

## Sulit Bangun Shalat Malam, Ikuti Tips Ini

Kamis, 09-12-2016

Sholat sunnah Tahajjud adalah ibadah yang istimewa. Berbagai keistimewaan dan manfaatnya sangat menakjubkan. Mulai dari ketenangan batin hingga penyembuhan banyak penyakit lahiriah. Namun tidak sedikit diantara kita yang ingin melakukannya, tetapi sulit untuk bangun dari dekapan malam.



Berikut adalah tips untuk memudahkan bangun, menjalankan shalat lail seperti yang dikutip dari Cara Muhammad SAW.com.

-Biasakan tidur di awal waktu, jangan begadang untuk hal-hal yang tidak penting.

-Bersungguh-sungguh mengamalkan Cara Tidur Rasulullah SAW

-Usahakan tidak tidur dalam keadaan berhadats besar, agar tidak malas ketika bangun malam. Jika berhadats, lakukan mandi wajib terlebih dahulu

-Janganlah paranoid dan menganggap bahwa bangun di sepertiga malam untuk melakukan sholat tahajud itu sebagai pekerjaan yang berat karena akan berpengaruh pada niat dan kekuatan itu untuk merealisasikannya

-Senantiasa menjaga keikhlasan ketika berniat untuk bangun malam dan melakukan sholat tahjud. Dengan niat yang ikhlas, insya Allah akan meringankan pekerjaan yang semula tampak berat.

-Cobalah untuk mengenali dan menyesuaikan waktu tidur masing-masing. Bila kita telah tahu berapakah standar waktu tidur kita masing-masing, maka kita akan dapat menentukan jam berapakah kita harus

mulai tidur, sehingga kita akan bangun tepat di sepertiga malam. Jika memang ada tugas yang harus diselesaikan dan dibawa pada hari esok, lebih baik dikerjakan selepas melaksanakan sholat tahajud, jangan dikerjakan pada waktu malam (sebelum tidur) yang memakan waktu hingga larut malam dan akhirnya akan membuat kita tidak dapat bangun di sepertiga malam (kesiangan)

-Jika memang memungkinkan, usahakan melakukan tidur siang sebentar. Dengan tidur siang, insya Allah akan membuat kita lebih kuat untuk bangun di sepertiga malam dan melakukan sholat sunnah tahajud

-Jangan lupa untuk senantiasa memasang alarm, dan letakkan alarm tersebut di tempat yang jauh dari jangkauan tangan namun tetap dapat terdengar dengan jelas (keras) oleh telinga. Dengan demikian, mau atau tidak mau kita akan bangkit dari tempat tidur untuk mematikannya manakala alarm tersebut berbunyi.

Anda juga dapat menggunakan program tahajud missedcall dengan teman-teman anda. Buatlah jadwal berkelanjutan yang telah disepakati bersama untuk mengatur siapa-siapa yang mendapatkan jatah untuk membangunkan

-Programlah aktivitas siang hari anda dengan seefisien dan seefektif mungkin, sehingga anda tidak terlalu kelelahan untuk bangun di sepertiga malam untuk melakukan sholat tahajud. Hindari kegiatan-kegiatan yang tidak terlalu penting, yang akan menguras stamina anda.

-Tanamkanlah kesadaran bahwa anda memiliki kebutuhan jasmani dan ruhani yang harus anda penuhi keduanya dengan seimbang, tidak berat sebelah.

Motivasi diri anda untuk bangun malam dengan cara mempelajari dan mengingat betapa besar keutamaan-keutamaan yang terdapat di dalam sholat tahajud.

Tanamkan rasa rindu untuk senantiasa bermunajat dan berkhawatir dengan Allah SWT.

-Hindari maksiat, karena maksiat adalah sumber lemahnya kadar iman dan ibadah kita kepada Allah SWT.

-Janganlah makan malam terlampau kenyang, karena perut yang kenyang akan memberikan efek mengantuk dan malas.

-Jika anda telah berkeluarga, anda dapat membuat kesepakatan dengan anak dan isteri berupa program sholat tahajud berjamaah, misalnya setiap tiga kali dalam sepekan keluarga wajib melakukan sholat tahajud secara berjamaah.

-Jangan lupa untuk senantiasa berdoa dan memohon kepada Allah swt agar diberikan kemudahan untuk bangun malam dan melakukan sholat tahajud dengan ikhlas dan khushyuk.

-Untuk memantapkan kedisiplinan diri, anda pun dapat melakukan program “self-punishment” bagi diri anda sendiri, manakala kesiangan atau lupa tidak melaksanakan sholat tahajud. Tentunya, “self-punishment” ini haruslah bersifat mendidik dan tidak terlalu keras. Ketika lupa atau kesiangan sehingga tidak melakukan sholat tahajud, maka anda dapat menghukum diri anda misalnya harus membaca Al Quran sebanyak 2 juz di hari esoknya. 2 juz tersebut dapat anda baca per lima lembar



setiap setelah melakukan sholat fardhu.

Ayat dan Hadist yang menyebutkan Shalat Tahajjud seperti yang dikutip pada laman Cara Muhammad SAW.com.

“Hai orang yang berselimut (Muhammad), bangunlah (untuk sholat) di malam hari, kecuali sedikit (daripadanya), (yaitu) seperduanya atau kurangilah dari seperdua itu sedikit. atau lebih dari seperdua itu. Dan bacalah Al Qur’an itu dengan perlahan-lahan.” (QS. Al Muzzamil:1-4)

Dari Jabir ra, ia berkata, “Aku mendengar Rasulullah saw. bersabda, “Sesungguhnya pada malam hari itu benar-benar ada saat yang seorang muslim dapat menepatinya untuk memohon kepada Allah suatu kebaikan dunia dan akhirat, pasti Allah akan memberikannya (mengabulkannya); dan itu setiap malam.” (HR. Muslim dan Ahmad)

Dari Abdullah bin Salam, Rasulullah saw bersabda, “Wahai manusia, sebarkanlah salam, berikanlah makanan, dan sholat malamlah pada waktu orang-orang tidur, kalian akan masuk surga dengan selamat.” (HR. Imam Tirmidzi)

Rasulullah saw telah bersabda yang artinya, “Lazimkan dirimu untuk shalat malam karena hal itu tradisi orang-orang shalih sebelummu, mendekatkan diri kepada Allah, menghapus dosa, menolak penyakit, dan pencegah dari dosa.” (HR. Ahmad)

Dari Sahal bin Sa’ad ra., ia berkata, “Malaikat Jibril datang kepada Rasulullah saw lalu berkata, ‘Wahai Muhamad, hiduplah sebebas-bebasnya, akhirnya pun kamu akan mati. Berbuatlah semaumu, pasti akan

dapat balasan. Cintailah orang yang engkau mau, pasti kamu akan berpisah. Kemuliaan orang mukmin dapat diraih dengan melakukan shalat malam, dan harga dirinya dapat ditemukan dengan tidak minta tolong orang lain.”

Rasulullah saw bersabda, “Seluruh manusia dikumpulkan di tanah lapang pada hari kiamat. Tiba-tiba ada panggilan dikumandangkan dimana orang yang meninggalkan tempat tidurnya, maka berdirilah mereka jumlahnya sangat sedikit, lalu masuk surga tanpa hisab. Baru kemudian seluruh manusia diperintah untuk diperiksa.”

Sufyan Ats-Tsauri telah menuturkan pengalamannya, “Aku sulit sekali melakukan qiyamullail selama 5 bulan disebabkan satu dosa yang aku lakukan.”.

Rasulullah saw telah bersabda di dalam haditsnya yang artinya, “Sesungguhnya amal perbuatan itu harus dengan niat, dan setiap orang itu tergantung pada niatnya.” (Muttafaq Alaih)