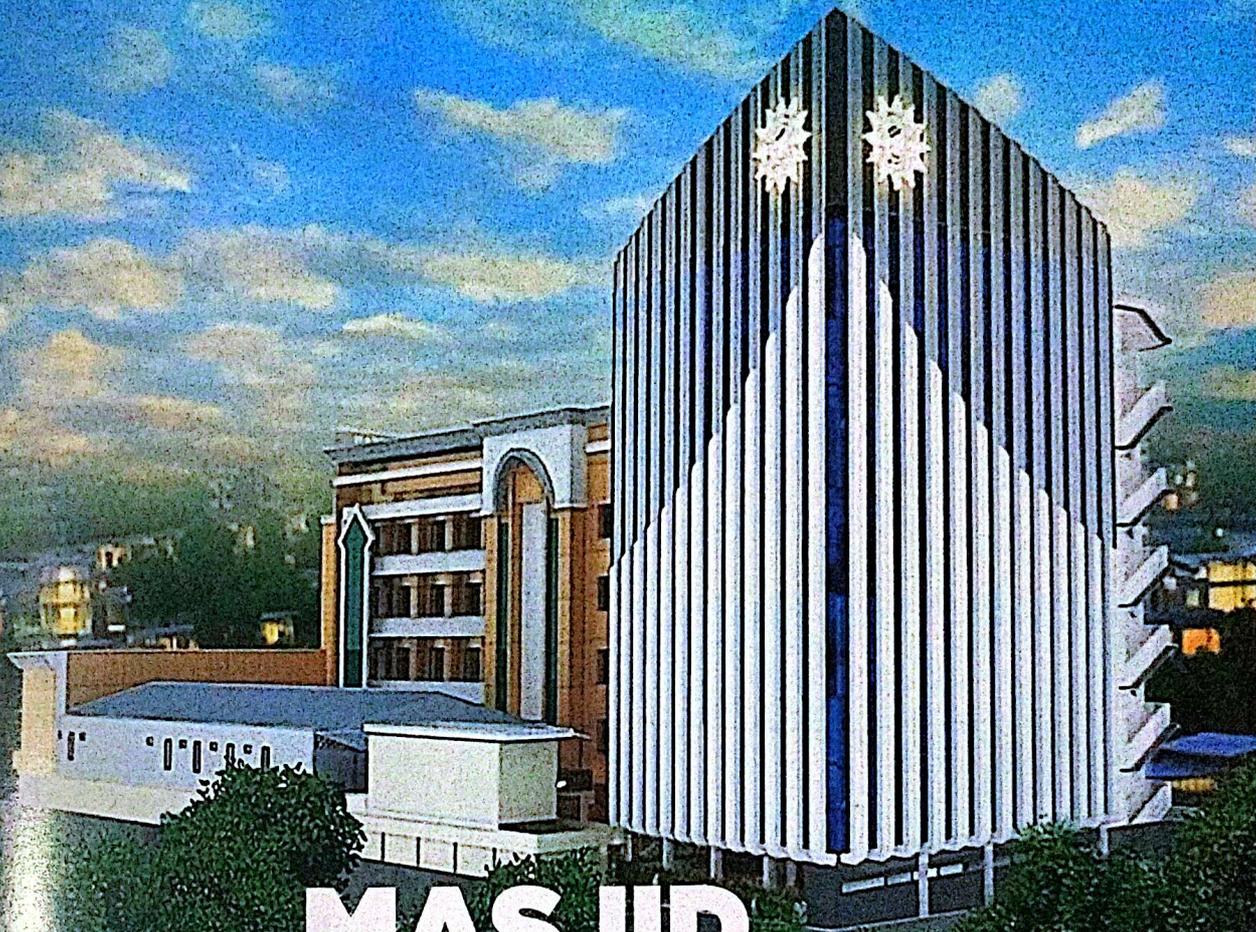


(629)Muktashim Bila, Lc/Dosen
Kontrak/ALBIR/



SUARA MUHAMMADIYAH

SYIAR ISLAM BERKEMAJUAN



MASJID BERKEMAJUAN YANG TANGGUH DAN RAMAH

Pancasila Jangan
Diglorifikasi

Mewujudkan Masjid
Ramah Lingkungan

Amal Usaha Sebagai Jalan
Meraih Ridha Allah

HARGA: RP. 25.000 ISSN: 0215-7381



EDISI
TH. KE-110
16 - 30 JUNI 2025

12

Bangun Pagi dan Kebiasaan Emas Nabi

Muktashim Billah

Pagi hari, khususnya fajar adalah waktu utama yang diberkahi secara khusus dalam ajaran Islam. Keutamaan ini ditegaskan dalam banyak dalil, menjadikannya bukan sekadar kebiasaan, namun fondasi bagi kehidupan yang produktif, sehat, dan bermakna. Di tengah hiruk pikuk kehidupan modern yang seringkali mengabaikan ritme alami tubuh dan tuntutan spiritual, meneladani kebiasaan bangun pagi Nabi Saw. dan para sahabat menjadi semakin relevan. Ini adalah solusi holistik untuk berbagai tantangan fisik, mental, dan spiritual yang dihadapi individu di era kontemporer. Dari situlah kita menemukan peradaban hebat yang tervisualisasikan dalam hadits yang secara eksplisit menyebutkan keberkahan di waktu pagi.

حَدَّثَنَا سَعِيدُ بْنُ غَامِرٍ عَنْ شُعْبَةَ
عَنْ يَعْلَى بْنِ عَطَاءٍ عَنْ عُمَارَةَ بْنِ
حَدِيدٍ عَنْ صَخْرِ الْغَامِدِيِّ أَنَّ رَسُولَ
اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ اللَّهُمَّ
بَارِكْ لِأُمَّتِي فِي بُكُورِهَا وَكَانَ رَسُولُ
اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا بَعَثَ
سَرِيَّةً بَعَثَهَا مِنْ أَوَّلِ النَّهَارِ قَالَ فَكَانَ
هَذَا الرَّجُلُ رَجُلًا تَاجِرًا فَكَانَ يَبْعَثُ
غِلْمَانَهُ مِنْ أَوَّلِ النَّهَارِ فَكَثُرَ مَالُهُ
(رواه الدارمي)

Bercerita pada kami Sa'id bin 'Amir dari Syu'bah dari Ya'la bin 'Atha' dari 'Umarah bin Hadid

dari Shakhri Al-Ghamidi bahwa Rasulullah saw bersabda: "Ya Allah, berkahilah umatku di pagi harinya" Jika Rasulullah saw mengirim suatu pasukan, beliau mengirimnya di awal siang. Shakhri berkata; "Seorang pedagang pernah mengutus budaknya (pergi) di awal siang, ternyata ia memperoleh harta yang melimpah" (HR Ad-Darimi)

Hadits ini diriwayatkan oleh Ad-Darimi (no. 2479), Abu Dawud (no. 2606), At-Tirmidzi (no. 1212) dan menilainya hasan, Ibnu Majah (no. 2236), dan Ahmad (No. 15557) dengan perawi utamanya adalah sahabat Sakhr bin Wada'ah Al-Ghamidi ra.

Jika ditelisik, hadits ini lebih dari sekadar doa; ia diiringi praktik langsung dari Nabi yang menunjukkan penerapan keberkahan pagi dalam tindakan kesehariannya. Beliau memberangkatkan pasukan-tentara perangnya di awal hari karena akan memberikan potensi dan keunggulan strategis dan fisik dalam upaya kolektif untuk meraih kemenangan. Kisah Sakhr Al-Ghamidi adalah bukti empiris lainnya. Sakhr sendiri adalah pedagang yang biasa mengirimkan barang dagangannya di awal hari secara konsisten. Hasilnya hartanya bertambah banyak dan kaya raya atas izin Allah. Kedua peristiwa ini menjadi wujud nyata

keberkahan pagi yang dimohonkan oleh Nabi dan mengarahkan kita untuk menumbuhkan tidak hanya keberkahan spiritual, juga dampak positif pada produktivitas dan kesuksesan duniawi, baik dalam konteks kolektif (perang) maupun individual (perdagangan).

Secara bahasa menurut ulama klasik "barakah" berarti berkembang, bertambah, kebahagiaan, sehingga Imam An-Nawawi mendefinisikannya sebagai "kebaikan yang banyak dan abadi" (الْخَيْرُ الْكَثِيرُ النَّابِتُ). Artinya, keberkahan tidak sekadar peningkatan kuantitas sesaat, namun peningkatan kualitas dan keberlangsungan kebaikan yang meliputi berbagai aspek kehidupan manusia. Ibnul Qayyim Al-Jauziyyah menggambarkan pagi hari adalah "waktu memanen ghanimah (kebaikan yang banyak), sebuah metafora yang sangat kuat, mengibaratkan pagi hari sebagai medan perang dimana seseorang dapat meraih berbagai "rampasan" kebaikan dan keuntungan, baik spiritual maupun duniawi. Pemahaman ini memperluas cakupan barakah dari sekadar rezeki materi menjadi keberkahan multiaspek dari spiritual, intelektual, sosial, dan keberlanjutan manfaatnya.

Para ulama menjelaskan doa Nabi tersebut mencakup keber-

kahan segala bentuk aktivitas yang dilakukan di awal hari, baik urusan agama atau dunia, tidak terbatas pada satu bidang-wilayah hidup saja. Keberkahan dapat meluas dari rezeki ke ilmu, ibadah, bahkan perjuangan (perang), menunjukkan kebiasaan bangun pagi adalah fondasi kesuksesan holistik dalam Islam. Ini bukan hanya tentang mendapatkan lebih banyak, namun *kebaikan* yang berlipat dalam setiap aspek kehidupan duniawi dan ukhrawi. Tambahnya, keberkahan ini juga terkait dengan niat yang tulus dan ikhlas (ketulusan) yang dapat menyempurnakan keberkahan aktivitas pagi hari.

Nabi dan para sahabat memiliki rangkaian aktivitas rutin di pagi hari sejak matahari belum terbit. Rutinitas komprehensif integratif ibadah ritual, sosial, dan disiplin spiritual ini dimulai dari shalat tahajjud di sepertiga malam terakhir, istighfar di waktu sahur, shalat sunnah sebelum Subuh, lalu shalat Subuh berjamaah di masjid. Dilanjut lagi dengan amalan mulia dzikir pagi, membaca Al-Qur'an, bersedekah, dan ditutup dengan shalat Isyraq (atau Dhuha) setelah matahari terbit. Artinya, Islam mendorong pro-aktivitas dan pemanfaatan waktu secara optimal sejak dini hari. Dzikir ajaran Nabi dan berfungsi untuk mengawali hari dengan kesadaran spiritual dan rasa syukur antara lain:

أَلْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا
وَأَلَيْهِ النُّشُورُ

“Segala puji bagi Allah, yang membangunkan kami setelah

menidurkan kami dan kepada-Nya lah kami dibangkitkan” (HR Al-Bukhari).

أَلْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي عَافَانِي فِي جَسَدِي
وَرَدَّ عَلَيَّ رُوحِي وَأَذِنَ لِي بِذِكْرِهِ

“Segala puji bagi Allah yang telah memberikan kesehatan pada jasadku dan telah mengembalikan ruhku serta mengizinkanku untuk berdzikir kepada-Nya” (HR At-Tirmidzi)

Terdapat hikmah spiritual dan duniawi di balik anjuran tidak tidur setelah subuh. Salah satu hadits menjelaskan “tiga ikatan setan” yang dibuat di tengkuk seseorang saat tidur. Setan berbisik, “Malam masih panjang, tidurlah!” Jika seseorang bangun, berdzikir, berwudhu, dan shalat, maka ikatan-ikatan tersebut akan lepas, lalu bersemangat dan ceria di pagi hari. Jika tidak, akan terasa malas dan tidak ceria. Maka kebiasaan ini adalah bentuk perjuangan spiritual dan psikologis melawan kemalasan dan inersia. Tidur pagi dianggap makruh (dibenci) oleh para ulama dan bahkan berbahaya bagi kesehatan. Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah dalam *Madārij al-Sālikīn* menyatakan akan menghilangkan kesempatan memanen *ghanimah*, *barakah*, potensi diri yang optimal. Juga menyebabkan lalai dan malas-malasan (*Ta'limul Muta'allim*).

Secara psikologis dan neurosains, bangun pagi optimalkan fungsi otak, meningkatkan fokus, konsentrasi, dan produktivitas karena korteks prefrontal lebih aktif dan neuroplastisitas mencapai puncaknya. Sinar cahaya matahari pagi merangsang produksi serotonin, tingkatkan suasana hati, kurangi

stres, dan selaraskan ritme sirkadian, yang esensial untuk kualitas tidur dan keseimbangan emosi. Sebaliknya, gangguan pada ritme alami ini dapat memicu masalah kesehatan mental dan fisik, termasuk depresi, obesitas, dan penyakit kronis. Bangun pagi juga wujud disiplin diri yang nyata untuk menata jadwal harian dan kesadaran penuh untuk hadapi tantangan hidup. Dalam konteks sosial, akan membentuk etos kerja yang kuat dan produktivitas. Praktik di pagi hari, seperti shalat Subuh berjamaah, memperkuat kohesi komunitas dan membangun modal sosial yang vital bagi kesejahteraan bersama, sebab akan ada pertemuan dengan orang-orang di sekitar lingkungannya. Penelitian menunjukkan bahwa bangun pagi secara umum berkorelasi dengan kesejahteraan yang lebih besar dan menghindari dari risiko masalah kesehatan mental yang lebih rendah.

Meneladani kebiasaan bangun pagi Nabi adalah investasi holistik untuk kehidupan yang lebih baik sekaligus panggilan untuk memanfaatkan waktu yang paling diberkahi, optimalkan potensi diri, membangun komunitas yang kuat, sejalan dengan fitrah manusia dan tuntunan ilahi. Mengadopsi kebiasaan ini secara konsisten adalah langkah nyata menuju kehidupan yang penuh *barakah*, produktif, dan bermakna.

Dr Muktashim Billah, Lc, MH
Dosen Fakultas Agama Islam
Universitas Muhammadiyah
Makassar/Anggota Majelis Tarjih
& Tajdid PWM Sulawesi Selatan