

**Doa tidur yang shahih:** Kebutuhan seorang muslim atas doa-doa yang *shahih* merupakan cerminan tingkat kesadarannya dalam beragama. Sudah sejauh manakah dirinya beragama sesuai dengan apa yang dikehendaki oleh Allah 'Azza Wa Jalla dan *Ash-Shadiqul Masduq Rasulallah Shalallaahu 'Alaihi Wa Sallam*, sebagaimana jalannya para Shahabat *Radhiyallaahu 'Anhum* dalam meneladani Rasul Muhammad *Shalallaahu 'Alaihi Wa Sallam*.

Sebab suatu amal ibadah itu tertolak apabila dilakukan bertentangan dengan ajaran Islam yang murni. Dibawah ini telah kami nukil doa tidur yang *shahih* sesuai Al-Qur'an dan Sunnah dari buku *Do'a dan Wirid Menurut Al-Qur'an dan Sunnah* karya Ustadz Yazid bin Abdul Qadir Jawas.

## Membaca (sebagian) surah Al-Ikhlāsh, Al-Falaq dan An-Nās

جَمَعَ كَفَيْهِ ثُمَّ نَفَثَ فِيهِمَا فَقَرَأَ فِيهِمَا  
قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ  
قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ  
قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ  
ثُمَّ يَمْسُحُ بِهِمَا مَا اسْتَطَاعَ مِنْ جَسَدِهِ يَبْدَأُ بِهِمَا عَلَى رَأْسِهِ وَوَجْهِهِ وَمَا أَقْبَلَ مِنْ جَسَدِهِ

“Rasulullāh صلى الله عليه وسلم mengumpulkan dua telapak tangan. Lalu ditiup dan dibacakan: *Qul Huwallāhu Ahad* (surah Al-Ikhlāsh), *Qul A'udzu bi Rabbil Falaq* (surah Al-Falaq), dan *Qul A'udzu bi Rabbil Nās* (surah An-Nās). Kemudian dengan dua telapak tangan itu mengusap tubuh yang dapat dijangkau dengannya. Dimulai dari kepala, wajah dan tubuh bagian depan 3x.” — *Shahih* (صحيح): H.R. Al-Bukhari nomor 5017, Abu Dawud nomor 5056, at-Tirmidzi nomor 3402, Ahmad (VI/ 166), an-Nasai dalam *Amalul Yaum wal Lailah* nomor 793. Lihat *Silsilah Ahādīts ash-Shahīhah* nomor 3104.

## Membaca Ayat Kursi

Yakni surah Al-Baqarah ayat 255.

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ

### Transliterasi:

allahu laa ilaaha illaa huw, al-hayyul-qoyyuum, laa ta`khuzuhuu sinatuw wa laa na`uum,  
lahuu maa fis-samaawaati wa maa fil-ardh, man zallazii yasyfa'u 'indahuu illaa bi'iznih,  
ya'lamu maa baina aidiihim wa maa kholfahum, wa laa yuhiithuuna bisyai'im min 'ilmihiii  
illaa bimaa syaaa`, wasi'a kursiyyuhus-samaawaati wal-ardh, wa laa ya`uuduhuu  
hifzhuhumaa, wa huwal-'aliyyul-'azhiim

### Terjemah:

"Allah, tidak ada tuhan selain Dia. Yang Maha Hidup, yang terus-menerus mengurus (makhluk-Nya), tidak mengantuk dan tidak tidur. Milik-Nya apa yang ada di langit dan apa

yang ada di bumi. Tidak ada yang dapat memberi syafaat di sisi-Nya tanpa izin-Nya. Dia mengetahui apa yang di hadapan mereka dan apa yang di belakang mereka dan mereka tidak mengetahui sesuatu apa pun tentang ilmu-Nya melainkan apa yang Dia kehendaki. Kursi-Nya meliputi langit dan bumi. Dan Dia tidak merasa berat memelihara keduanya, dan Dia Maha Tinggi, Maha Besar." - **Q.S. Al-Baqarah** (Sapi Betina) [2]: 255.

“Barangsiapa membacanya ketika akan tidur, maka ia senantiasa dijaga (dilindungi) oleh Allāh dan tidak akan didekati oleh syaithan sampai shubuh.” — **Shahih (صحيح)**: H.R. Al-Bukhari nomor 2311/ *Fat-hul Bārī* (IV/ 487).

## Membaca Dua Ayat terakhir Al-Baqarah

أَمَّنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ كُلٌّ آمَنَ بِاللَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ لَا نُفَرِّقُ بَيْنَ أَحَدٍ مِنْ رُسُلِهِ وَقَالُوا  
سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ

لَا يَكْلِفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا  
إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا  
فَاتَّصِرْنَا عَلَى الْكَافِرِينَ

### Transliterasi:

aamanar-rosuulu bimaaa unzila ilaihi mir robbihii wal-mu`minuun, kullun aamana billaahi  
wa malaaa`ikatihii wa kutubihii wa rusulih, laa nufarriqu baina ahadim mir rusulih, wa  
qooluu sami'naa wa atho'naa ghufroonaka robbanaa wa ilaikal-mashiir

laa yukallifullahu nafsan illaa wus'ahaa, lahaa maa kasabat wa 'alaihaa maktasabat, robbanaa  
laa tu'aakhiznaaa in nasiinaaa au akhtho'naa, robbanaa wa laa tahmil 'alainaaa ishrong kamaa  
hamaltahuu 'alallaziina ming qoblinaa, robbanaa wa laa tuhammilnaa maa laa thooqota lanaa  
bih, wa'fu 'anna, waghfir lanaa, war-hamnaa, anta maulaanaa fanshurnaa 'alal-qoumil-  
kaafiriin

### Terjemah:

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

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa), Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang **kafir**." - **QS. Al-Baqarah** (Sapi Betina) [2]: 285-286)

“Barangsiapa membaca dua ayat tersebut pada malam hari, maka dua ayat tersebut telah benar-benar mencukupinya.” — *Shahih* (صحیح): H.R. Al-Bukhari nomor 5051 dan Muslim nomor 807, 807. Lihat *Fat-Hul Bāri* (IX/ 94).

## Bacaan Doa dan Dzikir Sebelum Tidur yang Lafazh-nya dari Hadits

Dari al-Bara bin Azib رضى الله عنه, ia menuturkan: “Rasulullāh صلى الله عليه وسلم bersabda kepadaku: ‘Apabila engkau hendak tidur, berwudhulah dahulu sebagaimana wudhumu saat hendak shalat. Kemudian berbaringlah di atas bagian tubuh yang kanan, lalu bacalah:

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

“Ya Allāh, aku menyerahkan diriku kepada-Mu, aku menghadapkan wajahku kepada-Mu, aku serahkan semua urusanku kepada-Mu, aku menyandarkan punggungku kepada-Mu (yakni aku menyandarkan segala urusanku kepada-Mu). Karena aku mengharap dan takut kepada-Mu. Sesungguhnya tidak ada tempat berlindung dan menyelamatkan diri dari ancaman-Mu kecuali kepada-Mu. Aku beriman kepada Kitab yang Engkau turunkan, dan juga kepada Nabi yang Engkau utus.” — Rasulullāh صلى الله عليه وسلم bersabda, “Apabila engkau mati pada malam itu, maka engkau mati di atas *fithrah* (Islam). Dan jadikanlah kalimat (dzikir) itu sebagai kalimat terakhir yang engkau ucapkan.” *Shahih* (صحیح): H.R. Al-Bukhari nomor 247, 6311, 6313, 6315, 7488, Muslim nomor 2710, Abu Dawud nomor 5046, at-Tirmidzi nomor 3394, dan Ahmad (IV/ 290).

بِاسْمِكَ رَبِّي وَضَعْتُ جَنْبِي  
وَبِكَ أَرْفَعُهُ  
إِنْ أَمْسَكْتَ نَفْسِي فَارْحَمْهَا  
وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا فَأَحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ

“Dengan nama-Mu wahai Rabb-ku, aku meletakkan lambungku (tidur). Dengan nama-Mu pula aku bangun darinya (tidur). Apabila Engkau mencabur nyawaku, maka berikanlah rahmat-Mu padanya. Dan apabila Engkau membiarkan aku tetap hidup, maka peliharalah, sebagaimana Engkau memelihara para hamba-Mu yang shalih.” — Nabi صلى الله عليه وسلم bersabda, “Apabila seseorang di antara kalian bangkit dari tempat tidurnya kemudian ingin kembali lagi, maka hendaknya dia mengibaskan ujung kainnya sebanyak 3 (tiga) kali, dan menyebut nama Allāh, karena dia tidak tahu apa yang ditinggalkannya di atas tempat tidur setelah dia bangkit. Apabila dia ingin berbaring, maka hendaklah membaca: “*Bismika Rabbi ...*”. *Shahih* (صحیح): H.R. Al-Bukhari nomor 6320, Muslim nomor 2714, at-Tirmidzi nomor 3401, dan an-Nasa’i dalam kitab ‘*Amalul Yaum wal Lailah* nomor 796.

اللَّهُمَّ خَلَقْتَ نَفْسِي وَأَنْتَ تَوَفَّاهَا  
لَكَ مَمَاتُهَا وَمَحْيَاهَا

إِنْ أَحْيَيْتَهَا فَاحْفَظْهَا  
وَإِنْ أَمَتَّهَا فَاعْفُ رُ لَهَا  
أَللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ

“Ya Allāh, sesungguhnya Engkau lah yang telah menciptakan diriku, dan Engkau lah yang mematikannya. Mati dan hidupnya hanyalah milik-Mu semata. Apabila Engkau menghidupkannya, maka peliharalah. Apabila Engkau mematikannya, maka ampunilah ia. Ya Allāh, sesungguhnya aku mohon keselamatan kepada-Mu.” — **Shahih (صحيح):** H.R. Muslim nomor 2712 [60], Ahmad II/ 79, dan Ibnu Sunni dalam ‘*Amalul Yaum wa Lailah* nomor 721.

أَللَّهُمَّ قِنِّي عَذَابِكَ يَوْمَ تَبْعَثُ عِبَادَكَ

“Ya Allāh, lindungilah diriku dari siksa-Mu pada hari tatkala Engkau membangkitkan hamba-hamba-Mu.” — Rasulullah صلى الله عليه وسلم jika akan atau hendak tidur, terbiasa meletakkan tangan kanan di bawah pipinya, kemudian beliau membaca: “Allāhumma qinī ...” **Shahih (صحيح):** H.R. Al-Bukhari, *Shahīh al-Adabil Mufrad* nomor 921 dari al-Bara, at-Tirmidzi nomor 3398 dari Hudzaifah, dan Abu Dawud nomor 5045 dari Hafshah رضي الله عنها. Lihat *Silsilah al-Ahādīts ash-Shahīhah* nomor 2754.

بِاسْمِكَ اللَّهُمَّ أَمُوتُ وَأَحْيَا

“Dengan nama-Mu, ya Allāh, aku mati dan aku hidup.” — **Shahih (صحيح):** H.R. Al-Bukhari nomor 6312, 6324 dari Hudzaifah bin al-Yaman رضي الله عنه dan Muslim nomor 2711 dari al-Bara رضي الله عنه.

كَانَ لَا يَنَامُ حَتَّى يَقْرَأَ أَلَمْ تَنْزِيلِ السُّجْدَةِ وَتَبَارَكَ الَّذِي بِيَدِهِ الْمُلْكُ

“Rasulullah صلى الله عليه وسلم apabila hendak tidur, beliau membaca: *Alif lām mīm tanzīl* (surah As-Sajdah ayat 1 sampai 30) dan beliau juga membaca *Tabārakalladzī biyadihil mulku* (surah Al-Mulk ayat 1 sampai 30).” — **Shahih (صحيح):** H.R. Al-Bukhari/ Shahīh al-Adabil Mufrad nomor 1207, 1209, at-Tirmidzi nomor 3404, Ahmad III/ 340, ad-Darimi II/ 455, dan lainnya. Lihat *Silsilah al-Ahādīts ash-Shahīhah* nomor 585.

[temanshalih.com](http://temanshalih.com) – “Hijrah yang Shahih”