



## **197199 - Bagaimana Nabi Sallallahu 'alaihi wasallam menghabiskan harinya?**

---

### **Pertanyaan**

Bagaimana Nabi Muhammad Sallallahu 'alaihi wasallam menghabiskan harinya "Contoh kehidupan sehari-harinya" ? Pada dasarnya saya ingin memahami rutinitas sehari-hari dalam kehidupan Nabi ? Apa yang dia lakukan setelah salat subuh ? Bagaimana dan kapan dia sarapan ? bagaimana adab (etika) makannya ? Apa yang dilakukannya dari waktu tengah hari hingga tidur dan setelah Tahajjud ? Sebagai penutup, saya ingin mengetahui rutinitas sehari-hari Nabi Muhammad Sallallahu 'alaihi wasallam.

### **Jawaban Terperinci**

Alhamdulillah.

Ketika masuk waktu subuh Nabi Muhammad Sallallahu 'alaihi wasallam melakukan salat subuh berjamaah dengan para sahabatnya di masjid, selanjutnya beliau duduk di tempat salatnya sambil berdzikir kepada Allah hingga matahari terbit. Para sahabat akan duduk bersamanya, dan terkadang mereka akan berbicara dan menyebutkan hal-hal di masa jahiliah, dan mereka akan tertawa dan dia tersenyum.

Rasulullah Sallallahu 'alaihi wasallam, membiasakan salat Dhuha, dan beliau biasa salat empat rakaat atau lebih. "Dari Aisyah, dia berkata bahwa Rasulullah SAW biasa sholat dhuha empat rakaat. Dan beliau menambah berapa pun yang dikendaki Allah Subhanahu wa ta'ala. Diriwayatkan oleh Muslim (719).

Adapun ketika beliau Sallallahu 'alaihi wasallam berada di rumahnya; Dia menjalankan profesi keluarganya: memerah susu kambingnya, menambal pakaiannya, melayani dirinya sendiri, dan menyemir sepatunya. Dan Ketika masuk waktu shalat, dia keluar untuk shalat dan memimpin



orang-orang dalam shalat, lalu dia duduk bersama mereka dan berbicara kepada mereka, mengajari mereka, berdakwah kepada mereka, memberikan peringatan kepada mereka, mendengarkan keluh kesah mereka, dan mendamaikan (jika ada perselisihan) di antara mereka, selanjutnya dia akan kembali ke rumahnya.

Aisyah radhiyallahu 'anha berkata, "Saya pernah ditanya mengenai aktivitas apa yang dilakukan Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam selama di rumahnya.' Ia menjawab, 'Beliau adalah manusia seperti pada umumnya; beliau menjahit pakaiannya, memerah susu kambingnya, dan melayani dirinya sendiri.'" Diriwayatkan oleh Ahmad (26194), dan disahkan oleh Al-Albani dalam "Al-Sahihah" (671).

Juga dalam riwayatnya (24903): "Dia biasa menjahit pakaiannya sendiri, membuat sandalnya, dan mengerjakan apa yang biasa dilakukan laki-laki di rumahnya." Hal ini dikuatkan oleh Al-Albani dalam "Sahih Al-Jami'" (4937).

Diriwayatkan oleh al-Bukhari (676) dari Al-Aswad, ia berkata: aku bertanya kepada Aisyah, "Apakah Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam pernah ikut membantu pekerjaan rumah?" Aisyah menjawab, "Beliau suka membantu pekerjaan rumah, apabila waktu shalat tiba, maka beliau bergegas untuk melaksanakan shalat."

Dia Shallallahu 'alaihi wa sallam tidak pernah mencela makanan. Jika dia menginginkannya maka dia memakannya, jika tidak maka dia meninggalkannya. Dan terkadang selama beberapa bulan beliau tidak mempunyai sesuatu untuk dimakan kecuali kurma dan air.

Dari Abi Hurairah radhiyallahu 'anhu, ia berkata: "Dia Shallallahu 'alaihi wa sallam tidak pernah mencela makanan. Jika dia menginginkannya maka dia memakannya, jika tidak maka dia meninggalkannya". Diriwayatkan oleh Al-Bukhari (3563) dan Muslim (2064).

Dari 'Aisyah radliallahu 'anha dia berkata kepada 'Urwah anak dari saudara perempuannya: "Sesungguhnya kami memperhatikan hilal kemudian hilal untuk ketiga kalinya dalam satu bulan dan tidak ada api yang dinyalakan di rumah-rumah Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam. Aku berkata: "Wahai bibi, apa yang dapat menjadikan kalian bertahan hidup?". Dia berkata: "Dua hal



yang hitam, kurma dan air. Selain itu Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam mempunyai dua tetangga dari kalangan Anshar, yang mereka memiliki anak unta yang dapat diambil air susunya untuk Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam, lalu kedua tetangga itu memberi kami minum".  
Diriwayatkan oleh Al-Bukhari (2567) dan Muslim (2972).

Hadist (sunah) tidak merincikan mengenai makanan apa saja yang biasa dimakan oleh Nabi Shallallahu 'alaihi wa sallam.

Tidak menjadi kebiasaan bagi umat Islam di masa awal Islam untuk makan tiga kali dalam sehari, sebagaimana kebiasaan pada zaman sekarang. Mereka (pada awal Islam) hanya mengenal dua waktu makan; waktu makan di awal hari yang disebut dengan istilah makan siang (ghada) karena dilakukan pada waktu permulaan hari dan makan pada waktu malam yang disebut dengan makan malam (asya').

Jika dia ingin mengumpulkan orang-orang untuk suatu hal yang penting, dia akan meminta seseorang untuk mengumpulkan mereka, atau dia akan berseru kepada mereka, "assalatu jaamiah," dan kemudian dia akan berbicara kepada mereka tentang apa yang dia ingin mereka lakukan. Jika dia ingin mengirimkan pesan, dia akan mengirimkannya, dan jika dia ingin memberi peringatan kepada mereka, dia akan mengingatkan mereka, dan jika dia ingin memberi tahu mereka tentang aturan Islam (syariat) , dia akan memberi tahu mereka, dan seterusnya.

Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam membiasakan tidur siang (qailulah) untuk istirahat supaya bisa melaksanakan shalat malam (qiyamullail), beliau bersabda: "Qailulah-lah (istirahat sianglah) kalian, sesungguhnya setan-setan itu tidak pernah istirahat siang". Dirawayatkan oleh al -Tabarani dalam "Al-Awsat" (28), dan digolongkan sebagai hasan oleh Al-Albani dalam "Al-Sahihah" (1647).

Dia shallallahu 'alaihi wasallam senantiasa mengawasi kehidupan masyarakat, urusan mereka, dan pasar-pasar mereka, hadir dalam pertemuan-pertemuan mereka, menjenguk orang-orang yang sakit diantara mereka, merespon permohonan mereka, memperhatikan orang-orang yang lemah dan membutuhkan. Secara umum kesehariannya adalah tentang hal-hal yang paling penting baginya dalam urusan agama dan urusan umat Islam, seperti dakwah, memberikan



nasehat, memberikan peringatan, membuat aturan-aturan (syariat), jihad, amar ma'ruf nahi munkar dan memberikan pertolongan bagi yang membutuhkan dan lain sebagainya.

Muslim meriwayatkan dari Abi Hurairah bahwa (suatu saat) Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam melewati setumpuk makanan, lalu beliau memasukkan tangan ke dalamnya dan jari-jarinya mengenai sesuatu yang basah, beliau pun mengatakan: "Wahai pemilik makanan, apa ini?" ia menjawab; Terkena hujan wahai Rasulullah. Beliau mengatakan: "Mengapa engkau tidak menempatkannya di atas makanan ini hingga orang-orang melihatnya?" kemudian beliau bersabda: "Barangsiapa berbuat curang, ia tidak termasuk golongan kami."

Imam Al-Baihaqi meriwayatkan dari Sahabat Jabir radhiyallahu 'anhu, beliau berkata bahwa Rasulullah shallallahu alaihi wa sallam bersabda, "Pergilah bersama kami ke Bashir yang dari klan/bani Waqif, kita jenguk dia." Bashir adalah seorang tuna netra. Hal ini dibenarkan oleh Al-Albani dalam "Al-Sahihah" (521).

Imam An-Nasa-i meriwayatkan dari Abdullah bin Abi Aufa, beliau berkata bahwa dulu Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam selalu memperbanyak dzikir, menyedikitkan bicara yang tidak berguna, memanjangkan sholat, memendekkan khutbah dan tidak merasa hina bila memperhatikan para janda dan orang-orang miskin, lalu membantu memenuhi kebutuhannya. Hal ini diperkuat oleh Al-albani dalam sahih tirmidzi.

Ketika malam tiba dia (Nabi) memimpin orang-orang shalat isya', dan (setelah shalat) jika ada sesuatu yang menjadi perhatiannya mengenai urusan umat Islam, maka dia akan sibuk membicarakannya dengan para sahabat-sahabat dekatnya, dan jika tidak, maka dia akan (pulang) membicarakan sesuatu dengan keluarganya.

Imam Ahmad (178) dan Al-Tirmidzi (169) meriwayatkan dan mengklasifikasikannya sebagai hadist hasan, dari Umar berkata: "Suatu malam Rasulullah Sallallahu 'alaihi wa sallam, berbicara bersama Abu Bakar tentang permasalahan umat Islam. Dan Saya bersama mereka."

Ibnu Katsir rahimahullah berkata: "Di antara akhlaknya Sallallahu 'alaihi wa sallam, adalah bahwa dia selalu berbuat baik kepada semua orang. Dia akan bersenda gurau bersama keluarganya, baik



kepada mereka, murah hati kepada mereka. dan selalu membuat pasangannya tertawa. Nabi meminta Istri-istrinya berkumpul bersama di rumah yang digunakan oleh Nabi Sallallahu 'alaihi wa sallam bermalam saat itu. Terkadang beliau makan malam bersama mereka di beberapa kesempatan. Kemudian masing-masing pulang ke rumahnya. Nabi Sallallahu 'alaihi wa sallam tidur dengan salah satu istri beliau di dalam satu selimut, beliau melepaskan gamisnya dan tidur dengan memakai sarung. ketika selesai melaksanakan shalat isya' beliau masuk ke rumahnya, sebelum tidur beliau Sallallahu 'alaihi wa sallam menyempatkan diri duduk bersama keluarga dan menemani mereka sebentar. kutipan dari "Tafsir Ibn Katheer" (2/242).

Nabi Muhammad Sallallahu 'alaihi wa sallam tidur di awal malam. kemudian beliau bangun untuk sholat malam, dia shalat selama Allah menghendakinya, sampai Bilal mengumandangkan adzan subuh, dia segera shalat dua rakaat, kemudian keluar rumah untuk shalat (subuh).

Abu Daud meriwayatkan dari Aisyah, ia berkata: "bahwa Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam meletakkan (menyiapkan) air wudhu dan siwak beliau. Tatkala beliau bangun dari tidur, beliau ke kamar mandi (buang hajat) kemudian bersiwak.

Diriwayatkan dari Ibnu Abbas radhiyallahu 'anhuma, dia berkata: "Aku bermalam di rumah bibiku Maimunah, dan Rasulullah salhallahu 'alaihi wa sallam berbicara dengan keluarganya selama satu jam. Kemudian beliau tidur, ketika sepertiga malam terakhir telah berlalu, dia duduk dan memandang ke langit sambil berkata: (Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi dan perbedaan malam dan siang adalah tanda-tandanya bagi orang-orang yang berakal {Ali Imran: 190}), Kemudian dia bangun, berwudhu dan menggosok gigi (siwak), beliau shalat sebelas rakaat, lalu Bilal mengumandangkan adzan, beliau segera shalat dua rakaat, (setelah itu) beliau keluar untuk shalat subuh." Diriwayatkan oleh Al-Bukhari (4569) dan Muslim (763).

### **Kesimpulan:**

Kehidupan Rasulullah Shallallahu 'alaihi wasallam, tidak bisa dilihat sebagai suatu rutinitas yang sifatnya monoton, seperti yang dapat dipahami dari kalimat-kalimat ini, melainkan merupakan petunjuk (tuntunan) yang disengaja (memiliki maksud dan tujuan), kehidupan beliau adalah



amalan yang diberkahi, sebagaimana yang diperintahkan Tuhannya kepadanya:

قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

( الأنعام / 162 )

Katakanlah (wahai Nabi), “Sesungguhnya sembahyangku, ibadahku, hidupku dan matiku hanyalah untuk Allah, Tuhan semesta alam. ”Al-An'am/162.

Petunjuk beliau shallallahu 'alaihi wasallam adalah penjelasan realistis dari perintah dan hukum (syariat) Tuhan, sebagaimana dikatakan oleh ummul mukminin Aisyah radhiyallahu 'anha:

Imam Muslim meriwayatkan dalam Sahihnya (746) bahwa Saad bin Hisyam bin Amer, bahwa dia berkata kepada ummul mukminin Aisyah radhiyallahu 'anha: “Wahai ummul mu'minin, ceritakanlah kepadaku tentang akhlaq Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam!”

Siti Aisyah berkata, “Bukankah kamu membaca Al-Qur'an?”

Sa'ad bin Hisyam berkata, “Tentu.”

Siti Aisyah berkata, “Maka sesungguhnya akhlaq Nabi Allah shallallahu 'alaihi wasallam adalah Al-Qur'an.”

Untuk mengetahui tuntunan Nabi shallallahu 'alaihi wasallam dalam hal makanan, lihat: Jawaban Soal No.: (6503).

Untuk mengetahui tuntunan Nabi shallallahu 'alaihi wasallam dalam hal tidur, lihat No.: ([21216](#) ).

Untuk mengetahui tuntunan Nabi shallallahu 'alaihi wasallam dalam hal jual beli, lihat No.: ([134621](#) ).

Untuk mengetahui tuntunan Nabi shallallahu 'alaihi wasallam dalam hal pakaian lihat No.: ([126692](#) ).

Wallahu 'alam.