

Kisah Pendek — "Telapak Tangan di Bawah Pipi"

Pekan ini diskusi soal burnout, insomnia, dan stres kronis kembali ramai — anak muda yang tidak bisa tidur karena scroll terlalu lama, pekerja yang lelah tetapi tetap kerja, orang tua yang stres tidak hilang. Imam at-Tirmidzi rahimahullah dalam **Asy-Syama'il al-Muhammadiyah** mengabadikan satu kebiasaan Rasulullah ﷺ menjelang tidur — kebiasaan kecil, tetapi yang membongkar hubungan beliau dengan tidur itu sendiri.

Imam at-Tirmidzi meriwayatkan dari al-Barrā' bin 'Azib radhiyallahu 'anhu. Beliau adalah sahabat yang sering tinggal di rumah Rasulullah ﷺ dan menyaksikan kebiasaan beliau di malam hari. Suatu malam al-Barra' menceritakan kepada para tabi'in:

كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا أَخَذَ مَضْجَعَهُ، وَصَعَ كَفَّهُ الْأَيْمَنِي
تَحْتَ خَدِّهِ الْأَيْمَنِ

"Rasulullah ﷺ ketika hendak tidur, beliau meletakkan telapak tangan kanannya di bawah pipi kanannya."

Bayangkan adegan itu. Beliau berbaring miring ke kanan — itu posisi sunnah tidur yang beliau ajarkan, tetapi juga posisi yang paling alami untuk bayi yang merasa aman di pangkuan ibu. Tangan kanan diletakkan di bawah pipi kanan. Seperti bantal kecil. Seperti anak kecil yang melindungi pipinya sendiri sambil tertidur.

Lalu beliau berdoa. Bukan doa panjang yang menghabiskan tenaga. Bukan ratusan kalimat permohonan. Satu kalimat saja:

رَبِّ قِنِي عَذَابَكَ يَوْمَ تَبْعَثُ عِبَادَكَ

"Ya Rabb, lindungi aku dari azab-Mu di hari Engkau membangkitkan hamba-hamba-Mu."

Di posisi paling rentan — saat tubuh akan kehilangan kesadaran, mata akan tertutup, otak akan masuk dunia mimpi — Rasulullah ﷺ tidak meminta perlindungan dari pencuri yang mungkin masuk rumah, tidak meminta diberi mimpi yang indah, tidak meminta perlindungan dari ular atau kalajengking. Beliau meminta perlindungan dari **azab di hari kebangkitan**.

Lihat presisi pikiran beliau. Tidur, bagi Rasulullah ﷺ, adalah latihan mati. Hari kebangkitan, bagi beliau, adalah hari kebangkitan dari tidur ini. Setiap malam, beliau menjalani siklus mati-hidup — dengan kesadaran penuh tentang apa yang sedang dilatihkan.

Hadits ini dilengkapi dengan riwayat Hudzaifah bin al-Yamān yang juga dicatat Imam at-Tirmidzi. Hudzaifah pernah melihat beliau berdoa lebih panjang sedikit sebelum tidur. Sebelum benar-benar memejamkan mata, beliau berkata:

اللَّهُمَّ بِاسْمِكَ أَمُوتُ وَأَحْيَا

"Ya Allah, dengan nama-Mu aku mati dan aku hidup."

Lagi-lagi kata yang beliau pakai: *amūt* (mati) dan *aḥyā* (hidup). Bukan *anām* (tidur). Bukan kalimat yang mengakhiri hari secara biasa. Tidur diperlakukan sebagai mati kecil. Bangun nanti diperlakukan sebagai kebangkitan kecil.

Dan ketika benar-benar bangun di pagi hari, kalimat pertama yang beliau ucapkan:

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ

"Segala puji bagi Allah yang menghidupkan kami setelah mematikan kami — dan kepada-Nya tempat kembali."

Setiap pagi adalah kebangkitan kecil. Setiap pagi adalah pembuktian ulang bahwa Allah berkuasa atas mati dan hidup. Setiap pagi, Rasulullah ﷺ memulai hari dengan menyebut hari kebangkitan besar.

Telapak tangan di bawah pipi. Doa satu kalimat tentang azab kebangkitan. Kalimat singkat tentang mati dan hidup. Itu adalah ritual tidur seseorang yang setiap malam berlatih untuk hari yang akan datang.

● Pelajaran

Kualitas tidur tidak ditentukan oleh kasur, AC, atau gadget yang dimatikan satu jam sebelum tidur — walaupun semuanya berkontribusi. Yang Rasulullah ﷺ contohkan adalah HUBUNGAN yang berbeda dengan tidur itu sendiri: tidur sebagai latihan mati, bangun sebagai latihan kebangkitan. Dengan kerangka itu, tidur menjadi ibadah — bukan beban yang harus dikejar demi produktivitas besok. Untuk pekan ini, kalau insomnia atau burnout menjadi cerita keluarga atau temanmu — coba praktekan satu kebiasaan: malam ini, sebelum tidur, letakkan tangan kanan di bawah pipi kanan. Berbaring miring ke kanan. Baca kalimat singkat itu: *Rabbi qinī 'adhābaka yawma tab'athu 'ibādak*. Lalu tidur. Itu sunnah yang Rasulullah ﷺ konsisten praktekan selama 23 tahun kenabian.

- **Sumber Asli**

Asy-Syama'il al-Muhammadiyah — صفة نوم رسول الله ﷺ

أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «عَنِ الْبَرَاءِ بْنِ عَازِبٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ رَبِّ: كَانَ إِذَا أَحَدَ مَضَجَهُ وَضَعَ كَفَّهُ الْيُمْنَى تَحْتَ حَذِّهِ الْأَيْمَنِ، وَقَالَ رَوَاهُ التِّرْمِذِيُّ فِي الدَّعَوَاتِ. «قِنِي عَذَابَكَ يَوْمَ تَبْعَثُ عِبَادَكَ