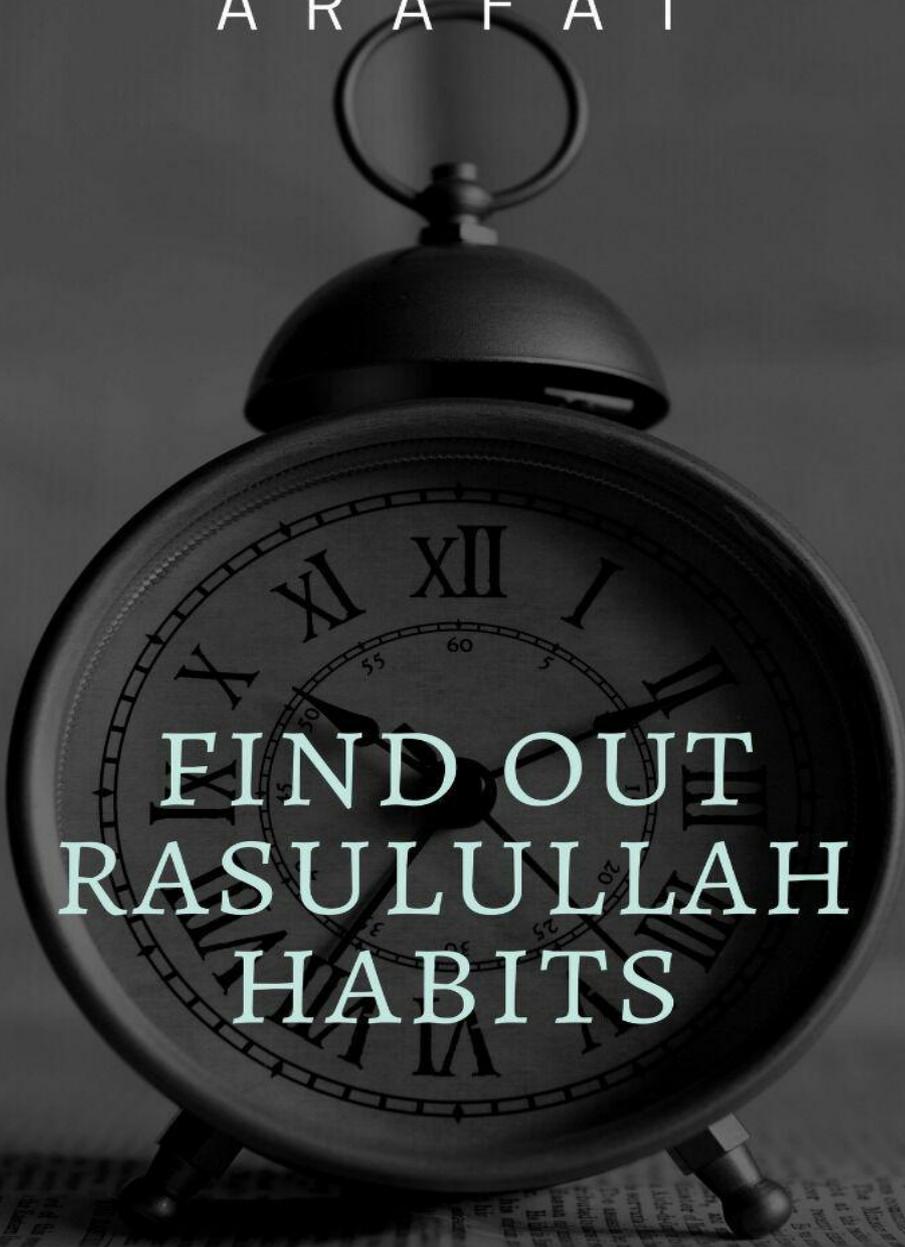


A R A F A T



FIND OUT  
RASULULLAH  
HABITS

'THE DAILY ROUTINE OF PROPHET MUHAMMAD SAW '

# **FIND OUT RASULULLAH HABITS**

The Daily Routine of Prophet Muhammad SAW

Perangkum : Arafat

Desain sampul : Ibnu Peristiwaan Azis

September 2017

57 hal; 14 x 20 cm

---

All right reserved



Dengan menyebut nama Allah  
Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang

*“Siapa yang mengamalkan sunnahku dengan bersungguh-sungguh ketika zaman sudah rusak, maka baginya pahala seribu orang syuhada, dalam riwayat lain pahala satu orang mati syahid.”*

-Hadist Riwayat At-Tabrani dan Al-Baihaqi-

## DAFTAR ISI

Kata Pengantar	6
Pendahuluan	8
Pukul 00.00	12
Pukul 01.00	14
Pukul 02.00	16
Pukul 03.00	17
Pukul 04.00	18
Pukul 05.00	20
Pukul 06.00	24
Pukul 07.00	25
Pukul 08.00	26
Pukul 09.00	28
Pukul 10.00	30
Pukul 11.00	33
Pukul 12.00	35
Pukul 13.00	37
Pukul 14.00	39
Pukul 15.00	40
Pukul 16.00	43
Pukul 17.00	44
Pukul 18.00	45
Pukul 19.00	47

Pukul 20.00	_____	49
Pukul 21.00	_____	50
Pukul 22.00	_____	52
Pukul 23.00	_____	53
Penutup	_____	55
Daftar Pustaka	_____	56
Tentang Penulis	_____	57

## KATA PENGANTAR

Bismillâhirrahmânirrahîm

Puji dan syukur kepada Allah subhânahu wata'âla, Tuhan Yang Maha Mengetahui dan Menganugerahkan pengetahuan kepada makhlukNya, shalawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada Rasulullah yang tidak akan pernah habis teladan terpancar dari diri Beliau sampai akhir masa.

Saya mengucapkan terimakasih banyak atas bantuan yang saya terima dari seluruh pihak sehingga tulisan kecil ini bisa terwujud. Sungguh seandainya saya hanya mengerjakannya seorang diri, entah kapan tulisan ini dapat terselesaikan.

Semoga kehadiran karya sederhana ini bisa mempertebal rasa cinta kita kepada Baginda Nabi Muhammad SAW, keluarga dan sahabat-sahabat Beliau yang telah mencurahkan segenap perjuangan terbaiknya sehingga kita dapat menikmati nikmat hidayah Islam hari ini.

Salam hijrah,

Waktunya bangun dan berubah dari tidur panjang kita!

*Arafat*

فَاِنَّكَ لَعَلَىٰ خَلْقٍ عَظِيمٍ

**“Dan sesungguhnya engkau benar-benar berbudi pekerti yang luhur”**

**Al-Qolam : 4**

## PENDAHULUAN

Berbicara tentang kitab-kitab karangan para ulama, izinkan saya menyampaikan kembali apa yang dikatakan oleh guru kami Al-Habib Al-Allamah Salim Asy-Syatiri ketika kami tengah duduk di tengah-tengah majlis ilmu beliau,

“Tahukah kalian bahwa di dunia ini ada dua kitab yang sangat terkenal di mana-mana, sangat banyak dipelajari oleh kaum muslimin dari timur ke barat, yang satu mempelajari ilmu Nahu dan satu lagi membahas tentang ilmu Siroh Nabawiyah. Kedua kitab itu adalah Al-Jurumiyah dan Burdah Imam Bushiri.”

Ingatan saya langsung melayang ketika saya belajar di tengah kota Jakarta saat sekolah, maupun di pelosok daerah saat kuliah, bahkan ketika berkesempatan terbang ke Yaman, kedua kitab tersebut memang tidak pernah ditinggalkan oleh guru-guru kami untuk diajarkan. Benar! Rupanya ilmu Nahu yang mempelajari tentang bahasa arab masih menjadi pembahasan yang tak lekang oleh zaman, dan ilmu tentang sejarah Rasulullah masih menjadi magnet yang menarik antusias kaum muslimin di seluruh negara.

Sejarah kehidupan Rasulullah adalah keteladanan yang tidak akan pernah habis dieksplorasi oleh para ulama dari masa ke masa. Begitu hebatnya sang manusia terbaik di alam ini sehingga walaupun riwayatnya telah ditulis ribuan buku tetap saja selalu ada sudut pandang yang menarik untuk dituliskan kembali di waktu yang akan datang.

Beberapa ulama menulis kisah dari sudut pandang Beliau sebagai pembawa risalah kenabian, kemudian yang lainnya melihat Beliau sebagai suami yang bersahaja dalam rumah tangga bersama sebelas Ummul Mukminin sepanjang hidupnya.

Tidak sedikit yang menulis riwayat Rasul terakhir ini dalam untaian syair demi syair sehingga mudah dihafalkan dan didengarkan oleh para penuntut ilmu, sedangkan yang dominan dari kalangan ulama adalah menulis secara utuh sejak lahir hingga wafatnya Beliau.

Tak ketinggalan, beberapa ulama justru tertarik melihat Rasulullah dari sudut pandang rutinitas kesehariannya. Tema terakhir inilah yang selama ini ingin sekali saya ketahui, khususnya bila dikaitkan dengan pendekatan jam dan menit.

Maka dengan izin Allah saya mulai mencari tahu tulisan-tulisan para ulama yang berkaitan khusus dengan pembahasan tersebut, kemudian merangkumnya dalam susunan yang lebih sederhana dan kronologis. Ya Rabb, amat luar biasa pengetahuan baru tersebut yang hampir sebagian besar jarang saya ketahui selama ini. Sungguh saya tidak sabar untuk menyampaikan kembali kepada sebanyak-banyak saudara muslim saya betapa mempesona hari-hari Rasulullah semasa hidupnya.

Sebagai kalibrasi yang saya pegang ketika merangkum tulisan ini, saya mengambil waktu masuknya shalat yang biasanya berulang sekitar pertengahan bulan September. Seperti kita ketahui, waktu shalat relatif sama jika merujuk pada penanggalan masehi, dan Alhamdulillah negeri-negeri Asia seperti jazirah arab maupun Indonesia selalu mendapat perbandingan siang dan malam yang

stabil sepanjang masa, tidak seperti negara-negara Eropa yang terkadang mengalami siang yang sangat panjang kemudian berganti malam yang sangat panjang pada bulan-bulan yang lain.

Hal ini semakin memudahkan kita untuk membayangkan rutinitas Rasulullah, karena sehari-hari Beliau menyandarkan aktivitasnya berdasarkan masuknya waktu shalat.

Inilah kalibrasi yang saya gunakan di sepanjang tulisan:

- Waktu Subuh diumpamakan pukul 04.30
- Waktu Zuhur dimisalkan pukul 12.00
- Waktu Ashar diandaikan pukul 15.00
- Waktu Maghrib dicontohkan pukul 18.00
- Waktu Isya diambil pendekatan pukul 19.00

Kenyataannya, waktu shalat yang mirip seperti ini tidak terjadi setiap hari, melainkan hanya beberapa hari saja pada pertengahan bulan September.

Jangan melupakan pula fakta bahwa benda bernama jam belum ditemukan pada zaman Rasulullah. Oleh karena itu saya dahului sejak awal bahwa seluruh keterangan waktu dalam tulisan ini adalah berdasarkan perhitungan yang paling mendekati.

Bangsa arab saat itu tidak mengenal jam satu maupun jam sebelas. Mereka hanya menyebut sebagai pagi, siang, sore, dan malam. Maka untuk memudahkan definisi mereka tentang pagi dan sore, perlu kita

deskripsikan ulang berdasarkan patokan jam pula sebagai berikut:

- Waktu pagi pukul 04.30 – 12.00
- Waktu siang pukul 12.00 – 15.00
- Waktu sore pukul 15.00 – 18.00
- Waktu malam pukul 18.00 – 04.30

Baiklah, mari kita hadirkan keajaiban-keajaiban dalam keseharian Rasulullah pada halaman selanjutnya. Tentunya dengan lisan yang tak pernah kering dari bershalawat saat membacanya.

## PUKUL 00.00

Inilah Nabi terbaik dan Rasul termulia yang tengah berdiri melaksanakan shalat tahajud dalam kediaman Beliau. Pukul 00.00 berarti sudah satu jam lamanya Nabi mengerjakan shalat malam, karena Beliau terbiasa memulai shalat sejak pertengahan malam, yaitu sekira pukul 23.00.

Sungguh tidak bisa dilukiskan bagaimana Nabi melaksanakan shalat begitu tenang dan khusyu. Beliau tidak shalat hanya dengan badannya saja, tetapi juga dengan hatinya. Bukankah Rasulullah yang berkata,

“Dijadikan penyejuk hatiku ada di dalam shalat.”<sup>1</sup>

Ukuran rumah Beliau yang teramat sempit bukanlah menjadi alasan baginya untuk menghentikan shalat. Sebab sifat orang yang selamat adalah berhenti mencari alasan, sebaliknya sifat orang yang merugi adalah selalu mencari alasan untuk berhenti. Tahukah saudara ukuran rumah Rasulullah dalam satuan meter? Kurang lebihnya berbentuk kotak berukuran panjang 4,5 meter dan lebar 4,5 meter. Di sinilah dia Nabi teragung menghabiskan usianya.

Karena itu tidak mengherankan jika ketika Nabi sedang shalat tahajud pada jam-jam malam seperti ini, isteri Rasulullah tidur melintang di hadapannya. Duhai betapa sempitnya rumah ini. Jika Nabi hendak sujud, maka Nabi menggeser kaki istrinya sehingga sang istri melipat kakinya agar Beliau dapat sujud. Kemudian jika Beliau kembali berdiri, sang istri meluruskan kakinya lagi seperti semula.<sup>2</sup>

Dalam keadaan normal, Nabi melaksanakan shalat tahajud di atas sebuah tikar yang disebut *khumrah* berukuran sebatas untuk panjangnya orang bersujud.

Shalat tahajud ini tidak pernah ditinggalkan Rasulullah seumur hidupnya. Sebelum peristiwa Isra Miraj, shalat yang diwajibkan hanya satu kali setiap malam, yaitu tahajud. Setelah peristiwa Isra Miraj, maka shalat yang diwajibkan bagi kaum muslimin menjadi lima kali sehari.

---

1 Hadist Riwayat Abu Dawud

2 Hadist Riwayat Bukhori, Muslim

## PUKUL 01.00

Belum usai kesyahduan Rasulullah dalam tahajudnya. Padahal sudah dua jam lamanya Beliau beribadah memasuki pukul 01.00 ini. Nabi terbiasa shalat tahajud di rumah, kecuali sesekali Nabi tahajud di masjid jika melihat isteri Beliau memerlukan istirahat yang lebih tenang dan Nabi khawatir tahajudnya mengganggu sang isteri.

Tahajud Nabi di masjid ini juga merupakan rahmat bagi kita semua karena dengan demikian kita mengetahui panjang tahajudnya Rasulullah. Perhatikanlah apa yang diceritakan Sahabat Huzaifah ibnul Yaman ini,

“Aku pernah mengerjakan shalat bersama Nabi pada suatu malam. Beliau membuka rakaat dengan bacaan surat Al-Baqarah, dan baru ruku’ kira-kira pada ayat ke seratus. Beliau melanjutkan shalatnya, kemudian membaca kelanjutan surat Al-Baqarah pada satu rakaat berikutnya hingga selesai, baru kemudian ruku’. Pada rakaat berikutnya beliau membaca surat An-Nisa’ hingga selesai, dan dilanjutkan kemudian dengan membaca surat Ali Imran secara perlahan hingga selesai pula. Jika melewati ayat yang berisi tasbih, beliau pun bertasbih, jika melewati ayat tentang permohonan beliau pun memohon, dan jika melewati ayat tentang perlindungan maka beliau pun memohon perlindungan. Sesudah itu, beliau pun ruku’ dan membaca, *Subhaana rabbival ‘adzim*. Lama ruku’ beliau kurang lebih sama dengan lamanya berdiri. Sesudah itu, beliau mengucapkan, *Sami’allahu liman hamidah*. Sesudah itu, beliau berdiri lagi cukup lama, kurang lebih

hampir sama dengan waktu ruku'. Selanjutnya, beliau bersujud dan membaca, *Subhana rabbiyal a'la.*"<sup>1</sup>

Jika kita ingin melihat shalat yang dilukiskan pada ayat kedelapan Al-Muzammil, maka lihatlah shalat sunnah tahajud ini!

*"Dan sebutlah nama Rabbmu dan beribadahkan kepadaNya dengan sepenuh hati."*

(Surat Al-Muzammil: 8)

---

<sup>1</sup> Hadist Riwayat Abu Dawud

## PUKUL 02.00

Apakah pukul 02.00 ini Rasulullah menyudahi tahajudnya? Ternyata belum wahai saudaraku. Tiga jam belum membuat Nabi merasa puas dalam bersyukur kepada Allah Yang Maha Pemberi Nikmat. Sudah tiga jam berlalu, belum tampak keletihan dalam air muka Beliau yang mulia. Mungkin karena kita menghitungnya dengan matematika manusia biasa, bukan dengan matematika seorang Nabi dan Rasul. Tidaklah sama perhitungan waktu yang berjalan dalam tahajud bagi orang-orang yang laiki dibandingkan dengan tahajud bagi para manusia pilihan yang telah mengenal mencapai tahap ihsan yaitu beribadah seolah-olah melihat kepada Allah dan Allah Melihat kepadanya. Sahabat Ibnu Mas'ud pernah bercerita,

“Aku pernah shalat tahajud bersama Rasulullah. Beliau berdiri lama sekali sampai-sampai aku berniat kurang bagus,”

“Memang apa niatmu itu?” Seorang kebetulan menyimak ucapannya.

“Aku berniat duduk dan meninggalkan Nabi!”<sup>1</sup>

Bacaan Rasulullah dalam tahajud sedemikian fasih dan tartil. Jika membaca ayat rahmat, Beliau memohon rahmat, bisa membaca ayat azab, Beliau memohon pertolongan, bila membaca ayat tasbih, Beliau bertasbih.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Hadist Riwayat Bukhori, Muslim

<sup>2</sup> Hadist Riwayat Muslim

## PUKUL 03.00

Akhirnya tibalah bagi Rasulullah menyudahi tahajud yang telah empat jam dilakukannya. Semata-mata karena Beliau harus bersikap adil menjaga kesehatan tubuhnya yang membutuhkan istirahat, karena kesehatan adalah nikmat dari Allah dan seorang Nabi harus memberi contoh bagaimana menjaga nikmat Allah tersebut.

Betapa seluruh alam ini berhutang besar kepada empat jam tahajud Nabi setiap malam. Itulah dia “*Empat Jam yang Mengubah Dunia*”, karena dalam tahajud itu Nabi memperoleh kekuatan, ruh dakwah yang menyala, semangat dalam menyebarkan risalah suci.

Bagaimana dengan kita, apakah kita mempunyai sebuah kebiasaan emas “empat jam yang mengubah dunia” setiap hari? Tak perlu yang mengubah dunia. Sekurangnya mengubah diri kita sendiri. Tak perlu empat jam, setidaknya empat rakaat tahajud!

Pada pukul 03.00 ini Rasulullah kembali merebahkan dirinya ke pembaringan sampai dengan azan Subuh terdengar. Inilah kebiasaan Beliau jika telah memasuki seperenam malam terakhir. Waktu-waktu ini juga menjadi waktu bahagia bagi isteri Beliau.

## PUKUL 04.00

Apabila waktu menunjukkan semisal pukul 04.00, Rasulullah masih dalam keadaan tidurnya yang kedua. Sebagaimana telah kita saksikan Beliau tidur di awal malam, kemudian bangun untuk ibadah pada kisaran empat jam lamanya, lalu Beliau melanjutkan kembali istirahatnya pada akhir malam.

Tetapi tidur tidak melalaikan Nabi sama sekali, karena Nabi sendiri yang menjelaskan bagaimana sifat tidur Beliau tak seperti tidurnya kita manusia biasa,

“Wahai Aisyah, sesungguhnya kedua mataku memang terpejam (pada waktu tidur), tetapi hatiku tidak pernah terlalaikan dari Allah (pada waktu tidur).”<sup>1</sup>

Maka begitu terdengar azan Subuh pada pukul 04.30 tidak ada kesusahan bagi Nabi sama sekali untuk terbangun dari istirahatnya tersebut.

Beliau bangun dari tidurnya, membaca doa dan meraih siwak sebelum berwudhu. Siwak ini tidak pernah ditinggalkan Nabi setiap kali bangun tidur baik tidur malam hari maupun tidur siang hari.<sup>2</sup>

Apabila Nabi baru saja memberi kebahagiaan kepada isterinya maka Beliau akan mandi, namun bila tidak ada hal yang mewajibkan mandi maka Beliau cukupkan dengan berwudhu.

Setelah itu Rasulullah mendirikan dua rakaat yang lebih baik dari dunia dan seisinya, shalat sunah fajar.<sup>3</sup>

Shalat sunah fajar dikerjakan Rasulullah dengan singkat dan cepat, pada rakaat pertama setelah Fatihah

membaca Al-Kafirun, dan pada rakaat kedua setelah Fatimah membaca Al-Ikhas. Karena begitu cepatnya shalat tersebut, Ibunda Aisyah berkata,

“Dahulu Rasulullah jika waktu Subuh telah tiba Beliau melakukan dua rakaat sunah. (Begitu ringkasnya shalat itu sampai) Aku berkata, apakah Beliau membaca Al-Fatihah di kedua rakaatnya?”<sup>4</sup>

Setelah rampungnya shalat sunnah fajar dan doa fajar yang biasa dibaca, Rasulullah tidak langsung melangkah kaki menuju masjid. Beliau akan mengajak isterinya bercakap-cakap tentang hal-hal yang baik, sampai dengan pukul 05.00 tiba. Momen ini adalah hal istimewa yang diterima isteri Rasulullah betapa pada pagi hari manusia yang paling terpuji menyambut mereka dengan percakapan ringan.

Jeda waktu inipun dimanfaatkan oleh para sahabat di masjid untuk menunggu satu persatu datangnya jamaah shalat Subuh.

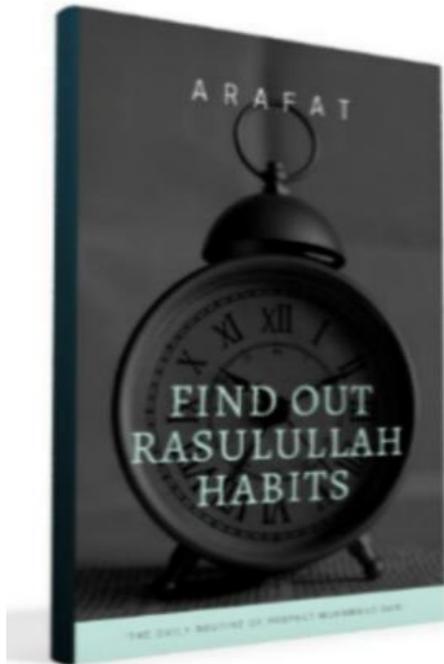
---

1 Hadist Riwayat Bukhori, Muslim

2 Hadist Riwayat Ahmad

3 Hadist Riwayat Muslim, Tirmidzi

4 Hadist Riwayat Muslim



E-Book *Find Out Rasulullah Habits* ini adalah simulasi dari full E-book tulisan Ustadz Arafat.

Untuk mendapatkannya cukup dengan **Investasi Rp. 70.000** saja. Caranya cukup klik ini [http://bit.ly/Ebook\\_FindOut](http://bit.ly/Ebook_FindOut)

**“SETIDAKNYA SEKALI SEUMUR HIDUP MEMBACA BUKU SEPERTI INI”**