



Doa-Doa Bagi Orang Sakit dan
Yang Tertimpa Musibah



Syaikh Abdurrazzaq al-Badr

Judul asli:

At-Tabyiin li Da'awatil Mardha wal Mushabiin

Penulis:

Syaikh Abdurrazzaq bin Abdul Muhsin al-Badr

Maktabah Malik Fahd, cetakan kedua,
Hak cetak dilindungi, kecuali jika dibagikan
cuma-cuma dan tidak diperjual belikan.

Edisi Indonesia:

Penjelasan doa-doa bagi orang sakit
dan yang tertimpa musibah.

Penerjemah:

dr. Supriadi

Editor :

Adika Mianoki

Layout :

Qonita Graph.

Muqaddimah



Segala puji bagi Allah Rabb semesta alam, kesudahan yang baik adalah bagi orang-orang yang bertakwa. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurah atas pemimpin para rasul, Nabi kita Muhammad *Shallallahu 'alaihi wa sallam*, dan kepada keluarga serta para sahabat beliau semuanya.

Amma ba'du,

Tulisan ini membahas beberapa topik yang berkenaan dengan orang sakit, orang yang tertimpa musibah, doa-doa ketika sakit dan tertimpa musibah, *ruqyah syar'i*, dan doa-doa ketika menjenguk orang sakit. Aku pisahkan dari kitabku "*Fiqihul Ad'iyati wal Adzkar* (Fiqih Doa dan Zikir)" ketika beberapa saudara kami yang mulia meminta untuk dicetak tersendiri dalam sebuah buku kecil supaya manfaat dan faidahnya dapat dirasakan lebih luas. Aku menamai buku kecil ini dengan "*At-Tabyiin li Da'awatil Mardha wal Mushabiin*" (Penjelasan Doa-Doa bagi Orang Sakit dan Yang Tertimpa Musibah).

Aku memohon kepada Allah agar menerima tulisan ini dengan penerimaan yang baik, menjadikannya diterima di tengah-tengah manusia, menjadikan padanya manfaat yang besar, dan membalas semua orang yang telah berjasa dalam mencetak dan menyebar luaskannya dengan balasan yang sebesar-besarnya, sesungguhnya Dia Maha Mendengarkan doa.

وَصَلَّى اللَّهُ وَسَلَّمْ عَلَى نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ وَآلِهِ وَصَحْبِهِ،

Daftar Isi

Muqaddimah	
Doa-Doa bagi Orang Sakit	1
Memohon Perlindungan Kepada Allah dari Pengaruh Sihir, 'Ain, dan Dengki.	11
Doa Ketika Menjenguk Orang Sakit.	21
Zikir-Zikir Tatkala Mendapat Kesusahan dan Kesempitan.	31
Doa-Doa Ketika Mengalami Kegundahan, Kegalauan, dan Kesedihan.	41
Apa yang Diucapkan Saat Ditimpa Musibah?	51
Catatan:	61

Doa-Doa bagi Orang Sakit

Sungguh telah datang di dalam sunnah yang suci beberapa doa dan zikir yang disyariatkan untuk dibacakan terhadap orang sakit, dan sungguh Allah menjadikannya sebagai sebab kesembuhan dan kesehatan.

Di antara bacaan teragung untuk orang sakit adalah surah Al-Fatihah. Diriwayatkan dalam Shahih Bukhari dan Muslim dari Abu Sa'id al-Khudri *radhiyallahu 'anhu* bahwasanya beberapa orang sahabat Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa salam ketika sedang dalam perjalanan, mereka singgah di sebuah perkampungan arab, lalu mereka minta dijamu kepada penduduk setempat, namun penduduk kampung itu menolak menjamu mereka.

Kebetulan kepala kampung itu digigit kalajengking. Penduduk kampung telah mengupayakan segala cara untuk mengobatinya namun tidak berguna sedikitpun. Lalu sebagian mereka berkata, "Seandainya kalian mendatangi orang-orang itu (sahabat Rasulullah) yang telah singgah di tempat kalian, barangkali mereka punya sesuatu (obat)."

Merekapun mendatangi sahabat-sahabat Rasulullah tadi. Mereka berkata, "Wahai kafilah, sesungguhnya kepala kampung kami disengat kalajengking, apakah ada di antara kalian yang bisa mengobatinya?" Salah seorang sahabat menjawab, "Ya demi Allah, sesungguhnya aku bisa meruqyah, akan tetapi demi Allah, sungguh kami telah meminta kalian menjamu kami tetapi kalian tidak mau. Aku tidak akan meruqyah untuk kalian kecuali jika

kalian bersedia memberi kami imbalan.”

Merekapun bersedia memberikan imbalan beberapa ekor kambing. Maka sahabat tadi berangkat ke tempat kepala kampung tersebut. Ia meludahi bagian yang tersengat kalajengking sambil membaca,

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ .. إلخ

“Segala puji bagi Allah Rabb semesta alam” Dst (Surat Al-Fatihah)

Hingga seolah-olah kepala kampung tersebut terlepas dari tali ikatan. Ia berjalan seperti orang yang tidak sakit. Penduduk kampung lalu memberikan imbalan yang telah mereka janjikan. Sebagian sahabat berkata, “Bagilah!” Tetapi sahabat yang meruqyah berkata, “Jangan kalian membaginya sebelum kita mendatangi Rasulullah *Shallallahu ‘alaihi wa sallam*, kemudian kita ceritakan kejadian ini kepada beliau.”

Setelah mereka menceritakan kejadian itu kepada Rasulullah, beliau bersabda,

وَمَا يُدْرِيكَ أَنَّهَا رُقْيَةٌ؟ أَصَبْتُمْ، فَاضْرِبُوا لِي مَعَكُمْ بِسْمِهِمْ،

“Tahukah engkau bahwa yang engkau lakukan itu adalah ruqyah? Kalian telah benar, bagilah dan tetapkan juga bagian untukku.” (H.R Bukhari dan Muslim)

Hadits ini menunjukkan agungnya surah ini dan mempunyai pengaruh sangat besar dalam menyembuhkan penyakit dan menghilangkan kecacatan dengan izin Allah.

Ibnu Qayyim berkata ketika menjelaskan hadits ini, “Sungguh memakai obat ini (surah Al-Fatihah) untuk menghilangkan

penyakit hingga seolah-olah penyakit tersebut hilang sama sekali adalah perkara yang mudah dan gampang. Seandainya seorang hamba memperbagus pengobatan dengan surah Al-Fatihah, maka dia akan melihat pengaruh kesembuhan yang menakjubkan. Aku pernah berdiam sebentar di kota Makkah dan aku terserang penyakit sementara aku tidak menjumpai dokter maupun obat. Akupun mengobati diriku sendiri dengan surah Al-Fatihah, maka aku melihat hasilnya yang menakjubkan. Lalu aku mempraktekkan cara ini kepada setiap orang yang sakit. Hasilnya kebanyakan mereka sembuh dengan cepat.

Di antara surah yang dibacakan untuk orang sakit adalah *Mu'awwidzaat*, yaitu : “*Qul Huwallahu Ahad*,” “*Qul A'uudzu birabbil Falaq*,” dan “*Qul A'uudzu birabbinnaas*.”

Di dalam Shahih Bukhari dan Muslim, diriwayatkan dari Aisyah *radhiyallahu 'anha*,

أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ r كَانَ إِذَا اشْتَكَى يَقْرَأُ عَلَى نَفْسِهِ بِالْمُعَوِّذَاتِ وَيَنْفُثُ، فَلَمَّا اشْتَدَّ وَجَعُهُ كُنْتُ أَقْرَأُ عَلَيْهِ وَ أَمْسَحُ بِيَدِهِ رَجَاءَ بَرَكَتِهَا،

“*Sesungguhnya Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa Sallam apabila mengeluh sakit, beliau membacakan untuk dirinya Mu'awwidzaat lalu beliau meludah. Dan apabila sakitnya bertambah aku ikut membacakannya untuk beliau dan aku mengusap dengan tangan beliau karena mengharapkan barakahnya.*” (H.R Bukhari dan Muslim)

Di dalam shahih Muslim, juga dari riwayat Aisyah *radhiyallahu 'anha* beliau berkata,

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ r إِذَا مَرِضَ أَحَدٌ مِنْ أَهْلِهِ نَفَثَ عَلَيْهِ بِالْمُعَوِّذَاتِ،

“Adalah Rasulullah shallallahu ‘Alaihi wa Sallam apabila salah seorang keluarga beliau sakit, beliau menjampinya dengan *Mu’awwidzaat*.”(H.R. Muslim)

Perkataan Aisyah (بِالْمُعَوِّذَاتِ) “Dengan *Mu’awwidzaat*,” Maksudnya adalah dengan membacakan surat Al-Ikhlash, surat Al-Falaq, dan surat An-Naas. Surah Al-Ikhlash masuk dalam kategori *Mu’awwidzaat* bersama surah Aal-Falaq dan An-Naas karena di dalam surah Al-Ikhlash terkandung sifat Allah walaupun tidak terdapat lafazh *Ta’awwudz*. (*Fathul Bari*)

Sungguh hadits ini menunjukkan betapa besar keutamaan ketiga surah ini sebagai doa kesembuhan sekaligus sebagai obat untuk menghilangkan penyakit dengan izin Allah. Dan sungguh telah datang banyak hadits yang menunjukkan besarnya keutamaan ketiga surah ini, lebih-lebih apabila penyakit tersebut disebabkan oleh sihir, ‘ain, atau yang semisal.

Imam Ibnu Qayyim berkata dalam muqaddimah Tafsir beliau ketika manafsirkan *Mu’awwidzatain* (Al-Falaq dan An-Naas), “Yang dimaksud adalah pembicaraan tentang dua surah ini, penjelasan besarnya manfaat keduanya, serta besarnya kebutuhan bahkan kebutuhan kepada kedua surah ini sangatlah mendesak, dan tidak ada seorang pun yang tidak membutuhkan kedua surah tersebut. Sesungguhnya di dalam kedua surah ini terdapat pengaruh khusus menolak sihir, ‘ain, dan seluruh kejahatan. Sesungguhnya kebutuhan hamba untuk meminta perlindungan dengan kedua surah ini lebih besar daripada kebutuhannya kepada udara, makanan, minuman, dan pakaian.” (*Badai’ul Fawaa'id*) Kemudian beliau menjelaskan panjang lebar tentang besarnya faidah dan manfaat kedua surah ini.

Di antara doa untuk orang sakit adalah hadits yang terdapat

di dalam Shahih Muslim dari Utsman bin Abil Ash. Beliau mengadu kepada Rasulullah *shallallahu 'Alaihi wa sallam* perihal penyakit pada tubuh beliau yang beliau rasakan semenjak masuk Islam. Maka Rasulullah *Shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda,

ضَعِ يَدَكَ عَلَى الَّذِي يَأْلَمُ مِنْ جَسَدِكَ وَقُلْ : بِسْمِ اللَّهِ - ثَلَاثًا - وَقُلْ سَبْعَ
مَرَّاتٍ : أَعُوذُ بِعِزَّةِ اللَّهِ وَقُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ مَا أَجْدُ وَأُحَاذِرُ،

“Letakkan tanganmu pada bagian tubuhmu yang sakit, dan bacalah ‘bismillah’ tiga kali, kemudian bacalah sebanyak tujuh kali, “Aku berlindung dengan keperkasaan Allah dan kekuasaan-Nya dari keburukan apa yang aku dapati dan aku takutkan.” (H.R Muslim)

Sabda beliau (مِنْ شَرِّ مَا أَجْدُ وَأُحَاذِرُ) “Dari keburukan apa yang aku dapati dan aku takutkan,” Maksudnya, dari keburukan yang aku dapati karena penyakit, dan dari keburukan yang aku takutkan karena penyakit tersebut.

Di dalam hadits ini terdapat doa meminta perlindungan dari sakit yang sedang dialami dan sakit yang dikhawatirkan terjadi di waktu yang akan datang. Di antaranya penyakit tersebut menjadi gawat dan bertambah berat. Hal ini sering terjadi pada orang yang sedang sakit. Ia dihinggapi perasaan takut karena khawatir penyakitnya bertambah berat dan bertambah parah. Maka di dalam doa yang agung ini terkandung permohonan perlindungan kepada Allah agar terhindar dari hal-hal tersebut.

Di dalam Shahih Muslim terdapat sebuah hadits yang diriwayatkan dari Abu Sa'id al-Khudri, bahwasanya Malaikat Jibril mendatangi Nabi *Shallallahu 'Alaihi wa Sallam* dan berkata “Wahai Muhammad, apakah engkau sedang sakit?”

Nabi menjawab, “Benar,” Jibril lalu berkata,

بِسْمِ اللَّهِ أَرْقِيكَ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يُؤْذِيكَ ، مِنْ شَرِّ كُلِّ نَفْسٍ ، أَوْ عَيْنٍ حَاسِدَةٍ ،
بِسْمِ اللَّهِ أَرْقِيكَ ،

“Dengan nama Allah aku meruqyahmu dari segala sesuatu yang menggangumu, dari keburukan setiap hembusan (sibir) atau pandangan mata orang yang dengki. Allah yang menyembuhkanmu, dengan nama Allah aku meruqyahmu.” (H.R Muslim)

Di dalam Shahih Bukhari dan Muslim terdapat sebuah hadits yang diriwayatkan dari ‘Aisyah Radhiyallahu ‘Anha bahwasanya Nabi *Shallallahu ‘Alaihi wa Sallam* mendoakan sebagian keluarga beliau (yang sedang sakit). Beliau mengusapnya dengan tangan kanan beliau dan membaca,

اللَّهُمَّ رَبَّ النَّاسِ أَذْهِبِ الْبَأْسَ ، اِشْفِ أَنْتَ الشَّافِي لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ ،
شِفَاءَ لَا يُغَادِرُ سَقَمًا ،

“Ya Allah Rabb sekalian manusia, hilangkanlah penyakit, sembuhkanlah, Engkaulah yang menyembuhkan. Tidak ada kesembuhan kecuali kesembuhan dari-Mu, kesembuhan yang tidak menyisakan penyakit.” (H.R Bukhari dan Muslim)

Juga diriwayatkan dari ‘Aisyah ia berkata,

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ إِذَا شَتَكَ مِنَّا إِنْسَانٌ مَسَّهُ بِمِئِنِهِ ثُمَّ قَالَ: ... وَذَكَرَتْ
الدُّعَاءَ ،

“Adalah Rasulullah *Shallallahu ‘Alaihi wa Sallam* apabila ada orang yang mengeluh sakit di antara kami, maka beliau mengusapnya dengan tangan kanan beliau lalu membaca:”.

‘Aisyah menyebutkan doa di atas. (H.R Muslim)

Dalam riwayat yang lain ‘Aisyah juga berkata,

إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ كَانَ يَرْقِي بِهَذِهِ الرُّقِيَّةِ، فَذَكَرْتُهُ،

“*Sesungguhnya Rasulullah Shallallahu ‘alaihi wasallam meruqyah dengan doa ini.*” Lalu Aisyah menyebutkan doa tersebut. (H.R. Muslim)

Di dalam Shahih Bukhari dari Abdul Aziz bin Shuhaib ia berkata, “Aku dan Tsabit masuk kepada Anas bin Malik, lalu Tsabit berkata, “Wahai Abu Hamzah, aku sedang sakit.” Anas menjawab, “Maukah engkau aku ruqyah dengan doanya Rasulullah?” “Tentu saja mau,” kata Tsabit. Maka Anas membaca,

اللَّهُمَّ رَبَّ النَّاسِ مُذْهِبَ الْبَاسِ، اِشْفِ أَنْتَ الشَّافِي لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ
شِفَاءً لَا يُغَادِرُ سَقَمًا،

“*Ya Allah Rabb sekalian manusia, wahai Dzat yang menghilangkan penyakit, sembuhkanlah, Engkaulah yang menyembuhkan. Tidak ada kesembuhan kecuali kesembuhan dari-Mu, kesembuhan yang tidak menyisakan penyakit.*” (H.R. Bukhari dan Muslim)

Sabda beliau (اللَّهُمَّ رَبَّ النَّاسِ) “Ya Allah, Rabb sekalian manusia.” Di dalam kalimat ini terdapat tawassul dengan sifat Rubbubiyah Allah yang melingkupi manusia semuanya. Allah yang menciptakan mereka, mengatur kebutuhan pokok mereka, dan merubah-ubah urusan mereka. Di tangan-Nya hidup dan mati, sehat dan sakit, kaya dan miskin, kuat dan lemah.

Sabda beliau (أَذْهَبِ الْبَأْسَ) “Hilangkanlah penyakit”, maksudnya hilangkanlah kepáyahan, kesulitan, dan rasa sakit.

Dalam hadits Anas Nabi bersabda, (اللَّهُمَّ رَبَّ النَّاسِ مُذْهِبَ الْبَأْسِ) “Ya Allah, Rabb sekalian manusia, wáhai Dzat yang berkuasa menghilangkan penyakit”. Di dalam kalimat ini terdapat tawassul kepada Allah *Subhanahu wa Ta’ala* bahwa hanya Allah satu-satunya yang berkuasa menghilangkan penyakit. Penyakit tersebut tidak akan hilang dari seorang hamba kecuali dengan izin dan kehendak Allah *Subhanahu wa Ta’ala*.

Sabda beliau (اشْفِ أَنْتَ الشَّافِي) “Sembuhkanlah, Engkaulah Yang Menyembuhkan,” Terkandung di dalamnya permohonan kesembuhan kepada Allah, karena sesungguhnya Dialah Dzat yang menyembuhkan dan menyelamatkan dari penyakit. Sabda beliau (أَنْتَ الشَّافِي) “Engkaulah Yang Menyembuhkan”, kalimat ini merupakan tawassul kepada Allah, karena sesungguhnya Dialah Dzat Yang Berkuasa Menyembuhkan dan di Tangan-Nyalah kesembuhan itu. Sebagaimana firman-Nya,

وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ [الشعراء: 80]

“Dan apabila aku sakit maka Dialah (Allah) Yang Menyembuhkan aku.” (Asy-Syua’raa : 80)

Sabda beliau (لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَائِكَ) “Tidak ada kesembuhan kecuali kesembuhan dari-Mu”. Kalimat ini merupakan penguatan untuk kalimat sebelumnya sekaligus pengulangan bahwasanya suatu obat tidak akan berguna dan tidak akan bermanfaat menyehatkan ataupun menyembuhkan kecuali dengan seizin Allah.

Sabda beliau (شفاء لا يغادر سقما) “Kesembuhan yang tidak menyisakan penyakit,” Maksudnya; tidak meninggalkan penyakit atau menyebabkan kecacatan. Faidah dari sabda beliau ini bahwasanya bisa jadi suatu penyakit itu sembuh, akan tetapi timbul lagi penyakit lain yang dicetuskan oleh penyakit sebelumnya. Maka dalam doa ini Rasulullah meminta kepada Allah agar kesembuhan dari penyakit tersebut adalah kesembuhan yang sempurna, tidak meninggalkan bekas ataupun kecacatan. Hal ini merupakan bentuk kesempurnaan doa-doa Nabi, lengkap dan cakupannya luas.

@@@

Memohon Perlindungan Kepada Allah dari Pengaruh Sihir, 'Ain, dan Dengki.

Sesungguhnya di antara penyakit yang membahayakan dan membawa keburukan yang besar adalah penyakit yang menimpa manusia yang disebabkan pengaruh sihir atau sifat dengki. Sihir memiliki pengaruh yang amat besar terhadap orang yang disihir, terkadang orang yang disihir bisa sakit dan terkadang bisa meninggal dunia. Demikian halnya pandangan mata orang yang dengki, apabila jelek jiwanya dan telah berkumpul keburukan dalam hatinya maka pandangan matanya bisa menimbulkan mudharat terhadap orang yang dia dengki. Dengki itu benar-benar ada dan pengaruhnya juga ada.

Di antara bentuk nikmat Allah kepada hamba-Nya yang beriman, Allah menyiapkan bagi hamba-Nya sebab-sebab yang membawa berkah dan perkara-perkara bermanfaat yang dapat menolak kejahatan orang-orang dengki serta menghilangkan bahaya dan bencana yang mereka timbulkan. Ibnu Qayyim *rahimahullah* telah menjelaskan dengan sangat bagus sepuluh sebab besar, apabila diamalkan dan dipraktikkan oleh seorang hamba maka dia akan terhindar dari kejahatan orang yang dengki dan tukang sihir.

Sebab pertama: Memohon perlindungan kepada Allah dari kejahatan pendengki, memperbaiki doa tersebut dan berlindung diri kepada-Nya, sebagaimana firman Allah *Ta'ala*.

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ (1) مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ (2) وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ
 (3) وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ (4) وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ (5) [الفلق]:

[1-5

“Katakanlah: “Aku berlindung kepada Rabb yang menguasai subuh, dari kejahatan makhluk-Nya, dan dari kejahatan malam apabila telah gelap gulita, dan dari kejahatan wanita-wanita tukang sihir yang menghembus pada buhul-buhul. Dan dari kejahatan pendengki bila ia dengki.” (Al-Falaq: 1-5)

Allah *Ta'ala* Maha Mendengar orang yang memohon perlindungan kepada-Nya, Maha Mengetahui perkara yang dimintakan perlindungan, Maha Kuasa atas segala sesuatu. Dialah Dzat satu-satunya Yang dimintai perlindungan. Tidak ada satupun dari makhluk-Nya yang layak dimintai perlindungan dan tidak ada seorangpun selain-Nya yang layak sebagai tempat berlindung. Namun Dialah Allah Pelindung orang-orang yang memohon perlindungan, menyelamatkan dan menjaga mereka dari keburukan yang mereka mintakan perlindungan.

Hakikat *isti'adzah* (memohon perlindungan) adalah lari menyelamatkan diri dari sesuatu yang engkau takutkan kepada Dzat yang bisa menyelamatkan dan menjagamu dari hal tersebut. Tidak ada yang bisa menjaga seorang hamba dan tidak ada yang kuasa melindunginya kecuali Allah. Allah Yang Maha Suci sudah cukup bagi orang yang bertawakkal kepada-Nya. Allah sudah cukup bagi orang yang berlindung diri kepada-Nya. Dialah Allah Dzat yang memberi keamanan bagi orang-orang yang takut. Dialah Allah yang menolong orang-orang yang teraniaya. Dialah Allah sebaik-baik Pelindung dan sebaik-baik Penolong.

Sebab kedua; Bertakwa kepada Allah. Takwa kepada Allah dan menjaga-Nya adalah dengan melaksanakan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya. Barangsiapa bertakwa kepada Allah maka Allah sendiri yang akan menjaganya dan Allah tidak akan menyerahkannya kepada orang lain. Allah *Ta'ala* berfirman,

إِنْ تَمَسَّكُمْ حَسَنَةٌ تَسُؤْهُمْ وَإِنْ تُصِبْكُمْ سَيِّئَةٌ يَفْرَحُوا بِهَا وَإِنْ تَصْبِرُوا
وَتَتَّقُوا لَا يَضُرُّكُمْ كَيْدُهُمْ شَيْئًا إِنَّ اللَّهَ بِمَا يَعْمَلُونَ مُحِيطٌ [آل عمران: 120]

“Jika kamu memperoleh kebaikan, niscaya mereka bersedih hati, tetapi jika kamu mendapat bencana, mereka bergembira karenanya. Jika kamu bersabar dan bertakwa, niscaya tipu daya mereka sedikitpun tidak mendatangkan kemudharatan kepadamu. Sesungguhnya Allah mengetahui segala apa yang mereka kerjakan.”
(Ali-‘Imran: 120)

Rasulullah bersabda kepada Ibnu Abbas ,

اِحْفَظِ اللَّهَ يَحْفَظَكَ، اِحْفَظِ اللَّهَ تَجِدَهُ تُجَاهَكَ،

“Jagalah Allah niscaya Dia menjagamu, jagalah Allah niscaya engkau mendapati-Nya di hadapanmu.”

Maka barangsiapa menjaga Allah niscaya Allah akan menjaga-Nya dan dia akan menemukan Allah di hadapannya ke arah manapun dia menghadap. Barangsiapa dijaga oleh Allah dan Allah berada di hadapannya, lantas siapakah yang membuatnya takut?

Sebab ketiga : Bersabar atas permusuhan orang yang dengki tersebut, tidak membunuhnya, tidak melaporkannya, dan tidak seharusnya menceritakan gangguan orang tersebut kepada orang lain. Tidak ada yang lebih membantu menghadapi

pendengki dan orang yang memusuhi semisal bersabar terhadap orang tersebut. Setiap kali kebenciannya bertambah maka kebenciannya itu menjadi tentara dan kekuatan bagi orang yang dia benci. Dengan kebenciannya itu tanpa sadar sebenarnya dia telah memubunuh dirinya sendiri. Kebencian itu adalah anak panah yang dia lepaskan dari dalam hatinya dan kembali mengenai dirinya sendiri.

وَلَا يَحِيقُ الْمَكْرُ السَّيِّئُ إِلَّا بِأَهْلِهِ [فاطر: 43]

“Rencana yang jahat itu tidak akan menimpa selain orang yang merencanakannya sendiri.” (Faathir: 43)

Sebab keempat; Bertawakkal kepada Allah. Barangsiapa bertawakkal kepada Allah maka Allah yang akan mencukupinya. Tawakkal adalah sebab paling kuat yang bisa dipergunakan seseorang untuk menolak gangguan makhluk, kezhaliman, atau permusuhan mereka. Barangsiapa dicukupi oleh Allah, maka tidak ada satupun bagian musuh untuk mencelakakannya. Seandainya seorang hamba bertawakkal kepada Allah dengan sebenar-benarnya, hampir-hampir langit dan bumi dan orang-orang yang ada di dalamnya membuatkan jalan keluar untuknya, mencukupi keperluannya, dan menolongnya.

Sebab kelima; Mengosongkan hati agar tidak sibuk memikirkan orang yang dengki kepadanya, menghapus orang tersebut dari ingatan setiap kali terbesit dalam pikiran. Tindakan ini merupakan obat yang sangat bermanfaat dan sebab yang kuat untuk menolak kejahatan orang yang dengki. Sesungguhnya hal ini ibarat orang yang sangat diinginkan oleh musuhnya untuk ditangkap dan disiksa. Ketika musuh itu tidak menemukannya, baik dia dan musuh tidak bisa saling memegang, bahkan dia

menjauh sehingga musuhpun tidak dapat menemukannya. Namun apabila keduanya saling tarik-menarik dan masing-masing saling terikat dengan lawannya maka di situlah timbul keburukan. Demikianlah keadaan ruh-ruh yang jahat. Apabila masing-masing ruh saling tarik-menarik dengan yang lain maka ruh-ruh itu akan goyah dan keburukan akan menetap sampai salah satu dari keduanya binasa. Barangsiapa menarik kembali ruhnya dan menjaganya dari memikirkan orang yang dengki kepadanya dan tidak terikat dengan orang tersebut, sebaliknya dia menyibukkan fikirannya dengan perkara yang lebih bermanfaat, maka orang yang dengki tersebut akan memakan dirinya sendiri. Sesungguhnya dengki itu seperti api, apabila tidak menemukan sesuatu yang dapat dibakar, dia akan membakar dirinya sendiri.

Sebab keenam; Segera kembali kepada Allah, ikhlas kepada-Nya, mencintai-Nya, mengharap keridhaan-Nya, dan bertaubat kepada-Nya dalam setiap keadaan, baik di saat takut maupun di saat aman. Dia melewati saat-saat menakutkan sedikit demi sedikit sampai dia mampu mengatasi ketakutan tersebut, menguasainya, lalu menghilangkan seluruhnya. Maka yang terjadi bahwa ketakutan, kebimbangan, maupun saat-saat aman, semuanya dalam kecintaan kepada Allah, berdzikir kepada-Nya dan memuji-Nya. Allah *Ta'ala* berfirman tentang Iblis musuh-Nya,

قَالَ فَبِعِزَّتِكَ لَأُغْوِيَنَّهُمْ أَجْمَعِينَ (82) إِلَّا عِبَادَكَ مِنْهُمُ الْمُخْلَصِينَ (83) [ص:

[42-43

“Iblis menjawab, “Demi kekuasaan Engkau aku akan menyesatkan mereka semuanya, kecuali hamba-hamba-Mu yang mukhlis di antara mereka.” (Shaad: 82-83)

Orang yang ikhlas ibarat orang yang berlandung dalam sebuah benteng kokoh. Tidak akan ada ketakutan bagi orang yang berlandung dalam benteng tersebut, dan tidak akan binasa orang yang berlandung di dalamnya, serta tidak ada kesempatan bagi musuh untuk mendekatinya.

Sebab ketujuh; Bertaubat kepada Allah dari dosa yang menyebabkan musuh bisa menguasainya. Sesungguhnya Allah *Ta'ala* berfirman,

وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُو عَنْ كَثِيرٍ [الشورى:30]

“Dan apa saja musibah yang menimpa kamu maka adalah disebabkan oleh perbuatan tanganmu sendiri, dan Allah memaafkan sebagian besar (dari kesalahan-kesalahanmu).” (As-Syuraa: 30).

Tidaklah seseorang hamba dapat dikuasai oleh orang yang menggangukannya kecuali karena dosa yang telah diperbuat, baik diketahui ataupun tidak. Dosa yang tidak diketahui seorang hamba jauh lebih banyak dari dosa yang diketahuinya. Dosa yang dia lupakan jauh lebih banyak dari dosa yang dia ingat. Dalam sebuah doa yang masyhur, Nabi berdoa,

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ أَنْ أَشْرِكَ بِكَ وَ أَنَا أَعْلَمُ وَ أَسْتَغْفِرُكَ لِمَا لَا أَعْلَمُ،

“Ya Allah, aku berlandung kepada-Mu dari mempersekutukan-Mu dalam keadaan aku mengetahuinya, dan aku memohon ampun kepada-Mu dari dosa mempersekutukan-Mu dalam keadaan aku tidak mengetahuinya.” (H.R. Bukhari)

Maka kebutuhan seorang hamba untuk memohon ampun dari dosa yang tidak diketahuinya jauh lebih besar. Tidaklah dia diganggu kecuali karena dosa. Tidaklah terjadi keburukan di

alam ini kecuali karena dosa. Tidak ada yang lebih bermanfaat bagi seorang hamba apabila disakiti, diganggu, dan dikuasai oleh orang yang memusuhinya daripada taubat nasuha dari dosa yang menyebabkan musuh mampu menguasainya.

Sebab kedelapan; Bersedekah dan berbuat baik kepada orang lain semampunya. Sesungguhnya sedekah mempunyai pengaruh mengagumkan dalam menolak bencana, *'ain*, dan kejahatan orang yang dengki. Apabila hal tersebut mengenainya, hendaklah dia bermuamalah dengan lemah lembut, menolong dan membantu orang lain, sehingga pada akhirnya dia mendapatkan kesudahan yang terpuji. Bersedekah dan berbuat baik kepada orang lain merupakan bentuk syukur terhadap nikmat Allah. Bersyukur adalah berusaha kuat menjaga nikmat tersebut dari semua hal yang bisa melenyapkannya.

Sebab kesembilan ; Memadamkan api kebencian orang yang dengki, benci, dan yang menyakitinya dengan berbuat baik kepada orang tersebut. Setiap kali bertambah gangguan, kejahatan, kebencian, dan kedengkiannya, maka hendaklah bertambah pula kebaikan kita kepada orang tersebut, serta menasehati dan mengasihinya. Allah *Ta'ala* berfirman,

وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ
وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ (34) وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا
ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ (35) [فصلت: 34-35]

“Dan tidaklah sama kebaikan dan kejahatan. Tolaklah (kejahatan itu) dengan cara yang lebih baik, maka tiba-tiba orang yang antaramu dan antara dia ada permusuhan seolah-olah telah menjadi teman yang sangat setia. Sifat-sifat yang baik itu tidak

dianugerahkan melainkan kepada orang-orang yang sabar dan tidak dianugerahkan melainkan kepada orang-orang yang mempunyai keuntungan yang besar.” (Fusshilat: 34-35).

Dalam hal ini, renungkanlah keadaan Nabi kita *Shalallahu ‘alaihi wa sallam*, beliau mengeluh kesakitan tatkala kaumnya melemparinya dengan batu membuat beliau terluka dan mengucur darah dari tubuh beliau. Beliau berdoa,

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِقَوْمِي فَإِنَّهُمْ لَا يَعْلَمُونَ،

“Ya Allah, ampunilah kaumku, karena sesungguhnya mereka tidak tahu.” (H.R bukhari dan Muslim)

Sebab kesepuluh: Memurnikan tauhid dan membawa fikiran kepada Dzat Yang Menciptakan segala sebab, Yang Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana. Mengilmui bahwa segala sesuatu tidak dapat mendatangkan mudharat ataupun manfaat kecuali dengan seizin Allah. Allah *Ta’ala* berfirman,

وَإِنْ يَمَسُّكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ وَإِنْ يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَادَّ لِفَضْلِهِ

[يونس: 107]

“Jika Allah menimpakan suatu kemudharatan kepadamu, Maka tidak ada yang dapat menghilangkannya kecuali Dia. dan jika Allah menghendaki kebaikan bagi kamu, Maka tak ada yang dapat menolak karunia-Nya.” (Yunus: 107)

Nabi *Shalallahu ‘alaihi wa sallam* bersabda,

وَاعْلَمْ أَنَّ الْأُمَّةَ لَوِ اجْتَمَعَتْ عَلَىٰ أَنْ يَنْفَعُوكَ بِشَيْءٍ لَمْ يَنْفَعُوكَ بِشَيْءٍ إِلَّا قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ لَكَ، وَإِنْ اجْتَمَعُوا عَلَىٰ أَنْ يَضُرُّوكَ بِشَيْءٍ لَمْ يَضُرُّوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ

“Ketahuilah, seandainya ummat ini bersatu untuk memberi suatu manfaat kepadamu, mereka tidak akan mampu memberi manfaat kepadamu kecuali dengan sesuatu yang telah Allah tetapkan untukmu. Dan seandainya mereka bersatu untuk mencelakakanmu dengan sesuatu, mereka tidak akan mampu mencelakakanmu kecuali dengan apa yang Allah tetapkan untukmu.” (H.R Tirmidzi, shahih)

Apabila seseorang telah memurnikan tauhid, maka sungguh telah pergi dari hatinya rasa takut kepada selain Allah, bahkan dia mengesakan Allah dalam hal rasa takut, dan dia meyakini bahwa menggunakan fikirannya untuk memikirkan tipu daya orang yang memusuhinya dan sibuk dengan orang itu dapat mengurangi tauhidnya. Sebaliknya, jika dia memurnikan tauhidnya maka dia hanya sibuk dengan Allah, maka Allah sendiri yang akan menjaganya dan menolak bahaya darinya.

Sesungguhnya Allahlah yang menjaga orang-orang beriman. Jika dia beriman, maka pasti Allah menjaganya. Penjagaan Allah tergantung kadar keimanannya. Jika imannya sempurna, sempurna pula penjagaan Allah kepadanya. Jika keimanannya berubah-ubah akan berubah-ubah pula penjagaan Allah kepadanya. Jika keimanannya sesekali, maka penjagaan Allah kepadanya sesekali juga. Sebagaimana perkataan salah seorang salaf, “Barangsiapa menghadap Allah secara total, maka Allah akan menghadap kepadanya (menolongnya) secara total. Barangsiapa berpaling dari Allah secara total maka Allah akan berpaling darinya secara total. Barangsiapa menghadap Allah sesekali, maka sesekali pula Allah akan menolongnya.”

Tauhid adalah benteng Allah yang paling agung. Barangsiapa masuk ke dalamnya maka ia termasuk orang-orang yang aman.

Sebagian salaf berkata, “Barangsiapa yang takut kepada Allah maka segala sesuatu akan takut kepadanya. Sebaliknya barangsiapa yang tidak takut kepada Allah, Allah akan membuatnya takut kepada segala sesuatu.”

Inilah sepuluh sebab agung yang dapat menolak kejahatan pendengki dan para tukang sihir. (Lihat Bada’iul Fawaid). Kita memohon kepada Allah Yang Maha Mulia agar menyelamatkan kita dan kaum muslimin dari semua kejahatan. Sesungguhnya Dia Maha Mendengar lagi Maha Mengabulkan doa.

@@@

Doa Ketika Menjenguk Orang Sakit.

Sungguh Islam datang menganjurkan untuk memperhatikan hak-hak orang sakit, menziarahinya, mendoakan kesembuhan dan kesehatan untuknya. Islam juga menjelaskan beberapa doa yang baik untuk diucapkan saat menjenguk orang sakit. Semua bentuk perhatian dan doa ini dikarenakan keberadaan orang-orang beriman adalah ibarat tubuh yang satu. Apa saja yang membahagiakan seorang mukmin akan membahagiakan kaum mukminin seluruhnya. Dan apa saja yang menyakiti seorang mukmin akan menyakiti kaum mukminin seluruhnya. Dalam Shahih Bukhari dan Muslim, dari Nu'man bin Basyir *Radhiyallahu 'anhuma* beliau berkata, Rasulullah *Shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda,

مَثَلُ الْمُؤْمِنِينَ فِي تَوَادُّهِمْ وَتَرَاحُمِهِمْ وَتَعَاطُفِهِمْ مَثَلُ الْجَسَدِ، إِذَا اشْتَكَى مِنْهُ عُضْوٌ تَدَاعَى لَهُ سَائِرُ الْجَسَدِ بِالسَّهْرِ وَالْحُمَّى،

“Perumpamaan orang-orang beriman dalam hal saling mencintai, saling mengasihani, dan saling menyayangi adalah ibarat tubuh yang satu. Apabila salah satu anggota tubuh merasakan sakit maka seluruh anggota badan ikut merasakan panas dan demam.” (H.R Bukhari dan Muslim)

Dalam riwayat Muslim, Nabi *Shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda,

الْمُسْلِمُونَ كَرَجُلٍ وَاحِدٍ، إِنْ اشْتَكَى عَيْنُهُ اشْتَكَى كُلُّهُ، وَإِنْ اشْتَكَى رَأْسُهُ

اشْتَكَى كُلَّهُ،

“Orang-orang Islam ibarat satu orang laki-laki. Apabila sebelah matanya merasakan sakit maka seluruh tubuhnya ikut merasakan sakit. Apabila kepalanya merasakan sakit maka seluruh tubuhnya ikut merasakan sakit.” (H.R. Muslim)

Karena itu dianjurkan menjenguk orang sakit untuk membantu meringankan bebannya. Hal ini merupakan hak mereka. Di dalam Shahih Muslim dari hadits Abu Hurairah *Radhiyallahu ‘anhu* bahwa Nabi *Shallallahu ‘alaihi wa sallam* bersabda,

حَقُّ الْمُسْلِمِ عَلَى الْمُسْلِمِ سِتٌّ، إِذَا لَقَيْتَهُ فَسَلِّمْ عَلَيْهِ، إِذَا دَعَاكَ فَأَجِبْهُ، وَ
إِذَا اسْتَنْصَحَكَ فَاَنْصَحْ لَهُ، وَإِذَا عَطَسَ فَحَمِدَ اللَّهَ فَشَمِّتْهُ، وَإِذَا مَرَضَ فَعُدَّهُ،
وَإِذَا مَاتَ فَاتَّبِعْهُ،

“Hak seorang muslim atas muslim lainnya ada enam. Apabila engkau bertemu dengannya maka ucapkanlah salam kepadanya. Apabila dia mengundangmu maka penuhilah undangannya. Apabila dia meminta nasehat darimu maka berilah nasehat kepadanya. Apabila dia bersin lalu memuji Allah maka bertsymitlah (ucapkan *Yarhamukallah*), apabila dia sakit maka jenguklah dia, dan apabila dia meninggal dunia maka ikutlah mengantarkan jenazahnya.” (H.R. Muslim)

Telah datang dalam banyak nash tentang keutamaan menjenguk orang sakit dan besarnya pahala di sisi Allah. Imam Muslim meriwayatkan dalam shahihnya, dari Tsauban maula Rasulullah *Shallallahu ‘alaihi wa sallam* dia berkata, Rasulullah *Shallallahu ‘alaihi wa sallam* bersabda,

عَائِدُ الْمَرِيضِ فِي مَخْرَفَةِ الْجَنَّةِ حَتَّى يَرْجِعَ،

“Orang yang menjenguk orang sakit berada dalam taman buah di surga sampai dia pulang.”

Dalam riwayat lain,

مَنْ عَادَ مَرِيضًا لَمْ يَزَلْ فِي خُرْفَةِ الْجَنَّةِ، قِيلَ يَا رَسُولَ اللَّهِ! وَمَا خُرْفَةُ الْجَنَّةِ؟ قَالَ جَنَاهَا،

“Barangsiapa menjenguk orang sakit, maka dia terus menerus berada dalam Khurfatul Jannah, di tanyakan, “Wahai Rasulullah, Apa itu Khurfatul Jannah?” Beliau bersabda, “Buah surga yang siap dipetik.”

Maksudnya, dia berada dalam taman di surga, dia memetik buah apa saja yang dia kehendaki dan mengambil buah apa saja yang dia inginkan.

At-Tirmidzi meriwayatkan dari Abu Hurairah *Radhiyallahu ‘anh* beliau berkata, Rasulullah *Shallallahu ‘alaihi wa sallam* bersabda,

مَنْ عَادَ مَرِيضًا أَوْ زَارَ أَخًا لَهُ فِي اللَّهِ نَادَ لَهُ مُنَادٍ : أَنْ طِبْتَ وَطَابَ مَمَشَاكَ، وَتَبَوَّأْتَ مِنَ الْجَنَّةِ مَنزِلًا،

“Barangsiapa menjenguk orang sakit atau manziarahi saudaranya fillah, maka seorang penyeru (malaikat) memanggilnya, “Semoga engkau baik serta baik pula langkahmu (menuju surga), dan semoga engkau telah siap menempati tempatmu di surga.” (H.R Tirmidzi, hasan)

Hadits-hadits dalam bab ini cukup banyak.

Disunnahkan bagi seorang muslim yang menjenguk untuk

menenangkan orang yang sakit, membantu meringankan penderitaannya, dan mengingatkannya tentang pahala dari Allah bahwa sakit itu akan menghapus dan membersihkan dosa.

Di dalam Shahih Bukhari dari Ibnu Abbas *Radhiyallahu ‘anhuma*, bahwasanya Rasulullah masuk menjenguk seorang arab badui. Ibnu Abbas berkata,

أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ دَخَلَ عَلَى أَعْرَبِيٍّ يَعْوُدُهُ فَقَالَ: لَا بَأْسَ طَهُورٌ إِنْ شَاءَ اللَّهُ قَالَ: قُلْتُ: طَهُورٌ! كَلَّا، بَلْ هِيَ حُمَّى تَفُورُ -أَوْ تَثُورُ- عَلَى شَيْخٍ كَبِيرٍ تَزِيرُهُ الْقُبُورُ. فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «فَنَعَمْ إِذَا»

“Rasulullah Shallallahu ‘alaihi wa sallam pernah masuk menjenguk seorang a’raby (arab badui), beliau bersabda, “Tidak mengapa, (sakitmu ini sebagai) pembersih dosa insya Allah.” Aku (Ibnu Abbas) berkata, “Pembersih dosa?! Sekali-sekali tidak, bahkan ini adalah demam yang mendidih -atau bergejolak- pada seorang yang sudah tua renta, yang akan mengantarkannya kepada kubur.” Nabi Shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda, “Kalau demikian, benar (ia adalah penghapus dosa).” (H.R Bukhari)

Sabda beliau (طَهُورٌ إِنْ شَاءَ اللَّهُ) “Pembersih dosa insya Allah” adalah *khobar mubtada’* (kalimat yang menerangkan-ed) yang dibuang, maksudnya (هُوَ طَهُورٌ لَكَ مِنْ ذُنُوبِكَ أَيْ مَطْهَرٌ لَكَ مِنْهَا) “Sakit itu adalah pembersih bagimu dari dosa-dosamu, yakni yang membersihkan untukmu dari dosa-dosa tersebut.”

Di dalam kitab Sunan Imam Abu Dawud dari Ummu Alaa’ *Radhiyallahu ‘anha* beliau berkata, “Rasulullah Shallallahu ‘alaihi wa sallam menjengukku ketika aku sedang sakit, beliau bersabda,

أَبْشِرِي يَا أُمَّ الْعَلَاءِ، فَإِنَّ مَرَضَ الْمُسْلِمِ يُذْهِبُ اللَّهُ بِهِ خَطَايَاهُ كَمَا تُذْهِبُ
النَّارُ خَبَثَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ،

“Berbahagialah wahai Ummu Alaa’, sesungguhnya sakit yang diderita seorang muslim, dengan itu Allah akan menghapus kesalahan-kesalahannya sebagaimana api menghilangkan kotoran emas dan perak.” (H.R. Abu Dawud, shahih)

Di dalam Shahih Muslim dari Jabir bin Abdullah Radhiyallahu ‘anhuma, bahwa Rasulullah masuk menjenguk Ummu Saib atau Ummul Musayyib Radhiyallahu ‘anha, beliau bersabda,

مَا لَكَ يَا أُمَّ السَّائِبِ أَوْ أُمَّ الْمُسَيْبِ تُرْفَزْفَيْنَ (أَيَّ تَرَعَدَيْنَ)، قَالَتْ: الْحُمَّى
لَا بَرَكَ اللَّهُ فِيهَا، فَقَالَ: لَا تَسْبِي الْحُمَّى فَإِنَّهَا تُذْهِبُ خَطَايَا بَنِي آدَمَ كَمَا
يُذْهِبُ الْكِبْرُ خَبَثَ الْحَدِيدِ،

“Apa yang terjadi denganmu wahai Ummu Saib atau Ummul Musayyib sehingga engkau gemetar?” Beliau menjawab, “Demam, semoga Allah tidak memberkahinya.” Rasulullah bersabda, “Janganlah engkau mencela demam, sesungguhnya demam itu melenyapkan kesalahan-kesalahan anak Adam sebagaimana bara api menghilangkan karat besi.” (H.R. Muslim)

Imam Bukhari meriwayatkan dalam kitab Adabul Mufrad, dari Sa’id bin Wahb beliau berkata, “Aku bersama Salman (al-Farisi) menjenguk seseorang yang sedang sakit di Kindah. Ketika beliau masuk ke tempat orang tersebut beliau berkata, “Berbahagialah, sesungguhnya sakit yang diderita seorang mukmin Allah jadikan sebagai penebus dosa dan teguran baginya. Dan sesungguhnya sakit yang dialami orang kafir seperti onta yang diikat oleh pemiliknya kemudian dilepaskan kembali. Onta itu tidak tahu

kenapa dia diikat dan kenapa dia dilepaskan.” (H.R Muslim)

Salman al-Farisi memberi kabar gembira kepada orang tersebut dan mengingatkannya bahwa musibah yang menimpa seorang mukmin pada tubuhnya, semua itu adalah penebus dosa-dosanya, sebagaimana dalam Shahih Bukhari dan Muslim dari hadits Abu Hurairah *Radhiyallahu ‘anhu*, dari Nabi *Shallallahu ‘alaihi wa sallam* beliau bersabda,

مَا يُصِيبُ الْمُؤْمِنَ مِنْ وَصَبٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا حَزَنٍ وَلَا أَذًى وَلَا غَمٍّ حَتَّى
الشُّوْكَةِ يُشَاكُهَا إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ،

”Tidaklah seorang mukmin mengalami keletihan, kegundahan, kesedihan, gangguan, kegalauan, hingga duri yang mengenainya melainkan Allah akan menghapus kesalahan-kesalahannya dengan hal tersebut“. (H.R Bukhari dan Muslim)

Maksud perkataan beliau ‘Sebagai teguran baginya’; Sesungguhnya ketika seseorang dalam kondisi sakit maka dia akan mudah teringat akan dosa-dosanya, mengetahui kesalahan-kesalahan dan kekurangannya. Oleh karena itu sakit yang dialaminya menjadi teguran bagi dirinya atas kesalahan-kesalahan yang pernah diperbuatnya, sekaligus sebagai pendorong untuk bertaubat dari kesalahan-kesalahan tersebut dan berusaha mencari keridhaan Allah. Inilah yang terjadi pada diri seorang mukmin. Adapun orang-orang kafir, keadaannya ketika sakit seperti seekor onta yang diikat oleh pemiliknya dengan sebuah tali kemudian dilepaskan kembali. Onta itu tidak tahu kenapa ia diikat dan kenapa dilepas lagi. Dia terus menerus dalam kesombongan dan kekafirannya. Dia tidak mendapatkan

‘ibrah (pelajaran) dan nasehat dari sakitnya itu.

Seyogyanya bagi orang yang hendak menjenguk orang sakit agar memilih waktu yang tepat, karena tujuan menjenguk adalah membahagiakan orang sakit dan mengobati kesedihan hatinya, bukan malah membawakan kesusahan dan kesempitan. Oleh karena itu, tidak boleh terlalu lama berbincang-bincang ataupun duduk-duduk bersama orang yang sedang sakit, terkecuali jika orang yang sakit menyukai hal tersebut disamping ada manfaat dan maslahatnya.

Di antara sunnah bagi orang yang menjenguk adalah duduk di dekat kepala orang yang sakit. Di dalam Kitab Adabul Mufrad karya Imam Bukhari Rahimahullah, dari Ibnu Abbas *Radhiyallahu ‘anhuma* beliau berkata,

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ إِذَا عَادَ الْمَرِيضَ جَلَسَ عِنْدَ رَأْسِهِ، ثُمَّ قَالَ سَبْعَ مَرَارٍ: أَسْأَلُ اللَّهَ الْعَظِيمَ رَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ أَنْ يَشْفِيكَ، فَإِنْ كَانَ فِي أَجَلِهِ تَأْخِيرٌ عُفِيَ مِنْ وَجَعِهِ،

“Adalah Rasulullah Shallallahu ‘alaihi wa sallam apabila menjenguk orang sakit beliau duduk di dekat kepala orang tersebut. Kemudian beliau berucap sebanyak tujuh kali. “Aku memohon kepada Allah yang Maha Agung, pemilik ‘Arsy yang besar untuk menyembuhkanmu. Maka apabila dalam ajalnya yang datang kemudian, semoga dia diselamatkan (dibebaskan) dari rasa sakitnya.”(H.R Bukhari)

Termasuk sunnah menjenguk orang sakit adalah meletakkan tangan pada tubuh orang sakit ketika hendak mendoakan kesembuhan baginya. Di dalam Shahih Bukhari dan Muslim, ketika Nabi *Shallallahu ‘alaihi wa sallam* menjenguk Sa’ad bin

Abi Waqqas *Radhiyallahu ‘anhu*, beliau meletakkan tangannya pada dahi Sa’ad, kemudian beliau mengusap wajah dan dan perut Sa’ad. Kemudian beliau bersabda,

اللَّهُمَّ اشْفِ سَعْدًا،

“*Ya Allah, sembuhkanlah Sa’ad.*” (H.R Bukhari)

Meletakkan tangan pada orang sakit hendaklah dilakukan dengan pelan, tahu bahwa dia sedang menderita dan kondisinya lemah, dan hendaklah berlemah lembut dengannya.

Kemudian, hendaklah orang yang menjenguk menasehati orang sakit agar banyak berdoa, tidak berkata-kata di dekat orang sakit kecuali dengan perkataan yang baik. Dalam Shahih Muslim dari Ummu Salamah *Radhiyallahu ‘anha* beliau berkata, Rasulullah *Shallallahu ‘alaihi wa sallam* bersabda,

إِذَا حَضَرْتُمْ الْمَرِيضَ أَوْ الْمَيِّتَ فَقُولُوا خَيْرًا فَإِنَّ الْمَلَائِكَةَ يُؤْمِنُونَ عَلَى مَا تَقُولُونَ،

“*Apabila kalian mendatangi orang sakit atau orang yang meninggal dunia, hendaklah kalian mengucapkan kata-kata yang baik (mendoakannya), karena sungguh malaikat akan mengamini doa yang kalian ucapkan.*” (H.R Muslim)

Hendaklah seseorang memilih doa yang paling lengkap dan bersemangat menggunakan doa-doa yang datang dari Nabi *Shallallahu ‘alaihi wa sallam*. Sesungguhnya doa-doa tersebut adalah doa-doa yang penuh berkah dan mengumpulkan seluruh kebaikan serta terpelihara dari kesalahan dan kekeliruan, seperti mengucapkan;

اللَّهُمَّ اشْفِ فُلَانًا،

“Ya Allah, sembuhkanlah si Fulan..”

Atau mengucapkan,

طَهُورٌ إِنْشَاءَ اللَّهِ،

“Pembersih dosa, insya Allah.”

Atau mengucapkan,

أَسْأَلُ اللَّهَ الْعَظِيمَ رَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ أَنْ يَشْفِيكَ،

“Aku memohon kepada Allah, Pemilik ‘Arsy yang besar untuk menyembuhkanmu.”

Atau mengucapkan,

اللَّهُمَّ رَبَّ النَّاسِ، أذْهَبِ الْبَأْسَ، وَشَفِّهِ أَنْتَ الشَّافِي، لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ،
شِفَاءً لَا يُغَادِرُ سَقَمًا،

“Ya Allah Rabb sekalian manusia, hilangkanlah penyakit, sembuhkanlah dia, Engkaulah Dzat Yang Menyembuhkan. Tidak ada kesembuhan kecuali kesembuhan dari-Mu, kesembuhan yang tidak menyisakan penyakit.”

Telah lewat pembahasan makna hadits-hadits tersebut di bagian awal kitab ini.

Atau hendaknya orang yang menjenguk meruqyah orang yang sedang sakit dengan surah al-Fatihah dan *Mu’awwidzaat* (Surah al-Falaq, an-Naas, dan al-Ikhlâs). Telah lewat hadits Abu Sa’id al-Khudri *Radhiyallahu ‘anhu* dan hadits ‘Aisyah *Radhiyallahu ‘anha* berkenaan dengan hal tersebut.

Atau meruqyah orang sakit dengan doa berikut,

بِسْمِ اللّٰهِ اَرْقِيْكَ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يُؤْذِيْكَ ، مِنْ شَرِّ كُلِّ نَفْسٍ ، اَوْ عَيْنٍ حَاسِدَةٍ ،

“Dengan nama Allah aku meruqyahmu dari segala sesuatu yang mengganggumu, dari keburukan setiap hembusan (sihir) atau pandangan mata yang dengki (‘ain).”

Doa ini merupakan doa Jibril ketika meruqyah Nabi *Shallallahu ‘alaihi wa sallam* di saat beliau sedang sakit.

Atau dengan membaca doa yang tertera dalam Shahih Bukhari dan Muslim dari ‘Aisyah *Radhiyallahu ‘anha*, Nabi *Shallallahu ‘alaihi wa sallam* mendokan seseorang yang sedang sakit:

بِسْمِ اللّٰهِ تُرْبَةُ اَرْضِنَا ، بِرِيْقَةٍ بَعْضِنَا ، يُشْفِيْ بِهٖ سَقِيْمُنَا بِاِذْنِ رَبِّنَا ،

“*Bismillah, tanah bumi kami, dengan air ludah sebagian (orang beriman) dari kami, semoga disembuhkan orang-orang sakit di antara kami, dengan izin Rabb kami.*” (H.R Bukhari dan Muslim)

Sudah seharusnya bagi orang yang sehat untuk mengambil nasehat dan pelajaran ketika melihat orang sakit, lalu memuji Allah atas nikmat kesehatan sembari terus memohon kesehatan dan keselamatan kepada Allah, serta tidak lupa mendokan kesembuhan dan kesehatan bagi saudara-saudaranya yang sedang sakit.

Kitamemohon kepada Allah agar menyembuhkan orang-orang yang sedang sakit di antara kita dan kaum muslimin semuanya. Semoga Allah memberikan kesehatan dan keselamatan bagi kita semua, sesungguhnya Dia Maha Mendengar lagi Maha Mengabulkan doa.

Zikir-Zikir Tatkala Mendapat Kesusahan dan Kesempitan.

Sungguh telah tetap di dalam sunnah beberapa hadits dari Nabi *Shallallahu 'alaihi wa sallam* untuk mengobati kesusahan dan kesempitan, yaitu penderitaan dan kepedihan yang dialami seseorang pada dirinya saat ditimpa musibah sehingga membuatnya bersedih dan berduka.

Di antara hadits-hadits yang datang untuk mengobati kesusahan dan kesempitan tersebut adalah hadits yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari dan Muslim,

أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ كَانَ يَقُولُ عِنْدَ الْكَرْبِ : لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْعَظِيمُ الْحَلِيمُ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ السَّمَوَاتِ وَرَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ،

“Sesungguhnya Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa sallam di saat mendapat kesusahan dan kesempitan beliau mengucapkan, “Tidak ada Tuhan yang berhak disembah dengan benar selain Allah yang Maha Agung lagi Maha Penyantun. Tidak ada Tuhan yang berhak disembah dengan benar selain Allah, Pemilik ‘Arsy yang besar. Tidak ada Tuhan yang berhak disembah dengan benar selain Allah, Pemilik langit dan bumi dan Pemilik ‘Arsy yang mulia.” (H.R Bukhari dan Muslim)

Diriwayatkan oleh Abu Dawud, Ibnu Majah dan lainnya dari Asma binti 'Umais *Radhiyallahu 'anha* dia berkata, “Rasulullah bersabda kepadaku,

أَلَا أَعَلَّمَكُ كَلِمَاتٍ تَقُولِينَهِنَّ عِنْدَ الْكَرْبِ - أَوْ فِي الْكَرْبِ - : اللهُ اللهُ رَبِّي، لَا أُشْرِكُ بِهِ شَيْئًا،

“Maukah engkau aku ajarkan beberapa kalimat yang bisa engkau ucapkan saat ditimpa kesusahan dan kesempitan? –atau saat berada dalam kesusahan dan kesempitan: “Allah.. Allah adalah Rabbku, aku tidak mempersekutukan-Nya dengan sesuatu apapun.” (H.R Abu Dawud, shahih)

Diriwayatkan oleh Abu Dawud dalam Sunannya, dari Abu Bakrah Radhiyallahu ‘anhu, dari Nabi Shallallahu ‘alaihi wa sallam, beliau bersabda,

دَعَوَاتُ الْمَكْرُوبِ اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو، فَلَا تَكَلِّبْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ وَ
أَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ،

“Doa orang yang mendapat kesusahan dan kesempitan, “Ya Allah, hanya rahmat-Mu yang aku harapkan. Maka janganlah Engkau serahkan diriku kepada diriku sendiri walaupun hanya sekejap mata. Perbaikilah untukku urusanku semuanya. Tidak ada Tuhan yang berhak disembah dengan benar selain Engkau.”

Diriwayatkan oleh at-Tirmidzi dari Sa’ad bin Abi Waqqas Radhiyallahu ‘anhu beliau berkata, Rasulullah Shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda,

دَعْوَةُ ذِي النُّونِ إِذْ دَعَا وَهُوَ فِي بَطْنِ الْحُوتِ: لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي
كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ، فَإِنَّهُ لَمْ يَدْعُ بِهَا رَجُلٌ مُسْلِمٌ فِي شَيْءٍ قَطُّ إِلَّا اسْتَجَابَ اللَّهُ
لَهُ،

“Doa Dzun Nun (Nabi Yunus) ketika berdoa diperut ikan, “Tidak

ada Tuhan yang berhak disembah dengan benar selain Engkau, Mahasuci Engkau, sesungguhnya aku termasuk orang-orang yang zhalim.” Tidaklah seorang laki-laki muslim berdoa dengan doa ini dalam hal apapun melainkan Allah pasti mengabulkan doanya.”¹

Semua kalimat yang tertera dalam hadits-hadits di atas adalah kalimat iman, tauhid, ikhlas kepada Allah *Azza wa Jalla*, dan menjauhi segala bentuk kesyirikan baik syirik besar maupun syirik kecil. Di dalam hadits-hadits ini terdapat dalil yang sangat jelas bahwa obat terbesar menghadapi kesusahan adalah memperbaharui keimanan dan mengulang-ulang kalimat tauhid '*Laa ilaaha illallah.*'

Sesungguhnya tidak ada yang dapat melenyapkan penderitaan dan menghilangkan kesedihan dan kesempitan semisal dengan mentauhidkan Allah, memurnikan ketaatan kepada-Nya, dan merealisasikan ibadah yang merupakan tujuan penciptaan manusia sekaligus memurnikan ibadah tersebut hanya untuk Allah saja.

Sesungguhnya hati manusia tatkala diperintah untuk mentauhidkan Allah, memurnikan ketaatan kepada-Nya, dan disibukkan dengan perkara-perkara paling agung dan mulia ini, maka kesusahan dan kesempitan yang menyimpannya akan segera berlalu, penderitaan dan kegundahannya akan sirna, dan hatinya akan merasakan puncak kebahagiaan.

Imam Ibnu Qayyim *Rahimahullah* berkata, “Tauhid adalah tempat berlindung musuh-musuh Allah dan juga wali-wali Allah. Adapun musuh-musuh Allah, Allah menyelamatkan mereka dari bencana dan musibah di dunia, Allah berfirman,

Sunan at-Tirmidzi, 3505. Di Shahihkan oleh al-Albany *Rahimahullah* dalam *Shahih al-Jami'*, 3383

فَإِذَا رَكِبُوا فِي الْفُلِّ دَعَوْا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ فَلَمَّا نَجَّاهُمْ إِلَى الْبَرِّ إِذَا هُمْ يُشْرِكُونَ [العنكبوت: 65]

“Maka apabila mereka naik kapal mereka mendoa kepada Allah dengan memurnikan ketaatan kepada-Nya, maka tatkala Allah menyelamatkan mereka sampai ke darat, tiba-tiba mereka (kembali) mempersekutukan (Allah).” (Al-Ankabut: 65).

Adapun wali-wali Allah, Allah menyelamatkan mereka dari bencana dan musibah di dunia maupun di akhirat. Karena itu Nabi Yunus *Alaihissalam* berlindung kepada Allah dengan tauhid sehingga Allah-pun menyelamatkannya dari kegelapan di perut ikan. Demikian pula para pengikut rasul, mereka selamat karena tauhid dari azab yang menimpa orang-orang musyrik di dunia dan dari azab yang disediakan untuk mereka di akhirat kelak.

Adapun Fir'aun yang berlindung dengan tauhid saat kebinasaan di depan matanya dan dia telah ditenggelamkan oleh air laut maka hal tersebut tidak bermanfaat, karena keimanan saat ajal tiba tidaklah diterima. Inilah Sunnatullah (ketentuan Allah) terhadap hamba-hamba-Nya.

Tidak ada yang dapat mencegah musibah dunia yang semisal dengan tauhid. Karena itu, doa menghilangkan musibah dan bencana adalah dengan tauhid. Doa Dzun Nun (Nabi Yunus) adalah dengan tauhid, apabila seseorang berdoa dengan doa tersebut pasti Allah menghilangkan kesusahannya. Tidaklah terjadi bencana yang besar kecuali karena syirik, dan tidaklah suatu kaum diselamatkan dari bencana tersebut kecuali karena tauhid. Maka tauhid adalah tempat berlindung, tempat kembali, sekaligus benteng bagi setiap makhluk. Taufik itu hanyalah milik Allah.” (Al Fawaid)

Telah kita lewati bersama beberapa hadits yang menunjukkan makna tersebut, di antaranya:

Pertama, Hadits Ibnu Abbas *Radhiyallahu ‘anhuma* seluruhnya adalah tauhid, pengagungan kepada Allah *‘Azza wa Jalla*, pemurnian kalimat tauhid *‘Laa Ilaaha illallah,*’ disertai dengan perkara yang menunjukkan keagungan Allah, kemuliaan-Nya, kesempurnaan-Nya, dan *rubbubiyah*-Nya terhadap langit, bumi, dan ‘Arsy yang besar. Sesungguhnya dalam hadits tersebut terkandung macam-macam tauhid yang tiga, yaitu Tauhid *Rubbubiyah*, Tauhid *Uluhiyah*, dan Tauhid *Asma wa Shifat*. Ketika seorang muslim mengucapkan doa tersebut, sambil merenungkan maknanya dan memikirkan kandungannya maka hatinya akan tenang, jiwanya akan tenteram, kesusahan dan penderitaannya akan lenyap, dan dia akan diberi petunjuk ke jalan yang lurus.

Kedua, Hadits Asma binti Umais *Radhiyallahu ‘anha* ketika Rasulullah mengajarkannya untuk berlindung dengan tauhid di saat tertimpa musibah, dimana tidak ada yang semisal dengan tauhid yang dapat mencegah sekaligus menghilangkan musibah dan kesusahan pada diri seseorang. Sungguh Rasulullah *Shallallahu ‘alaihi wa sallam* sangat menegaskan perkara ini kepada Asma. Beliau menekankan kepada Asma untuk mengetahuinya dan mempersiapkan diri untuk mempelajarinya. Beliau berkata, “Maukah engkau aku ajarkan beberapa kalimat yang bisa engkau ucapkan saat mendapat kesusahan dan kesempitan?” Tidak diragukan sesungguhnya Asma sangat ingin mengetahui kalimat-kalimat tersebut, kemudian Rasulullah *Shallallahu ‘alaihi wallam* mengajarnya untuk mengucapkan,

اللَّهُ اللَّهُ رَبِّي، لَا أُشْرِكُ بِهِ شَيْئًا،

“Allah.. Allah adalah Rabbku, aku tidak mempersekutukan-Nya dengan sesuatu apapun.”

Sabda beliau, ” (الله الله) Allah, Allah” dengan me-*rafa*’-kan kedua lafazh Allah. Lafaz Allah yang pertama adalah *Mubtada*’ dan yang kedua adalah *Taukid Lafzhy* (ini adalah istilah-istilah dalam ilmu nahwu_ed). Hal ini menunjukkan betapa agung dan betapa penting kedudukan Allah. *Khabar Mubtada*’ adalah sabda beliau, (رَبِّي) “Rabbku,” maknanya adalah, “Sesungguhnya Tuhanku yang aku sembah, yang hanya kepada-Nya aku peruntukkan segala jenis peribadahan berupa rasa takutku, rasa harapku, ketundukanku, kepatuhanku, kekhusyu’anku, dan kerendahan diriku, Dia adalah Rabb yang telah mendidik aku dengan nikmat-Nya, menciptakan aku dari ketidakadaan, dan melebihkan aku dengan berbagai bentuk pemberian dan karunia-Nya.”

Sabda beliau, (لا أشرك به شيئاً) “Aku tidak mempersekutukan-Nya dengan sesuatu apapun.” Maksudnya, aku tidak menjadikan sekutu bersama Allah dalam ibadah, apapun itu. Sabda beliau, (شيئاً) ”sesuatu”, bentuknya nakirah dalam susunan penafian, maka ini memberikan faidah arti yang umum.

Kesimpulannya, kalimat-kalimat agung dalam doa ini berisikan perwujudan tauhid dengan kedua rukunnya, yaitu Nafy dan Itsbat (penafian dan penetapan). Maksudnya adalah menafikan (membatalkan) seluruh bentuk peribadahan kepada selain Allah, dan selanjutnya menetapkan ibadah itu hanya untuk Allah semata. Hadits ini merupakan dalil bahwasanya tauhid adalah tempat berlindung dari kesusahan dan kesempitan, dan tauhid adalah sebab terbesar untuk menghilangkan kesedihan

dan melenyapkan kegundahan.

Ketiga, Hadits Abu Bakrah dari Nabi *Shallallahu 'alaihi wa sallam*;

دَعَوَاتُ الْمَكْرُوبِ اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو، فَلَا تَكْلِنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ وَ
أَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ،

“Doa orang yang mendapat kesusahan dan kesempitan: “Ya Allah, Rahmat-Mu yang aku harapkan. Maka janganlah Engkau serahkan diriku kepada diriku sendiri walaupun hanya sekejap mata. Perbaikilah untukku urusanku semuanya. Tidak ada Tuhan yang berhak disembah dengan benar selain Engkau.”

Hadits ini semua kandungannya adalah mentauhidkan Allah dan berlindung diri kepada-Nya.

Dalam sabda beliau (رَحْمَتِكَ أَرْجُو) “Hanya rahmat-Mu yang aku harapkan”, *Fi'il* (kata kerja) dalam kalimat ini diakhirkan. Ini menunjukkan makna pengkhususan, sehingga maknanya, “Kami mengkhususkan-Mu ya Allah dengan mengharap rahmat dari-Mu saja. Kami tidak mengharap rahmat dari siapapun selain-Mu.”

Sabda beliau, (فَلَا تَكْلِنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ وَ أَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ) “Janganlah Engkau serahkan diriku kepada diriku sendiri walaupun hanya sekejap mata. Perbaikilah untukku urusanku semuanya.” Di dalam kalimat ini terkandung kebutuhan hamba yang sangat besar kepada Allah, sesungguhnya dalam setiap urusannya dia tidak pernah bisa lepas dari Rabb dan Pelindungnya walaupun hanya sekejap mata. Karena itu beliau bersabda, “Perbaikilah untukku urusanku semuanya.”

Maksudanya; “Perbaikilah seluruh bagian dan seluruh sisi urusanku.” Kemudian beliau menutup doa yang penuh berkah ini dengan kalimat tauhid *‘Laa Ilaaha illallah.’*

Keempat, hadits Sa’ad bin Abi Waqqas. Di dalam hadits ini disebutkan doa nabi Yunus ‘alaihissalam ketika berada di perut ikan,

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ،

“Tidak ada Tuhan yang berhak disembah dengan benar selain Engkau, Mahasuci Engkau, Sesungguhnya aku termasuk orang-orang yang zhalim.”

Imam Ibnu Qayyim *Rahimahullah* berkata tentang doa ini, “Sesungguhnya di dalam doa ini terdapat kesempurnaan tauhid, pensucian Allah *Ta’ala* dari segala aib, dan pengakuan hamba terhadap kezhaliman dan dosa-dosanya, yang mana hal ini merupakan obat yang sangat mujarab di kala mendapat kesusahan, kesedihan, dan kegundahan, juga merupakan wasilah (perantara) yang sangat baik kepada Allah *Subhanahu wa Ta’ala* untuk memenuhi segala kebutuhan.

Sesungguhnya Tauhid dan pensucian terhadap Allah, keduanya mengandung penetapan seluruh sifat kesempurnaan bagi Allah dan peniadaan seluruh kekurangan, cela, maupun permisalan bagi Allah. Pengakuan dosa mengandung arti pengakuan hamba terhadap kezalimannya yang menunjukkan keimanan hamba tersebut terhadap syariat, pahala, dan siksa Allah, sehingga mengharuskannya untuk tunduk merendah di hadapan Allah, kembali kepada-Nya, mengakui ketergelincirannya, serta mengikrarkan pengahambaan diri dan kefaqirannya kepada Rabbnya. Maka inilah empat perkara yang menjadi wasilah

(perantara) kepada Allah, yaitu tauhid, pensucian Allah dari segala aib dan cela, penghambaan diri kepada Allah, dan pengakuan hamba terhadap dosa dan kezhalimannya.” (Zaadul Ma’ad)

Doa-Doa Ketika Mengalami Kegundahan, Kegalauan, dan Kesedihan.

Sesungguhnya seorang hamba dalam hidup ini terkadang mengalami penderitaan dan kesusahan yang bermacam-macam. Terkadang datang berbagai hal yang melukai hatinya, menyakitkan jiwanya, menimbulkan kerisauan dan kesempitan. Apabila kepedihan yang menimpa hati ini terkait dengan kejadian yang sudah lewat maka itulah yang dinamakan *Huzn* (kesedihan). Apabila terkait dengan sesuatu yang belum terjadi maka disebut *Gamm* (kegalauan). Dan apabila terkait dengan keberadaan manusia dan kehadirannya maka disebut *Hamm* (kegundahan).

Ketiga perkara ini; kesedihan, kegundahan, dan kegalauan hanyalah bisa hilang bila hati kembali dengan jujur kepada Allah, merendahkan diri sepenuhnya di hadapan-Nya, tunduk dan patuh kepada-Nya, menyerahkan semua urusan kepada-Nya, beriman dengan ketentuan dan takdir-Nya, mengenal nama-nama dan sifat-sifat-Nya, beriman dengan Kitab-Nya (Al-Qur'an) dan berusaha membaca Al-Qur'an, merenungkan maknanya, serta mengamalkan isi kandungannya. Hanyalah dengan perkara ini kesedihan dan kegundahan akan sirna, dada akan terasa lapang, dan kebahagiaan akan terwujud.

Di dalam Musnad Imam Ahmad, terdapat sebuah hadits yang dishahihkan oleh Ibnu Hibban, dari Abullah bin Mas'ud *Radhiyallahu 'anhu* bahwa Nabi *Shallallahu 'alaihi wa sallam*

bersabda,

مَا قَالَ عَبْدٌ قَطُّ إِذَا أَصَابَهُ هَمٌّ أَوْ حُزْنٌ: “اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ، وَبْنُ عَبْدِكَ،
وَابْنُ أُمَّتِكَ، نَاصِيَتِي بِيَدِكَ، مَاضٍ فِي حُكْمِكَ، عَدْلٌ فِي قَضَائِكَ، أَسْأَلُكَ بِكُلِّ
اسْمٍ هُوَ لَكَ، سَمَّيْتَهُ بِهِ نَفْسَكَ، أَوْ أَنْزَلْتَهُ فِي كِتَابِكَ، أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَدًا مِنْ
خَلْقِكَ، أَوْ اسْتَأْثَرْتَ بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ، أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ رَبِيعَ قَلْبِي، وَ
نُورَ صَدْرِي، وَجَلَاءَ حُزْنِي، وَذَهَابَ هَمِّي” إِلَّا أَذْهَبَ اللَّهُ هَمَّهُ وَأَبْدَلَهُ مَكَانَ
حُزْنِهِ فَرَحًا. قَالُوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ، يَنْبَغِي لَنَا أَنْ نَتَعَلَّمَ هَؤُلَاءِ الْكَلِمَاتِ قَالَ:
أَجَلٌ، يَنْبَغِي لِمَنْ سَمِعَهُنَّ أَنْ يَتَعَلَّمَهُنَّ.

“Tidaklah seorang hamba ketika mengalami kegundahan atau kesedihan mengucapkan, “Ya Allah, sesungguhnya aku adalah hamba-Mu, anak dari hamba-Mu yang laki-laki dan anak dari hamba-Mu yang perempuan. Ubun-ubungkan ada di tangan-Mu. ketetapan-Mu telah berlalu padaku, ketentuan-Mu sudah adil pada diriku. Aku memohon kepada-Mu dengan seluruh nama yang Engkau namakan untuk diri-Mu, atau Engkau turunkan di dalam kitab-Mu, atau Engkau ajarkan kepada salah seorang dari makhluk-Mu, atau Engkau simpan dalam ilmu gaib di sisi-Mu. Jadikanlah al-Qur’an sebagai penyejuk hatiku, cahaya di dadaku, pelenyap kesedihanku dan penghilang kegundahanku,” melainkan Allah Azza wa Jalla pasti menghilangkan kegundahan hatinya dan menggantikan kesedihannya dengan kesenangan. Para sahabat berkata, “Wahai Rasulullah, sudah seharusnya kami mempelajari kalimat-kalimat (doa) ini.” Rasulullah menjawab, “Tentu, sudah seharusnya bagi orang yang mendengarnya untuk mempelajarinya.”

Ini adalah doa agung yang sepantasnya dipelajari oleh setiap muslim dan bersemangat mengucapkannya saat mengalami

kesedihan, kegundahan, ataupun kegalauan. Hendaklah setiap muslim mengetahui bahwa doa ini hanya akan bermanfaat bila dia memahami artinya, merealisasikan maksudnya, dan mengamalkan isi kandungannya. Adapun sekedar berdoa dengan doa dan zikir yang diajarkan Nabi tanpa memahami maknanya dan tanpa merealisasikan maksudnya maka pengaruh doa itu sangatlah sedikit dan tidak ada faidahnya sama sekali.

Bila kita renungkan doa ini kita akan menemukan bahwa doa ini mengandung empat pokok yang agung. Tidak ada jalan bagi seorang hamba untuk mendapatkan kebahagiaan, menghilangkan kegundahan, kegalauan, dan kesedihan kecuali dengan mendatangkan dan merealisasikan keempat pokok ini.

Adapun pokok pertama adalah merealisasikan ibadah untuk Allah, merendahkan diri sepenuhnya di hadapan Allah, tunduk kepada-Nya, menyadari bahwa dirinya adalah makhluk Allah, dia beserta ibu bapaknya berada di bawah kekuasaan Allah, mulai dari kedua orang tua kandungnya sampai kakek buyutnya yang pertama yaitu nabi Adam dan Hawa. Karena itu beliau (Rasulullah) bersabda,

اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ، وَبْنُ عَبْدِكَ، وَابْنُ أُمَّتِكَ،

“Ya Allah, sesungguhnya aku adalah hamba-Mu, anak dari hamba-Mu yang laki-laki dan anak dari hamba-Mu yang perempuan.”

Semuanya berada di bawah kekuasaan Allah. Allah adalah Pencipta mereka semuanya, Rabb mereka, Tuan mereka, Pengatur urusan-urusan mereka. Mereka tidak bisa lepas sedikitpun dari Allah walaupun hanya sekejap mata. Tidak ada bagi mereka tempat memohon perlindungan dan tidak

ada yang dapat melindungi mereka selain Allah. Konsekuensi dari hal tersebut adalah kewajiban hamba untuk beribadah kepada Allah *Subhanahu wa Ta'ala* dengan menghinakan diri di hadapan-Nya, tunduk kepada-Nya, merendahkan diri, bertaubat, melaksanakan semua perintah-Nya, meninggalkan semua larangan-Nya, terus menerus merasa butuh kepada-Nya, bersandar kepada-Nya, memohon pertolongan-Nya, bertawakkal kepada-Nya, memohon perlindungan-Nya, dan jangan pernah hatinya tertaut dengan selain-Nya dalam cinta, takut, dan harap.

Adapun pokok kedua, hendaknya seorang hamba mengimani takdir Allah. Sesungguhnya apa saja yang dikehendaki Allah pasti terjadi dan apa saja yang tidak dikehendaki-Nya pasti tidak akan terjadi. Sesungguhnya tidak ada yang dapat menolak ketetapan dan takdir-Nya.

مَا يَفْتَحُ اللَّهُ لِلنَّاسِ مِنْ رَحْمَةٍ فَلَا مُمْسِكَ لَهَا وَمَا يُمْسِكُ فَلَا مُرْسِلَ لَهُ مِنْ بَعْدِهِ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ [فاطر: 2]

“Apa saja yang Allah anugerahkan kepada manusia berupa rahmat, maka tidak ada seorangpun yang dapat menahannya. Dan apa saja yang ditahan oleh Allah maka tidak seorangpun yang sanggup melepaskannya sesudah itu. Dan Dialah yang Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana.” (Fathir: 2)

Karena itu Rasulullah bersabda dalam doa ini,

نَاصِيَتِي بِيَدِكَ، مَا ضِ فِي حُكْمِكَ،

“Ubun-ubunku ada di tangan-Mu, ketetapan-Mu telah berlalu padaku.”

Ubun-ubun seorang hamba, yaitu kepalanya bagian depan berada di Tangan Allah, Allah memalingkannya kemanapun Dia kehendaki dan mengaturnya bagaimanapun Dia inginkan. Tidak ada yang dapat melawan ketetapan-Nya dan tidak ada yang dapat menolak takdir-Nya. Kehidupan seorang hamba dan kematiannya, kebahagiaan dan kesengsaraannya, keselamatan maupun kecelakaannya, semuanya terserah Allah, tidak ada sedikupun bagian hamba di dalamnya.

Apabila seorang hamba mengimani bahwa ubun-ubunnya beserta ubun-ubun seluruh makhluk berada di Tangan Allah dan Allahlah yang berkuasa memalingkannya kemana saja Dia kehendaki, maka hamba tersebut tidak akan takut dan tidak akan berharap kepada makhluk setelah itu. Bila sudah seperti ini, maka tauhidnya, tawakkal, dan penghambaan dirinya kepada Allah menjadi lurus. Oleh karena itu Nabi Hud *'Alaihissalam* berkata kepada kaumnya,

إِنِّي تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ رَبِّي وَرَبِّكُمْ مَا مِنْ دَابَّةٍ إِلَّا هُوَ آخِذٌ بِنَاصِيَتِهَا إِنَّ رَبِّي عَلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ [هود: 56]

“Sesungguhnya aku bertawakkal kepada Allah Rabbku dan Rabbmu. tidak ada suatu binatang melatapun melainkan Dialah yang memegang ubun-ubunnya. Sesungguhnya Rabbku di atas jalan yang lurus.” (Hud: 56)

Sabda beliau, (مَاضٍ فِي حُكْمِكَ) “Ketetapan-Mu telah berlalu padaku.” Dalam kalimat ini terkandung dua ketetapan, yaitu ketetapan *syar’i* (agama) dan ketetapan *kauny* (takdir). Kedua ketetapan ini telah ditetapkan pada diri seseorang, entah dia mau atau tidak. Namun seorang hamba tidak akan mampu

menolak ketetapan takdir. Adapun ketetapan syar'i, terkadang seorang hamba menyelisihinya, sehingga dia mendapat siksa akibat keingkarannya itu.

Sabda beliau, (عَدْلٌ فِي قَضَائِكَ) “Ketentuan-Mu sudah adil pada diriku.” Kalimat ini mencakup semua ketentuan Allah *Subhanahu wa Ta'ala* pada hamba-Nya dalam setiap sisi; sehat maupun sakitnya, kaya dan miskinnya, suka dan dukanya, hidup dan matinya, sengsara dan bahagianya, dan lain-lain. Semua ketentuan Allah pada diri seorang hamba adalah adil,

وَمَا رَبُّكَ بِظَلَّامٍ لِلْعَبِيدِ [فصلت: 46]

“Dan sekali-kali tidaklah Rabb-mu menganiaya hamba-hambanya.” (Fusshilat: 46)

Pokok ketiga, hendaklah seorang hamba mengimani nama-nama Allah yang indah dan sifat-sifat Allah yang agung yang terdapat dalam Al-Qur'an maupun Sunnah, serta bertawassul dengan nama-nama dan sifat Allah tersebut. Sebagaimana firman Allah,

وَلِلَّهِ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ فَادْعُوهُ بِهَا وَذَرُوا الَّذِينَ يُلْحِدُونَ فِي أَسْمَائِهِ
سَيُجْزَوْنَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ [الأعراف: 180]

“Hanya milik Allah asma-ul husna (nama-nama yang terbaik dan indah), maka bermohonlah kepada-Nya dengan menyebut asma-ul husna itu dan tinggalkanlah orang-orang yang menyimpang dari kebenaran dalam (menyebut) nama-nama-Nya, nanti mereka akan mendapat balasan terhadap apa yang telah mereka kerjakan.” (Al-A'raf: 180)

Allah *Ta'ala* juga berfirman,

قُلِ ادْعُوا اللَّهَ أَوْ ادْعُوا الرَّحْمَنَ أَيًّا مَا تَدْعُوا فَلَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى [الإسراء:

[110

“Katakanlah: “Serulah Allah atau serulah Ar-Rahman. dengan nama yang mana saja kamu seru, Dia mempunyai Asma-ul Husna.” (Al-Isra’: 110)

Bagi seorang hamba, setiap kali bertambah pengenalannya kepada Allah beserta nama-nama dan sifat-sifat-Nya maka akan bertambah pula rasa takutnya kepada Allah. Dia akan semakin dekat dengan Allah, dan dia akan semakin jauh dari maksiat dan perbuatan yang mengundang kemurkaan Allah. Sebagaimana dikatakan oleh sebagian salaf,

مَنْ كَانَ بِاللَّهِ أَعْرَفَ كَانَ مِنْهُ أَخْوَفَ،

“Barangsiapa yang lebih tahu tentang Allah, maka dialah orang yang lebih takut kepada-Nya.”

Oleh karena itu, perkara paling besar untuk mengusir kegundahan, kesedihan, dan kegalauan adalah ma’rifat kepada Allah (menenal Allah dengan nama dan sifat-sifat-Nya). Maka hendaklah seorang hamba mengisi hatinya dengan menenal Allah, serta bertawassul dengan nama-nama dan sifat-sifat-Nya. Karena itu Rasulullah bersabda dalam kelanjutan doa ini,

أَسْأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ، سَمَّيْتَ بِهِ نَفْسَكَ، أَوْ أَنْزَلْتَهُ فِي كِتَابِكَ، أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ، أَوْ اسْتَأْثَرْتَ بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ،

“Aku memohon kepada-Mu dengan seluruh nama yang Engkau

namakan untuk diri-Mu, atau Engkau turunkan di dalam kitab-Mu, atau Engkau ajarkan kepada salah seorang dari makhluk-Mu, atau Engkau simpan dalam ilmu gaib di sisi-Mu.”

Kalimat ini merupakan tawassul kepada Allah menggunakan semua nama-nama-Nya, baik yang diketahui ataupun yang tidak diketahui oleh hamba tersebut. Dan ini merupakan wasilah yang paling disukai oleh Allah *Subhanahu wa Ta'ala*.

Pokok keempat; Menjaga Al-Qur'anul Karim, kalam Allah *Azza wa Jalla* yang tidak datang kebatilan di dalamnya baik dari depan maupun dari belakang. Dalam Al-Qur'an terdapat petunjuk, obat, kecukupan, dan keselamatan. Setiap kali bertambah perhatian seseorang terhadap Al-Qur'an, baik dengan membacanya, menghafalnya, mengulang-ulang bacaannya, merenungkan maknanya, mengamalkan kandungannya dan menerapkannya dalam kehidupan, maka dia akan mendapatkan kebahagiaan, ketenteraman, kelapangan dada. Kegundahan, kegalauan, dan kesedihan akan sirna dengan itu semua. Karena itulah Rasulullah bersabda dalam doa ini,

أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ رِبِيْعَ قَلْبِي، وَ نُورَ صَدْرِي، وَجَلَاءَ حُزْنِي، وَذَهَابَ هَمِّي،

“Jadikanlah Al-Qur'an sebagai penyejuk hatiku, cahaya di dadaku, pelenyap kegundahanku, dan penghilang kesedihanku.”

Inilah empat pokok agung yang dapat diambil faidahnya dari doa yang agung ini. Sudah sepantasnya bagi kita semua untuk merenungkan dan merealisasikannya agar kita mendapatkan janji mulia dan keutamaan yang besar, yaitu sabda Nabi *Shallallahu 'alaihi wa sallam*,

إِلَّا أَذْهَبَ اللَّهُ هَمَّهُ وَأَبْدَلَهُ مَكَانَ حُزْنِهِ فَرَحًا،

“Melainkan Allah *‘Azza wa Jalla* pasti menghilangkan kegundahan hatinya dan menggantikan kesedihannya dengan kesenangan.”

Hanya kepada Allah kita memohon taufik dan pertolongan.

@@@

Apa yang Diucapkan Saat Ditimpa Musibah?

Pembicaraan kita disini tentang bacaan yang yang disyariatkan untuk setiap muslim ketika ditimpa musibah, baik musibah itu pada dirinya, anaknya, hartanya, atau yang lain.

Pertama-tama hendaklah seorang hamba mengetahui bahwa Sunnatullah berlaku bagi setiap hamba-Nya, yaitu Allah akan menguji mereka dalam kehidupan ini dengan berbagai macam ujian dan cobaan. Kadangkala Allah menguji mereka dengan kemiskinan dan kadangkala dengan kekayaan. Sewaktu-waktu Allah menguji mereka dengan penyakit dan sewaktu-waktu dengan kesehatan. Terkadang Allah menguji mereka dengan kesenangan dan terkadang dengan kesusahan. Tidak ada seorangpun kecuali pernah mendapat ujian, mungkin dengan kematian orang yang dicintai, atau terjadi sesuatu yang tidak disukai, atau hilangnya sesuatu yang diharap-harapkan.

Kesenangan di dunia ini hanyalah seperti mimpi kosong saat tertidur atau seperti naungan awan yang segera pergi. Jika dunia membuat orang tertawa sedikit, duniapun membuat orang menangis lebih banyak. Jika dunia membuat orang gembira sehari, duniapun membuat orang bersedih seribu tahun. Jika dunia memberi kesenangan sebentar, duniapun menahan kesenangan itu dalam waktu yang lama. Tidaklah sebuah rumah dipenuhi kegembiraan melainkah rumah itu dipenuhi pula dengan kesedihan dan air mata, sebagaimana yang dikatakan oleh Ibnu Mas'ud *Radhiyallahu 'anhu*,

لِكُلِّ فَرَحَةٍ تَرَحَّةٌ، وَمَا مُلِيَ بَيْتٌ فَرِحًا إِلَّا مُلِيَ تَرَحًا،

“Pada setiap kegembiraan terdapat kesedihan. Tidaklah sebuah rumah dipenuhi dengan kegembiraan melainkan rumah itu dipenuhi juga dengan kesedihan.”

Namun bagi hamba Allah yang muslim, semua keadaanya selalu menjadi kebaikan. Sebagaimana sabda Rasulullah *Shallallahu ‘alaihi wa sallam*,

عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إِنْ أَصَابَهُ سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرٌ لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ فَصَبَرَ فَكَانَ خَيْرٌ لَهُ،

”Sungguh menakjubkan urusan orang beriman, sesungguhnya semua urusannya adalah baik. Dan tidaklah hal tersebut terjadi kecuali bagi orang beriman. Apabila mendapat kesenangan dia bersyukur, maka bersyukur itu baik baginya. Dan apabila ditimpa kesusahan dia bersabar maka bersabar itu baik baginya“.
(H.R. Muslim)

Sungguh Allah telah menunjukkan kepada hamba-hamba-Nya perkara yang seharusnya mereka lakukan saat mendapat musibah. Allah juga menunjukkan zikir yang sepantasnya dibaca oleh orang yang tertimpa musibah. Allah Ta’ala berfirman,

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (155) الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا
إِلَيْهِ رَاجِعُونَ (156) أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ
الْمُهْتَدُونَ (157) [البقرة: 155-157]

“Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan, dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan, “Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji’uun.” Mereka itulah yang mendapat keberkahan yang sempurna dan rahmat dari Rabb mereka dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk.” (Al-Baqarah: 155-157)

Allah mengabarkan dalam ayat yang mulia ini bahwa Dia akan menguji hamba-hamba-Nya supaya jelas orang jujur dan orang yang dusta, orang yang tergesa-gesa dan orang yang sabar, orang yang yakin dan orang yang ragu.

Allah juga menyebutkan beberapa bentuk ujian. Allah menguji mereka dengan sedikit ketakutan, yaitu ketakutan terhadap musuh. Allah menguji mereka dengan kelaparan, yaitu kekurangan bahan makanan dan pangan. Allah menguji mereka dengan kekurangan harta, meliputi berbagai hal yang menyebabkan berkurangnya harta, baik berupa datangnya paceklik, atau harta itu digunakan untuk membayar hutang, atau harta tersebut hilang, atau dicuri, atau yang lain. Allah juga menguji mereka dengan kekurangan jiwa dengan meninggalnya orang-orang yang dicintai; anaknya, keluarganya, atau sahabatnya. Termasuk dalam hal ini adalah ujian berupa penyakit yang mengenai tubuhnya. Demikian pula Allah menguji mereka dengan kekurangan buah-buahan, biji-bijian, buah kurma dan yang lain.

Semua ujian ini pasti terjadi, karena Allah Yang Maha Mengetahui telah mengabarkan hal tersebut. Bagian manusia dari musibah ini tergantung bagaimana dia menyikapi musibah tersebut. Barangsiapa ridha maka dia mendapat keridhaan

Allah. Sebaliknya barangsiapa marah maka dia mendapatkan kemurkaan Allah. Oleh karena itu, seorang yang mendapat musibah harus tahu bahwa Dzat yang mengujinya dengan musibah itu adalah Dzat yang paling bijaksana dan Dzat yang paling penyayang di antara semua penyayang. Allah Yang Maha Suci tidak memberikan ujian maupun cobaan untuk membinasakan ataupun mengazabnya. Namun Allah memberi cobaan itu untuk menguji kesabaran, keridhaan, dan keimanannya, supaya Allah mendengar doa dan permohonannya, supaya Allah melihatnya merebahkan diri di pintu-Nya, berlindung kepada-Nya, hancur hatinya di hadapan-Nya, mengangkat kedua tangan sembari berdoa dengan khusyuk mengadukan kesusahan dan kesedihannya. Maka ketika itu dia akan memperoleh janji Allah, pemberian-Nya yang banyak, serta nikmat-Nya yang melimpah,

وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (155) الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا
إِلَيْهِ رَاغِبُونَ (156) أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ
الْمُهْتَدُونَ (157) [البقرة: 155-157]

“Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar, (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan, “Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji’uun.” Mereka itulah yang mendapat keberkahan yang sempurna dan rahmat dari Rabb mereka dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk.” (Al-Baqarah: 155-157)

Maka alangkah besarnya keutamaan ini dan alangkah mulianya pemberian ini. Karena itu Umar bin Khattab berkata,

نِعْمَ الْعَدْلَانِ وَ نِعْمَتِ الْعَلَاوَةِ،

“Alangkah nikmatnya dua balasan ini (yaitu keberkahan yang sempurna dan rahmat Allah) dan alangkah menyenangkan anugerah tambahan ini (yaitu mendapat petunjuk_ed).”

Sungguh Allah telah menjadikan kalimat ini sebagai kalimat *Istirja*, yakni ucapan orang yang mendapat musibah,

إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ،

“Sesungguhnya kami adalah milik Allah dan kepada-Nya lah kami kembali.”

Allah menjadikan kalimat ini sebagai tempat berlindung bagi orang yang mendapat musibah dan ujian. Apabila orang yang mendapat musibah berlindung dengan kalimat ini yang mencakup seluruh kebaikan dan keberkahan maka hatinya akan tenang, jiwanya akan tenteram, pikirannya akan damai, dan Allah akan mengganti musibahnya dengan kebaikan.

Imam Muslim meriwayatkan sebuah hadits dalam Kitab Shahihnya, dari Ummu Salamah *Radhiyallahu ‘anha*, beliau berkata,

سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ يَقُولُ: مَا مِنْ عَبْدٍ تُصِيبُهُ الْمُصِيبَةُ فَيَقُولُ: إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ، اللَّهُمَّ اجْزِنِي فِي مُصِيبَتِي وَأَخْلِفْ لِي خَيْرًا مِنْهَا، إِلَّا أَجَرَهُ اللَّهُ فِي مُصِيبَتِهِ وَأَخْلَفَ لَهُ خَيْرًا مِنْهَا، قَالَتْ: فَلَمَّا تُوِّفِي أَبُو سَلَمَةَ قُلْتُ كَمَا أَمَرَنِي رَسُولَ اللَّهِ، فَأَخْلَفَ اللَّهُ لِي خَيْرًا مِنْهُ، رَسُولَ اللَّهِ

“Aku mendengar Rasulullah Shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda, “Tidaklah seorang hamba ditimpa suatu musibah kemudian dia mengucapkan, “Inna lillahi wa inna ilaihi raji’un, Ya Allah berilah aku pahala dalam musibahku ini dan berilah

aku pengganti yang lebih baik darinya,” melainkan Allah pasti memberikan pahala dalam musibahnya itu dan memberinya pengganti yang lebih baik.” Ummu Salamah berkata, “Ketika Abu Salamah meninggal dunia, aku mengucapkan (doa ini) sebagaimana diperintahkan Rasulullah Shallallahu ‘alaihi wa sallam kepadaku, maka Allah memberiku pengganti yang lebih baik dari beliau, yaitu Rasulullah Shallallahu ‘alaihi wa sallam.”

Allah memuliakan Ummu salamah, beliau menikah dengan Rasulullah Shallallahu ‘alaihi wa sallam.

Barangsiapa merenungkan kalimat yang agung ini, yakni kalimat *Istirija'*, maka dia akan mendapati kalimat ini mengandung obat yang besar bagi orang yang tertimpa musibah. Bahkan dalam kalimat ini terdapat obat yang paling baik dan paling bermanfaat di dunia maupun di akhirat. Betapa banyak pengaruh terpuji, akibat yang baik, hasil yang besar dari kalimat ini, baik di dunia maupun di akhirat. Cukuplah dalam hal ini firman Allah Ta'ala,

أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ [البقرة:

[157

“Mereka itulah yang mendapat keberkahan yang sempurna dan rahmat dari Rabb mereka dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk.” (Al-Baqarah: 157)

Akan tetapi disamping mengucapkan kalimat ini, seorang hamba harus memahami artinya dan merealisasikan maksudnya, agar dia memperoleh janji yang mulia dan pahala yang besar ini. Apabila seorang hamba merealisasikannya secara ilmu maupun amal, maka dia akan terhibur dari musibahnya, dia

akan memperoleh pahala yang besar dan tempat kembali yang baik (surga).

Adapun pokok yang pertama, hendaklah seorang hamba menyadari bahwa dirinya, keluarganya, hartanya, dan anak-anaknya adalah milik Allah. Allah yang menciptakan mereka dari sebelumnya tidak ada. Allah merubah-rubah keadaan mereka sebagaimana Dia kehendaki, dan Allah mengatur mereka bagaimanapun Dia inginkan. Tidak ada yang dapat melawan ketetapanNya dan tidak ada yang dapat menolak takdirNya. Faedah ini diambil dari firman Allah, ” (إِنَّا لِلّٰهِ) *Sesungguhnya kami adalah milik Allah..*” (Al-Baqarah: 185)

Maksudnya, kami adalah milik Allah, kami berada di bawah pengaturannya. Dialah Rabb kami dan kami adalah hamba-hamba-Nya. Semua yang terjadi pada kami adalah ketentuan dan takdir-Nya.

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ [الحديد: 22]

“Tidak ada satu musibahpun menimpa di bumi dan (tidak pula) pada dirimu sendiri melainkan telah tertulis dalam kitab (Laubul Mafuzh) sebelum Kami menciptakannya. Sesungguhnya yang demikian itu adalah mudah bagi Allah.” (Al-Hadid: 22).

Pokok yang kedua, hendaklah seorang hamba mengetahui bahwa dia akan kembali kepada Allah, sebagaimana firman Allah,

وَأَنَّ إِلَىٰ رَبِّكَ الْمُنتَهَىٰ [النجم: 42]

“Dan bahwasanya kepada Rabb-mu lah kesudahan (segala

sesuatu).” (An-Najm: 42)

Dan Allah *Ta’ala* berfirman,

إِنِّ إِلَىٰ رَبِّكَ الرُّجْعَىٰ [العلق: 8]

“*Sesungguhnya hanya kepada Rabb-mu lah kembalimu.*” (Al-‘Alaq: 8)

Seorang hamba pasti akan meninggalkan dunia ini dan dia akan mendatangi Rabbnya pada hari kiamat seorang diri sebagaimana dia diciptakan pertama kalinya, tanpa keluarga, tanpa harta, dan tanpa teman. Sesungguhnya dia mendatangi Rabbnya dengan membawa kebaikan-kebaikan sekaligus keburukan-keburukannya. Faidah ini diambil dari firman Allah, (وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ) “*Dan kepada-Nya lah kami kembali.*”

Kalimat ini merupakan pengakuan seorang hamba bahwa dia akan kembali kepada Allah dan Allah yang akan membalas perbuatannya semasa hidup di dunia. Oleh karenanya, dia akan menyibukkan diri dengan sesuatu yang bermanfaat yang akan dia bawa saat bertemu dengan Rabbnya. Apabila orang yang tertimpa musibah mengucapkan *Istirja’* seperti ini, yaitu dengan menghadirkan maknanya dan mewujudkan tujuan dan konsekuensinya, maka dia akan diberi petunjuk ke jalan yang lurus.

Abu Nu’aim meriwayatkan dalam Kitab al-Hilyah dari Hasan bin Ali al-‘Abidy beliau berkata, Fudhail bin ‘Iyadh berkata kepada seorang laki-laki, “Berapa tahun umur yang sudah engkau lewati?”

“Enam puluh tahun,” Jawab orang itu.

Beliau berkata, “Engkau semenjak enam puluh tahun silam

sedang berjalan menuju Rabb-mu, dan engkau hampir sampai.”

Orang itu berkata, “Wahai Abu Ali, sesungguhnya kami adalah milik Allah dan kepada-Nya lah kami kembali.”

Beliau berkata, “Apakah engkau tahu apa yang engkau ucapkan itu?”

Orang itu menjawab, “Aku mengucapkan, ‘Sesungguhnya kami adalah milik Allah dan kepada-Nya lah kami kembali.’”

Beliau bertanya, “Tahukah engkau apa arti kalimat itu?”

Orang itu menjawab, “Jelaskanlah kepada kami wahai Abu Ali!”

Beliau berkata, “Perkataanmu ‘Sesungguhnya kami adalah milik Allah,’ berarti engkau berkata, ‘Sesungguhnya aku adalah hamba Allah dan kepada Allah aku kembali.’ Barangsiapa tahu bahwa dirinya adalah hamba Allah dan kepada Allah dia akan kembali berarti dia tahu bahwa dirinya akan dibawa ke hadapan Allah. Barangsiapa tahu bahwa dirinya akan dibawa ke hadapan Allah berarti dia tahu bahwa dirinya akan ditanya oleh Allah. Barangsiapa tahu bahwa dirinya akan ditanya, maka hendaklah dia mempersiapkan jawaban untuk pertanyaan tersebut.”

Orang tersebut bertanya, “Bagaimana triknya?”

“Mudah,” jawab beliau.

“Apa itu?” Tanya orang itu.

Beliau menjawab, “Engkau perbaiki umur yang masih tersisa maka akan diampuni dosa-dosamu yang telah lalu. Namun apabila engkau berbuat dosa pada sisa umurmu, maka engkau akan disiksa disebabkan dosa-dosamu terdahulu dan yang akan datang.”

Dalam riwayat ini terdapat dalil bahwa para salaf *Rahimahumullah* sangat mementingkan makna zikir-zikir yang mereka ucapkan, mengetahui artinya, merealisasikan maksud dan tujuannya, dan sangat memperhatikan perkara yang agung ini, agar seorang hamba dapat memetik buahnya, melihat secara nyata pengaruhnya, dan dia mendapatkan kebaikan dan keberkahan doa tersebut yang melimpah ruah.

Sebagai penutup, inilah doa-doa bagi orang sakit dan yang tertimpa musibah yang telah selesai kita ambil saripatinya. Kita memohon kepada Allah Yang Maha Mulia agar menyembuhkan orang-orang sakit di antara kita dan orang-orang sakit dari kalangan kaum muslimin, semoga Allah menghilangkan duka cita kaum muslimin yang tengah bersedih, dan menghilangkan kesusahan dan kesempitan mereka yang mendapat musibah, sesungguhnya Rabb-ku Maha Mendengarkan doa. Dialah tempat berharap. Cukupilah Allah sebagai penolong kita dan Dialah sebaik-sebaik pelindung.

وَصَلِّ عَلَى نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ وَآلِهِ وَصَحْبِهِ،

@@@

Catatan:



DONASI

0297743582

a.n Adika Mianoki

BNI SYARIAH

Kode Bank 009

Donatur yang telah menyalurkan donasinya dimohon memberikan SMS konfirmasi ke nomor

0896 9141 5115 (CP kesehatan Muslim), dengan format :

Nama#tanggal#asal#Jumlah

Contoh : **Joko#1maret2014#jogja#100.000**

untuk mendapatkan info mengenai berbagai kegiatan donasi Kesehatan Muslim silahkan bergabung dengan akun donasi Kesehatan Muslim di facebook dengan ID : **Donasi Kesehatan Muslim.**

Terimakasih Kepada Para DONATUR

Majalah ini adalah Salah Satu Wujud Empati Anda untuk Kebaikan Umat Muslim
