dan anak-anak penulis, Agung Galih Prawati, S.Pd., Musthofa Muyassar Firdaus, Sayyid Muhammad Zhafran, Fahmi Hanif Al-Muttaqin. Semoga Allah menjaga, memberkahi dan merahmati kalian. Aamiin.
3. Kedua Kakak penulis, Ety Maryani, SH., dan Asna Dewi, AM. Keb., SKM, yang selalu mensupport dalam setiap

kebaikan. Semoga Allah menjaga kalian dan membalas dengan sebaik-baik balasan. Aamiin.

4. Bapak H. Ir. Wawan Witarnawan, M.Sc., ME yang telah memberikan dorongan semangat kepada penulis untuk terus memperbaiki diri dan berbuat yang terbaik dalam segala hal. Semoga Allah menjaga Bapak dan keluarga serta menjadikannya sebagai bagian dari amal jariyah. Aamiin.
5. Kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu terealisasinya buku PEDOMAN PRAKTIS TAHAJJUD DAN MUTIARA DO'A PILIHAN ini.

Jazakumullah Khairan Katsiran Wa Jazakumullah Ahsanal Jaza.

Penulis juga sadar bahwa buku yang di buat ini masih jauh dari bisa dikatakan sempurna. Maka dari itu, dukungan dan masukan dari para pembaca sangat dibutuhkan, agar penulisan buku ini bisa lebih baik lagi.

Bandung, 28 Ramadhan 1442H
10 Mei 2021

BAGIAN 1

PENGERTIAN & KEUTAMAAN

SHALAT MALAM

1. Pengertian shalat Malam

Semua ibadah yang dikerjakan di malam hari dinamakan Qiyamul Lail. Kita mengenal setidaknya ada 4 jenis ibadah shalat pada malam hari. Meskipun demikian ada yang membedakan antara ke-4 nya, yaitu :

- a. **Tahajjud**, adalah shalat Sunnah utama yang dilakukan pada malam hari atau sepertiga bagian akhir malam. Setelah terjaga dari tidur di malam hari meskipun tidurnya hanya sebentar. Jadi syaratnya adalah tidur terlebih dahulu.
- b. **Qiyamul Lail**, dapat dikerjakan tanpa tidur terlebih dahulu, bisa dimulai dari ba'da Isya sampe pertengahan malam.

- c. **Tarawih**, hanya dikerjakan pada Bulan Ramadhan saja dan bisa dikerjakan tanpa tidur ataupun setelah tidur, mulai dari ba'da Isya sampai menjelang sahur.
- d. **Witir**, bisa dikerjakan pada awal malam, pertengahan malam atau akhir malam. Bisa dikerjakan sebelum tidur atau tidur terlebih dahulu. Dan tidak boleh dikerjakan 2 kali dalam 1 malam.

2. Cara melaksanakan shalat tahajjud

Shalat tahajjud dapat dikerjakan sedikitnya 2 raka'at dan sebanyak-banyaknya tidak terbatas. Ada tiga waktu dimalam hari untuk melaksanakannya. Bisa dilakukan di awal, pertengahan, atau akhir malam.

Sepertiga malam pertama – (Ba'da Isya – 22.00)

Sepertiga malam kedua – (22.00 – 01.00)

Sepertiga malam terakhir – (01.00 – sebelum memasuki shubuh)

Dan lebih utama dikerjakan pada sepertiga bagian akhir malam. Terdapat beberapa riwayat tentang bagaimana cara

Nabi Muhammad SAW melaksanakan shalat tahajjud, diantaranya adalah :

a. 4 raka'at 4 raka'at dan 3 raka'at

Shalat tahajjud tidak lebih dari 11 atau 13 raka'at, para ulama telah sepakat tentang hal ini. Setidaknya ada 2 riwayat yang mengatakan bahwa shalat tahajjud Nabi SAW tidak lebih dari 11 atau 13 raka'at.

Hadits pertama diriwayatkan oleh ibunda mukminin 'Aisyah R.A:

"Rasulullah SAW tidak pernah menambah shalat malam di bulan Ramadhan dan bulan lainnya lebih dari 11 raka'at. Beliau melakukan shalat empat raka'at, maka jangan tanyakan mengenai bagus dan panjangnya. Kemudian beliau melakukan shalat empat raka'at lagi dan jangan tanyakan mengenai bagus dan panjangnya. Kemudian beliau melakukan shalat tiga raka'at." (HR. Bukhari).

Hadits kedua diriwayatkan oleh Ibnu 'Abbas :

"Nabi SAW biasa melaksanakan shalat malam 13 raka'at." (HR. Bukhari)

b. 2 raka'at 2 raka'at dan 3 raka'at

Zaid bin Kholid Al Juhani mengatakan :

“Aku pernah memperhatikan shalat malam yang dilakukan oleh Rasulullah SAW. Beliau pun melaksanakan 2 raka'at ringan. Kemudian setelah itu beliau laksanakan 2 raka'at yang panjang-panjang. Kemudian beliau lakukan shalat 2 raka'at yang lebih ringan dari sebelumnya. Kemudian beliau lakukan shalat 2 raka'at lagi yang lebih ringan dari sebelumnya. Beliau pun lakukan shalat 2 raka'at yang lebih ringan dari sebelumnya. Kemudian beliau lakukan shalat 2 raka'at lagi yang lebih ringan dari sebelumnya. Lalu terakhir beliau berwitir sehingga jadilah beliau laksanakan shalat malam ketika itu 13 raka'at.” (Syarh Al Muwatho).

Dari riwayat-riwayat diatas maka ummat Nabi Muhammad SAW dipersilahkan memilih yang mana akan diambil karena sifat shalat tahajjud adalah shalat sunnah nafilah (ibadah tambahan). Apabila ada perbedaan antara satu dengan yang lain maka itu tidak menyebabkan gugurnya amalan tersebut. Diperbolehkan untuk menambah atau mengurangi jumlah raka'at karena shalat tahajjud adalah bagian dari ketaatan yang apabila seseorang menambah jumlah raka'atnya maka

bertambah pula pahalanya. Dalil yang menunjukkan bolehnya menambah lebih dari 11 raka'at adalah ketika Nabi Muhammad SAW ditanya mengenai shalat malam, Beliau menjawab:

“Shalat malam itu dua raka'at-dua raka'at. Jika salah seorang di antara kalian takut masuk waktu shubuh, maka kerjakanlah satu raka'at. Dengan itu berarti kalian menutup shalat tadi dengan witr.” (HR. Muslim)

Jadi seandainya shalat malam itu ada batasannya, tentu Nabi Muhammad SAW akan menjelaskannya.

Ketika melaksanakan shalat tahajjud ada baiknya setiap selesai 2 raka'at atau 4 raka'at, kemudian duduk dan berdzikir (Istighfar, dll) atau duduk membaca Al Qur'an dan merenungi pesan-pesan di dalam ayat-ayat tersebut (tadabbur Qur'an). Karena apa yang dibaca ketika itu akan lebih berkesan dan meresap ke dalam jiwa. Sebagaimana firman Allah SWT dalam surat Al Muzzammil [73] : 6

إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْأً وَأَقْوَمُ قِيلاً

“Sesungguhnya bangun di waktu malam adalah lebih tepat (untuk khusyu’) dan bacaan di waktu itu lebih berkesan.”

3. Keutamaan shalat tahajjud

Keutamaan shalat tahajjud telah diterangkan dalam sejumlah hadits. Misalnya yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah bahwa Nabi Muhammad SAW bersabda, “Shalat yang paling utama setelah shalat wajib adalah qiyamul lail (shalat lail).” (HR. Muslim)

Keutamaannya sangat luar biasa, yang membuat kita seharusnya termotivasi untuk membiasakan diri dan konsisten mengamalkannya. Berikut ini adalah beberapa keutamaan dari shalat tahajjud.

a. Kedudukan yang terpuji di sisi Allah

Dalam Qur'an surat Al Isra [13] : 79 Allah SWT berfirman:

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ ۗ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ أَن يَبْعَثَكَ رَبُّكَ
مَقَامًا مَّحْمُودًا

“Dan pada sebahagian malam hari bersembahyang tahajjudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu; mudah-mudahan Tuhan-mu mengangkat kamu ke tempat yang terpuji.”

b. Kunci masuk surga

Rasulullah SAW bersabda :

“Wahai manusia, sebarkanlah salam, berilah makan (orang-orang yang membutuhkan), sambungkanlah silaturahmi, dan shalatlah pada malam hari ketika orang lain sedang tidur; niscaya kalian akan masuk surga dengan selamat. (HR. Ibnu Majah).

c. Menjadi mulia dan berwibawa

Allah SWT akan memberikan kemuliaan dan kewibawaan kepada orang-orang ahli tahajjud. Selain mendapatkan kedudukan mulia dan berwibawa di akhirat kelak, para ahli tahajjud juga akan mendapatkan kedudukan yang mulia dan kewibawaan di dunia.

“Dan ketahuilah, bahwa kemuliaan dan kewibawaan seorang mukmin itu ada pada shalat malamnya.” (HR. Hakim).

d. Do'anya mustajab

Orang yang mengerjakan shalat tahajjud kemudian berdo'a, maka do'anya akan dikabulkan Allah. Apalagi jika ia

melakukannya di sepertiga malam yang terakhir. Rasulullah SAW bersabda :

"Rabb kita turun ke langit dunia pada setiap malam yaitu ketika sepertiga malam terakhir. Allah berfirman, 'Barangsiapa yang berdo'a kepada-Ku, niscaya Aku kabulkan. Barangsiapa yang meminta kepada-Ku, niscaya Aku penuhi. Dan barangsiapa yang memohon ampun kepada-Ku, niscaya Aku ampuni.'" (HR. Bukhari dan Muslim).

e. Media pendekatan diri kepada Allah serta penghapus kesalahan

Shalat ini merupakan kebiasaan orang-orang shalih dan bisa melatih diri menjadi insan yang bertakwa. Maka siapa yang senantiasa mengerjakannya, ia pun tercatat sebagai orang-orang yang shalih sebagaimana yang dimaksud hadits berikut ini :

"Hendaklah kalian melakukan shalat malam karena ia adalah kebiasaan orang-orang shalih sebelum kalian, ia sebagai amal taqarrub (pendekatan diri) bagi kalian kepada Allah, menjauhkan dosa, dan penghapus kesalahan." (HR. At Thabrani)

Setiap orang pasti memiliki kesalahan. Kesalahan-kesalahan yang pernah dilakukan bisa berguguran dengan menjalankan shalat sunnah ini sebagaimana hadits di atas. Dan yang lebih istimewa lagi, tahajjud bisa mencegah seseorang dari perbuatan dosa. Orang yang merutinkan tahajjud juga akan mendapatkan taufiq (kemudahan berbuat amal shalih) dari Allah sehingga dirinya terjauhkan dari maksiat dan dosa.

f. Menenangkan hati

Imam Al Ghazali dalam kitabnya Ihya' Ulumuddin menyebutkan ada sembilan keutamaan yang akan diperoleh orang yang menjalankan salat tahajjud baik di dunia maupun di akhirat kelak.

“Barangsiapa melaksanakan shalat tahajjud dengan sebaik-baiknya, dan dengan tata tertib yang rapi, maka Allah SWT akan memberikan 9 macam kemuliaan: 5 macam di dunia dan 4 macam di akhirat.

Adapun lima keutamaan di dunia itu adalah akan dipelihara oleh Allah SWT dari segala macam bencana, tanda ketaatannya akan tampak kelihatan di mukanya, akan dicintai para hamba Allah yang shaleh dan dicintai oleh semua manusia, lidahnya akan mampu mengucapkan kata-kata

yang mengandung hikmah dan akan dijadikan orang bijaksana, yakni diberi pemahaman dalam agama.”

Ibnul Qayyim rahimahullah mengatakan, renungkan bagaimana Allah membalas shalat malam yang mereka lakukan secara sembunyi dengan balasan yang ia sembunyikan bagi mereka, yakni yang tidak diketahui oleh semua jiwa. Juga bagaimana Allah membalas rasa lelah, mengantuk saat bangun untuk melakukan shalat malam dengan kesenangan jiwa di dalam surga.

g. Membantu mengisi jiwa ketika mengatasi masalah yang berat

Episode kehidupan di dunia ini sangat mungkin terjadi suatu masa dimana akan mengalami episode kehidupan yang sangat berat. Rasa berat yang tidak hanya dirasakan oleh jasmani tetapi ruhani pun ikut merasakan beban yang begitu menghimpit jiwa.

Ketika hal ini terjadi maka sebaik-baik jalan adalah mengembalikannya kepada Allah SWT yang salah satu caranya adalah dengan melakukan shalat tahajjud, karena pada malam hari jiwa seseorang cenderung lebih bersih sehingga ketika ia bermunajat kepada Allah SWT melalui

ayat-ayat Al Quran yang ia baca akan membuat jiwanya lebih tenang sehingga bisa mendapatkan jalan keluar dari permasalahannya sesuai dengan Q.S Al Muzzammil [73]:5-6

إِنَّا سَنُلْقِي عَلَيْكَ قَوْلًا ثَقِيلًا ﴿٥﴾ إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ
أَشَدُّ وَطْأً وَأَقْوَمُ قِيْلًا ﴿٦﴾

“Sesungguhnya Kami akan menurunkan kepadamu perkataan yang berat. Sesungguhnya bangun di waktu malam adalah lebih tepat (untuk khusyu’) dan bacaan di waktu itu lebih berkesan.”

h. Mendapatkan berbagai kenikmatan

Allah SWT menjanjikan bermacam-macam nikmat yang menyenangkan hati sebagai balasan bagi orang yang melaksanakan shalat tahajjud. Keterangan ini terdapat dalam surat As-Sajdah [32] : 16-17.

تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا
 وَطَمَعًا وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ ﴿١٦﴾ فَلَا تَعْلَمُ نَفْسٌ مَّا
 أُخْفِيَ لَهُم مِّن قُرَّةِ أَعْيُنٍ جَزَاءً بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿١٧﴾

“Lambung mereka jauh dari tempat tidurnya dan mereka selalu berdo’a kepada Rabbnya dengan penuh rasa takut dan harap, serta mereka menafkahkan apa-apa rezeki yang Kami berikan. Tak seorangpun mengetahui berbagai nikmat yang menanti, yang indah dipandang sebagai balasan bagi mereka, atas apa yang mereka kerjakan.”

i. Mendapatkan kebaikan dunia dan akhirat

Dalam satu haditsnya Rasulullah SAW bersabda :

“Sungguh pada malam hari terdapat waktu tertentu, yang bila seorang Muslim memohon kepada Allah SWT kebaikan dunia dan akhirat pada waktu itu, maka Allah pasti akan memberikan kepadanya, dan waktu tersebut ada pada setiap malam.” (HR Muslim)

Demikianlah diantara keutamaan-keutamaan shalat tahajjud. Ibadah nafilah ini dapat dilakukan di masjid

ataupun di rumah. Bagi yang sudah berkeluarga, dianjurkan membiasakan tahajjud bersama-sama untuk menjemput Rahmat Allah SWT bagi keluarganya.

“Wahai para suami, ajaklah istri untuk melaksanakan shalat tahajjud. Jika istri menolak dengan alasan di luar uzur syar’i (alasan yang dibenarkan oleh syari’at), dianjurkan untuk memercikkan air di wajahnya agar menjadi segar dan terbangun.”

Wahai para istri, engkau pun dapat melakukan hal yang sama kepada suamimu.”

Nabi kita, Nabi Muhammad SAW menganjurkan hal itu dalam salah satu haditsnya :

“Allah akan merahmati seseorang yang bangun malam kemudian shalat lalu membangunkan isterinya, apabila isterinya menolak, dia akan memercikkan air ke mukanya, dan Allah akan merahmati seorang isteri yang bangun malam lalu shalat, kemudian dia membangunkan suaminya, apabila suaminya enggan, maka isterinya akan memercikkan air ke muka suaminya.” (HR. Abu Daud dan Ahmad).

BAGIAN 2

KIAT MUDAH BANGUN MALAM

Zaman sekarang, seorang muslim kadang mampu terjaga sampai larut malam untuk hal-hal yang tidak berguna, seperti menonton televisi, membuka-buka gadget atau menghadiri berbagai pesta. Sementara itu, dia malas untuk bangun malam, walaupun sebentar, untuk bermunajat dan berdo'a kepada Tuhannya. Padahal, mungkin saja waktu tersebut bertepatan dengan saat pengabulan do'a yang bisa mendatangkan keberuntungan dan keselamatan yang sangat besar.

Selain **MEMOHON PERTOLONGAN ALLAH** agar kita bisa bangun malam, maka berikut ini ada beberapa kiat yang dapat dilakukan untuk membantu agar mudah bangun malam, antara lain:

1. Wudhu sebelum tidur dan berniat shalat tahajjud

Nabi Muhammad SAW, bersabda :

“Jika kamu hendak tidur, berwudhulah terlebih dahulu seperti ketika hendak shalat. Berbaringlah pada sisi badan sebelah kanan, lalu berdo’alah:

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

“Ya Allah, aku menyerahkan diri-ku kepada-Mu dan aku menyerahkan urusanku kepada-Mu. Dan aku menghadapkan wajahku kepada-Mu dan Aku menyandarkan punggungku kepada-Mu karena berharap mendapatkan rahmat-Mu dan takut pada siksaan-Mu. Tidak ada tempat perlindungan dan penyelamatan dari ancaman-Mu, kecuali kepada-Mu. Aku beriman pada kitab yang telah Engkau turunkan dan kebenaran Nabi-Mu yang telah Engkau utus.” (HR. Bukhari).

Jika seseorang meninggal dunia pada malam itu, maka ditetapkan baginya kematian di atas fitrah (kesucian) dan do'a itu menjadi kata-kata terakhir yang di ucapkannya.

Tidur dalam keadaan berwudhu adalah sesuatu yang istimewa dalam kehidupan muslim. Dengan berwudhu dan berdo'a sebelum tidur, dia memaknai hidupnya untuk beribadah kepada Allah. Inilah tujuan penciptaan seluruh makhluk. Tidurnya dalam keadaan berdzikir kepada Allah dan bangunnya pun dalam keadaan berdzikir.

Ibn Abbas R.A meriwayatkan bahwa Rasulullah SAW, bersabda :

“Sucikanlah jasmani kalian, niscaya Allah menyucikan ruhani kalian. Sebab, seorang hamba yang tidur dalam keadaan suci, satu malaikat ikut tidur dalam selimut yang dikenakannya. Setiap kali dia berbalik pada malam itu, malaikat tadi berkata, “Ya Allah, ampunilah hamba-Mu ini karena dia tidur dalam keadaan suci.” (HR At Thabarani).

2. Menghindari dosa/maksiat

Dosa/maksiat dapat menyebabkan kerasnya hati dan menghalangi limpahan rahmat Allah SWT. Orang yang

berbuat dosa tidak diberi pertolongan untuk bangun malam. Sebaliknya, orang yang berbuat baik akan selalu diberi kemudahan untuk bangun malam.

Seseorang bertanya kepada Hasan Al-Bashri, “Wahai Abu Sa'id (panggilan akrab Al-Bashri), aku ingin bangun malam dan menyucikan diri, tetapi aku tidak bisa melakukannya.” Al-Bashri menjawab, “Dosa-dosamu telah membelenggu jiwamu.”

Beberapa orang bertanya kepada 'Abdullah bin Mas'ud, “Mengapa kami tidak bisa (sulit) bangun malam?” Dia menjawab, “Dosa-dosa kalian telah membuat kalian jauh dari Allah.”

Imam Syafi'i rahimahullah pernah berkata,

“Aku pernah mengadukan kepada Waki' tentang jeleknya hafalanku. Lalu beliau menunjukiku untuk meninggalkan maksiat. Beliau menyampaikan bahwa ilmu adalah cahaya dan cahaya Allah tidaklah mungkin diberikan pada ahli maksiat.”

Dari kisah diatas dapat diambil pelajaran bahwa sekecil apapun dosa/maksiat yang dilakukan akan memiliki pengaruh besar terhadap semangat dan kemampuan kita

untuk beribadah kepada Allah. Mudah-mudahan Allah senantiasa menjaga kita semua dari berbagai macam perbuatan yang dapat melemahkan semangat beribadah.

3. Menjaga pandangan dan pembicaraan yang tidak perlu

Hendaklah menjaga pandangan. Ini adalah perintah Allah kepada hamba-hamba-Nya yang beriman agar menundukkan pandangan dari apa yang dilarang. Jika pandangannya sesuatu yang diharamkan tanpa sengaja, hendaklah dia segera memalingkannya. Sebab, dengan cara itu, kesucian hati dapat terpelihara dan keluhuran agama dapat terjaga. Seseorang berkata, “Jika seseorang memelihara pandangannya, Allah akan memberikan cahaya pada mata batinnya.”

Allah SWT telah menjadikan mata sebagai cermin hati. Apabila seseorang memalingkan pandangannya, syahwat akan berpaling dari jiwanya. Jika dia tidak mengendalikan pandangannya, syahwat akan mengendalikan jiwanya.

Allah maha menyaksikan perbuatan. Dia mengetahui pengkhianatan mata dan segala yang tersembunyi di dalam

dada. Abu Sa'id meriwayatkan bahwa Rasulullah SAW, bersabda :

"Waspadalah, jangan duduk-duduk dijalanan." Para sahabat bertanya, "Ya Rasulullah, kami tidak bisa meninggalkannya." Beliau bersabda, "Bila kalian tidak bisa meninggalkannya, berikanlah hak jalan itu." Mereka bertanya, "Ya Rasulullah, apa hak jalan itu?" Beliau menjawab, "Menundukkan pandangan, tidak mengganggu orang lain, menjawab salam, menyuruh kebaikan, dan mencegah kemungkaran." (HR. Bukhari).

Allah SWT berfirman dalam Surat An Nur [24] : 30 – 31

قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ
ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ ﴿٣٠﴾ وَقُلْ
لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ
وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَلْيَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ
عَلَى جُيُوبِهِنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ أَوْ آبَائِهِنَّ

أَوْ آبَاءَ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ أَبْنَاءَهُنَّ أَوْ أَبْنَاءَ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ إِخْوَانِهِنَّ
 أَوْ بَنِي إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي أَخَوَاتِهِنَّ أَوْ نِسَائِهِنَّ أَوْ مَا مَلَكَتْ
 أَيْمَانُهُنَّ أَوْ التَّبَعِينَ غَيْرِ أُولِي الْأَرْبَةِ مِنَ الرِّجَالِ أَوْ
 الطِّفْلِ الَّذِينَ لَمْ يَظْهَرُوا عَلَى عَوْرَاتِ النِّسَاءِ وَلَا يَضْرِبْنَ
 بِأَرْجُلِهِنَّ لِيُعْلَمَ مَا يُخْفِينَ مِنْ زِينَتِهِنَّ وَتَوْبُوا إِلَى اللَّهِ
 جَمِيعًا أَيُّهُ الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٣١﴾

"Katakanlah kepada orang laki-laki yang beriman:
 "Hendaklah mereka menahan pandangannya, dan
 memelihara kemaluannya; yang demikian itu adalah lebih
 suci bagi mereka, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui
 apa yang mereka perbuat". Katakanlah kepada wanita yang
 beriman: "Hendaklah mereka menahan pandangannya, dan
 kemaluannya, dan janganlah mereka menampakkan
 perhiasannya, kecuali yang (biasa) nampak dari padanya.
 Dan hendaklah mereka menutupkan kain kudung
 kedadanya, dan janganlah menampakkan perhiasannya
 kecuali kepada suami mereka, atau ayah mereka, atau ayah

suami mereka, atau putera-putera mereka, atau putera-putera suami mereka, atau saudara-saudara laki-laki mereka, atau putera-putera saudara lelaki mereka, atau putera-putera saudara perempuan mereka, atau wanita-wanita islam, atau budak-budak yang mereka miliki, atau pelayan-pelayan laki-laki yang tidak mempunyai keinginan (terhadap wanita) atau anak-anak yang belum mengerti tentang aurat wanita. Dan janganlah mereka memukulkan kakinya agar diketahui perhiasan yang mereka sembunyikan. Dan bertaubatlah kamu sekalian kepada Allah, hai orang-orang yang beriman supaya kamu beruntung.”

Ubadah bin Al-Shamit R.A meriwayatkan bahwa Nabi SAW, bersabda :

“Berikanlah jaminan kepadaku dengan enam hal dari diri kalian, niscaya aku menjamin surga bagi kalian, yaitu kejujuran dalam bicara, tepatilah janji, tunaikanlah amanat, jagalah kemaluan, tundukkan pandangan, dan kendalikan setiap tindakan.”

Berkaitan dengan pembicaraan yang tidak perlu, sesungguhnya lisan adalah tali yang dibentangkan di tangan setan. Ia dapat memalingkan pemiliknya ke mana pun yang

dikehendaknya. Jika seseorang tidak dapat mengendalikan dirinya, mulutnya akan menjadi tempat masuk berbagai sampah yang akan mengotori hatinya. Sampah-sampah ini akan menumpuk tirai-tirai kelalaian dalam jiwanya.

Oleh karena itu, Rasulullah SAW memberikan nasihat kepada Abu Dzar :

“Engkau harus lebih banyak diam karena hal itu dapat mengusir setan dan menjadi kebaikan bagi agamamu.” (HR Ahmad).

Beliau juga bersabda,

“Keimanan seseorang tidak akan menjadi teguh sebelum hatinya bersih, dan hatinya tidak akan menjadi bersih sebelum lisannya juga bersih.” (HR. Ahmad).

Langkah pertama untuk membersihkan lisan adalah tidak mengambil sesuatu yang bukan urusannya dan tidak berbicara tentang sesuatu yang tidak ditanyakan.

Agar mudah bangun malam, jagalah pandangan dari melihat sesuatu yang diharamkan, dan jaga pula lisan dari mengatakan sesuatu yang tidak diperlukan.

4. Tidak bekerja terlalu berat pada siang hari

Pekerjaan yang berat pada siang hari dapat menyebabkan tubuh kelelahan sehingga otot-ototnya melemah dan mendatangkan kantuk. Rasulullah SAW, bersabda :

“Sesungguhnya Allah sangat membenci orang yang bekerja terlalu berat, orang yang banyak makan, orang yang sering membuat kegaduhan di pasar, bangkai pada malam hari (orang yang tidur semalaman suntuk), keledai pada siang hari (orang yang bekerja keras tanpa tujuan), dan orang yang menguasai urusan duniawi tetapi tidak mengenal urusan akhirat.” (HR. Ibnu Hibban dan Al-Baihaqi).

Dalam hadits ini, tampak jelas kefasihan bahasa Nabi SAW dalam memilih kata-kata yang tepat, seperti “orang yang bekerja terlalu berat”, “orang yang banyak makan”, dan “orang yang sering membuat kegaduhan”, “bangkai pada malam hari dan keledai pada siang hari”. Disebut bangkai karena tidurnya seumpama mati. Sedangkan keledai diumpamakan untuk orang yang bekerja berat tanpa tujuan yang jelas. Selanjutnya, Rasulullah juga menyebutkan keadaan orang yang “mengetahui urusan dunia tetapi tidak mengenal akhirat.”

Memang, pengetahuan soal urusan dunia bukan sesuatu yang diingkari. Ia bahkan harus dicari untuk melengkapi kehidupan akhirat. Islam sendiri menggabungkan kebaikan di dunia dan di akhirat, seperti disebutkan dalam sebuah do'a, "Ya Tuhan kami, berilah kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat, dan peliharalah kami dari api neraka."

Hal yang diingkari adalah jika seseorang hanya memerhatikan urusan dunia tetapi mengabaikan urusan akhirat. Mereka inilah "yang mengetahui apa yang tampak dari kehidupan dunia tetapi lalai terhadap kehidupan akhirat."

5. Berdo'a sebelum tidur agar terbebas dari belunggu setan

Dengan berdo'a dapat menghindari belunggu setan ketika tidur sehingga dapat memudahkan bangun malam untuk melakukan shalat tahajjud. Setidaknya ada 2 langkah agar terbebas dari belunggu setan di malam hari :

a. Mengingat Allah ketika masuk rumah dan memberi salam kepada penghuninya

Rasulullah SAW, bersabda :

“Jika seseorang masuk rumahnya, lalu mengingat Allah ketika masuk dan ketika makan, maka setan berkata kepada teman-temannya, “Tidak ada tempat tidur dan tidak ada makanan untuk kalian. Sebaliknya, jika ia masuk rumah tanpa berzikir kepada Allah ketika masuk dan ketika makan, maka setan berkata kepada teman-temannya, Kalian mendapatkan tempat tidur dan makan malam.” (HR Muslim).

b. Membaca Ayat Kursi dan do’a-do’a perlindungan

Memohon perlindungan sebelum tidur dan juga do’a-do’a untuk menghilangkan kesulitan tidur yang diajarkan Nabi SAW.

6. Banyak berdzikir kepada Allah

Banyak berdzikir kepada Allah dapat menghidupkan hati, dan orang yang memiliki hati yang hidup akan dimudahkan Allah untuk bangun malam. Allah SWT berfirman dalam surat Al-Ahzab [33] : 41 – 42.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا ﴿٤١﴾ وَسَبِّحُوهُ
بُكْرَةً وَأَصِيلًا

“Hai orang-orang yang beriman, berdzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, zikir yang sebanyak-banyaknya. Dan bertasbihlah kepada-Nya diwaktu pagi dan petang.”

Abu Musa Al-Asy'ari R.A meriwayatkan bahwa Rasulullah SAW, bersabda :

“Perumpamaan orang yang berzikir mengingat Tuhannya dan orang yang tidak mengingat Tuhannya adalah seperti orang yang hidup dan orang yang mati.” (HR. Bukhari dan Muslim).

Rasulullah SAW, bersabda :

“Maukah aku beri tahukan kepada kalian amal kalian yang lebih baik dan lebih suci di sisi Tuhan kalian, meninggikan derajat kalian, lebih baik bagi kalian daripada menginfakkan uang emas, dan lebih baik bagi kalian daripada memerangi musuh lalu kalian memenggal kepala mereka dan mereka memenggal kepala kalian?” Para sahabat menjawab,

“Tentu.” Beliau bersabda, “Dzikir kepada Allah.” (HR. Al-Baihaqi).

7. Tidak tidur terlalu malam

Segera tidur ketika malam telah beranjak. Istirahat yang cukup akan mengembalikan tubuh menjadi bugar sehingga bisa melaksanakan shalat tahajjud dengan penuh semangat. Pada tahap berikutnya, akan terbiasa bangun malam meskipun tidur agak terlambat. Orang yang tidur lebih awal akan mendapatkan kecukupan tidur sehingga bisa memanfaatkan lebih banyak waktunya untuk beribadah di malam hari dan aktivitas lainnya setelah shubuh.

BAGIAN 3

AMALAN RUHIYAH AGAR MUDAH BANGUN MALAM

Selain persiapan-persiapan jasadi (fisik) yang telah disampaikan sebelumnya, setidaknya ada 6 amalan ruhiyah yang dapat memudahkan seseorang untuk bangun malam. Amalan-amalan tersebut adalah :

1. Membersihkan Hati

Membersihkan hati dari kedengkian kepada sesama akan membantu untuk mudah bangun malam. Dengan hati yang bersih, akan tulus dalam beramal dan tergerak untuk selalu mengingat Allah, juga akan terhindar dari perbagai fitnah, bid'ah, dan perhatian yang berlebihan terhadap duniawi.

2. Meningkatkan Keimanan

Meningkatkan keimanan dengan banyak beramal shaleh akan memudahkan untuk shalat malam. Sebab, setiap kali

keimanan bertambah kuat dalam hati, pengaruhnya tampak pada organ-organ tubuh dan bertambah pula kemampuan seseorang untuk mengerjakan ibadah-ibadah sunnah, termasuk shalat tahajjud.

Setiap kali keimanan seseorang meningkat dan bertambah keyakinan dengan ilmu serta pengamalannya dapat menghadirkan kenikmatan shalat tahajjud dan bermunajat di hadapan Sang Khalik. Dialah kekasih yang lebih dia cintai daripada diri, harta, istri, dan anaknya, serta dari air minum ketika merasa haus.

3. Mencari tahu keutamaan shalat tahajjud

Membaca ayat-ayat Al Qur'an serta mencari tahu artinya dan hadits-hadits Nabi SAW serta ujaran orang-orang saleh yang bisa mengingatkan untuk meraih keutamaan tahajjud akan menggerakkan untuk melaksanakannya. Hal itu juga mendorong untuk beramal dan menganggap mudah setiap kesulitan. Kerinduan pada surga akan mendorong seseorang untuk beramal dan bersungguh-sungguh dalam meraih apa yang didambakannya dari Allah SWT.

4. Mengingat kenikmatan dalam bermunajat di hadapan Allah

Shalat tahajjud mendatangkan kenikmatan dalam hati dan ketenangan dalam jiwa. Adakah sesuatu yang lebih indah daripada pemandangan orang yang khusyuk, ruku', bersujud dan beribadah pada tengah malam sambil membayangkan kehidupan akhirat dan mengharapakan rahmat dari Tuhannya, sementara orang-orang lain sedang tidur. Hal ini lebih menyucikan bathin daripada seribu nasihat.

5. Tidak sering berangan-angan

Bercita-cita untuk bisa melakukan sesuatu dapat mendorong untuk mudah melakukannya. Namun, jangan banyak berangan-angan. Sebab hal itu dapat menimbulkan kemalasan, dan menghalangi dari memakai pakaian indah dan duduk dalam naungan-Nya di surga.

Abdullah bin Umar R.A berkata, Rasulullah SAW memegang pundakku dan bersabda :

“Jadilah seperti orang asing di dunia ini atau orang yang numpang lewat.” (HR. Bukhari).

Ibn Umar juga berkata,

“Pada sore hari, janganlah menunggu waktu pagi. Pada pagi hari, janganlah menunggu waktu sore. Ketika sehat, waspadalah terhadap sakit, dan ketika hidup, waspadalah terhadap kematian.”

6. Banyak mengingat mati dan kehidupan setelah mati

Mengingat-ingat mati dan kehidupan setelah mati dapat membuat ahli ibadah tak dapat tidur. Oleh karena itu, “hendaklah seseorang waspada terhadap akhirat dan mengharapkan rahmat Tuhannya.”

Membayangkan tidur dalam kuburan yang sempit dan gelap akan mendorong seseorang untuk melakukan shalat malam dalam kesendirian di tengah malam yang gelap dan sunyi. Imam Al Bukhari berkata,

“Raihlah keutamaan ruku' dalam kesenggangan mungkin saja ajalmu datang tanpa disangka. Banyak orang sehat mati tanpa sakit dahulu. Napasnya terhenti secara tiba-tiba.”

BAGIAN 4

ADAB SHALAT TAHAJJUD

Penting diketahui beberapa adab dalam melaksanakan shalat tahajjud agar dapat ditegakkan dengan sempurna, adapun adab-adab tersebut diantaranya adalah :

1. Membaca dzikir bangun tidur

Dari Ubadah bin Shamit r.a dari Rasulullah SAW, bersabda :

"Barangsiapa yang terjaga di malam hari, kemudian dia membaca "Laa ilaaha illallaah, wahdahu laa syariikalah, lahul mulku wa lahul hamdu, wa huwa 'alaa kulli syai-in qodiiir, Alhamdulillah, Subhaanallaah, Wa laa ilaaha illallaah, Wallaahu akbar, Wa laa haula wa laa quwwata illaa billaah.

Lalu membaca : Allahummaghfir li (ya Allah, ampunilah aku) atau berdo'a apa saja, niscaya dikabulkan. Jika dia berwudhu dan shalat, niscaya shalatnya diterima." (HR. Bukhari).

2. Menyikat/membersihkan gigi

Menyikat/membersihkan gigi setelah bangun tidur, hal ini ditegaskan oleh Nabi SAW :

“Jika seseorang bangun tidur untuk shalat malam, hendaklah dia menyikat/membersihkan gigi. Sebab, jika seseorang membaca Al-Quran dalam shalatnya, malaikat menempelkan mulutnya ke mulut orang ini, dan apa pun yang keluar dari mulut malaikat itu masuk ke dalam mulutnya.” (Shahih Al-Jami’, Al-Albani).

3. Membaca Al Quran dengan suara sedang

Bahwasanya suatu malam Nabi SAW keluar rumah dan mendapati Abu Bakar R.A sedang shalat dengan merendahkan suaranya (sir). Dan beliau melewati Umar bin Khattab R.A ketika sedang shalat dengan mengeraskan suaranya (jahar). Ketika keduanya telah berkumpul di dekat Nabi, maka SAW bersabda :

“Wahai Abu Bakar, aku melewatimu ketika engkau sedang shalat dengan merendahkan suaramu.” Abu Bakar berkata: “Wahai Rasulullah, aku memperdengarkannya kepada (Allah) yang aku berbisik kepada-Nya.” Beliau juga bersabda

kepada Umar : “Aku melewatimu ketika engkau sedang shalat dengan mengeraskan suaramu.” Umar berkata: “Wahai Rasulullah, aku membangunkan orang yang mengantuk dan mengusir setan.” Maka Nabi SAW bersabda: “Wahai Abu Bakar, keraskan suaramu sedikit.” Beliau juga bersabda kepada Umar: “Wahai Umar, rendahkan suaramu sedikit.” (HR Abu Dawud).

Allah SWT berfirman dalam Surat Al-Isra' [17] : 110.

قُلِ ادْعُوا اللَّهَ أَوْ ادْعُوا الرَّحْمَنَ أَيًّا مَا تَدْعُوا فَلَهُ
الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ وَلَا تَجْهَرُوا بِصَلَاتِكُمْ وَلَا تَخَافُوا بِهَا
وَأَبْتغِ بَيْنَ ذَلِكَ سَبِيلًا ﴿١١٠﴾

“Katakanlah: "Serulah Allah atau serulah Ar-Rahman. Dengan nama yang mana saja kamu seru, Dia mempunyai al asmaaul husna (nama-nama yang terbaik) dan janganlah kamu mengeraskan suaramu dalam shalatmu dan janganlah pula merendhkannya dan carilah jalan tengah di antara kedua itu.”

4. Memulai shalat dengan dua raka'at yang ringan

Shalat tahajjud hendaknya dimulai dengan 2 raka'at yang ringan dengan membaca surat Al Kafirun pada raka'at pertama dan membaca Al Ikhlas pada raka'at kedua. 2 raka'at yang ringan ini dapat membuat raka'at-raka'at berikutnya terasa lebih segar dan menghilangkan rasa kantuk. Sebagaimana sabda Rasulullah SAW :

“Jika seseorang bangun malam, hendaklah dia memulai shalat tahajjudnya dengan mengerjakan shalat dua raka'at dengan bacaan yang pendek (Al Kafiirun dan Al Ikhlas).” (HR. Muslim).

5. Merenungkan dan menghayati bacaan Al Quran

Menurut beberapa hadits shahih, seseorang hanya memperoleh pahala dari shalatnya jika ia menyadari apa yang dilakukannya dengan sepenuh hati. Karena itu, menghayati makna Al Quran yang dibaca pada shalat tahajjud adalah sesuatu yang penting.

Allah SWT berfirman dalam surat Shad [38] : 29

كُتِبَ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ مُبَارَكٌ لِيَدَّبَّرُوا آيَاتِهِ وَلِيَتَذَكَّرَ
أُولُو الْأَلْبَابِ ﴿٢٩﴾

“Ini adalah sebuah kitab yang Kami turunkan kepadamu penuh dengan berkah supaya mereka memperhatikan ayat-ayatnya dan supaya mendapat pelajaran orang-orang yang mempunyai pikiran.”

5 atau 10 ayat yang dibaca dan difahami maknanya kemudian diamalkan akan lebih bermanfaat dibanding 20 ayat yang dibaca tetapi tidak difahami maknanya.

6. Membayangkan kehadiran Allah

Ketika melaksanakan shalat tahajjud, bayangkan bahwa kita akan menjemput kehadiran Allah SWT. Sebagaimana disebutkan dalam sebuah hadits, pada sepertiga malam terakhir, Allah turun ke langit dunia dan berfirman :

“Adakah orang yang memohon ampunan sehingga Aku mengampuninya? Adakah orang yang bertobat sehingga Aku menerima tobatnya? Adakah orang yang berdo’a

sehingga Aku mengabulkannya ? Adakah orang yang melakukan ini dan itu ...” (HR. Bukhari dan Muslim).

7. Mandi, memakai parfum, dan mengenakan baju yang bagus

Menurut salah satu riwayat, Rasulullah SAW memakai parfum dan senang dengan minyak wangi aroma kasturi dan ambar. Ibnu Mas'ud R.A senang memakai baju bagus dan bersih serta memakai parfum jika hendak shalat. Al-Mughirah bin Hakim Al-Shan'ani memakai baju yang paling bagus dan menggunakan parfum ketika hendak shalat tahajjud. Abdullah bin Zakariyya dan sahabat-sahabatnya bahkan mandi setiap malam ketika hendak beribadah.

8. Ikhlas dan menghindari rasa bangga diri

Jika senang bangun malam itu merupakan pertanda bahwa Allah mencintai seorang hamba. Karena itu, raihlah mahkota cinta-Nya dengan keikhlasan. Karena terhindar dari riya dan kemunafikan bagi kalangan ulama dan para pembaca Al Quran lebih mulia daripada al-kibrit al-ahmar (kesadaran spiritual yang sangat tinggi).

Al-Fudhail bin Iyadh berkata, betapa indah ucapan Muthrif bin Abdullah,

“Tidur pada malam hari lalu menyesal pada pagi hari lebih aku sukai daripada bangun malam dan membanggakan diri pada pagi hari, bahwa aku bangun sementara orang-orang tertidur.”

BAGIAN 5

AMALAN SETELAH TAHAJJUD

Setelah melaksanakan shalat tahajjud dianjurkan bermunajat kepada Allah SWT dengan cara :

1. Memperbanyak istighfar

Menutup ibadah shalat tahajjud dengan melakukan munajat dan istighfar sampai waktu fajar. Merasakan dosa-dosa, hingga ketika meminta ampunan Allah kenikmatan istighfar bisa melekat ke seluruh tubuh, sampai air mata menetes sehingga mendapatkan keberkahan dan manfaat dari shalat tahajjud.

Allah SWT berfirman dalam Q.S Adz Dzariyat [51] : 15 – 18

إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي جَنَّاتٍ وَعُيُونٍ ﴿١٥﴾ ءَاخِذِينَ مِمَّا آتَتْهُمْ
 رَبُّهُمْ إِنَّهُمْ كَانُوا قَبْلَ ذَلِكَ مُحْسِنِينَ ﴿١٦﴾ كَانُوا قَلِيلًا مِّنَ
 آلِئِلِّ مَا يَهْجَعُونَ ﴿١٧﴾ وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ ﴿١٨﴾

“Sesungguhnya orang-orang yang bertakwa itu berada dalam taman-taman (surga) dan mata air-mata air. Sambil menerima segala pemberian Rabb mereka. Sesungguhnya mereka sebelum itu di dunia adalah orang-orang yang berbuat kebaikan. Di dunia mereka sedikit sekali tidur diwaktu malam. Dan selalu memohonkan ampunan diwaktu pagi sebelum fajar.”

Allah SWT juga berfirman dalam Q.S Ali Imraan [3] : 15 – 17

قُلْ أُوْنَبِّئُكُمْ بِخَيْرٍ مِّنْ ذَٰلِكُمْ ۖ لِلَّذِينَ اتَّقَوْا عِنْدَ رَبِّهِمْ
 جَنَّاتٌ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَأَزْوَاجٌ
 مُّطَهَّرَةٌ وَرِضْوَانٌ مِّنَ اللَّهِ ۗ وَاللَّهُ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ ﴿١٥﴾ الَّذِينَ
 يَقُولُونَ رَبَّنَا إِنَّنَا ءَامَنَّا فَأَغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَقِنَا عَذَابَ

التَّارِ ﴿١٦﴾ الصَّابِرِينَ وَالصَّادِقِينَ وَالْقَانِتِينَ وَالْمُنْفِقِينَ
وَالْمُسْتَغْفِرِينَ بِالْأَسْحَارِ ﴿١٧﴾

"...Katakanlah: "Inginkah aku kabarkan kepadamu apa yang lebih baik dari yang demikian itu?". Untuk orang-orang yang bertakwa (kepada Allah), pada sisi Tuhan mereka ada surga yang mengalir dibawahnya sungai-sungai; mereka kekal didalamnya. Dan (mereka dikaruniai) isteri-isteri yang disucikan serta keridhaan Allah. Dan Allah Maha Melihat akan hamba-hamba-Nya. (Yaitu) orang-orang yang berdo'a: Ya Tuhan kami, sesungguhnya kami telah beriman, maka ampunilah segala dosa kami dan peliharalah kami dari siksa neraka, (yaitu) orang-orang yang sabar, yang benar, yang tetap taat, yang menafkahkan hartanya (di jalan Allah), dan yang memohon ampun di waktu sahur."

2. Berdo'a dengan khusyu dan jujur

Jika seseorang jujur dengan do'anya maka pasti akan dikabulkan Allah SWT selama do'a itu memiliki kebaikan pada orang yang berdo'a.

Ada salah satu kisah seorang sahabat dari Arab Badui pada perang Khaibar. Ketika itu pasukan Rasulullah SAW mendapatkan kemenangan dan memperoleh ghanimah dan kemudian membagikannya, sahabat itu pun mendapat bagiannya. Kemudian Rasulullah SAW memberikan bagian yang Beliau terima kepada para sahabat.

Pada saat Arab Badui itu sedang menjaga unta milik para sahabat, para sahabat kemudian memberikan unta tersebut padanya.

Setelah itu ia menghadap Rasulullah SAW dengan membawa serta apa yang ia terima. Ia berkata,

“Aku ikut bersamamu bukan untuk mendapatkan ini. Akan tetapi, aku ikut bersamamu dengan harapan aku tertusuk panah disini –sambil menunjuk lehernya– lalu aku meninggal dan masuk surga.”

“Rasulullah SAW menjawab, “Jika engkau jujur, Allah pasti akan menjadikanmu demikian (mengabulkan harapanmu).”

Kemudian ia kembali ke kemahnya dan pada perang berikutnya ia pun menemui ajalnya ketika melawan musuh-musuh Allah. Tak lama setelah itu, ketika jenazah kaum muslimin dikumpulkan maka Rasulullah melihat ada jenazah

seorang sahabat yang terkena panah di bagian leher. Dan berkata kepada para sahabat yang masih hidup :

“Ketahuilah, “Ia telah jujur kepada Allah, maka Allah pun mengabulkan keinginannya.” Rasulullah SAW mengkafani jenazahnya dengan jubah milik Beliau.

Lalu kemudian Beliau menshalatinya dan berdoa, *“Ya Allah, ia hamba-Mu yang berhijrah di jalan-Mu. Ia telah syahid dan aku akan menjadi saksi baginya.*

Pada sepertiga malam terakhir perbanyaklah memohon kepada Allah SWT untuk kebaikan dunia dan akhirat dan jujurilah dalam berdo'a, pasti dikabulkan Allah selama do'a itu memiliki kebaikan pada dirinya.

BAGIAN 6

DZIKIR SEBELUM & BANGUN TIDUR

Nabi Muhammad SAW memerintahkan kepada ummatnya untuk mengamalkan dzikir-dzikir sebelum tidur. Tidurnya akan penuh berkah, dapat ketenangan dan selamat dari gangguan setan. Dan apabila ia menginggal dunia ketika sedang tidur maka meninggalnya dalam keadaan husnul khatimah.

Ketika seseorang tidur maka ruh nya ditahan Allah SWT sampai ia dibangunkan kembali, tertera dalam surat Az Zumar [39] : 42

اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا^ط
فَيُمْسِكُ الَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأُخْرَىٰ إِلَىٰ
أَجَلٍ مُّسَمًّى ۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٤٢﴾

“Allah memegang jiwa (orang) ketika matinya dan (memegang) jiwa (orang) yang belum mati di waktu tidurnya; maka Dia tahanlah 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.”

Diantara dzikir sebelum dan bangun tidur yang dicontohkan Rasulullah SAW adalah sebagai berikut :

1. Dzikir Sebelum Tidur

a. Berwudhu.

Beliau Nabi SAW juga pernah berkata kepada al-Barra bin 'Aazib RA: *“Jika engkau datang ke pembaringanmu, maka berwudhu lah seperti wudhumu ketika hendak shalat, lalu berbaringlah di atas sisi sebelah kananmu, dan katakan:*

اللَّهُمَّ أَسَلَمْتُ نَفْسِي إِلَيْكَ وَوَجَّهْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ
● وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ رَغْبَةً
وَرَهْبَةً إِلَيْكَ ● لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنْجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ ●
أَمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ وَبِرَسُولِكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ

“Ya Allah, aku berserah diri kepada-Mu, aku serahkan urusanku kepada-Mu dengan berharap-harap cemas, karena tidak ada tempat berlindung dan tempat yang aman dari azab-Mu kecuali dengan berlindung kepada-Mu. Aku beriman kepada kitab-Mu yang telah Engkau turunkan dan aku beriman kepada Rasul-Mu yang telah Engkau utus.”

Menurut Imam Bukhari, jika kita mati pada malam itu, maka kita akan mati di atas fitrah.

b. Membersihkan atau menyapu tempat tidur.

“Jika seorang di antara kalian mendatangi tempat pembaringannya, maka hendaknya dia mengibas-ngibaskan tempat tidurnya dengan kainnya, karena dia tidak tahu, apa yang terjadi sepeninggalannya tadi, lalu ucapkan:

بِاسْمِكَ رَبِّ ۞ وَضَعْتُ جَنْبِي ۞ وَبِكَ أَرْفَعُهُ إِنَّ
 أَمْسَكْتَ نَفْسِي ۞ فَارْحَمْهَا ۞ وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا ۞ فَاحْفَظْهَا
 بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ

“Dengan Nama-Mu, ya Rabbku, aku meletakkan lambungku. Dan dengan Nama-Mu pula aku bangun daripadanya. Apabila Engkau menahan rohku (mati), maka berilah rahmat padanya. Tapi apabila Engkau melepaskannya, maka peliharalah, sebagaimana Engkau memelihara hamba-hamba-Mu yang saleh”.

c. Membaca surat Al Ikhlas, Al Falaq dan Surat An Naas.

Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam apabila menghampiri tempat tidurnya, beliau menyatukan kedua telapak tangannya kemudian meniupnya, lalu membacakan pada keduanya, “Qul huwallahu ahad, Qul a’udzu birobbil falaq, Qul a’udzu birobbin naas.” Kemudian beliau mengusapkan kedua telapak tangannya ke seluruh tubuhnya yang dapat ia jangkau. Beliau mulai dari kepala, wajah, dan bagian depan

tubuhnya. Beliau melakukan itu tiga kali. (Muttafaqun 'alaih).

d. Membaca Istighfar

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ وَأَتُوبُ
إِلَيْهِ

e. Membaca surat Al Mulk (QS. 67)

Dengan membaca surat Al Mulk setiap malam sebelum tidur akan mendapatkan 2 keutamaan :

1) Terhindar dari siksa kubur

“Barangsiapa membaca surat Tabarokalladi bi yadihil mulk setiap malam, maka Allah SWT menghindarkannya dari adzab kubur, dan dahulu kami (para sahabat) di saat Rasulullah SAW- (masih hidup) memainnya “al-Mani’ah” (penghindar/penghalang). Sungguh surat tersebut ada dalam Kitabullah, barangsiapa membacanya dalam suatu malam, maka ia telah banyak berbuat kebaikan” (HR. Nasa’i).

2) Mendapat syafa'at dari surat Al Mulk

Rasulullah SAW bersabda, :

"Ada satu surat dari al qur'an yang terdiri dari tiga puluh ayat dan dapat memberi syafa'at bagi yang membacanya, sampai dia diampuni, yaitu 'Tabaarakalladzii biyadihil mulku (surat Al Mulk).'" (HR. Tirmidzi).

f. Membaca Do'a

بِسْمِكَ اللَّهُمَّ أَحْيَا وَأَمُوتُ

Apabila Nabi shallallahu alaihi wasallam hendak tidur, beliau mengucapkan *'Dengan menyebut asma-Mu, ya Allah, aku hidup dan mati.'*

2. Dzikir Bangun Tidur

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ

Segala puji bagi Allah Yang membangunkan kami setelah ditidurkan-Nya dan kepada-Nya kami dibangkitkan. (HR. Bukhari).

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ
وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، سُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ، وَلَا
إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَ اللَّهُ أَكْبَرُ، وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ
الْعَظِيمِ، رَبِّ اغْفِرْ لِي

“Tiada Tuhan selain Allah, Yang Maha Esa, tiada sekutu bagi-Nya. Bagi-Nya kerajaan dan pujian. Dia-lah Yang Maha Kuasa atas segala sesuatu. Maha suci Allah, segala puji bagi Allah, tiada Tuhan selain Allah, Allah Maha Besar, tiada daya dan kekuatan kecuali dengan pertolongan Allah yang Maha Tinggi dan Maha Agung. Ya Tuhanku, ampunilah dosaku”.

Membaca QS. Ali Imran 190 – 200. (HR. Bukhari)

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَأَخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ
لَآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَلْبَابِ ﴿١٩٠﴾ الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَمًا
وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ
وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَطْلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا
عَذَابَ النَّارِ ﴿١٩١﴾ رَبَّنَا إِنَّكَ مَن تَدْخِلِ النَّارَ فَقَدْ أَخْزَيْتَهُ
وَمَا لِلظَّالِمِينَ مِنْ أَنْصَارٍ ﴿١٩٢﴾ رَبَّنَا إِنَّنا سَمِعنا مُنَادِيًا
يُنَادِي لِلإِيمَنِ أَنْ ءَامِنُوا بِرَبِّكُمْ فَامَنَّا رَبَّنَا فَاغْفِرْ لَنَا
ذُنُوبَنَا وَكَفِّرْ عَنَّا سَيِّئَاتِنَا وَتَوَفَّنَا مَعَ الْأَبْرَارِ ﴿١٩٣﴾ رَبَّنَا
وَعَاتِنَا مَا وَعَدْتَنَا عَلَىٰ رُسُلِكَ وَلَا تُخْزِنَا يَوْمَ الْقِيَمَةِ إِنَّكَ

لَا تُخْلِفُ الْمِيعَادَ ﴿١٩٤﴾ فَاسْتَجَابَ لَهُمْ رَبُّهُمْ أَنِّي لَا أُضِيعُ
عَمَلَ عَمِلٍ مِّنْكُمْ مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنثِيَ ۖ بَعْضُكُمْ مِّنْ
بَعْضٍ ۖ فَالَّذِينَ هَاجَرُوا وَأُخْرِجُوا مِنْ دِيَرِهِمْ وَأُودُوا فِي
سَبِيلِي وَقَاتَلُوا وَقُتِلُوا لَأُكَفِّرَنَّ عَنْهُمْ سَيِّئَاتِهِمْ
وَلَأُدْخِلَنَّهُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ ثَوَابًا مِّنْ
عِنْدِ اللَّهِ وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الثَّوَابِ ﴿١٩٥﴾ لَا يَغُرَّتْكَ
تَقَلُّبُ الَّذِينَ كَفَرُوا فِي الْبِلَادِ ﴿١٩٦﴾ مَتَّعٌ قَلِيلٌ ثُمَّ مَا لَهُمْ
جَهَنَّمُ وَبِئْسَ الْمِهَادُ ﴿١٩٧﴾ لَكِنِ الَّذِينَ اتَّقَوْا رَبَّهُمْ لَهُمْ
جَنَّاتٌ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا نُزُلًا مِّنْ
عِنْدِ اللَّهِ وَمَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ لِّلْأَبْرَارِ ﴿١٩٨﴾ وَإِنَّ مِنْ أَهْلِ
الْكِتَابِ لَمَنْ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَمَا أُنزِلَ إِلَيْكُمْ وَمَا أُنزِلَ
إِلَيْهِمْ خَشَعِينَ لِلَّهِ لَا يَشْتَرُونَ بِآيَاتِ اللَّهِ ثَمَنًا قَلِيلًا

أُولَئِكَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ إِنَّ اللَّهَ سَرِيعُ الْحِسَابِ
 يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا
 اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

190. Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan silih bergantinya malam dan siang terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang berakal. 191. (yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): "Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia, Maha Suci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka. 192. Ya Tuhan kami, sesungguhnya barangsiapa yang Engkau masukkan ke dalam neraka, maka sungguh telah Engkau hinakan ia, dan tidak ada bagi orang-orang yang zalim seorang penolongpun. 193. Ya Tuhan kami, sesungguhnya kami mendengar (seruan) yang menyeru kepada iman, (yaitu): "Berimanlah kamu kepada Tuhanmu", maka kamipun beriman. Ya Tuhan kami, ampunilah bagi kami dosa-dosa kami dan hapuskanlah dari kami kesalahan-kesalahan kami, dan wafatkanlah kami beserta orang-orang

yang banyak berbakti. 194. Ya Tuhan kami, berilah kami apa yang telah Engkau janjikan kepada kami dengan perantaraan rasul-rasul Engkau. Dan janganlah Engkau hinakan kami di hari kiamat. Sesungguhnya Engkau tidak menyalahi janji". 195. Maka Tuhan mereka memperkenankan permohonannya (dengan berfirman): "Sesungguhnya Aku tidak menyia-nyiakan amal orang-orang yang beramal di antara kamu, baik laki-laki atau perempuan, (karena) sebagian kamu adalah turunan dari sebagian yang lain. Maka orang-orang yang berhijrah, yang diusir dari kampung halamannya, yang disakiti pada jalan-Ku, yang berperang dan yang dibunuh, pastilah akan Ku-hapuskan kesalahan-kesalahan mereka dan pastilah Aku masukkan mereka ke dalam surga yang mengalir sungai-sungai di bawahnya, sebagai pahala di sisi Allah. Dan Allah pada sisi-Nya pahala yang baik". 196. Janganlah sekali-kali kamu terperdaya oleh kebebasan orang-orang kafir bergerak di dalam negeri. 197. Itu hanyalah kesenangan sementara, kemudian tempat tinggal mereka ialah Jahannam; dan Jahannam itu adalah tempat yang seburuk-buruknya. 198. Akan tetapi orang-orang yang bertakwa kepada Tuhannya, bagi mereka surga yang mengalir sungai-sungai di dalamnya, sedang mereka kekal di dalamnya sebagai tempat tinggal (anugerah) dari sisi Allah. Dan apa yang di sisi Allah adalah lebih baik bagi orang-

orang yang berbakti. 199. Dan sesungguhnya diantara ahli kitab ada orang yang beriman kepada Allah dan kepada apa yang diturunkan kepada kamu dan yang diturunkan kepada mereka sedang mereka berendah hati kepada Allah dan mereka tidak menukarkan ayat-ayat Allah dengan harga yang sedikit. Mereka memperoleh pahala di sisi Tuhannya. Sesungguhnya Allah amat cepat perhitungannya. 200. Hai orang-orang yang beriman, bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap siaga (di perbatasan negerimu) dan bertakwalah kepada Allah, supaya kamu beruntung. QS. Ali Imran 190 – 200.

Wallahu a'lam bishawab.

BAGIAN

MUTIARA DO'A PILIHAN

Setiap muslim dianjurkan untuk selalu memanjatkan do'a sebagai bentuk pembuktian bahwa Allah SWT satu-satunya tempat bergantung. Do'a berarti meminta dan memohon pertolongan Allah SWT. Jujur dan ikhlas ketika berdo'a mendapat jaminan dari Allah bahwa do'a itu akan dikabulkan pada waktu yang tepat suatu saat nanti.

Allah SWT telah berjanji akan mengabulkan do'a-do'a hamba-Nya. Sebagaimana dalam firmanNya :

"Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, Maka (jawablah), bahwasanya aku adalah dekat. aku mengabulkan permohonan orang yang berdo'a apabila ia memohon kepada-Ku, Maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah-Ku) dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran." QS. Al Baqarah [2] : 186.

"Dan Tuhanmu berfirman: "Berdo'alah kepada-Ku, niscaya akan Kuperkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku akan masuk neraka Jahannam dalam Keadaan hina dina". QS. Ghafir [40]:60

Berdo'a juga termasuk hal yang sangat mulia. Rasulullah SAW bersabda:

لَيْسَ شَيْءٌ أَكْرَمُ عَلَى اللَّهِ تَعَالَى مِنَ الدُّعَاءِ

"Tidak ada yang lebih mulia di sisi Allah SWT daripada do'a."
(HR. Tirmidzi.)

Tidak ada do'a yang sia-sia. Bisa saja cepat terkabul sebagaimana yang diminta. Bisa juga ia menjadi simpanan kelak di akhirat. Atau bisa saja do'a tersebut menjadi penolak keburukan yang akan menyimpannya.

وَأَمَّا أَنْ يُدْخِرَهَا لَهُ فِي الْآخِرَةِ وَأَمَّا أَنْ يَصْرِفَ عَنْهُ مِنْ
السُّوءِ مِثْلَهَا

“Tidaklah seorang muslim yang memanjatkan do’a kepada Allah SWT selama tidak mengandung dosa dan memutuskan silaturrahim, kecuali Allah SWT akan memberikannya tiga hal; (1) Do’anya cepat dikabulkan, (2) Allah Akan menjadikan do’anya sebagai simpanan di hari kiamat kelak, (3) Allah Ta’ala akan menjauhkannya dari keburukan yang sepadan.” (HR. Ahmad).

Do’a Pilihan

1. Doa mohon ampunan dan rahmat Allah

رَبِّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ أَنْ أَسْأَلَكَ مَا لَيْسَ لِي بِهِ عِلْمٌ وَإِلَّا
تَغْفِرْ لِي وَتَرْحَمْنِي أَكُنُ مِنَ الْخَاسِرِينَ

Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung kepada Engkau dari memohon kepada Engkau sesuatu yang aku tiada mengetahui (hakekat)nya. Dan sekiranya Engkau tidak memberi ampun kepadaku, dan (tidak) menaruh belas kasihan kepadaku, niscaya aku akan termasuk orang-orang yang merugi. (QS. Huud: 47).

رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَإِسْرَافَنَا فِي أَمْرِنَا وَثَبِّتْ أَقْدَامَنَا
وَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Ya Rabb kami, ampunilah dosa-dosa kami dan tindakan-tindakan kami yang berlebih-lebihan dalam urusan kami dan tetapkanlah pendirian kami, dan tolonglah kami terhadap kaum yang kafir. (QS. Ali Imran: 147).

رَبَّنَا فَاغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَكَفِّرْ عَنَّا سَيِّئَاتِنَا وَتَوَفَّنَا مَعَ
الْأَبْرَارِ رَبَّنَا وَآتِنَا مَا وَعَدْتَنَا عَلَى رُسُلِكَ وَلَا تُخْزِنَا يَوْمَ
الْقِيَامَةِ إِنَّكَ لَا تُخْلِفُ الْمِيعَادَ

Ya Rabb kami, ampunilah bagi kami dosa-dosa kami dan hapuskanlah dari kami kesalahan-kesalahan kami, dan wafatkanlah kami beserta orang-orang yang banyak berbakti. Ya Rabb kami, berilah kami apa yang telah Engkau janjikan kepada kami dengan perantaraan rasul-rasul Engkau. Dan janganlah Engkau hinakan kami di hari kiamat. Sesungguhnya Engkau tidak menyalahi janji. (QS. Ali Imran: 193-194).

رَبِّ إِنِّي ظَلَمْتُ نَفْسِي فَاغْفِرْ لِي فَغَفَرَ لَهُ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ
الرَّحِيمُ

Ya Allah, sesungguhnya aku telah menganiaya diriku sendiri karena itu ampunilah aku". Maka Allah mengampuninya, sesungguhnya Allah Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang. (QS. Al Qashash: 16).

رَبَّنَا آمَنَّا فَاغْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا وَأَنْتَ خَيْرُ الرَّاحِمِينَ

Ya Rabb kami, kami telah beriman, maka ampunilah kami dan berilah kami rahmat dan Engkau adalah Pemberi rahmat Yang Paling Baik. (QS. Al Mu'minun: 109).

رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ
عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا
تَحْمِلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا
أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Ya Rabb kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Rabb kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Rabb kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maafilah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir. (QS. Al Baqarah: 286).

2. Doa agar tergolong orang-orang beriman

رَبِّ هَبْ لِي حُكْمًا وَأَلْحِقْنِي بِالصَّالِحِينَ وَاجْعَلْ لِي لِسَانَ
صِدْقٍ فِي الْآخِرِينَ وَاجْعَلْنِي مِنْ وَرَثَةِ جَنَّةِ النَّعِيمِ

Ya Allah, berikanlah kepadaku hikmah dan masukkanlah aku ke dalam golongan orang-orang yang saleh dan jadikanlah aku buah tutur yang baik bagi orang-orang (yang datang) kemudian. dan jadikanlah aku termasuk orang-orang yang mempusakai surga yang penuh kenikmatan. (QS. Asy Syu'ara: 83-85).

3. Doa agar diberikan keturunan yang shalih

رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلَاةِ وَمِنْ ذُرِّيَّتِي رَبَّنَا وَتَقَبَّلْ دُعَاءِ

Ya Allah, jadikanlah aku dan anak cucuku orang-orang yang tetap mendirikan shalat, ya Rabb kami, perkenankanlah doaku. (QS. Ibrahim: 40)

رَبِّ هَبْ لِي مِنَ الصَّالِحِينَ

“Ya Allah, anugrahkanlah kepadaku (seorang anak) yang termasuk orang-orang yang saleh. (QS. Ash Shaffat: 100).

رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا
لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا

Ya Rabb kami, anugrahkanlah kepada kami isteri-isteri kami dan keturunan kami sebagai penyenang hati (kami), dan jadikanlah kami imam bagi orang-orang yang bertakwa. (QS. Al Furqan: 74).

4. Doa mohon ampunan bagi kedua orang tua dan kaum mukminin

رَبَّنَا اغْفِرْ لِي وَلِوَالِدَيَّ وَلِلْمُؤْمِنِينَ يَوْمَ يَقُومُ الْحِسَابُ

Ya Rabb kami, beri ampunlah aku dan kedua ibu bapakku dan sekalian orang-orang mukmin pada hari terjadinya hisab (hari kiamat). (QS. Ibrahim: 41).

5. Doa mohon dihilangkan kedengkian terhadap sesama

رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا وَلِإِخْوَانِنَا الَّذِينَ سَبَقُونَا بِالْإِيمَانِ وَلَا تَجْعَلْ فِي قُلُوبِنَا غِلًّا لِلَّذِينَ آمَنُوا رَبَّنَا إِنَّكَ رَءُوفٌ رَحِيمٌ

Ya Rabb kami, beri ampunlah kami dan saudara-saudara kami yang telah beriman lebih dulu dari kami, dan janganlah Engkau membiarkan kedengkian dalam hati kami terhadap orang-orang yang beriman; Ya Rabb kami, Sesungguhnya Engkau Maha Penyantun lagi Maha Penyayang. (QS. Al Hasyr: 10).

6. Doa berlingung dari orang yang zhalim

رَبَّنَا لَا تَجْعَلْنَا مَعَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ

Ya Rabb kami, janganlah Engkau tempatkan kami bersama-sama orang-orang yang zalim. (QS. Al A'raf: 47).

7. Doa agar dijadikan hamba yang bersyukur

رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى
وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي
عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ

Ya Allah berilah aku ilham untuk tetap mensyukuri nikmat Mu yang telah Engkau anugerahkan kepadaku dan kepada dua orang ibu bapakku dan untuk mengerjakan amal saleh yang Engkau ridhai; dan masukkanlah aku dengan rahmat-Mu ke dalam golongan hamba-hamba-Mu yang saleh. (QS. An Naml: 19).

8. Doa agar dilapangkan hati dan dimudahkan dalam urusan

رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِنْ لِسَانِي يَفْقَهُوا قَوْلِي

Ya Allah, lapangkanlah untukku dadaku, dan mudahkanlah untukku urusanku, dan lepaskanlah kekakuan dari lidahku, supaya mereka mengerti perkataanku. (QS. Thaha: 25-28).

9. Doa berlindung dari setan

رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ وَأَعُوذُ بِكَ رَبِّ أَنْ يَحْضُرُونِ

Ya Allah, aku berlindung kepada Engkau dari bisikan-bisikan syaitan n aku berlindung (pula) kepada Engkau Ya Allah, dari kedatangan mereka kepadaku. (QS. Al Mu'minun: 97-98).

10. Doa agar hati ditetapkan dalam hidayah

رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ
رَحْمَةً إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ

Ya Rabb kami, janganlah Engkau jadikan hati kami condong kepada kesesatan sesudah Engkau beri petunjuk kepada kami, dan karuniakanlah kepada kami rahmat dari sisi Engkau; karena sesungguhnya Engkau-lah Maha Pemberi (karunia). (QS. Ali Imran: 8).

11. Doa berlindung dari api neraka

رَبَّنَا اصْرِفْ عَنَّا عَذَابَ جَهَنَّمَ إِنَّ عَذَابَهَا كَانَ غَرَامًا
إِنَّهَا سَاءَتْ مُسْتَقَرًّا وَمُقَامًا

Ya Rabb kami, jauhkan azab jahannam dari kami, sesungguhnya azabnya itu adalah kebinasaan yang kekal. Sesungguhnya jahannam itu seburuk-buruk tempat menetap dan tempat kediaman. (QS. Al Furqan: 65-66).

12. Doa agar diterima amal ibadah dan taubat

رَبَّنَا تَقَبَّلْ مِنَّا إِنَّكَ أَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ وَتُبْ عَلَيْنَا إِنَّكَ أَنْتَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ

Ya Rabb kami terimalah daripada kami (amalan kami), dan terimalah taubat kami. Sesungguhnya Engkau adalah Yang Maha Penerima taubat lagi Maha Penyayang.

13. Doa memohon kebaikan dunia dan akhirat

رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

Ya Rabb kami, berilah kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat dan peliharalah kami dari siksa neraka. (QS. Al Baqarah: 201).

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ , كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى
إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ , وَبَارِكْ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ
, كَمَا بَارَكْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ فِي الْعَالَمِينَ إِنَّكَ
حَمِيدٌ مُجِيدٌ

“Ya Allah, berilah kasih sayang kepada Nabi Muhammad dan keluarganya sebagaimana Engkau memberi kasih sayangMu kepada Nabi Ibrahim dan keluarganya. Dan berkahilah nabi Muhammad dan keluarganya sebagaimana Engkau memberkahi junjungan kita nabi Ibrahim dan keluarganya, sesungguhnya Engkau Maha Terpuji dan Maha Mulia.”

Daftar Pustaka :

1. Sallamah Muhammad Abu Al-Kamal, 2008, Mukjizat Shalat Malam
2. Imam Az-Zabidi, 1997, Ringkasan Shahih Bukhari
3. Imam Al Mundziri, 2000, Ringkasan Shahih Muslim
4. Muhammad Nashiruddin Al Albani, 2008, Sifat Shalat Nabi SAW mulai takbir hingga salam
5. Muhammad Abduh Tuasikal, 2020, Rumaysho.com

PERNYATAAN :


Buku ini GRATIS dan Boleh dibawa Pulang

Silahkan memperbanyak dan menyebarkan buku Pedoman Praktis Tahajjud dan Mutiara Do'a Pilihan ini.

Yg membutuhkan soft copy dan hard copy-nya silahkan menghubungi :

HP / WA. 081223997570

Email : abumusthofa74@gmail.com



Suatu hari datang seorang pemuda bertanya
kepada Al Imam Hasan Al Basri.

"Wahai Imam, aku telah banyak melakukan maksiat.
Akan tetapi mengapa Allah tidak menghukum ku?"

Lantas sang Imam bertanya kepada pemuda itu.

"Apakah setiap malam engkau bisa bangun untuk tahajjud?"

"Tidak ujar pemuda itu.."

"Itulah seberat berat hukuman yang Allah berikan untukmu."

"Tiada hukuman yg lebih berat dari pada ketika Allah
telah berpaling darimu."

"Dia tidak lagi mau berbicara dan mendengar bicara dari mu,
dibiarkan engkau terlena, tanpa perasaan menyesal,
disaat meninggalkan shalat tahajjud."

"Cukuplah Allah menarik nikmat dan kelezatan tahajjud
dalam dirimu sebagai hukuman kepadamu."

"Bahkan kamu tidak menyadarinya.."