



11 ADAB BERDOA LAHIR BATIN

Perspektif Al-Qur'an, as-Sunnah dan Kitab Kuning

ADAB BERDOA LAHIR BATIN

LAHIR

1. Waktu.
2. Kondisi
3. Posisi
4. Pembuka-Penutup.
5. Volume Suara.
6. Redaksi.
7. Frekuensi.

BATIN

8. Penuh kerendahan.
9. Yakin dikabulkan.
10. Tidak menganggap terlambat dikabulkan.
- 11. Adab paling utama yang lebih dapat mengabulkan doa: tobat, mengembalikan hak-hak orang lain, dan menghadap kepada Allah dengan sepenuh hati.**

MOTIVASI AL-QUR'AN

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ [البقرة/186]

“Dan ketika hamba-hamba-Ku menayaimu tentang-Ku, sungguh Aku adalah Tuhan Yang Maha Dekat. Aku mengabulkan doa orang yang berdoa ketika ia berdoa kepadaku. Maka hendaklah mereka penuh ketaatan kepada-Ku dan dan beriman kepada-Ku, supaya mendapat petunjuk.” (QS. al-Baqarah: 186)

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ [غافر/60]

“Tuhanmu berfirman: “Berdoalah kalian kepadaku, maka akan Aku kabulkan. Sungguh orang yang sombong dari beribadah kepadaku akan masuk ke neraka secara terhina.” (QS. Ghafir: 60)

MOTIVASI AS-SUNNAH

وَعَنِ النَّعْمَانِ بْنِ بَشِيرٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: إِنَّ الدُّعَاءَ هُوَ الْعِبَادَةُ. (رَوَاهُ الْأَرْبَعَةُ،

وَصَحَّحَهُ التِّرْمِذِيُّ)

“Diriwayatkan dari an-Nu’man bin Basyir Ra, dari Nabi Saw, beliau bersabda: “Sungguh doa adalah ibadah terbesar.” (HR. Abu Dawud, an-Nasai, at-Tirmidzi dan Ibn Majah, dan at-Tirmidzi. *Shahih*)

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: الدُّعَاءُ مُخُّ الْعِبَادَةِ.

(رَوَاهُ التِّرْمِذِيُّ. غَرِيبٌ)

“Diriwayatkan dari Anas bin Malik, dari Nabi Saw, beliau bersabda: “Doa adalah intisari ibadah.” (HR. at-Tirmidzi. *Gharib*)

ADAB 1: Waktu

Lebih memperhatikan waktu-waktu utama, seperti bulan Ramadhan, hari Jumat, waktu sahur.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: يَنْزِلُ رَبُّنَا تَبَارَكَ وَتَعَالَى كُلَّ لَيْلَةٍ إِلَى السَّمَاءِ الدُّنْيَا حِينَ يَبْقَى ثُلُثُ اللَّيْلِ الْآخِرِ فَيَقُولُ: مَنْ يَدْعُونِي فَأَسْتَجِيبَ لَهُ وَمَنْ يَسْأَلُنِي فَأُعْطِيَهُ وَمَنْ يَسْتَغْفِرُنِي فَأَغْفِرَ لَهُ. (متفق عليه)

“Diriwayatkan dari Abu Hurairah, sungguh Rasulullah Saw bersabda: “Rahmat Tuhanku-tabaraka wa ta’ala-turun ke langit dunia setiap malam saat tersisa sepertiga malam terakhir, lalu Ia berfirman: “*Orang yang berdoa kepada-Ku maka Aku kabulkan, orang yang meminta kepada-Ku maka Aku beri, dan orang yang memohon ampunan kepada-Ku maka Aku ampuni.*” (Muttafaq ‘Alaih)

Yahya bin Syaraf an-Nawawi, *al-Minhaj Syarh Shahih Muslim bin al-Hajjaj*, (Bairut: Dar Ihya’ at-Turats al-‘Arabi, 1392 H), VI/36-37, dan Ibn Hajar al-‘Asqalani, *Fath al-Bari*, (Bairut: Dar al-Ma’rifah, 1379 H), III/30-31.

ADAB 2: Kondisi

Lebih memperhatikan kondisi-kondisi utama, seperti saat berpuasa, antara azan dan iqamah, dalam shalat khususnya sujud dan setelahnya, saat suci.

الصَّائِمُ لَا تُرَدُّ دَعْوَتُهُ. (رواه الترمذي وحسنه)

“Orang yang berpuasa tidak tertolak doanya.” (HR. at-Tirmidzi. *Hasan*)

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: أَقْرَبُ مَا يَكُونُ الْعَبْدُ مِنْ رَبِّهِ وَهُوَ سَاجِدٌ فَأَكْثِرُوا الدُّعَاءَ. (رَوَاهُ

مسلم)

“Sedekat-dekatnya hamba terhadap rahmat Tuhannya adalah saat sujud, maka kalian perbanyaklah doa (di dalamnya).” (Muttafaq ‘Alaih)

ADAB 3: Posisi

Menghadap kiblat, mengangkat kedua tangan dan mengusapkannya ke wajah setelah berdoa.

أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَتَى الْمَوْقِفَ بِعَرَفَةَ وَاسْتَقْبَلَ الْقِبْلَةَ وَلَمْ يَزَلْ يَدْعُو حَتَّى غَرَبَتِ الشَّمْسُ. (رواه مسلم

والنسائي. رجاله ثقات)

“Sungguh Rasulullah Saw datang ke tempat wukuf di Arafah, menghadap kiblat dan terus berdoa hingga matahari terbenam.” (HR. Muslim dan an-Nasai. Perawinya terpercaya)

إِنَّ رَبَّكُمْ حَيٌّ كَرِيمٌ، يَسْتَجِي مِنْ عَبْدِهِ إِذَا رَفَعَ إِلَيْهِ يَدَيْهِ أَنْ يَرُدَّهُمَا صِفْرًا .

(أَخْرَجَهُ الْأَزْبَعَةُ إِلَّا النَّسَائِيَّ، وَصَحَّحَهُ الْحَاكِمُ)

“Sungguh Tuhan kalian Maha (Menghindari) Malu dan Maha Dermawan. Ia malu (pasti memenuhi permintaan) hamba-Nya, ketika ia mengangkat kedua tangannya kepada-Nya dari kembali dengan hampa.” (Abu Dawud an-Nasa’i, Ibn Majah, dan al-Hakim yang menshahihkannya)

Abu al-Fadhl al-'Iraqi, *al-Mughni 'an Haml al-Asfar*, (Riyadh: Thabariyyah, 1415 H), 1/259 dan al-Munawi, *Faidh al-Qadir*, II/288.

ADAB 4: Pembuka-Penutup

Dimulai dengan dzikir kepada Allah, memujinya dan shalawat bagi Nabi Saw, serta menutup dengannya.

قَالَ سَلَمَةُ بْنُ الْأَكْوَعِ: مَا سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَسْتَفْتِحُ الدُّعَاءَ إِلَّا اسْتَفْتَحَهُ بِقَوْلِ سُبْحَانَ رَبِّيَ الْعَلِيِّ
الْأَعْلَى الْوَهَّابِ. (رواه أحمد والحاكم وقال: صحيح الإسناد)

“Salamah bin al-Akwa’ berkata: “Saya tidak pernah mendengar Rasulullah Saw membuka doa kecuali dengan dzikir: “Subhana rabbiyal ‘aliyyil a’lal wahhab.” (HR. Ahmad dan al-Hakim yang berkata: “Shahih Sanadnya.”)

Syaikh Abu Sulaiman ad-Darani (w. 215 H/830 M) sufi agung Damaskus:

“Orang yang hendak memohon hajat kepada Allah hendaklah memulainya dengan shalawat bagi Nabi Saw, baru memohon hajatnya. Kemudian menutupnya dengan shalawat lagi. Sebab Allah Swt menerima dua shalawat tersebut dan ia sangat dermawan dari sekedar meninggalkan doa di antara keduanya.”

ADAB 5: Volume Suara

Suara sedang, tidak keras dan tidak pelan.

عَنْ عَائِشَةَ فِي قَوْلِهِ عَزَّ وَجَلَّ: وَلَا تَجْهَرُ بِصَلَاتِكَ وَلَا تُخَافِتُ بِهَا [الاسراء: 110]، قَالَتْ أُنْزِلَ هَذَا فِي الدُّعَاءِ. (رواه مسلم)

“Diriwayatkan dari ‘Aisyah terkait firman Allah: “Dan jangan Kamu keraskan shalatmu dan jangan kamu pelankan suaranya.” Ia berkata: “Ini turun terkait doa”. (HR. Muslim)

ADAB 6: Redaksi

Tidak memaksakan sajak secara berlebihan,
memprioritaskan doa yang ma'tsur.

وَالظَّاهِرُ أَنَّ الْمَأْتُورَ عَنْهُ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا فَرْقَ فِيهِ بَيْنَ أَنْ يَصِحَّ سَنَدُهُ أَوْ لَا، لِأَنَّ الْحَدِيثَ الضَّعِيفَ وَالْمُرْسَلَّ
وَالْمُنْقَطِعَ يُعْمَلُ بِهِ فِي فَضَائِلِ الْأَعْمَالِ اتِّفَاقًا كَمَا فِي الْمَجْمُوعِ

“Lahiriahnya, sungguh doa ma'tsur dari Nabi Saw tidak ada bedanya antara yang sanadnya shahih atau tidak, sebab hadits dha'if, mursal dan munqathi' boleh diamalkan dalam fadhail al-a'mal sesuai kesepakatan ulama seperti dalam al-Majmu'.

وَلَهُ أَنْ يَدْعُوَ بِغَيْرِ الْمَأْتُورِ وَمِمَّا يُرِيدُهُ مِنْ أُمُورِ الْآخِرَةِ وَالدُّنْيَا

Imam an-Nawawi:

“Orang shalat (setelah tasyahud akhir dan shalawatnya), boleh berdoa dengan doa yang tidak ma'tsur dan dari doa-doa urusan dunia akhirat yang dikehendakinya.

Ibn Hajar al-Haitami, *al-Fatawa al-Fiqhiyyah al-Kubra*, II/16 dan an-Nawawi, *al-Majmu'*, III/649.

ADAB 7: Frekuensi

Menampakkan keseriusan berdoa dengan mengulang-ulangnya tiga kali

كَانَ إِذَا دَعَا دَعَا ثَلَاثًا. وَإِذَا سَأَلَ سَأَلَ ثَلَاثًا. (رواه مسلم)

“Nabi Saw bila berdoa maka mengulanginya tiga kali, dan bila meminta (kepada Allah) maka juga mengulanginya tiga kali.” (HR. Muslim)

ADAB 8: Penuh Kerendahan

Merendahkan diri, khusu', merasa gentar sekaligus cinta kepada Allah.

ادْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ [الأعراف/55]

“Berdoalah kepada Tuhan kalian dengan kerendahan lahir dan batin. Sungguh Ia tidak mencintai orang-orang yang melewati batas.

(ادْعُوا رَبَّكُمْ) أَيِ الدَّائِمِ الإِحْسَانِ إِلَيْكُمْ دُعَاءَ عِبَادَةٍ وَخُضُوعٍ (تَضَرُّعًا) أَيِ تَذَلُّلاً ظَاهِرًا (وَخُفْيَةً) أَيِ وَتَذَلُّلاً بَاطِنًا.

Ibrahim al-Biq'a'i (w. 885 H/1480 M) pakar tafsir Suriah:

“Berdoalah kepada Tuhan kalian yang selalu berbuat baik kepada kalian, dengan doa ibadah dan kepasrahan, dengan kerendahan diri lahir batin.”

ADAB 9: Yakin Dikabulkan

Yakin doanya dikabulkan oleh Allah, dan berdoa penuh kemantapan

إِذَا دَعَا أَحَدُكُمْ فَلْيَعِزِّمِ الْمَسْأَلَةَ، وَلَا يَقُولَنَّ: اللَّهُمَّ إِنِّ شِئْتَ فَأَعْطِنِي، فَإِنَّهُ لَا مُسْتَكْرَهَ لَهُ. (متفق عليه)

“Bila salah seorang dari kalian berdoa, mantapkanlah permohonannya, dan hendaknya ia tidak mengatakan: *“Ya Allah, bila Engkau berkehendak, berilah aku. Sebab tidak ada yang dapat memaksa-Nya. (Muttafaq ‘Alaih)*

ادْعُوا اللَّهَ وَأَنْتُمْ مُوقِنُونَ بِالْإِجَابَةِ. (رواه الترمذي والحاكم وقال مستقيم الإسناد)

“Berdoalah kalian kepada Allah dengan kondisi penuh keyakinan dikabulkan.” (HR. at-Tirmidzi dan al-Hakim. Sanadnya bagus)

ADAB 10: Tidak Menganggap Lambat

Tidak menganggap doanya terlambat dikabulkan.

يُسْتَجَابُ لِأَحَدِكُمْ مَا لَمْ يَعْجَلْ، فَيَقُولُ قَدْ دَعَوْتُ رَبِّي فَلَمْ يَسْتَجِبْ لِي. (متفق عليه)

“Salah seorang dari kalian dikabulkan doanya selama tidak terburu-buru, lalu ia berkata: *“Sungguh Aku telah berdoa kepada Tuhanku, namun tidak dikabulkan.*
(Muttafaq ‘Alaih)

DOA PASTI DIKABULKAN

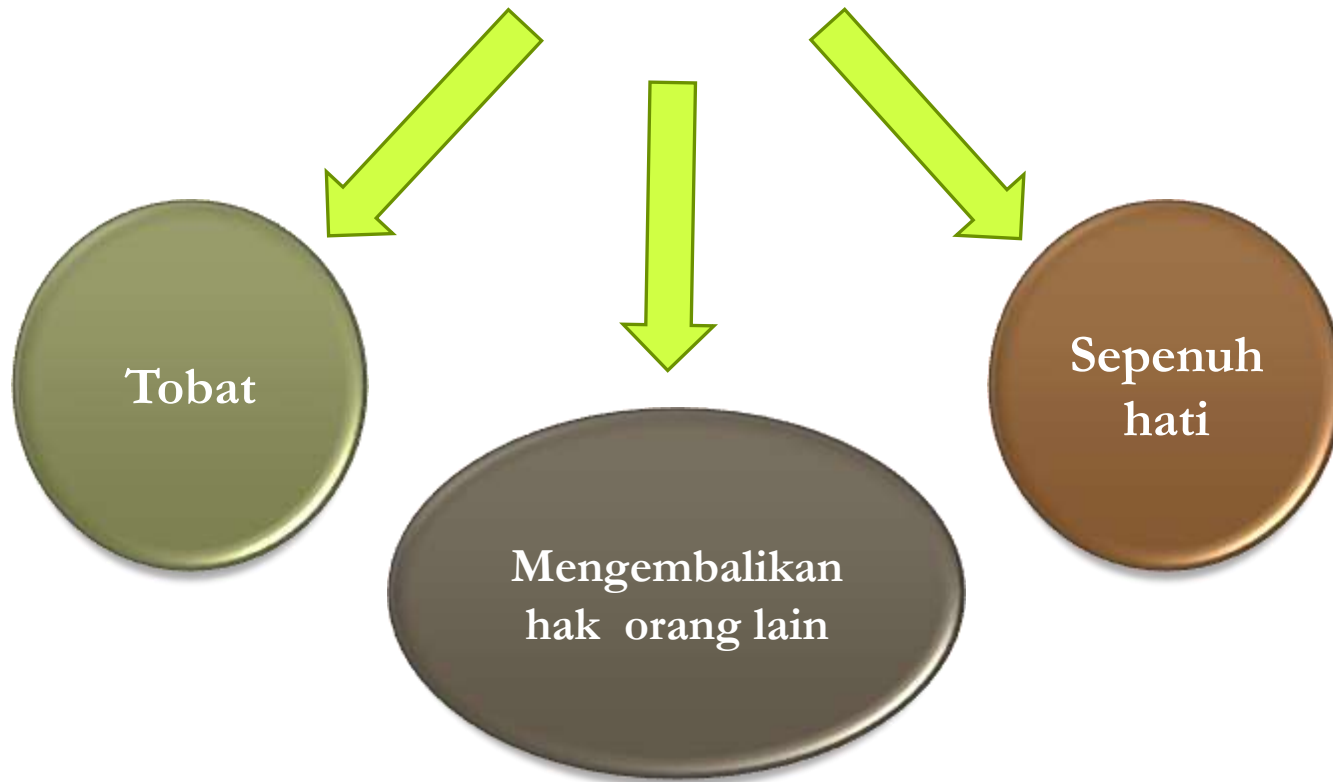
مَا مِنْ مُسْلِمٍ يَدْعُو بِدَعْوَةٍ لَيْسَ فِيهَا إِثْمٌ وَلَا قَطِيعَةٌ رَحِمَ إِلَّا أَعْطَاهُ اللَّهُ بِهَا إِحْدَى ثَلَاثٍ: إِمَّا أَنْ تُعَجَّلَ لَهُ دَعْوَتُهُ، وَإِمَّا أَنْ يَدَّخِرَهَا لَهُ فِي الْآخِرَةِ، وَإِمَّا أَنْ يَصْرِفَ عَنْهُ مِنَ السُّوءِ مِثْلَهَا قَالُوا إِذَا نُكِّرُ قَالَ اللَّهُ أَكْثَرُ. (رواه أحمد والبخاري والحاكم

(وصححه)

“Tidak ada muslim yang memohon dengan suatu doa yang tidak mengandung dosa dan memutus silaturrahim kecuali Allah berikan kepadanya salah satu dari tiga hal: 1) ada kalanya doanya langsung dipenuhi, 2) adakalanya dijadikan simpanan di akhirat untuknya, dan 3) adakalanya dihindarkan darinya keburukan yang setara dengan doanya.” Sahabat bertanya: “Bila demikian maka akan kami banyak berdoa.” Nabi Saw menjawab: “Allah lebih banyak-pengabulan doanya-.” (HR. Ahmad, al-Bukhari dan al-Hakim. Shahih)

ADAB 11: Adab Paling Utama

Paling Mengabulkan Doa



Al-Ghazali, Ihya', I/307.

TOBAT DARI SEGALA DOSA

... ثُمَّ ذَكَرَ الرَّجُلَ يُطِيلُ السَّفَرَ أَشْعَثَ أَغْبَرَ يَمُدُّ يَدَيْهِ إِلَى السَّمَاءِ: يَا رَبِّ يَا رَبِّ، وَمَطْعَمُهُ حَرَامٌ، وَمَشْرَبُهُ

حَرَامٌ، وَمَلْبَسُهُ حَرَامٌ، وَغُذِيَ بِالْحَرَامِ، فَأَنَّى يُسْتَجَابُ لِذَلِكَ؟ (رواه مسلم)

“... Kemudian Nabi Saw menyebut seseorang yang telah melakukan perjalanan jauh dalam ketaatan, rambutnya kusut, badannya kotor berdebu, yang menengadahkan tangan ke langit seraya berkata: “Wahai Tuhanku, wahai Tuhanku ...” sedangkan makanan, minuman dan pakaiannya haram dan ia benar-benar memakan keharaman. Maka bagaimana dapat dikabulkan doa orang seperti itu?.” (HR. Muslim)

MENGHINDARI KEHARAMAN

يَا سَعْدُ، أَطْبَ مَطْعَمَكَ تَكُنْ مُسْتَجَابُ الدَّعْوَةِ. وَالَّذِي نَفْسُ مُحَمَّدٍ بِيَدِهِ، إِنَّ الْعَبْدَ لَيَقْذِفُ اللَّقْمَةَ الْحَرَامَ فِي جَوْفِهِ مَا يُتَقَبَّلُ مِنْهُ عَمَلٌ أَرْبَعِينَ يَوْمًا. وَأَيُّمَا عَبْدٍ نَبَتَ لَحْمُهُ مِنَ السُّحْتِ وَالرِّبَا، فَالْتَّارُ أَوْلَى بِهِ. (رواه

الطبراني في الأوسط)

“... Wahai Sa’d, halalkan makananmu, maka Kamu akan menjadi orang yang dikabulkan doanya. Demi Allah yang jiwa Muhammad ada dalam kekuasaan-Nya, sungguh orang memasukkan sesuap makanan haram ke perutnya, maka tidak diterima amalnya selama 40 hari. Siapa saja yang dagingnya tumbuh dari barang haram dan riba, maka neraka lebih layak baginya.” (HR. Muslim)

**Doa kunci segala kebutuhan, dan
makanan halal adalah gigi-giginya.
(Ithaf, V/41)**