

## BAB II

KAJIAN TEORITIS TENTANG DO'A DAN  
KETENTRAMAN JIWA

## A. Kajian tentang Do'a.

## 1. Pengertian Do'a

Kata do'a banyak terdapat didalam Al-Qur'an, dan mengandung makna yang beraneka ragam. Antara lain sebagai berikut :

a. Ibadah ( sembahhan ). Seperti dalam firman Allah

SWT :

وَلَا تَدْعُ مِنْ دُونِ اللَّهِ مَا لَا يَنْفَعُكَ وَلَا يَضُرُّكَ (يونس ١٠٦)

Artinya : "Dan janganlah kamu menyembah sesuatu yang tidak memberi manfaat dan tidak ( pula ) memberi mudharat kepadamu selain Allah..." ( Yunus : 106 ).<sup>1</sup>

b. Istighotsah ( meminta tolong ). Seperti dalam firman Allah SWT :

وَادْعُوا شُرَكَاءَكُمْ مِنْ دُونِ اللَّهِ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ (البقرة ٢٣)

Artinya : "...dan minta tolonglah kepada para pembantumu selain Allah..." ( Al-Baqarah : 23 )<sup>2</sup>

c. As-Soal ( permintaan atau permohonan ). Seperti dalam firman Allah SWT :

أَدْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ (المؤمن ٧٠)

1. Departemen Agama, Al-Qur'an dan Terjemahnya, PT. Tanjung Mas Inti, Semarang, 1992, hal 322.

2. Ibid, hal 12.

Artinya : "...mintalah kepada-Ku, niscaya Aku berkenan kan bagimu..." ( Al-Mu'min : 60 ).<sup>3</sup>

- d. An-Nida' ( panggilan atau seruan ). Seperti dalam firman Allah SWT :

يَوْمَ يَدْعُوكُمْ (الاسراء ٥٢)

Artinya : "Yaitu pada hari Dia memanggil kamu..." ( Al Isra' : 52 ).<sup>4</sup>

- e. Al-Qawl ( perkataan atau ucapan ). Seperti dalam firman Allah SWT :

دَعَوْهُمْ فِيهَا سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ (يونس ١٠)

Artinya : "Ucapan mereka didalamnya : Subhaanakallaa - humma..." ( Yunus : 10 ).<sup>5</sup>

Sedangkan menurut istilah, para Ulama memberikan defenisi yang bermacam-macam antara lain :

- a. Utsman Al-Khaibari dalam kitabnya "Durratun Nashihiin" mengatakan :

الدُّعَاءُ مِنْ أَقْوَمِ الْأَسْبَابِ فِي رَفْعِ الْمَكْرُوهِ وَحُصُولِ الْمُرَامِ

Do'a adalah sebab dan faktor yang paling kuat guna me-

---

3. Ibid, hal 767.

4. Ibid, hal 431.

5. Ibid, hal 440.

nolak segala sesuatu yang tidak diinginkan dan tercapainya apa yang dicita-citakan.<sup>7</sup>

- b. Drs. H. Abujamin Roham dalam bukunya "Do'a Penangkal Taqdir" memberikan definisi do'a :

Sebagai suatu usaha manusia dalam bentuk yang abstrak usaha-usaha tanpa do'a hanya merupakan benda rapuh , sementara berdo'a saja tanpa berusaha merupakan roh tanpa badan dan sesungguhnya do'a mempunyai kekuatan dan keajaiban tersendiri.<sup>8</sup>

- c. Abdullah Al-Khudhari dalam bukunya "Pesan Suci" memberikan definisi do'a sebagai berikut :

Memohon kepada Allah ta'ala sesuatu permintaan dengan penuh harap akan mendapatkan kebaikan dari sisi-Nya dan dengan merendahkan diri kepada-Nya untuk memperoleh apa yang diinginkan.<sup>9</sup>

- d. Chasan Muhammad dalam bukunya "Kumpulan Do'a-Do'a Maqbul" memberikan pengertian do'a sebagai berikut :

Bermohon kepada Allah agar mengabulkan ( memberikan ) sesuatu yang kita harapkan, karena hanya Dia yang memberi. Oleh karena itu tiap-tiap berdo'a hendaknya dengan sepenuh hati hadir kepada Allah, yaitu setiap do'a-do'a yang kita mohonkan ada penghayatan maupun pikiran.<sup>10</sup>

Dari beberapa pendapat diatas, maka dapatlah disimpulkan bahwa do'a adalah memohon kepada Allah SWT dengan penuh harap tentang segala usaha ataupun permasalahan semoga Allah akan memudahkan atau melicinkan jalan terhadap apa yang dicita-citakan guna mencapai kehidupan yang bahagia di bawah naungan ridha Ilahi.

7. Utsman Al-Khoubari, Durratun Nashihiin, Daarul Ihyail Kutubil Arabiyah, Indonesia, hal 78.

8. Drs. H. Abujamin Roham, Do'a Penangkal Taqdir, Media Dakwah, Jakarta, 1990, hal 8.

9. Abdullah Al-Khudhari, Pesan Suci, Bonafida Cipta Pratama, Jakarta, 1984, hal 6.

10. Chasan Muhammad, Kumpulan Do'a-do'a Maqbul, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 1992, hal 19.

## 2. Syarat-syarat berdo'a.

Kita sudah mengetahui bahwa berdo'a itu adalah ibadah karena itu wajib dicukupkan syarat-syaratnya supaya diterima di sisi Allah dan diperkenankannya. Syarat-syarat do'a antara lain :

### a. Ikhlas.

Dalilnya banyak terdapat dalam Al-Qur'an. Di antaranya adalah firman Allah SWT :

وَأَنَّ الْمَسْجِدَ لِلَّهِ فَلَا تَدْعُوا مَعَ اللَّهِ أَحَدًا (الْحَجَّةُ ١٨)

Artinya : "Sesungguhnya masjid-masjid itu kepunyaan Allah, maka janganlah kamu mendo'a kepada seseorangpun didalamnya di samping mendo'a kepada Allah". ( Al-Jin : 18 )<sup>11</sup>

### b. Tidak terburu-buru.

Dari Abu Hurairah ra bahwasanya Rasulullah SAW bersabda :

لَا يَبْدَأُ يُسْتَجَابُ لِلْعَبْدِ مَا لَمْ يَدْعُ بِاسْمِي أَوْ قَطِيعَةً مِنْ مَالِي  
يَسْتَفْجِلُ (رواه مسلم عن ابن عمر)

"Do'a seseorang hamba senantiasa diperkenankan selama dia tidak mendo'akan sesuatu yang mengandung dosa atau memutuskan silaturrahi dan selama dia tidak terburu-buru".<sup>12</sup>

Hadits yang lain dari Abu Hurairah juga menyatakan bahwa Rasulullah SAW bersabda :

يُسْتَجَابُ لِأَحَدِكُمْ مَا لَمْ يَجْعَلْ فِي قَوْلِهِ قَدْ دَعَوْتُ فَلَمْ يُسْتَجَبْ لِي (رواه مسلم عن ابن عمر)

Do'a setiap orang di antara kamu akan diperkenankan selama dia tidak mengeluh dan berkata aku sudah berdo'a tapi do'aku tidak kunjung diperkenankan".<sup>13</sup>

11. Departemen Agama, Op Cit, hal 985.

12. Imam Muslim, Al-Jami'u Shohih, Jilid 4, Juz 8, Darul Fikri, Beirut, hal 87.

13. Ibid, hal 87.

c. Tidak di sertai dengan perbuatan dosa.

Supaya do'a di terima Allah sebagaimana yang di harapkan, maka do'a haruslah mengandung hal-hal yang baik dan jangan disertai dengan perbuatan-perbuatan dosa. Dalam hadits yang terdahulu telah dinyatakan :

لَا يَزَالُ يُسْتَجَابُ لِلْعَبْدِ مَا لَمْ يَدْعُ بِإِسْمِ أَوْ قَطِيعَةِ رَحِمٍ (رواه مسلم عن ابن عمر)

"Do'a seseorang senantiasa diperkenankan selama do'a itu tidak mengandung dosa atau memutuskan sila turrohmi".<sup>14</sup>

d. Keluar dari lubuk hati yang terdalam.

Syarat ke empat supaya do'a diterima di sisi Allah ialah supaya do'a diucapkan dengan sepenuh hati, atau keluar dari lubuk hati yang dalam. Syarat ini ditunjukkan oleh hadits Nabi yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah ra bahwasanya Rasulullah SAW bersabda:

أَدْعُوا اللَّهَ وَأَنْتُمْ مُوقِنُونَ بِالْإِجَابَةِ وَأَعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ لَا يَسْتَجِيبُ  
دُعَاءَ مَنْ قَلِبٌ غَافِلٌ لَآءٍ (رواه الترمذي والحاكم عن ابن عمر)

"Berdo'alah kepada Allah dengan penuh keyakinan bahwa do'a kamu pasti akan diperkenankan. Ketahuilah, Allah tidak akan memperkenankan do'a yang keluar dari hati yang lalai".<sup>15</sup>

e. Memakan makanan yang halal.

Firman Allah SWT :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ (البقرة ١٧٢)

14. Ibid, hal 87.

15. Jalaluddin Abdurrohman bin Abu Bakar As-Suyuuthi Al-Jami'u Shoghiir, Jilid I, Daarul Ihyaaail Kutubil Arabiyah, Indonesia, hal 15.

Artinya : "Hai orang-orang yang beriman! makanlah rizki yang baik-baik yang Kami karuniakan kepadamu..."

( Al-Baqarah : 172 ).<sup>16</sup>

Dan hadits nabi yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah ra bahwasanya Rasulullah SAW bersabda :

إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى طَيِّبٌ لَا يَقْبَلُ اللَّهُ إِلَّا طَيِّبًا وَإِنَّ اللَّهَ أَمَدُ الْمُؤْمِنِينَ  
بِمَا أَمَرَهُ الْمُرْسَلِينَ فَقَالَ تَعَالَى: يَا أَيُّهَا الرَّسُولُ كُلْ مِنْ الطَّيِّبَاتِ  
وَأَعْمَلْ صَالِحًا وَقَالَ تَعَالَى: يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ  
مَا رَزَقْنَاكُمْ ثُمَّ ذَكَرَ الرَّبْلُ يُطِيبُكَ السَّفَرُ أَنْتَمَنْتَ اغْبِرَّ بِمَدِّ يَدَيْهِ  
إِلَى السَّمَاءِ يَا رَبِّ وَمَطْعَمُهُ حَرَامٌ وَمَشْرَبُهُ حَرَامٌ وَمَلْبَسُهُ حَرَامٌ  
وَعُنْدِي بِالْحَرَامِ فَأَنْتَ يُسْتَبَابُ لَهُ (رواه مسلم عن ابن عمر)

"Sesungguhnya Allah itu baik, Dia tidak mau menerima kecuali yang baik. Dan sesungguhnya Allah memerintah - kan orang-orang mukmin dengan perintah-perintah yang telah diperintahkan-Nya kepada para Rasul. Maka Allah berfirman : Hai para Rasul! makanlah dari makanan yang baik-baik, dan kerjakanlah amal sholeh. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan. Dan firman Allah SWT : Hai orang-orang yang beriman! makanlah rizki yang baik-baik yang Kami karuniakan kepadamu. Ke mudian Rasulullah SAW menceritakan seorang laki-laki yang sedang mengadakan perjalanan jauh, rambutnya kusut dan berdebu. Orang itu menadahkan tanganya tinggitinggi ke langit sambil berkata : Ya Rabbi! Ya Rabbi! padahal makanan, minuman dan pakaiannya berasal dari yang haram. Dan dia memberi makan keluarganya dengan yang haram, maka bagaimana Allah akan memperkenankan do'anya ".<sup>17</sup>

16. Departemen Agama, Op Cit, hal 42.

17. Imam Yahya bin Syarifuddin An-Nawawi, Syarah Ar ba'in Nawawi, Al-Hikmah, Surabaya, hal 37.

f. Sholawat kepada Nabi SAW.

Rasulullah SAW bersabda :

كُلُّ دُعَاءٍ مَحْبُوبٍ حَتَّىٰ يُصَلِّيَ عَلَيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيَّ وَسَلَّمَ (رواه الديلم عن أنس)

"Setiap do'a yang baik di sukai apabila disertai dengan sholawat atas Nabi SAW".<sup>18</sup>

### 3. Adab-adab Berdo'a.

Sebagai orang yang beriman, kita berdo'a hanyalah kepada Allah, bukan kepada lain-Nya. Dan jika kita meminta sesuatu kepada seseorang, maka sudah tentu harus memakai tata cara yang baik dan sopan santun, agar ia sudi memberi apa yang kita minta itu. Demikian juga kita memohon dan berdo'a kepada Allah, maka harus lebih dari itu. Artinya pada setiap kali kita berdo'a kepada-Nya harus benar-benar menjaga adabnya sebab yang demikian itu akan mendatangkan pengabulan.

Oleh karena itu untuk kesempurnaan do'a diperlukan adab-adab sebagai berikut :

a. Memuji Allah dan bersholawat atas Nabi.

Sabda Nabi SAW :

سَمِعَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ رَجُلًا يَدْعُو فِي صَلَاتِهِ لَمْ يُجِدِ اللَّهَ تَعَالَىٰ وَلَمْ يُصَلِّ عَلَيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ هَذَا نِسْمٌ رَمَاهُ فَقَالَ لَهُ أَوْ لِيْغِيْرِهِ إِذَا صَلَّى

<sup>18</sup>. Jalaluddin Abdurrohman bin Abu Bakar As-Suyuthi, Op Cit, hal 93.

أَحَدُكُمْ فَلْيَبْدَأْ بِتَحْمِيدِ رَبِّهِ جِدًّا وَعَزًّا وَالشَّيْءِ عَلَيْهِ ثُمَّ يَصَلِّ  
عَلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ثُمَّ يَدْعُو بَعْدَ بِحَاثِئًا

(رواه ابن داود عن فضالة ابن عبيد)

"Nabi SAW mendengar seorang laki-laki berdo'a dalam sholatnya tanpa mengagungkan Allah dan tanpa membaca sholawat atas Nabi, maka beliau bersabda : Dia terlalu tergesa-gesa. Kemudian Rasulullah SAW memanggil orang itu lalu bersabda kepadanya atau kepada yang lainnya juga : Apabila seseorang kamu berdo'a maka hendaklah dia memulainya dengan tahmid dan sanjungan kepada Allah, kemudian bersholawat atas Nabi, sesudah itu barulah dia berdo'a dengan do'a-do'a yang dikehendakinya".<sup>19</sup>

b. Ismullahil A'dzam.

Diriwayatkan dari Buraidah ra bahwasanya Rasulullah SAW mendengar seorang laki-laki berdo'a :

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ إِنِّي أَشْهَدُ أَنَّكَ أَنْتَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ الْوَاحِدُ  
الصَّمَدُ الَّذِي لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ. فَقَالَ: لَقَدْ سَأَلْتَ  
اللَّهَ بِالْإِسْمِ الَّذِي إِذَا سُعِلَ بِهِ أَمَطَ وَإِذَا دُعِيَ بِهِ أَجَابَ (رواه ابن داود عن ابن  
بريدة).

"Wahai Allah, aku bermohon kepada Engkau karena sesungguhnya aku telah bersaksi bahwa sesungguhnya Engkau adalah Allah yang tiada Tuhan selain Engkau, Yang Maha Esa tempat meminta yang tiada beranak dan tiada pula diperanakkan dan tiada satupun yang setara dengan Dia. Maka bersabda Nabi SAW : Sesungguhnya dia telah memohon kepada Allah dengan menyebut "Ismul A'dzam" ( Nama-Nya yang maha Agung ) yang apabila Dia dimohon dengan nama-Nya itu, niscaya Allah akan memberi, dan apabila Dia diseru dengan-Nya pasti Dia jawab".<sup>20</sup>

c. Berbaik sangka terhadap Allah SWT.

Di antara adab berdo'a adalah berbaik sangka terha -

19. Abi Dawud Sulaiman, Sunan Abi Dawud, Juz 2, Dahlan, Indonesia, hal 77.

20. Ibid, hal 79.

dap Allah dan yakin bahwa Allah akan memperkenankan do'anya, karena Allah telah berfirman :

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أَسْتَجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا

دَعَاَنِ (البقرة ١٨٦)

Artinya : "Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepada damu tentang Aku, maka jawablah bahwasanya Aku dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdo'a apabila ia berdo'a kepada-Ku..." ( Al-Baqarah : 18-6 ).<sup>21</sup>

Dari Abu Hurairah ra bahwasanya Rasulullah SAW bersabda :

يَقُولُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي وَآنَا مَعَهُ حَيْثُ يَذْكُرُنِي (رواه مسلم عن ابن هريزة)

"Allah Azza Wa Jalla berfirman : Aku menurut sangka hamba-Ku kepada-Ku dan Aku bersamanya ketika dia mengingat-Ku".<sup>22</sup>

d. Bertaubat dari dosa-dosa.

Di antara adab berdo'a ialah mengaku berdosa dan bersalah di hadapan Allah SWT. Amal seperti ini termasuk bentuk pengabdian yang sempurna terhadap Allah.

Diriwayatkan dari Abu Bakar Ash-Shidiq sesungguhnya beliau bertanya kepada Rasulullah SAW :

21. Departemen Agama, Op Cit, hal 45.  
22. Imam Muslim, Op Cit, hal 67.

عَنْ أَبِي بَكْرٍ الصِّدِّيقِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ أَنَّهُ قَالَ لِرَسُولِ اللَّهِ صَلَّى  
 اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَمَّا نَزَّ مِنْ رُؤْيَا أَدْمَعْتُهُ فِي صَلَاتِي قَالَ قُلِ اللَّهُمَّ  
 إِنَّ ظُلْمَتِي نَفْسِي ظُلْمَةٌ كَثِيرَةٌ وَلَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ  
 فَامْغِرْ لِي مِمَّنْ فَتَفِرَّقَ مِنْ عِنْدِكَ وَأَرْحَمِنِ أَنْتَ الْغَفُورُ  
 الرَّحِيمُ (رواه مسلم عن عبد الله بن عمرو بن العاص عن أبي بكر الصديق)

"Dari Abu Bakar Ash-Shiddiq ra bahwasanya beliau ber-  
 tanya kepada Rasulullah SAW. Ajarilah saya suatu do'a  
 yang saya berdo'a dengan do'a tersebut di dalam sho -  
 lat saya. Maka Rasulullah SAW bersabda : Katakanlah  
 Wahai Allah sesungguhnya saya telah menganiaya diriku  
 dengan aniaya yang sangat banyak dan tidak ada yang  
 bisa mengampuni dosa kecuali Engkau maka ampunilah  
 aku dengan ampunan dari sisi-Mu dan kasihanilah aku  
 sesungguhnya Engkau adalah Dzat yang maha Pengampun  
 lagi maha Penyayang.<sup>23</sup>

#### 4. Waktu-waktu yang mustajab untuk berdo'a

##### a. Tengah malam.

Ketika tengah malam telah tiba, maka akan terlihat  
 oleh manusia dirinya yang kecil bagaikan debu yang be-  
 terbang di angkasa. Al-Kholiq Maha Pencipta akan te-  
 rasa besar di hatinya, dan ia merasakan kebutuhan ya-  
 ng amat besar akan rahmat dan karunia Tuhanya yang se-  
 makin didambakannya. Lalu dia menadahkan tanganya ke -  
 langit, memohon kepada Kholiqnya semoga dia dilimpahi

<sup>23</sup>. Imam Nawawi, Al-Adzkaar, Al-Hidayah, Surabaya,  
 hal 346.

rahmat, kasih sayang dan karunia dari pada-Nya. Allah SWT menyebutkan sifat hamba-Nya yang mu'min seperti itu di dalam firman-Nya :

وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ (الذاريات ١٨)

Artinya : "Dan waktu sahur ( akhir malam ) mereka memohon ampun kepada Allah". ( Adz-Dzariyat : 18 ).<sup>24</sup>

Dan Allah SWT mendekati hamba-hamba-Nya tengah malam itu untuk membukakan pintu taubat dan pintu rahmat bagi mereka. Dan dalam suatu hadits yang diriwayatkan dari Abu Hurairah ra bahwasanya Rasulullah SAW bersabda :

بَنَزَرَ اللَّهُ فِي السَّمَاءِ الدُّنْيَا الشُّطْرَ اللَّيْلِ أَوْ ثُلُثَ اللَّيْلِ الْآخِرِ  
فَيَقُولُ مَنْ يَدْعُونِي فَأَسْتَجِيبُ لَهُ أَوْ سَأَلَنِي فَأُعْطِيَهُ ثُمَّ يَقُولُ  
مَنْ يَقْرِضُنِي غَيْرَ مَدِينِي وَلَا ظَلَمِي (رواه مسلم عن ابن عمر)

"Allah turun ke langit dunia sepertiga malam yang akhir, lalu Dia berfirman : Siapa yang berdo'a kepada-Ku Aku perkenankan baginya, dan siapa yang meminta kepada-Ku Aku penuhi permintaannya. Kemudian Allah berfirman : Siapa yang meminjamkan ( pada jalan Allah ) dia tidak akan jatuh miskin dan tidak pula teraniaya".<sup>25</sup>

b. Antara adzan dan Iqamah.

Dari Anas bin Malik ra bahwasanya Rasulullah SAW bersabda :

الدُّعَاءُ بَيْنَ الْأَذَانِ وَالْإِقَامَةِ مُسْتَجَابٌ فَأَدْعُوا (رواه ابن ماجه عن انس)

24. Departemen Agama, Op Cit, hal 859.

25. Abi Dawud Sulaiman, Op Cit, hal 35.

"Berdo'a antara adzan dan iqamah tidak akan ditolak karena itu berdo'alah kamu pada saat-saat itu".<sup>26</sup>

c. Di dalam sujud.

Ketika sujud adalah saat yang paling mulia untuk berdo'a dan sikap ubudiyah yang paling sempurna terhadap Allah SWT. Karena pada waktu itu orang sedang berada di dalam sikap yang menghinakan diri kepada Allah. Diletakkanya keeningnya ke bumi dan ditempelkannya hidungnya ke tanah menyatakan kehinaan dirinya di hadapan Allah. Allah tidak akan menyia-nyia-kan hamba-Nya yang sujud kepada-Nya. Allah mendekatinya, memberi ganjaran dan menganugerahinya.

Diriwayatkan dari Abu Hurairah ra bahwasanya Rasulullah SAW bersabda :

أَقْرَبُ مَا يَكُونُ الْعَبْدُ مِنْ رَبِّهِ وَهُوَ سَاجِدٌ فَالْتَمِسُوا الدُّعَاءَ (رواه ابو داود عن ابو هريره)

"Saat seorang hamba sangat dekat kepada Tuhannya ialah waktu dia sujud. Karena itu perbanyaklah berdo'a di dalam sujud".<sup>27</sup>

d. Sesudah sholat.

Diriwayatkan dari Mu'adz bin Jabal ra bahwasanya Rasulullah SAW memegang tangannya lalu beliau bersabda :

يَا مُعَاذُ وَاللَّهِ إِنَّ لِي لَأُحِبُّكَ فَقَالَ أَوْصِيكَ يَا مُعَاذُ لَا تَدْعُمْتَ فِرْدُوسَ حَلِّ صَلَاةٍ تَقُورُ اللَّهُمَّ اعْمُرْ عَمَلِي ذِكْرَكَ وَشُكْرَكَ وَحُسْنَ عِبَادَتِكَ

(رواه ابو داود عن معاذ بن جبل)

26. Ahmad Hasyim, Mukhtaarul Ahaadiits An-Nabawiyah Nur Asiyah, hal 76.

27. Abi Dawud Sulaiman, Sunan Abi Dawud, Juz I, Dahlan, Indonesia, hal 231.

"Hai Mu'adz! Demi Allah, sesungguhnya aku mencintaimu. Karena itu janganlah engkau meninggalkan berdo'a setiap sudah selesai sholat, yaitu membaca : Wahai Allah, tolonglah aku untuk mengingat Engkau, mensyukuri Engkau dan membaguskan ibadah kepada-Mu".<sup>28</sup>

e. Ketika mendengar adzan dan dalam bahaya.

Ketika adzan sedang dikumandangkan dan ketika sedang dalam menghadapi pertempuran yang merupakan dua peristiwa besar.

Diriwayatkan dari Sahal bin Sa'ad ra bahwasanya Rasulullah SAW bersabda :

ثِنْتَانِ لَا تُرَدَّانِ أَوْ قَلِمَا تَرَدَّتَانِ : الدُّعَاءُ عِنْدَ النَّدَاءِ وَعِنْدَ الْبَأْسِ  
مِنْ يَدِهِمْ بَعْضُهُمْ بَعْضًا (رواه ابراهيم بن داود عن سهل بن سعد)

"Dua macam do'a yang tidak pernah ditolak atau yang jarang sekali ditolak yaitu berdo'a ketika orang sedang adzan dan ketika pertempuran sedang berkecamuk."<sup>29</sup>

f. Pada hari Arafah.

Hari Arafah adalah hari besar kaum muslimin. Mereka berkumpul pada hari itu di satu tempat di Arafah, dan Allah ta'ala membanggakan mereka terhadap para malaikat dan menjadikan sebaik-baik do'a ialah pada hari Arafah.

<sup>28</sup>. Abi Dawud Sulaiman, Sunan Abi Dawud, Juz II, Dahlan, Indonesia, hal 86.

<sup>29</sup>. Abi Dawud Sulaiman, Sunan Abi Dawud, Juz III, Dahlan, Indonesia, hal 21.

Diriwayatkan dari 'Amr bin Syu'aib bahwasanya Nabi SAW bersabda :

خَيْرُ الدُّعَاءِ دُعَاءُ يَوْمِ عَرَفَةَ وَخَيْرُ مَا قُلْتُ أَنَا وَالنَّبِيُّونَ مِنْ قَبْلِ  
لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ  
مَلِكٌ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

"Sebaik-baik do'a ialah do'a pada hari Arafah, dan se baik-baik ucapanku dan ucapan para Nabi yang sebelumku ialah tidak ada Tuhan selain Allah, sendiri-Nya, tiada sekutu bagi-Nya. Milik-Nyalah kerajaan dan puji an dan Dia Maha Kuasa atas segala-galanya.<sup>30</sup>

g. Ketika ayam berkokok.

Diriwayatkan dari Abu Hurairah ra bahwasanya Rasulullah SAW bersabda :

إِذَا سَمِعْتُمْ صِيَاحَ الدِّيَكَةِ فَاسْأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ فَإِنَّهَا آتَتْ  
مَلَائِكَةً وَإِذَا سَمِعْتُمْ نَهْيَةَ الْحِمَارِ فَتَعَوَّزُوا بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ  
فَإِنَّهَا آتَتْ شَيْطَانًا (رواه مسلم عن ابرهه ربه)

"Apabila kamu mendengar ayam jantan berkokok mohonlah karunia dari Allah karena ayam itu melihat malaikat. Dan apabila kamu mendengar keledai meringkik maka berlindunglah kepada Allah dari kejahatan syethan karena keledai itu melihat syethan".<sup>31</sup>

5. Beberapa kondisi yang menyebabkan do'a diperkenankan.

Sesudah membahas waktu-waktu yang mustajab untuk berdo'a, maka sekarang sampailah kita pada kondisi-kondisi yang menyebabkan do'a seseorang diperkenankan karena-

<sup>30</sup>. Jalaluddin Abdurrohman bin Abu Bakar As-Suyuthi, Op Cit, hal 8.

<sup>31</sup>. Imam Muslim, Op Cit, hal 85.

nya.

a. Karena teraniaya.

Hadits-hadits yang menyatakan bahwa do'a orang - orang yang teraniaya atas orang-orang yang menganiayanya mustajab, antara lain sebagai berikut :

اتَّقِ دَعْوَةَ الْمَظْلُومِ فَإِنَّهَا لَيَسَّرُ بَيْنَنَا وَبَيْنَ اللَّهِ حِجَابٌ

(رواه الترمذي)

"Takutlah do'a orang-orang yang teraniaya karena di antaranya dan di antara Allah tidak ada hijab.<sup>32</sup>

b. Do'a musafir dan do'a orang tua.

Do'a musafir adalah do'a orang yang sedang dalam perjalanan, yaitu perjalanan yang dilakukan untuk mentaati Allah. Seperti perjalanan seorang Da'i untuk berdakwah, atau perjalanan yang dilakukan untuk beribadah seperti pergi haji, atau karena untuk menuntut ilmu yang diridhai oleh Allah, yaitu ilmu yang dapat mendekatkan diri kepada Allah dan sebagainya.

Diriwayatkan dari Abu Hurairah ra bahwasanya Rasulullah SAW bersabda :

ثَلَاثُ دَعَوَاتٍ مُسْتَجَابَاتٍ لِأَشَدِّكَ فِيهِنَّ دَعْوَةُ الْمُسَافِرِ  
وَدَعْوَةُ الْعَالِدِ لِمَوْلَاهُ وَدَعْوَةُ الْمَظْلُومِ (رواه احمد عن ابراهيم بن عيسى)

32. Ahmad Hasyim, Op Cit, hal 5.

"Tiga macam do'a yang tidak diragukan mustajabnya yaitu do'anya musafir, do'anya orang tua terhadap anaknya dan do'anya orang yang teraniaya".<sup>33</sup>

- c. Do'a orang yang sedang haji, prajurit yang sedang bertempur dan orang yang sedang umrah.

Diriwayatkan dari Ibnu Umar ra bahwasanya Rasulullah SAW bersabda :

الْفَائِزِينَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ عَمَدٌ وَجَعَلَّ وَالْمُحَاجِّ وَالْمُهْتَمِرِ وَعَدَّ اللَّهُ  
دَعْوَاهُمْ فَأَجَابَهُمْ وَسَأَلُوا فَأَعْطَاهُمْ

"Prajurit yang sedang bertempur fisabilillah, orang yang sedang haji dan umrah adalah utusan-utusan Allah Allah memanggil mereka lalu mereka memenuhi dan mereka meminta kepada Allah maka permintaan mereka dikabulkan Allah".<sup>34</sup>

- d. Do'a seseorang bagi saudaranya di tempat jauh.

Diriwayatkan dari Shofwan bin Abdillah bahwasanya Rasulullah SAW bersabda :

عَنْ صَفْوَانَ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ قَالَ قَدِمْتُ الشَّامَ فَأَتَيْتُ أَبَا الدَّرَاءِ  
فِي مَنْزِلِهِ فَلَمَّ أَحْبَبْتُهُ وَوَجِدْتُ أُمَّ الدَّرَاءِ فَقَالَتْ أَتَيْتُكَ أَلْحَبَّ  
الْعَامِ فَقُلْتُ نَعَمْ قَالَتْ فَادْعُ اللَّهَ لَنَا بِخَيْرِ فَايَاتِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ  
عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَا تَبْقُوهُ دَعْوَةُ الْمَرْءِ الْمُسْلِمِ لِأَخِيهِ بِظَهْرِ  
النَّبِيِّ مُسْتَجَابَةٌ عِنْدَ أَمِيرِهِ مَوْلَى مَوْلَى دَعْوَةُ الْمَرْءِ الْمُسْلِمِ لِأَخِيهِ بِخَيْرِ  
قَالَ الْمَلِكُ الْمَعْرُوفُ بِهِ آمِينَ وَلَكَ بِمِثْلِ (رواه مسلم عن صفوان بن عبد الله)

<sup>33</sup>. Jalaluddin Abdurrohman bin Abu Bakar As-Suyuthi, Op Cit, hal 137.

<sup>34</sup>. Jalaluddin Abdurrohman bin Abu Bakar As-Suyuthi, Al-Jami'u Shoghri, Jilid II, Daarul Ihyaa'il Kutubil Arabiyah, Indonesia, hal 72.

"Diriwayatkan dari Shofwan bin Abdillah bahwa dia ber kata : Aku tiba di Syam lalu aku datangi Abu Darda' di rumahnya. Sayang aku tidak mendapatkannya dan ha - nya bertemu dengan isterinya. Kata isteri Abu Darda': Apakah anda akan naik haji tahun ini. Jawabku ya, aku akan naik haji insya Allah. Katanya : Tolong do'akan kami semoga selalu dalam bahagia. Karena Nabi SAW ber sabda : Do'a seorang muslim untuk saudaranya ( sesama muslim ) di tempat yang jauh mustajab. Di kepalanya ada Malaikat pelindung. Setiap dia mendo'akan kebaha- giaan bagi saudaranya, dijawab oleh Malaikat pelindu- ng itu, amin, semoga anda bahagia pula".<sup>35</sup>

## 6. Fungsi Do'a.

### a. Sebagai senjata mukmin.

Dalam riwayat Abu Ya'la dan Al-Hakim Rasulullah

SAW bersabda :

الدُّعَاءُ سِلَاحُ الْمُؤْمِنِ وَعِمَادُ الدِّينِ وَنُفُوسُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ (رواه الحاكم عن علي)

"Do'a adalah senjata orang mu'min, tiangnya agama, ca haya langit dan bumi".<sup>36</sup>

### b. Sebagai otaknya Ibadah.

Dalam riwayat Turmidzi Rasulullah SAW bersabda :

الدُّعَاءُ مِثْقَالُ الْعِبَادَةِ (رواه الترمذي عن عوانس)

"Do'a adalah otaknya ibadah".<sup>37</sup>

### c. Sebagai pembuka pintu rahmat.

Dalam riwayat Ad-Dailami Rasulullah SAW bersabda :

الدُّعَاءُ مِفْتَاحُ الرَّحْمَةِ (رواه الديلمي عن ابن عباس)

"Do'a itu adalah pembuka pintu rahmat".<sup>38</sup>

<sup>35</sup>. Imam Muslim, Op Cit, hal 86.

<sup>36</sup>. Jalaluddin Abdurrohman bin Abu Bakar As-Suyuthi, Op Cit, hal 17.

<sup>37</sup>. Jalaluddin Abdurrohman bin Abu Bakar As-Suyuthi, Loc Cit.

<sup>38</sup>. Jalaluddin Abdurrohman bin Abu Bakar As-Suyuthi, Loc Cit.

d. Sebagai penangkal bencana.

Dalam riwayat Abu Syaikh, Rasulullah SAW bersabda :

الدُّعَاءُ يُبَدِّدُ الْبَلَاءَ (رواه الشيخ عن ابن مبريق)

"Do'a itu adalah penangkal bencana".<sup>39</sup>

e. Sebagai penangkal ketetapan (qadho') Allah.

Dalam riwayat Al-Hakim, Rasulullah SAW bersabda -  
da :

الدُّعَاءُ يُبَدِّدُ الْقَضَاءَ (رواه الحاكم عن ثوبان)

"Do'a itu dapat menangkal ketetapan Allah".<sup>40</sup>

f. Sebagai penangkal godaan syethan.

Dalam Al-Qur'an surat Al-A'raf ayat 200, Allah  
SWT berfirman :

وَإِذَا بَلَغَ الْأُمَمَاتُ مِنَ الشَّيْطَانِ نَذْرًا فَأَسْتَسْتَعِذُ بِاللَّهِ إِنَّهُ  
سَمِيعٌ عَلِيمٌ (الأعراف ٢٠٠)

Artinya : "Dan jika kamu ditimpa sesuatu godaan syethan, maka berlindunglah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui".<sup>41</sup>

g. Sebagai penenteram bathin.

Dalam Al-Qur'an surat Ar-Ra'du ayat 28, Allah  
SWT berfirman :

أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (الرعد ٢٨)

Artinya : "...ingatlah hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram".<sup>42</sup>

39. Jalaluddin Abdurrohman, Loc Cit.

40. Jalaluddin Abdurrohman, Loc Cit.

41. Departemen Agama, Op Cit, hal 255.

42. Departemen Agama, Op Cit, hal 373.

h. Sebagai pengantar kebahagiaan dunia akherat.

Dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 201, Allah SWT berfirman :

وَمِنْهُمْ مَّنْ يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ  
حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ (البقرة ٢٠١)

Artinya : "Dan di antara mereka ada yang mengatakan Wahai Tuhan kami, berikanlah kepada kami kebahagiaan di dunia dan kebahagiaan di akherat dan jauhkanlah kami dari siksa api neraka".<sup>43</sup>

7. Mengapa harus berdo'a.

Setelah mengetahui tentang fungsi do'a, maka harus kita ketahui pula mengapa harus berdo'a. Sebagai jawabannya adalah sebagai berikut :

a. Karena adanya perintah langsung dari Allah.

Dalam Al-Qur'an surat Al-Mu'min ayat 60 Allah SWT berfirman :

أَدْعُونِي أَجْتَبْكُمْ (المؤمن ٦٠)

Artinya : "Berdo'alah kepada-Ku niscaya akan Kuperkenankan bagimu".<sup>44</sup>

Dan juga dalam surat Al-A'raf ayat 180, Allah

SWT berfirman :

وَاللَّهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ فَادْعُوهُ بِهَا (الأعراف ١٨٠)

Artinya : "Hanya milik Allah Asmaul Husna, maka berdo'alah kepada-Nya dengan menyebut Asmaul Husna itu."<sup>45</sup>

43. Departemen Agama, Op Cit, hal 49.

44. Departemen Agama, Op Cit, hal 767.

45. Departemen Agama, Op Cit, hal 252.

b. Karena merupakan panggilan jiwa manusia.

Dalam Al-Qur'an surat Az-Zumar ayat 49 Allah SWT berfirman :

فَإِذَا مَسَّ الْإِنْسَانَ ضُرٌّ مِمَّا (الزمر ٤٩)

Artinya : "Maka apabila malapetaka menimpah manusia ia berdo'a kepada Kami".<sup>46</sup>

c. Karena manusia itu adalah makhluk yang lemah.

Dalam Al-Qur'an surat An-Nisa' ayat 28, Allah SWT berfirman :

وَخَلَقَ الْإِنْسَانَ ضَعِيفًا (النساء ٢٨)

Artinya : "Dan manusia dijadikan bersifat lemah".<sup>47</sup>

Karenanya maka ia membutuhkan pertolongan.

## 8. Sekitar Asmaaul Husnaa.

Tiap-tiap sesuatu yang ada di bumi ini mempunyai nama. Dan nama dari setiap sesuatu itulah yang pertama tama diajarkan Allah kepada Adam, sesudah Allah menciptakan Adam.

Kadang-kadang satu benda mempunyai 2, 3 atau lebih nama di dalam berbagai bahasa. Tiap-tiap nama itu adalah sekedar nama saja. Tidak mempunyai pengaruh atau khasiat apa-apa, dan sering nama-nama itu tidak sesuai 100% dengan yang di beri nama. Seseorang yang bernama "Arif" umpamanya, yang berarti "orang pintar" yang

46. Departemen Agama, Op Cit, hal 753.

47. Departemen Agama, Op Cit, hal 122.

sebenarnya orang bodoh saja. Seorang yang dinamai "Budiman" kadang-kadang orangnya sangat tidak mulia perbuatan dan akhlaknya. Jadi nama atau gelar "Budiman" itu hanya sekedar nama atau gelar saja.

Tuhan Allah yang menciptakan seluruh alam ini pun mempunyai Nama. Bukan hanya satu Nama, tetapi banyak Nama Nama-nama Tuhan yang banyak itu di dalam Al-Qur'an di sebut Al-Asmaul Husnah. Artinya Nama-nama yang bagus, Nama nama yang baik. Yaitu Nama yang 100% sesuai dengan yang di beri Nama atau yang mempunyai Nama-nama itu.

Tuhan dinamai Ar-Rahmaan yang artinya Maha Pengasih benar-benar Tuhan itu Maha Pengasih. Begitu juga dengan lain-lain Nama, seperti Al-Qaadir, Al-Aaliim yang berarti Maha Kuasa dan Maha Mengetahui, benar-benar Allah itu Kuasa dan Mengetahui dengan kekuasaan dan Pengetahuan yang tak terbatas.

Dan yang terpenting bagi kita adalah mengetahui semua Nama-nama itu, memahami dan menyadari, menghafalkan dan menyebutnya. Sebab menyebut Nama-nama Allah itu dengan faham dan yakin, mempunyai pengaruh dan manfaat yang hebat dan besar sekali bagi kita. Firman Allah SWT dalam surat Al-A'raf ayat 180 :

وَاللَّهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ فَادْعُوهُ بِهَا (الأعراف ١٨٠)

Artinya : "Hanya milik Allah Asmaaul Husnah, maka berdo'alah kepada-Nya dengan menyebut Asmaaul Husnah itu".<sup>48</sup>

Dari ayat tersebut dapatlah dimengerti bahwasanya Allah SWT telah memerintahkan kepada kita untuk selalu berdo'a kepada-Nya dengan menyebut Nama-nama-Nya yang sangat mulia itu, Nama-nama yang tidak terbatas pengertian yang terkandung di dalamnya. Karena itu kita sebagai hamba Allah yang sangat lemah sudah sepantasnya untuk selalu berdo'a kepada Allah SWT dengan menyebut Nama-nama-Nya yang sangat agung itu, dan juga Rasulullah telah bersabda, bahwa siapa berdo'a dengan menyebut-Nya akan di kabulkan do'anya oleh Allah SWT.

Sabda Rasulullah SAW sesudah beliau mendengar orang menyebut kalimah-kalimah tersebut di dalam berdo'a :

لَقَدْ سَأَلْتُ اللَّهَ بِالْإِسْمِ الَّذِي إِذَا سَعَيْتَ بِهِ أَتَمَّ طَبْرِي وَإِذَا رَعَيْتَ بِهِ

أَجَابَ (رواه ابراهيم بن داود عن ابراهيم بن بريدة)

"Sesungguhnya dia telah memohon kepada Allah dengan menyebut Nama-Nya yang maha Agung yang apabila Dia di mohon dengan Nama-Nya itu, Niscaya Allah akan memberi, dan apabila Dia diseru dengan-Nya pasti Dia kabulkan".<sup>49</sup>

Dan di dalam hadits Nabi yang diriwayatkan oleh Imam Turmidzi dan Ibnu Hibban, bahwa 99 Nama-nama Allah itu adalah sebagai berikut :

48. Departemen Agama, Op Cit, hal 252.

49. Abi Dawud Sulaiman, Sunan Abi Dawud, Juz 2, Dahlan, Indonesia, hal 79.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ  
 وَسَلَّمَ قَالَ إِنَّ لِلَّهِ تَعَالَى تِسْعَةً وَتِسْعِينَ اسْمًا مِائَةً إِلَّا  
 وَاحِدَةً مَنْ أَحْصَاهَا دَخَلَ الْجَنَّةَ هُوَ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ  
 الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ الْمَلِكُ الْقُدُّوسُ السَّلَامُ الْمُؤْمِنُ الْمُصِيبُ  
 الْعَزِيزُ الْجَبَّارُ الْمُتَكَبِّرُ الْخَالِقُ الْبَارِئُ الْمُصَوِّرُ الْغَفَّارُ  
 الْقَهَّارُ الرَّحَّابُ الذَّارِقُ الْفَتَّاحُ الْعَلِيمُ الْقَابِضُ الْبَاسِطُ  
 الْخَافِضُ الرَّافِعُ الْمَبِذُ السَّمِيعُ الْبَصِيرُ الْحَكَمُ الْعَدْلُ  
 الْأَطِيفُ الْخَبِيرُ الْعَلِيمُ الْعَظِيمُ الْغَفُورُ الشَّكُورُ الْعَلِيمُ  
 الْكَبِيرُ الْخَفِيظُ الْمُقِيتُ الْحَسِيبُ الْجَلِيلُ الْكَرِيمُ الرَّحِيمُ  
 الْمُجِيبُ الرَّاسِعُ الْحَكِيمُ الْوَدُودُ الْمَهِيدُ الْبَاسِطُ الشَّاهِدُ  
 الْحَقُّ الْوَكِيلُ الْقَدِيرُ الْمُتَبِينُ الْعَلِيمُ الْحَمِيدُ الْمُحِصُّ الْمُبْدِي  
 الْمُبِيدُ الْمُحْيِي الْمُمِيتُ الْحَيُّ الْقَيُّومُ الْعَاجِدُ الْمَاجِدُ الْعَاجِدُ  
 الرَّصَدُ الْقَادِرُ الْمُقْتَدِرُ الْمُتَدِمُّ الْمُؤْتَدُّ الْأَوَّلُ الْآخِرُ الظَّاهِرُ  
 الْبَاطِنُ الْعَالِمُ الْمُتَعَالِي الْعَزِيزُ الْمُتَكَبِّرُ الْمُسْتَقِيمُ الْعَفُورُ الرَّؤُوفُ  
 مَالِكُ الْمَلِكِ ذُو الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ الْمُفْسِدُ الْجَامِعُ الْغَنِيُّ

المَغْنِي، الْبَائِعِ، الضَّائِعِ النَّافِعِ، النَّفْعِ الصَّادِقِ، الْبَدِيعِ  
 الْبَاقِي، الْعَرِثِ، الرَّشِيدِ، الصَّغِيرِ (رواه الترمذی عن ابره صریق)

Dan mengenai fadhilah Asmaaul Husnaa, Rasulullah SAW telah bersabda :

إِنَّ لِلَّهِ تِسْعَةً وَتِسْعِينَ اسْمًا مِائَةً إِلَّا وَاحِدًا مَنْ أَحْصَاهَا  
 دَخَلَ الْجَنَّةَ. إِنَّ اللَّهَ وَثُرٌ يُحِبُّ الْعُرْتَّ (رواه مسلم عن ابره صریق)

"Sesungguhnya Allah mempunyai 99 Nama, yaitu seratus kurang satu, siapa yang menghafalkan-Nya akan masuk surga, sesungguhnya Allah itu Witr ( ganjil ) Ia menyukai Witr itu.<sup>51</sup>

Dalam sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad dari Ibnu Mas'ud ra, bahwasanya Rasulullah SAW telah bersabda sebagai berikut :

وما قال عبدا صابا هم او حزن : اللهم انى عبدك ، وابن عبدك  
 وابن امك ، نا صيت بيديك ، ماض فى حكمك عدل فى  
 قضاؤك ، اسألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك  
 وانزلته فى كتابك او علمته احدا من خلقك او استأثرت  
 به فى علم الغيب عنك ان تجعل القدر ربيع قلبى ونور  
 بصيرى ومجلاء حزنى وذهاب همى ونجس الا اذ صاب الله

51. Imam Muslim, Op Cit, hal 63.

هَمَّهُ وَغَمَّهُ وَأَبْدَلَهُ مَكَانَ حُزْنِهِ فَرَحًا (رواه ابن حبان واحمد

عن ابن مسعود رضي)

"Siapa yang ditimpa kesusahan dan kesedihan, lalu berdo'a Ya Allah sesungguhnya aku ini adalah hamba-Mu dan anak dari hamba-Mu, ubun-ubunku ( nasibku ) terletak di tangan - Mu, berlaku pada diriku hukum-Mu, adillah segala qadha ( taqdir-Mu ) yang berlaku atas diriku, aku bermohon kepada Engkau dengan perantaraan setiap Nama yang Engkau miliki yang telah Engkau tetapkan menjadi Nama-Mu, atau Nama yang telah pernah Engkau ajarkan kepada salah seorang dari makhluk-Mu, atau Nama yang hanya Engkau saja yang mengetahuinya dengan ilmu ghoib yang hanya Engkau saja yang memilikinya, agar Engkau jadikan Al-Qur'an yang Agung itu menjadi masa kembang dalam hatiku, menjadi sinar mataku, dan menjadi pelenyap dari kesedihanku, penyirna dari kesusahan dan kepiluan hatiku. Niscaya Allah menghilangkan akan kesedihan, kesusahan dan kepiluan itu dan menggantinya dengan kegembiraan".52

Dan di dalam hadits Nabi yang lain yang menjelaskan tentang berdo'a dengan menggunakan Nama-nama Allah adalah hadits sebagai berikut :

مَا مِنْ عَبْدٍ يَقُولُ فِي صَبَاحٍ كُلِّ يَوْمٍ وَمَسَاءٍ كُلِّ لَيْلَةٍ : بِسْمِ  
اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ  
وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ فَلَا يَضُرُّهُ شَيْءٌ

(رواه ابراهيم داود والترمذي عن عثمان بن عفان)

52. Imam Ahmad bin Hambal, Muntakhobu Kanzil Ammal fii Sunani Aqwal wal Af'aal, Juz 2, Islamy, Beirut, hal 79.

"Seorang hamba yang menyebut pada pagi setiap hari dan pada sore setiap malam. Dengan Nama Allah yang tidak dapat mendatangkan kerusakan beserta Nama Allah apapun yang ada di bumi dan tidak pula apapun yang di langit, dan Dia Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui, 3 kali. Maka tidaklah berbahaya baginya apapun juga".<sup>53</sup>

Dari beberapa hadits di atas maka dapatlah kita ambil kesimpulan sebagai berikut :

- a. Allah mempunyai 99 Nama atau lebih dan setiap Nama Allah dinamai Asmaaul Husnaa, yaitu Nama-nama yang baik, Nama-nama yang sesuai dengan yang diberi Nama.
- b. Perlunya Nama-nama itu diajarkan Allah kepada kita ialah agar Nama-nama itu dapat kita pakai untuk berdo'a kepada Allah, untuk memudahkan hubungan antara kita manusia yang berdo'a dengan Allah, tempat kita bermohon segala kebutuhan hidup.
- c. Menyebut, mempelajari dan menghafalkan Nama-nama Allah itu semuanya menjadi jaminan untuk masuk surga.
- d. Asmaaul Husnaa dapat menghilangkan kesedihan, kesusahan dan kepiluan hati.
- e. Menyebut Nama Allah dengan susunan tertentu yaitu:

بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ مِنَ الْأَرْضِ وَلَا مِنَ السَّمَاءِ  
وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

Maka dapat menghindarkan diri dari segala macam bahaya.

---

53. Abi Zakariah Yahya, Op Cit, hal 439.

## B. Kajian tentang Ketentraman Jiwa.

### 1. Pengertian Ketentraman Jiwa

Sejak manusia ada di muka bumi, ketentraman jiwa selalu diidam-idamkan dan di cari oleh setiap manusia. Hingga untuk mencari hal itu manusia tak kenal lelah, tak kenal siang atau malam memburunya dengan jalan memeras keringat dan membanting tulang. Sebenarnya ketentraman itu adalah sesuatu yang tidak harus diburu atau dicari. Ia bukan barang peninggalan yang terpendam. Tetapi ketentraman itu ialah sesuatu yang harus kita ciptakan. Kita harus menguskannya agar ketentraman itu terwujud.

Keluarga yang kaya raya belum tentu hidupnya bisa tentram. Kadang menghawatirkan kekayaannya yang dengan tiba-tiba habis, menghawatirkan sang isteri atau suami yang berjalan serong. Anak yang tidak mau menurut nasehat orang tua dan lain sebagainya. Nah, kebahagiaan tersebut kiranya masih belum sempurna. Mengapa dikatakan kebahagiaan yang belum sempurna, hal ini karena kebahagiaan itu masih diliputi dengan perasaan khawatir dan cemas.

Jadi dengan demikian kita bisa menarik kesimpulan bahwa ketentraman jiwa itu bukan semata-mata berdasarkan pada materi dan kekayaan yang melimpah.

Menurut ahli tasawuf ( filsafat Islam ) bahwa jenjang kemuliaan jiwa atau rohani itu ada tiga tingkatan, yakni ; nafsu ammarah, nafsu lawwamah dan nafsu muthmainnah.

Yang dimaksud dengan nafsu ammarah adalah nafsu yang tingkatannya paling rendah. Karena nafsu ini sangat rendah maka mendorong orang untuk berbuat kejahatan, cenderung terseret dan mengikuti godaan syethan. Biasanya terkenal dengan nafsu yang selalu menyuruh kepada perbuatan kejelekan.

Nafsu lawwamah adalah suatu dorongan untuk mengoreksi diri sendiri dan mau menyadari kesalahan dan kelemahan jiwanya. Nafsu ini cenderung kepada perbaikan diri. Sadar akan kesalahan yang telah diperbuat lalu timbulah penyesalan diri.

Dan yang terakhir adalah nafsu muthmainnah. Nafsu yang satu inilah yang dianggap oleh para ahli filsafat sebagai nafsu yang tingkatannya lebih tinggi. Nafsu muthmainnah ialah keadaan jiwa yang tentram karena telah berada dalam tingkatan yang sempurna, jenjang kerohaniaan yang benar. Kehidupan yang dihiasi dengan nafsu muthmainnah ialah kehidupan yang baik dan berada dalam jalan yang benar. Orang yang mempunyai nafsu muthmainnah selalu mawas diri, dan bila berbuat salah atau melanggar ia akan secepatnya memperbaiki diri, tidak menyesali diri. Dengan demikian jiwa mereka selalu dalam keadaan tentram dan damai.

Dalam hal ini Allah SWT telah berfirman dalam surat Al-Fajr ayat 27-30 :

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً  
فَادْخُلِي فِي عِبَادِي وَادْخُلِي جَنَّاتِي (النجم ٢٠-٢٧)

Artinya : "Wahai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhainya. Maka masuklah kedalam jamaah hamba-hamba-Ku. Dan masuklah ke dalam surga-Ku". ( Al-Fajr : 27-30 ).54

Pokok pertama dalam membina nafsu muthmainnah adalah dengan mawas diri. Mawas diri sebenarnya adalah pembuka pintu kebaikan. Menyadari akan kekurangan diri sendiri lalu memperbaiki dan berusaha agar kekurangan-kekurangan itu bisa teratasi.

Selanjutnya Ibnul Qoyyim Al-Jauziah, yakni seorang Ulama terkenal telah menulis tentang mencapai ketentraman jiwa sebagai berikut :

Orang yang lalai menyediakan persiapan akan menemui Tuhan dan alpa bersiap bekal untuk menghadap-Nya, itulah orang yang tidur nyenyak tak sadarkan diri, bahkan lebih buruk. Karena orang yang berakal, mengetahui akan janjinya dengan Allah, mengetahui pula akan ancaman Tuhan jika dia ber salah, mengetahui yang disuruh-Nya dan dilarang-Nya, mengetahui akan hukum-hukum dan undang-undang-Nya, hati yang mengantuk, tertutuplah semuanya itu baginya. Dari mengantuk, tertutuplah dan diapun jatuh tertidur, kian lama kian nyenyak. Diapun berangsur jatuh kedalam cengkeraman syahwat nafsu, kian lama kian hanyut. Syahwatnyalah yang mengatur hidupnya, kebiasaan buruk tak dapat ditanggali - nya lagi dan temannya pun hanyalah orang-orang yang sama tenggelam dengan dia. Tidakkah dia sadar bahwa waktunya telah terbuang percuma, lena tertidur, dimabuk kepayang dunia.

---

54. Departemen Agama, Op Cit, hal 1059.

Tetapi apabila hati telah terbuka, karena sampai kedalamnya seruan kebenaran Ilahi, yang selalu diserukan kepada hamba yang beriman, ada himmahnya yang diharapkan akan timbul. Lalu diambilnya kapak dipotongnya rantai yang membelenggu dirinya itu sekuat tulangnya, sambil menyorak "Tuhan Maha Besar" tiba-tiba teranglah kembali alam dihadapannya tertegaklah dimukanya istana-istana surga yang dijanjikan itu. Kebangkitan itu adalah merupakan Nur. Di bawah naungan itu dilihatnya dengan jelas nikmat yang telah disediakan buat dia, sejak dia menutup mata lalu kelak masuk negeri yang kekal. Mulai kelihatan olehnya bahwa putaran hidup di dunia ini cepat kiranya. Barang siapa yang memberikan cinta kepada dunia itu, ia diracuninya. Sekarang dia telah insaf dan dia telah sanggup melepaskan diri dari pelukan kekasih penipu itu. Dia tidak mau kembali kepada tawannya itu. Lantaran itu maka sisa umurnya yang hanya tinggal sedikit jika dibandingkan dengan yang telah dipakainya, dan dibandingkan pula kepada hidupnya kelak, tidaklah disia-siakan lagi. Dia berjalan terus, dan cepat mengejar yang ketinggalan. Segala yang merintang tidak dipedulikannya lagi. Hati yang telah mati dia hidupkan, dia menghadap kemuka dan berjalan terus, mengambil segala kesempatan, berbuat segala kebaikan. Segala pengalaman yang telah lalu dijadikannya pupuk untuk menyuburkan tumbuhnya pokok iman yang mulai rindang.<sup>55</sup>

Sebenarnya ketentraman jiwa adalah karena manusia itu sendiri bersifat sabar dalam hidup dan kehidupannya. Jiwa yang tidak tentram itu disebabkan bermacam-macam, misalnya seorang ibu kematian seorang anaknya yang satu-satunya, ia sangat sedih dan berlangsung selama beberapa minggu. Akhirnya kesehatan ibu tadi sangat merana dan selanjutnya menjadi jatuh sakit. Inipun merupakan gangguan ketentraman jiwa.

Seseorang pada suatu malam kehilangan uang sebanyak Rp 20.000.000 padahal uang sebanyak itu adalah uang yang telah dikumpulkannya selama beberapa bulan, dan ia bermak

---

<sup>55</sup>. Bambang Marhiyanto, Tehnik Menciptakan Ketentraman Jiwa, CV. Bintang Pelajar, Surabaya, 1987, hal 13.

sud membeli persediaan makan buat keluarganya menjelang pa ceklik tahun mendatang. Tetapi di tengah jalan uangnya hilang. Ia pulang sambil menyesali diri, perasaannya menjadi tidak karuan, detak jantungnya berdegup keras. Ia setiap malam tidak bisa tidur, menjadi lemah dan malas bekerja.

Contoh dan ilustrasi di atas merupakan gejala gangguan jiwa. Ini semua sebenarnya tidak perlu terjadi dalam kehidupan kita seandainya kita tahu bagaimana cara menciptakan suasana ketentraman jiwa. Bagaimanakah cara mengendalikani diri agar tetap tegar menghadapi segala kemungkinan kegagalan dan cobaan-cobaan dari Tuhan.

Sesungguhnya ketidaktentraman jiwa seseorang disebabkan adanya ketidaksadaran akan kekurangan diri sendiri.

Dan mengapa dalam diri kita terjadi kegagalan ? Kalau kita sadar bahwa kegagalan itu datangnya dari diri sendiri maka tentu tak ada orang di dunia ini yang merasa kecewa. Sebenarnya kegagalan adalah disebabkan adanya kekurangan diri-sendiri. Dan manusia bisa tidak gagal apabila menyadari se penuhnya kekurangannya itu, lalu memperbaiki untuk melangkah berikutnya.

Selain hal di atas gangguan jiwa juga dapat disebabkan adanya perasaan cemas yang berkepanjangan. Perasaan cemas ini disebabkan karena kekhawatiran terhadap sesuatu hal. Misalnya seorang ayah khawatir tentang masa depan anaknya yang berantakan lantaran anaknya sudah tidak mau lagi untuk bersekolah. Seorang pemuda yang mencintahi keka -

sihnya takut akan berantakan cintanya, dan masih banyak contoh-contoh yang lain. Itu semua adalah gejala keresahan jiwa. Dan keresahan jiwa ini bisa hilang hanya dengan jalan melatih diri secara terus menerus. Artinya membiasakan diri agar tidak merasa kecewa dan bersikap sabar atau membina nafsu muthmainnah.

Akhirnya dari uraian di atas, maka dapatlah kita simpulkan bahwa sebenarnya ketentraman jiwa itu adalah karena seseorang terlepas dari perasaan ragu dan cemas, selalu yakin akan keberhasilan, menerima kegagalan dan menyadari kekurangan dirinya sendiri.

## 2. Faktor-faktor ketentraman jiwa

### a. Sabar dalam menghadapi cobaan

Sesungguhnya Allah SWT telah menjadikan sabar bagaikan kuda perang yang perkasa, pedang terhunus yang tidak pernah meleset dari sasarannya dan ibarat benteng kokoh yang tidak tergoyahkan. Sabar dan kemenangan adalah dua teman seiring sejalan yang tidak akan terpisahkan. Karenanya Allah memuji orang-orang yang memiliki sifat sabar dan terhadap orang-orang yang sabar itu Allah senantiasa memberikan pertolongan dari semua musuhnya dan pahala yang besar bagi mereka. Allah SWT telah berfirman dalam surat Al-Anfal ayat 46 :

وَاصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ (الأنفال ٤٦)

Artinya : "...dan bersabarlah, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar". ( Al-Anfal : 46 ).<sup>56</sup>

Di lihat dari segi bahasa sabar berarti mencegah dan menahan. Sedangkan dari segi istilah sabar didefinisikan sebagai upaya untuk menahan jiwa dari kedukaan dan kegelisahan, lisan dari mengadu sakit, dan anggota tubuh dari menyakiti diri sendiri seperti menampar pipi, memukul dada dan lain sebagainya.<sup>57</sup>

Setiap insan yang hidup di alam fana ini pasti akan menerima cobaan atau ujian dari Allah, dan ini sering kita alami dalam kehidupan sehari-hari.

Cobaan atau ujian yang diberikan kita itu adalah untuk mengetahui sampai di mana kesabaran dan ketabahan serta keuletan iman kita kepada Allah. Barang siapa yang sabar dalam menghadapi cobaan tersebut dia akan menemui kebahagiaan dan keberuntungan dan barang siapa yang menggerutu dia akan mengalami keresahan jiwa dan menerima kehinaan dan kesusahan.

Banyak orang beranggapan bahwa orang-orang yang sudah 'alim atau sudah kuat imannya serta sudah dekat dengan-Nya tidak akan diberi cobaan. Anggapan yang demikian ini adalah tidak benar. Firman Allah dalam surat Al-Ankabut ayat 1-2 :

---

56. Departemen Agama, Op Cit, hal 268.

57. Dr. Ahmad Faried, Menyucikan jiwa, Risalah Gus ti Surabaya, 1993, hal 82.

الَّذِينَ أَحْسَبَ النَّاسُ أَنْ يُبْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا

يُفْتَنُونَ (العنكبوت ٢-١)

Artinya : "Apakah manusia itu mengira bahwa mereka dibiarkan ( saja ) mengatakan : "Kami telah beriman", sedang mereka tidak diuji lagi".<sup>58</sup>

Dari ayat tersebut, sudah jelas bagi kita bahwa setiap manusia pasti menerima cobaan-cobaan hidup tidak ada orang di dunia ini hidupnya mulus tanpa cobaan apapun.

Dan berkaitan dengan cobaan-cobaan ini, Prof. Dr. Zakiah Daradjat membagi cobaan sebagai berikut :

Cobaan-cobaan yang tidak menyenangkan :

1. Ditimpah musibah berat.
2. Kematian, kecelakaan dan bencana alam.
3. Menderita penyakit berat yang lama.
4. Jatuh miskin, kehilangan mata pencaharian.
5. Hilang atau berkurangnya kebahagiaan keluarga.
6. Tidak tercapai apa yang diinginkan, dll.

Cobaan-cobaan yang menyenangkan :

1. Harta atau kekayaan berlimpah.
2. Kekuasaan, pangkat dan kedudukan makin meningkat.<sup>59</sup>

Dan bagi orang yang beriman, cobaan-cobaan tadi janganlah menyebabkan ia menjadi panik, gelisah, pusing dan sebagainya. Akan tetapi hendaklah cobaan-cobaan tadi diha-

58. Departemen Agama, Op Cit, hal 628.

59. Prof. Dr. Zakiah Daradjat, Kebahagiaan, Ruhana, Jakarta, 1988, hal 47.

dapinya dengan sabar dan mengharap kebaikan atas cobaan yang dideritanya itu, jangan membenci atas cobaan yang menimpah pada dirinya. Sebab kebanyakan manusia tidak mengerti bahwa sesuatu yang dibencinya kadang-kadang nantinya bisa membawa suatu kebaikan kelak di akherat. Sebaliknya apa saja yang disenangi belum tentu baik di akherat kelak. Dalam hal ini Allah telah berfirman :

فَإِنْ أَنْتَ تَرْتَضِيْ مِنْ شَيْءٍ فَإِنَّهُ يُجْعَلُ لَكَ خَيْرًا مِنْهُ ۗ وَاللَّهُ فِيْهِ خَيْرٌ لِّكَثِيرٍ (النساء ١٩)

Artinya : "Boleh jadi kamu tidak menyukai sesuatu padahal Allah menjadikan kepadanya kebaikan yang banyak".

( An-Nisa' : 19 ).<sup>60</sup>

Berkenaan dengan ayat ini Abu Tholib Al-Makki menerangkan :

Bahwasannya orang itu membenci penyakit, kemiskinan, ke bodohan, dan marah bahaya padahal itu semua adalah baik baginya kelak di akherat. Sebaliknya kebanyakan orang mencintai kekayaan, kebahagiaan, kemasyhuran dan lain-lain. Akan tetapi justeru itu semua jelek baginya di sisi Allah dan lebih buruk akibatnya.<sup>61</sup>

Sementara itu H. Oemar Bakry dalam bukunya "Akh - lak Muslim" juga memberikan sumbangan pemikiran tentang bagaimana cara-cara menghadapi cobaan-cobaan atau kesulitan-kesulitan tersebut, dia mengatakan :

Sifat sabar ialah ketetapan hati dan kemantapan jiwa menghadapi kesulitan-kesulitan. Tidak resah gelisah di kala ditimpah musibah. Dengan dada lapang, pikiran tenang dan iman yang tidak bergoncang dihadapi kesulitan yang menimpanya. Dicari jalan keluar dari kesulitan itu de-

60. Departemen Agama, Op Cit, hal 119.

61. Labib MZ. Maftuhahnan, Kuliah Ma'rifat, Bintang Pelajar, Surabaya, hal 321.

ngan bijaksana. Iman tidak hilang. Pikiran tetap tenang. Pedoman agama tetap dipegang. Dengan sifat sabar seperti itu banyak kesulitan dapat diatasi.<sup>62</sup>

Sukses dalam bidang usaha apapun, dicapai dengan penderitaan dan kesulitan. Kemenangan dan sukses tidak akan datang begitu saja. Dengan hati yang tetap tabah dan tawakkal kepada Allah menghadapi beraneka ragam kesulitan dan penderitaan, barulah akhirnya di capai sukses dan kemenangan. Sifat sabar akan kelihatan di kala seseorang ditimpa cobaan. Ibarat berlayar di tangan samudera luas, menghadapi ombak gelombang yang gulung menggulung dengan angin topan dan badainya. Di saat itu - lah di coba atau diketahui apakah Nahkoda kapal itu sabar, tetap tabah menyelamatkan kapalnya. Jika ia gugup hilang akal dan pedoman tidak tentu apa yang harus ia lakukan tenggelamlah kapalnya. Manakalah ia sabar, tabah dan tangkas berbuat segala apa yang mungkin untuk menyelamatkan kapalnya selamatlah ia mencapai pulau bahagia yang dicita-citakannya.

Sehubungan dengan semangat kesabaran ini, maka gu bahan syair arab menyatakan :

لَأَسْتَسْهِلَنَّ الصَّعْبَ أَوْ أُرِيكَ الْمُنْزِلَ فَمَا انْتَقَدتِ إِلَّا مَالِ الْأَرْضِ صَابِغٍ  
 "Kesulitan itu pasti akan aku jadikan mudah ( tundukkan )  
 sampai aku mencapai cita-cita. Dan harapan-harapan itu

62. H. Oemar Bakry, Akhlaq Muslim, Angkasa, Bandung, 1986, hal 55.

tidak mau tunduk, kecuali kepada orang-orang yang tekun ( sabar ).<sup>63</sup>

Dari uraian di atas dapatlah kita tarik suatu kesimpulan bahwa kesabaran akan membentuk jiwa manusia menjadi kuat dan teguh tatkala menghadapi bencana atau musibah. Jiwanya tidak goncang, tidak gelisah, tidak panik hilang sikap keseimbangannya, hatinya tabah menghadapi bencana itu, tidak berubah pendiriannya. Tak ubahnya laksana batu karang di tengah-tengah lautan yang tidak bergeser sedikitpun tatkala dipukul ombak yang bergulung-gulung. Dengan demikian jiwanya tetap dalam keadaan tenang dan tentram.

b. Selalu qanaah dalam kehidupannya.

Qona'ah adalah merasa cukup dengan apa yang ada. Qona'ah merupakan baziz menghadapi hidup, menerbitkan kesungguhan hidup, menimbulkan energi kerja untuk mencari rizki, jadi berikhtiar dan percaya akan taqdir yang di peroleh sebagai hasil.

Qona'ah mengandung enam unsur, yaitu :

1. Berusaha sekuat tenaga.
2. Memohon tambahan yang pantas kepada Allah.
3. Ridha menerima apa yang ada.
4. Sabar menerima ketentuan Tuhan.
5. Tawakkal kepada Allah SWT.
6. Tipu dunia tiada mempengaruhinya.<sup>64</sup>

<sup>63</sup>. Muhammad Manshur, Al-Mahfuudhaatul Arabiyah - Al-Mu'aashirah, Juz I, Mutiara, Jakarta, 1981, hal 68.

<sup>64</sup>. Barmawie Umary, Materi Akhlak, Ramadhani, Solo, hal 55.

Orang yang mempunyai sifat qana'ah jiwanya akan tenang, hatinya tidak akan resah ataupun gelisah dalam menerima segala apa yang telah diberikan Allah kepadanya. Dia jalani kehidupan ini dengan penuh kesemangatan dan ridha serta menerima segala sesuatu yang telah menjadi suratan hidup dari Allah SWT.

Maka barang siapa yang telah memperoleh suatu rizki baik itu sedikit atau banyak, hendaklah tenang hatinya, jangan merasa ragu dan sepi. Manusia tidak dilarang bekerja mencari penghasilan, tidak disuruh berpangku tangan dan malas lantaran tidak ada karena yang demikian bukan qana'ah yang demikian adalah kemalasan.

Hal ini sering menerbitkan salah sangka, mereka melamparkan kepada agama suatu tuduhan, bahwa agama memundurkan hati bergerak, agama membawa manusia malas, sebab agama senantiasa mengajak umatnya membenci dunia, terima saja apa yang ada, terima saja taqdir dan sebagainya. Ini semua adalah prasangka yang tidak benar yang terjadi dikalangan mereka yang tidak faham terhadap rahasia agama.

Sementara itu Ahmad Ibnu Hajar dalam kitabnya "Na-shoohul Ibad" menjelaskan :

أَسْعَدُ النَّاسِ مَنْ لَهٗ قَلْبٌ مِّمَّا لَمْ يَدْرِكْ صَابِرٌ وَقَنَاعَةٌ بِمَا

فِي الْيَدِ

"Orang yang paling bahagia adalah orang yang mempunyai hati alim, badan sabar, dan puas dengan menerima yang ada di tangan".<sup>65</sup>

Hati alim adalah hati yang menyadari bahwa Allah selalu mengawasinya dimanapun ia berada. Badan sabar adalah sabar dalam memenuhi perintah agama dan dalam menghadapi bencana. Sedangkan puas dengan menerima yang ada ialah sikap puas yang mendasar dikala tidak melihat harapan yang lain, dia jadikan ridha sebagai penawarnya. Dan dengan ridha yang sudah berakar dalam sanubarinya, maka hatinya akan terbebas dari perasaan sakit dan akhirnya dapat menuju kepada suatu ketentraman

Sesungguhnya Allah dengan keadilan dan pengetahuan-Nya, menjadikan kebahagiaan dan suka cita di dalam sikap yang yakin dan ridha, dan menjadikan duka dan nestapa di dalam sikap ragu-ragu dan benci terhadap ketentuan-Nya.

Suatu hari Ali bin Abi Thalib ra melihat 'Ady bin Hatim ra bermuram durja, maka Ali bertanya : Mengapa engkau tampak bersedih hati? 'Ady menjawab : Bagaimana aku tidak sedih, sedangkan dua orang anakku dan matakku tercongkel dalam pertempuran. Maka Ali berkata : Wahai 'Ady, barang siapa yang ridha terhadap taqdir Allah, maka taqdir itu tetap berlaku atasnya dan ia mendapatkan pahalanya, dan barang siapa tidak ridha terhadap taqdir-Nya, maka hal itupun tetap ber-

<sup>65</sup>. Ahmad bin Hajar, Nashooihul Ibad, Nur Asia, hal 11.

laku atasnya, dan terhapuslah amalnya.

Orang yang qona'ah berarti dia ridha terhadap apa yang sudah menjadi suratan hidupnya, maka jiwanya akan merasa lapang menerima hal itu, dan Allahpun akan memberkatinya. Tetapi barang siapa yang tidak ridha, maka pandangannya menjadi sempit dan Allah juga tidak memberkatinya.

c. Tawakkal.

Menurut lughot tawakkal berarti berserah diri atau mempercayakan diri. Sedangkan menurut istilah tawakkal didefinisikan sebagai berikut :

Mempercayakan diri kepada Allah dalam melaksanakan suatu rencana bersandar pada kekuatan-Nya, dalam melaksanakan suatu pekerjaan berserah diri di bawah perlindunganNya pada waktu menghadapi kesukaran.<sup>66</sup>

Sementara itu Dr. Ahmad Faried juga memberikan pengertian tentang tawakkal sebagai berikut :

Tawakkal ialah bergantungnya hati kepada Allah SWT. Secara sungguh-sungguh dalam meraih kemashlahatan dan menegah kemudharatan, baik yang berhubungan dengan urusan dunia maupun akherat.<sup>67</sup>

Jadi tawakkal dapat diartikan penyerahan diri yang sebenarnya kepada Allah, setelah diusahakan dengan sebaik mungkin suatu pekerjaan yang sedang dikerjakan.

<sup>66</sup>. Hamzah Ya'qub, Tingkat ketenangan dan Kebahagiaan Mukmin, Bulan Bintang, Surabaya, hal 209.

<sup>67</sup>. Dr. Ahmad Faried, Op Cit, hal 109.

Sehubungan dengan tawakkal ini Allah SWT telah berfirman dalam surat At-Thalaaq ayat 2-3 :

وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ  
وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَسَوْفَ يُعْطِهِ (الطَّلَاة ٢-٣)

Artinya : "...dan barang siapa yang bertaqwa kepada Allah niscaya Dia akan mengadakan baginya jalan keluar. Dan memberinya rizki dari arah yang tiada disangka-sangkanya. Dan barang siapa yang bertawakkal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan (keperluannya)". ( At-Thalaaq : 2-3 ).68

Orang yang tawakkal dalam urusan dunia dan rizki, ia sepenuhnya menggantungkan dirinya, menyerahkan urusan rizkinya kepada Allah semata. Hidupnya dimodali dengan tawakkal mengabdikan kepada Allah saja dan tiada terpengaruh oleh faktor-faktor lain yang bisa meramaikan hatinya, melupakan pikirannya dari dunia. Dengan demikian hatinya tetap bersih dari kotoran, dadanya tetap lapang menerima takdir, qalburnya tetap jernih tak tercemari oleh hal-hal lain diluar ibadah. Sebab pendiriannya ialah mengabdikan sepenuhnya kepada Allah dan soal rizki Allah yang berhak mengatur. Dengan demikian ketentraman tetap menjadi miliknya, dan orang yang demikian ini merasa bebas berjalan di muka bumi ini tanpa ada rasa was-was, rasa takut, rasa cemas dan khawatir.

---

68. Departemen Agama, Op Cit, hal 946.

Suatu ketika Abu Muthi, bertanya kepada Hatim Al -  
Asom.

"Wahai Hatim, kudengar-dengar engkau mengarungi pa-  
dang sahara yang sulitnya bukan main dan bahayanya tak  
terbatas itu tanpa membawa bekal apa-apa. Apakah benar  
itu ?"

"Siapa bilang ? Aku tetap membawa bekal," jawab Al  
Hatim.

"Cobalah terangkan kepadaku, bekal apa saja yang  
engkau persiapkan dan engkau bawa dalam menghadapi gurun  
sahara yang membahayakan itu ? tanya Abu Muthi ingin ta-  
hu.

"Bekal yang kubawa itu ada empat macam, yaitu :

"Keyakinan bahwa dunia dan akherat, dunia dan sei-  
sinya adalah Allah yang menguasainya". Kata Hatim.

"Lalu ?"

"Bekal kedua ialah keyakinan bahwa segala makhluk  
termasuk diriku adalah termasuk hamba-hamba Allah."

"Dan bekal yang ketiga, apa ?"

"Bekal ketiga yang kubawa ialah berkeyakinan bahwa  
urusan rizki dan semua penyebabnya ada pada kekuasaan Al-  
lah," jawab Hatim Al-Ashom.

"Kemudian ?"

"Bekal yang keempat ialah keyakinan, bahwa sega-  
la yang dikehendaki Allah pasti akan terjadi, karena Al-  
lah yang maha pemiliknya, jawab Hatim.69

Seandainya hidup ini dilandasi dan dibekali seper-  
ti empat macam bekal yang disebutkan Hatim Al-Ashom ter-  
sebut diatas, maka kita akan selamat dan jiwa kita menja-  
di tenang. Jika jiwa telah tenang, maka sulit godaan du-  
niawi menghalang-halangi untuk beribadah.

Agar lebih jelas, maka dijelaskan pula bahwa kedu-  
dukan tawakkal dalam kehidupan itu terbagi menjadi tiga  
macam, yakni :

---

69. Khalili El-Bamar, Godaan Ibadah karya Imam Al-  
Ghozali, Bintang Pelajar, Surabaya, hal 15.

- Tawakkal mengenai nasib.
- Tawakkal dalam perlindungan-Nya.
- Tawakkal atas rizki dan kebutuhan.<sup>70</sup>

Tawakkal mengenai nasib ini menempatkan kepercayaan bahwa segala yang berlangsung dalam kehidupan, baik yang sesuai dengan rencana atau diluar rencana adalah Allah semata yang menjadikan begitu. Kita harus menerima nasib dan taqdir yang telah diberikan oleh Allah. Kita tak mungkin bisa mengelak nasib yang sudah ditentukan Allah SWT.

Tawakkal dalam perlindungan-Nya artinya, bahwa sebagai hamba yang lemah maka kita harus menyandarkan diri kepada Allah sepenuhnya. Kita mengharapkan perlindungan dari-Nya dan bukan dari yang lainnya. Jadi kita meletakkan suatu keyakinan bahwa pertolongan apapun bentuknya adalah semata-mata datangnya dari Allah SWT.

Sedangkan tawakkal atas rizki dan kebutuhan, mengandung suatu pengertian bahwa sebagai orang yang beriman sudah kewajiban bagi dirinya untuk selalu menyandarkan diri sepenuhnya kepada Allah, menyerahkan keperluan dan kebutuhannya kepada Allah semata. Sebab Allah telah menjamin rizki setiap hambanya. Hendaknya kita sadari bahwa semata-mata Allah memberikan rizki dan menutup segala keperluan kita bukan untuk bekal bermewah-mewahan di dunia

---

<sup>70</sup>. Khalili El-Bamar, Op Cit, hal 20.

melainkan semua itu adalah untuk bekal ibadah, agar tenang hati kita. Sebab kadang kala kemiskinan itu mengganggu pikiran manusia dalam mengingat dan mencintai Allah. Jadi jika manusia ini mau berserah diri sepenuhnya kepada Allah dengan ikhlas, tulus maka Allah akan menjamin rizkinya.

Dan tawakkal dalam urusan rizki ini bukanlah berarti berserah diri secara lahiriah, lalu duduk-duduk, tenang-tenang di rumah saja tanpa mau bekerja. Yang dimaksud tawakkal dalam hal ini adalah yakin kalau Allah telah menjamin rizki, caranya agar dapat meraih jaminan tersebut manusia harus mencari atau berusaha. Tanpa berusaha bagaimanapun rizki itu tak mungkin jatuh dari langit. Tak mungkin sepotong roti atau sepiring nasi itu langsung ada di hadapan kita. Namun, hendaknya dalam berusaha tetap mengikatkan keyakinan bahwa segalanya Allah yang menentukan, itulah yang disebut tawakkal.

Jadi kesimpulannya bahwa seseorang yang benar-benar bertawakkal kepada Allah maka akan teguhlah hatinya kuat jiwanya dan tak akan muda tergoncang oleh cobaan - cobaan. Orang yang teguh hati karena bertawakkal maka jiwanya akan mengalami kedamaian dan ia tak akan takut apapun jika berjalan di muka bumi.

### 3. Beberapa cara menuju ketentraman jiwa.

Banyak manusia mengejar dunia yang dianggapnya sebagai sumber ketentraman. Hingga untuk mencari hal tersebut manusia tak kenal lelah, tak kenal siang atau malam memburunya dengan jalan memeras keringat dan membanting tulang. Sebenarnya ketentraman itu ialah sesuatu yang tidak harus diburu atau di cari. Akan tetapi ketentraman itu ialah sesuatu yang harus kita ciptakan.

Untuk menemukan suatu ketentraman, kita tak perlu berjalan jauh mengembara sampai keujung dunia. Tak perlu membanting tulang hingga punggung kita bungkuk atau tak perlu memeras keringat yang berlebihan. Akan tetapi cukup kita mengikuti jalan kita sendiri, yaitu jalan ke kewajiban sebagai manusia. Jika kita sanggup mengendalikan pikiran yang berlebihan, maka kita pun berhak menemukan kembang kebahagiaan. Kita semua pada dasarnya adalah berjuang untuk memperoleh kebahagiaan. Berapa banyak ayat-ayat Allah dalam Al-Qur'an yang mengajak umatnya agar hidup bahagia dan mempunyai jiwa yang tentram.

Maka dari itu di bawah ini merupakan cara-cara dalam menuju suatu ketentraman jiwa, di antaranya :

- a. Dengan jalan berdzikir ( mengingat ) kepada Allah.

Firman Allah SWT :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ

الْقُلُوبُ (الرعد ٢٨)

Artinya : "Orang-orang yang beriman dan hati mereka menja di tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram". ( Ar-Ra'd : 28 )<sup>71</sup>

Ayat ini menerangkan bahwa dzikir kepada Allah bisa menjadikan tenteram dan tidak gelisah, dzikir kepada Allah merupakan obat yang mujarrab untuk menenangkan hati yang gelisah, menenangkan pikiran yang kacau dan bisa meringangi penyakit urat saraf.

b. Dengan membaca Al-Qur'an.

Sebagaimana sabda Nabi Muhammad SAW :

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَمَا اجْتَمَعَ قَوْمٌ فِي بَيْتٍ مِنْ بُيُوتِ اللَّهِ يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ وَيُبَيِّنُونَهُ بَيْنَهُمْ إِلَّا نَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ وَغَشِيَتْهُمُ الرَّحْمَةُ وَغَشِيَتْهُمُ الْمَلَائِكَةُ وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ (رواه مسلم عن أبي هريرة)

"Dari Abu Hurairah ra ia berkata, Rasulullah SAW bersabda Tidak ada orang-orang yang berkumpul dalam rumah dari beberapa rumah Allah untuk membaca dan mempelajari Al-Qur'an, kecuali turunlah kepada mereka suatu ketenteraman, di liputi rahmat, dikelilingi oleh para Malaikat dan nama-nama mereka di sebut-sebut oleh Allah dikalangan Malaikat".<sup>72</sup>

Yang dimaksud Assakinah disini adalah rasa bacaan Al-Qur'an dan kejernihan hati dari sebab cahaya Al-Qur'an dan hilangnya perasaan gelap dari hati dan terwujudnya cahaya jiwa di dalam hati.

71. Departemen Agama, Op Cit, hal 373.

72. Abi Zakariyah Yahya bin Syarof An-Nawawi, Riyadhush Shoolihiin, Nur Asia, hal 439.

Dan ada juga yang menerangkan, bahwa yang dimaksud dengan Assakinah adalah nama suatu Malaikat yang turun masuk di dalam hati seorang mu'min dan menyuruh selalu berbuat lebih baik, serta menganjurkan bertaat dan menamakan di dalam hatinya akan tumakninah dan ketenangan bertaat.

Selanjutnya hadits tersebut menjelaskan bahwa orang yang membaca Al-Qur'an mereka akan mendapatkan rahmat dan berkat dari Allah SWT dan para Malaikat mengelilingi dan mengitari mereka sambil mendengarkan Al-Qur'an dan menjaga mereka dari semua bencana.

c. Mendengarkan Al-Qur'an dengan baik.

Firman Allah SWT :

وَإِذَا قُرِئَ الْقُرْآنُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ وَأَنْصِتُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ

(الاعراف ٢٠٤)

Artinya : "Dan apabila dibacakan Al-Qur'an, maka dengarkanlah baik-baik dan perhatikanlah dengan tenang agar kamu mendapat rahmat". ( Al-A'Raaf : 204 ).<sup>73</sup>

d. Muraqabah ( mawas diri ).

Mawas diri bisa menyebabkan suatu ketenteraman jiwa. Karena mawas diri sebenarnya adalah pembuka pintu ke baikan, menyadari akan kekurangan diri sendiri lalu memperbaiki dan berusaha agar kekurangan-kekurangan bisa teratasi.

<sup>73</sup>. Departemen Agama, Op Cit, hal 256.

Sesungguhnya ketidak tenteraman jiwa seseorang itu disebabkan adanya ketidak sadaran akan kekurangan diri sendiri. Dan mengapa dalam diri kita terjadi kegagalan ? Kalau kita sadar, bahwa kegagalan itu datangnya dari diri sendiri maka tentu tak ada orang di dunia ini yang merasa kecewa. Sebenarnya kegagalan adalah disebabkan adanya kekurangan diri sendiri. Dan manusia bisa tidak gagal apabila menyadari sepenuhnya kekurangannya itu, lalu memperbaiki untuk melangkah berikutnya. Dengan demikian hati orang yang mempunyai sifat mawas diri ini tetap tenteram dan tidak mengalami kekecewaan dan kegelisahan.

#### 4. Pentingnya ketenteraman jiwa dalam kehidupan manusia.

Setiap manusia yang sadar akan dirinya, apapun kedudukan sosialnya dan fungsinya dalam masyarakat, bagaimanapun banyaknya kekayaan yang dimilikinya, atau kemiskinan serta penderitaan yang dialaminya, jelas semuanya menginginkan suatu ketenteraman jiwa.

Apalah arti pangkat dan kedudukan, kalau jiwa selalu resah. Apalah arti harta dan kekayaan, manakalah batin merasa tertekan dan mengalami gangguan-gangguan. Dari sini jelas bahwa manusia sangat membutuhkan ketenteraman jiwa dalam hidupnya.

Dengan demikian bukan berarti harta dan pangkat tidak perlu dicari, tetapi yang dimaksudkan pencapaiannya mestilah dengan cara-cara yang dibenarkan oleh ketentuan

Tuhan. Bukan harta hasil menipu dan manipulasi, bukan pangkat hasil penghianatan kepada yang lain, sehingga sanggup menfitnah tiada ketenteraman dan kedamaian hidup. Jiwa selalu dibayangi kerisauan, fikiran kacau, hati gunda gulana disebabkan tingkah laku sendiri.

Maka dengan ringkas dapatlah dikatakan bahwa ketenteraman jiwa sangat dibutuhkan di dalam kehidupan manusia. Kekacauan fikiran dan kekusutan jiwa sangatlah berbahaya bagi kehidupan, karena yang demikian itu mengganggu jalannya fikiran itu sendiri, akan gelaplah pandangan, akan mudah tersalah mengambil keputusan, bagaikan siaran yang diganggu oleh udara yang tidak tenang.

Dengan demikian, maka betapa mahalnya arti ketenteraman jiwa sehingga orang yang gelisah jiwanya tidak bisa menikmati sorga dunia ini dengan penuh kenikmatan. Dan dengan ketenteraman jiwa itulah manusia hidup bahagia di dunia dan kelak di akherat ia akan mendapat panggilan Allah, yaitu panggilan yang penuh kasih sayang.

Firman Allah SWT :

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً  
فَادْخُلِي فِي عِبَادِي وَادْخُلِي جَنَّاتِي (الفجر : ٢٧-٣٠)

Artinya : "Wahai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhainya. Maka masuklah kedalam jamaah hamba-hamba-Ku. Dan masuklah ke dalam surga-Ku". ( Al-Fajr : 27-30 ).<sup>74</sup>

<sup>74</sup>. Departemen Agama, Op Cit, hal 1059.

C. Pengaruh do'a Asmaaul Husnaa terhadap ketenteraman jiwa manusia.

Sebagaimana telah kita ketahui bahwa berdo'a merupakan perintah Allah SWT kepada hamba-Nya. Yang mana jika do'a ini dilakukan dengan ikhlas dan penuh keyakinan akan termasuk suatu ibadah yang bisa mendatangkan pahala.

Sehubungan dengan hal tersebut maka Allah SWT memberikan kesempatan kepada hamba-hamba-Nya untuk selalu berdo'a dengan menyebut atau perantara Nama-nama Allah yang sangat mulia itu. Allah mengajarkan Nama-nama-Nya yang bagus itu ( Asmaaul Husnaa ) kepada kita, dimaksudkan agar Nama-nama itu dapat kita pakaikan untuk berdo'a kepada Allah, untuk memudahkan hubungan antara kita manusia yang berdo'a dengan Allah tempat kita bermohon segala kebutuhan.

Firman Allah SWT :

وَلِلَّهِ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ فَادْعُوهُ بِهَا (الاعراف. ١٨٠)

Artinya : "Hanya milik Allah Asmaaul Husnaa, maka berdoalah kepada-Nya dengan menyebut Asmaaul Husna itu".

( Al-A'raf : 180 ).<sup>75</sup>

Berdo'a dengan Nama-nama Allah yang baik itu bukanlah maksudnya dengan sekedar menyebut-nyebut saja,

---

<sup>75</sup>. Departemen Agama, Op Cit, hal 252.

tetapi haruslah menyebutnya dengan kesadaran dan pengertian terhadap masing-masing Nama yang disebut itu. Bukan saja kesadaran dan pengertian, tetapi juga dengan penuh keyakinan atas kebenaran masing-masing Nama tersebut. Mengerjakan segala perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya.

Sehubungan dengan masalah ketenteraman jiwa, yang mana di antara sebab-sebab ketenteraman jiwa adalah dengan banyak berdzikir kepada Allah SWT. Maka sudah tentu orang yang berdo'a kepada Allah dengan perantaraan Nama-nama-Nya hatinya akan tenteram. Hatinya tidak akan gelisah karena dia menyadari bahwa Allahlah sang pengatur alam ini, oleh karenanya Allahlah yang pantas untuk dimintai segala permohonan. Dan juga Allah sendiri telah berjanji akan mengabulkan setiap do'a-do'a hamba Nya, sebagaimana dalam firman-Nya :

اِذْ عَزَمْنَا بِالنَّجْمِ كَلِمَةً (المؤمن 7)

Artinya : "Berdo'alah kepada-Ku niscaya akan Kuperkenankan bagimu".<sup>76</sup> ( Al-Mu'min : 60 ).

Dan juga dijelaskan dalam sebuah hadits Nabi bahwa siapa yang berdo'a dengan menyebut-Nya akan dikabulkan do'anya oleh Allah.

Sabda Rasulullah SAW sesudah beliau mendengar orang menyebut Nama-nama Allah di dalam berdo'a :

---

<sup>76</sup>. Departemen Agama, Op Cit, hal 767.

لَقَدْ سَأَلَ اللَّهُ بِاسْمِهِ الْأَعْظَمِ الَّذِي إِذَا سَعَيْتَ بِهِ أُعْطِيَ وَإِذَا

دُعِيَ بِهِ أَجَابَ (رواه أبو داود عن أبي هريرة)

"Sesungguhnya dia telah memohon kepada Allah dengan menyebut Nama-Nya yang Maha Agung yang apabila Dia di mohon dengan Nama-Nya itu, niscaya Allah akan memberi, dan apabila Dia diseru dengan-Nya pasti Dia kabulkan".<sup>77</sup>

Berdasarkan hal ini, maka orang yang berdo'a dengan menyebut Nama-nama Allah jiwanya akan tenteram, karena dia meyakini bahwa do'anya pasti dikabulkan oleh Allah sehingga dalam hatinya tidak ada lagi kebimbangan dan kegelisahan.

Dan seandainya do'anya tadi tidak dikabulkan oleh Allah, dia segera menyadari bahwa itu semua sudah merupakan kepastian Allah yang terbaik untuknya dan sudah merupakan jawaban do'anya. Karena kebanyakan manusia tidak mengerti bahwa sesuatu yang disenangi kadang-kadang justru membawa kejelekan di akherat kelak. Sebaliknya sesuatu yang dibenci malah justru membawa kebaikan di akherat kelak. Dalam hal ini Allah SWT telah berfirman :

فَقَسَسَ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا (النساء ١٩)

Artinya : "Boleh jadi kamu tidak menyukai sesuatu pada - hal Allah menjadikan kepadanya kebaikan yang banyak".

( An-Nisa' : 19 ).<sup>78</sup>

77. Abi Dawud Sulaiman, Op Cit, hal 79.

78. Departemen Agama, Op Cit, hal 119.

Di samping hal tersebut di atas, ketenteraman yang bisa dirasakan oleh orang yang berdo'a dengan Asmaaul Husnaa adalah ketenteraman dengan adanya jaminan Allah , bahwa orang yang menghafal Asmaaul Husna akan dijamin untuk masuk surga. Dengan adanya jaminan ini maka akan melapangkan hati orang mukmin, sehingga siang ataupun malam tak henti-hentinya menyebut Nama-nama Allah yang sangat Agung itu. Hatinya tidak akan resah ataupun gelisah karena di dunia dia dijanjikan dikabulkan dan di akherat dijamin untuk masuk surga. Sehingga walaupun nantinya doanya tidak terkabul, hatinya tetap tenang. Dia akan lebih memilih akherat dari pada kehidupan dunia yang serba tipuan belaka. Dia akan jalani kehidupan ini dengan penuh kesabaran dan tawakkal kepada Allah SWT.

Rasulullah SAW bersabda :

إِنَّ لِلَّهِ تِسْعَةً وَتِسْعِينَ اسْمًا مِائَةً إِلَّا وَاحِدًا مَنْ أَحْصَاهَا  
دَخَلَ الْجَنَّةَ إِنَّ اللَّهَ وَمَنْ يُحِبُّ الْعِرْتَّ (رواه مسلم عن ابراهيم بن علقمة)

"Sesungguhnya Allah mempunyai 99 Nama, yaitu seratus kurang satu, siapa yang menghafalkan-Nya akan masuk surga, Sesungguhnya Allah itu Witr ia menyukai Witr itu".<sup>79</sup>

Demikianlah hadits yang menjelaskan kepada kita bahwa siapa yang menghafalkan Nama-nama tersebut akan masuk surga. Surga adalah tempat tertinggi, terindah dan

<sup>79</sup>. Imam Muslim, Al-Jami'u Shohih, Jilid 4, Juz 8, Daarul Fikri, Beirut, hal 63.

termahal, yang dikatakan bahwa seluruh harta kekayaan yang ada dipermukaan bumi ini tidak cukup untuk menebus surga itu. Karena tempat tertinggi, terindah dan termahal tidak mungkin surga itu kita peroleh dengan gampang saja. Dan tentunya tidak hanya sekedar menghafalkan 99 Nama saja kita akan dijamin masuk surga.

Sudah pasti kata-kata menghafalkan itu bukan sekedar hafalan sebagaimana anak-anak kecil menghafalkan kali-kalian di kelas dua sekolah dasar. Pastilah yang dimaksud ialah menghafalkan dengan penuh kesadaran dan pengertian terhadap masing-masing Nama yang dihafalkan itu bukan saja kesadaran dan pengertian tetapi pula dengan penuh keyakinan atas kebenaran masing-masing Nama Allah yang kita hafalkan itu.

Orang yang beriman dan taat terhadap Allah, dia akan selalu mengingat dan menyebut Nama Allah dalam melakukan segala pekerjaan atau urusan apa saja. Sebab setiap pekerjaan yang dimulai dengan menyebut Nama Allah akan mendapat berkah dari Allah, yaitu senantiasa dalam keadaan baik dan selamat dan senantiasa pula terhindar dari segala macam mara bahaya. Dengan menyebut Bismillah berarti juga memohon kepada Allah untuk melenyapkan segala halangan dan rintangan yang telah diketahui oleh Allah terhadap kelancaran pekerjaan itu.

Menyebut Bismillah berarti mengingat akan Allah dan setiap orang yang berada dalam status mengingat akan Allah jiwanya akan tenang. Sebaliknya orang yang menghadapkan perhatiannya kepada selain Allah, misalnya terhadap harta, pangkat, kedudukan dan sebagainya pasti jiwanya lebih banyak berada dalam kegelisahan. Semakin banyak kita mengingat kepada selain Allah, semakin gelisah, semakin panik dan inilah yang menimbulkan kelemahan-kelemahan jasmani dan rohani, menyebabkan timbulnya berbagai macam penyakit.

Firman Allah SWT :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ  
الْقُلُوبُ (الرعد ٢٨)

Artinya : "Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram". ( Ar-Ra'd : 28 )80

Bila seseorang melakukan suatu pekerjaan dengan jiwa yang tenang, maka sekalipun pekerjaan itu tampaknya sulit dan berat, maka pekerjaan itu akan menambah kegembiraan baginya. Kegembiraan akan menambah kekuatan dan dengan kegembiraan dan kekuatan itu akan menambah sehat dan budi aginya orang.

---

80. Departemen Agama, Op Cit, hal 373.

Dan perlu kita ketahui pula bahwa dengan menyebut satu atau beberapa Nama dari Nama-nama Allah, selain berarti ingat, sadar dan yakin terhadap Allah juga sebutan itu mengandung do'a.

Dengan menyebut Ar-Rahmaan, kita mengharapkan rahmat Allah yang diperlukan dalam kehidupan di bumi sekarang ini. Sedangkan dengan menyebut Ar-Rahim, kita mengharapkan rahmat-rahmat Allah untuk kebahagiaan kita dalam kehidupan di akherat nanti. Begitu pula kita menyebut Ar-Razzaaq, meminta rizki. Dengan menyebut Al-Adl, meminta keadilan. Dengan menyebut Al-Lathiif, minta disenangi dan dikasihi. Dengan menyebut Al-Hayyu dan Al-Qayyum, minta hidup dan sukses dalam menghadapi berbagai macam kesulitan. Dan begitulah seterusnya.

Oleh karena itu, berdo'a kepada Allah dengan menyebut Asmaa'ul Husnaa membantu dalam meredakan kegelisahan. Ini karena seorang mukmin mempunyai harapan bahwa Allah akan mengabulkan do'anya dalam memecahkan problem-problemnya, memenuhi berbagai kebutuhannya, dan bebas dari kegelisahan dan kerisauan yang menimpanya. Terlepas dari apakah Allah benar-benar mengabulkan do'a seorang atau tidak, sekedar menghadap Allah dan berdo'a kepada-Nya dengan harapan dikabulkan, akan menimbulkan otosugesti yang akan meredakan kegelisahannya.

Dalam berdo'a seseorang melangsungkan munajat (audien si) dengan Tuhannya, dimana ia menuturkan kepada-Nya segala keluhan dan problem yang dideritanya dan yang membuatnya resah dan gelisah, dan memohon pertolongan kepada-Nya dalam memecahkan problemnya dan memenuhi kebutuhannya. Pengungkapan seseorang akan problem-problemnya yang membuatnya resah dan gelisah, sementara ia dalam keadaan santai dan jiwa yang tenang, juga akan membuatnya terlepas dari kegelisahan. Ini serupa dengan metode yang telah dikemukakan oleh para ahli psiko-terapi, yaitu pembentukan ikatan kondisional baru antara problem-problem itu dengan keadaan santai dan jiwa yang tenang. Dalam terapi ini, si psikiater berusaha mengkaitkan antara situasi-situasi yang menimbulkan kegelisahan dengan respons yang bertentangan dengan kegelisahan, yaitu keadaan santai. Akibatnya problem-problem itupun dengan secara bertahap kehilangan kekuatannya untuk menimbulkan kegelisahan dan membuatnya terikat secara kondisional dengan keadaan santai dan jiwa yang tenang.<sup>81</sup>

Para ahli psiko-terapi tersebut diantaranya adalah Joseph Wolpe, dalam menyembuhkan kegelisahan memakai suatu metode yang dikenal dengan "terapi dengan keadaan santai" atau "terapi dengan memperkecil kepekaan emosional". Dengan metode terapi ini psikiater pertama-tama melatih pasien jiwa dalam keadaan santai yang mendalam. Ketika si pasien se-

---

81. Dr. M. Utsman Najati, Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa, Pustaka, Bandung, 1985, hal 311.

dang dalam keadaan santai, si psikiater memintanya untuk menguraikan hal-hal yang membangkitkan kegelisahannya. Dalam hal ini, si Psikiater memakai metode tertentu yang di mulai dengan hal-hal yang kurang membangkitkan kegelisahan kemudian meningkat ke hal-hal yang paling membangkitkan kegelisahan. Apabila pada si Pasien, ketika ia sedang membayangkan hal-hal yang membangkitkan kegelisahannya, tampak adanya gejala kegelisahan maka si Psikiater meminta si Pasien untuk menjauhkan hal itu dari benaknya dan sekali lagi memintanya untuk kembali pada keadaan santai. Setelah si Pasien menjadi tenang kembali dan balik pada keadaan santai, sekali lagi ia diminta untuk membayangkan hal yang membangkitkan kegelisahannya itu. Terapi dengan metode ini terus berlangsung sampai si Pasien dapat membayangkan hal yang membangkitkan kegelisahan, dalam keadaan ia sedang santai, tanpa merasa gelisah. Setelah itu si pasien kemudian beralih untuk membayangkan hal lain yang lebih tinggi peringkatnya dalam membangkitkan kegelisahannya itu. Ini juga dilakukan ketika ia sedang dalam keadaan santai. Demikian terapi ini terus berlangsung hingga si pasien terbebaskan sama sekali dari kegelisahannya.<sup>82</sup>

Di samping itu, pengungkapan dan penyampaian seseorang akan problem-problemnya kepada orang lain juga bisa membuat hatinya tenang. Menurut para ahli Psiko-terapi, pengingatan seorang pasien jiwa akan problem-problemnya dan perbincangan mengenainya akan meredakan kegelisahannya. Apabi-

---

82. Ibid, hal 310.

la kondisi psikis manusia membaik karena penyampaiannya akan problem-problem pada seorang sahabat karib atau ahli psikoterapi, maka bisa dibayangkan sejauh mana perbaikan yang akan terjadi apabila problem-problem itu dituturkan kepada Allah, dan setiap hari ia selalu bermunajat kepada Tuhannya, berdo'a kepada-Nya, dan memohon pertolongan dan bantuan kepada-Nya.