

Buku Saku

TUNTUNAN DOA DAN DZIKIR



UAD
SHELTER COVID-19
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN

lpsi
UAD
Lembaga Pengembangan Studi Islam
Universitas Ahmad Dahlan

**BUKU SAKU
TUNTUNAN DOA
DAN DZIKIR**

**SATGAS COVID-19 DAN LPSI
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN
YOGYAKARTA**

**BUKU SAKU TUNTUNAN DOA DAN
DZIKIR**

Tim Penyusun:

Rahmadi Wibowo Suwarno, Lc., M.A.,
M.Hum.

Qaem Aulassyahied, S.Th.I. M.Ag.

Cetakan Pertama, Agustus 2021

Desain Cover & Pra Cetak : Faza Lutfian

Penerbit

Lembaga Pengembangan Studi Islam (LPSI)

Universitas Ahmad Dahlan

Jln. Kapas 9 Semaki Yogyakarta 55166

PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga Buku Saku Tuntunan Doa Dan Dzikir dapat diselesaikan. Buku ini merupakan buku petunjuk praktis tentang dzikir dan doa, yang diterbitkan dalam suasana pandemi covid-19. Buku saku ini diharapkan dapat memberi manfaat khususnya bagi para “santri” covid-19 yang berada di shelter covid-19 UAD maupun seluruh umat Islam.

Tim penulis menyadari di dalam penyusunan buku ini terdapat kekurangan, maka dari itu kritik dan saran dari pembaca sangatlah berguna untuk perbaikan kedepannya.

Yogyakarta, 13 Agustus 2021

Tim Penulis

DAFTAR ISI

PENGANTAR	3
DAFTAR ISI	4
PENGERTIAN DZIKIR DAN DOA	
Pengertian Dzikir dan Doa	5
Hukum Dzikir dan Doa	6
KEUTAMAAN DZIKIR DAN DOA	
Keutamaan dan Manfaat Dzikir	8
Keutamaan dan Manfaat Doa	10
ADAB DZIKIR DAN DOA	
Waktu dan Adab Dzikir	12
Waktu dan Adab Doa	15
BACAAN-BACAAN DZIKIR	
Tuntunan Dzikir Sesudah Shalat Fardhu	18
Dzikir Pagi dan Petang Hari	26
BACAAN-BACAAN DOA	
Doa-doa dalam Al-Quran	34
Doa dalam Keadaan Sakit dan Berobat ..	41
DAFTAR PUSTAKA	47

PENGERTIAN DZIKIR DAN DOA

A. Pengertian Dzikir dan Doa

Kata dzikir berakar pada bahasa arab yang berarti mengingat atau/dan menyebut. Ketika kata ini sudah dipergunakan dalam terminologi Islam, maka dzikir memiliki pemahaman yaitu mengingat atau menyebut nama Allah baik dalam hati maupun melalui lisan untuk menghadirkan Allah dalam kesadaran seorang hamba yang disusul dengan perbuatan ketaatan. Dalam perkembangannya, makna dzikir yang bersifat umum tadi kemudian lebih banyak dipahami sebagai tindakan mengucapkan lafal-lafal tertentu. Di antara lafal dzikir yang populer di tengah masyarakat muslim ialah, *subhanallah* (سُبْحَانَ اللَّهِ), *alhamdulillah* (أَلْحَمْدُ لِلَّهِ), *laa ilaaha illa Allah* (لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ) dan *Allahu Akbar* (اللَّهُ أَكْبَرُ).

Lafal doa juga berasal dari bahasa arab yang memiliki arti permintaan atau

permohonan. Doa yang telah menjadi terminologi syariat Islam kemudian secara istilah dipahami sebagai permohonan atau permintaan yang diajukan manusia sebagai makhluk dengan sepenuh hati dan pengharapan kepada Allah, Sang Khaliq.

B. Hukum Dzikir dan Doa

Dzikir dan doa adalah dua perbuatan yang disyariatkan di dalam Islam. Secara umum keduanya merupakan hal yang dianjurkan (*sunnah*). Dzikir dan doa dapat menjadi wajib apabila ia termasuk dari bacaan pada ibadah yang diwajibkan, seperti dzikir atau doa yang menjadi bagian dari bacaan shalat.

Syariat Dzikir dan doa didasari oleh banyak dalil al-Quran dan hadis *maqbul*. Di antara ayat al-Quran yang menjadi dasar hukum syariat dzikir terdapat pada Q.S. al-Ahzab [33]: 41,

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا - ٤١

Wahai orang-orang yang beriman! Ingatlah kepada Allah, dengan mengingat (nama-Nya) sebanyak-banyaknya,

Adapun dasar hukum doa, dapat ditemukan dalam Q.S. Ghafir [40]: 60,

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ
عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ ٦٠

Dan Tuhanmu berfirman, “Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Aku perkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang sombong tidak mau menyembah-Ku akan masuk neraka Jahanam dalam keadaan hina dina.”

KEUTAMAAN DZIKIR DAN DOA

A. Keutamaan dan Manfaat Dzikir

Berdasarkan pada al-Quran dan hadis, dzikir memiliki keutamaan dan membuahkan manfaat, di antaranya.

1) Allah akan mengingat orang yang berdzikir pada-Nya. Berdasarkan Q.S. al-Baqarah [2] 153,

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ
الصَّابِرِينَ - ١٥٣

Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar.

2) berdzikir menjadi sebab keberuntungan. Sesuai hadis yang diriwayatkan oleh Muslim,

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
يَسِيرُ فِي طَرِيقِ مَكَّةَ فَمَرَّ عَلَى جَبَلٍ يُقَالُ لَهُ جُمْدَانُ فَقَالَ

سِيرُوا هَذَا جُمْدَانَ سَبَقَ الْمُفَرِّدُونَ قَالُوا وَمَا الْمُفَرِّدُونَ يَا
رَسُولَ اللَّهِ قَالَ الدَّاكِرُونَ اللَّهُ كَثِيرًا وَالدَّاكِرَاتُ

Dari Abu Hurairah dia berkata; "Pada suatu ketika saw pergi ke Makkah melewati sebuah gunung yang bernama Jumdan. Kemudian beliau bersabda: 'Ayo jalanlah! Inilah Jumdan. Telah menang para mufarridun.' Para sahabat bertanya; 'Ya Rasulullah, apakah yang dimaksud dengan mufarridun? ' Beliau menjawab: 'Yaitu orang-orang (laki-laki/perempuan) yang banyak berdzikir kepada Allah.'

3) Dzikir mencegah perbuatan keji dan munkar. Sesuai firman Allah Q.S. al-Ankabut [29]: 45,

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ
تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا
تَصْنَعُونَ

Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, yaitu Al Kitab (Al Quran) dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar. Dan sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar

(keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). Dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.

4) Dzikir menentramkan hati. Berdasar firman Allah Q.S. al-Ra'ad [13]: 28,

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.

B. Keutamaan dan Manfaat Doa

Sama dengan dzikir, berdoa pun memiliki keutamaan dan menghadirkan banyak manfaat. Di antara keutamaan dan manfaatnya adalah,

1) Doa adalah tindakan mulia di sisi Allah. Hal ini berdasarkan hadis Nabi saw yang diriwayatkan oleh beberapa ahli hadis, di antaranya al-Tirmidzi,

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: لَيْسَ شَيْءٌ أَكْرَمَ عَلَى اللَّهِ تَعَالَى مِنَ الدُّعَاءِ

Dari Abu Hurairah r.a. [meriwayatkan] dari Nabi saw bersabda, “tidak ada sesuatu yang lebih mulia di sisi Allah dibanding doa.

2) Doa merupakan sarana memohon ampunan dosa. Sesuai firman Allah Q.S. al-Muzzammil [73]: 20,

وَأَسْتَغْفِرُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ

...Mohonlah ampunan kepada Allah; sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.

ADAB DZIKIR DAN DOA

A. Waktu dan Adab Dzikir

Beberapa ayat al-Quran secara jelas menyebutkan waktu-waktu di dalam berdzikir -baik itu dzikir dalam pengertian luas, yaitu mengingat Allah, maupun berdzikir dengan pengertian mengucapkan lafal-lafal dzikir, seperti *tahlil* dan *tahmid*-. Kebanyakan ayat pada umumnya menyebutkan bahwa dzikir dapat dilakukan sepanjang hari, baik pagi, siang maupun malam hari (Q.S. Taha [20]: 130; al-Taubah [24]: 36-37; Ali Imran [3] 41). Hal ini menunjukkan bahwa pada hakikatnya mengingat Allah memang harus senantiasa dilakukan oleh setiap mukmin di mana pun dan kapan pun.

Terdapat juga dalil yang menunjukkan waktu-waktu tertentu dalam berdzikir. Seperti dianjurkannya berdzikir setiap selesai shalat (Qaf [50]: 39-40). Ada pula yang menyebutkan dzikir di pertengahan malam

dan saat *terbenamnya bintang-bintang* (al-Thur [52]: 48-49).

Adapun adab di dalam berdzikir sebagai berikut:

1) dilaksanakan dengan suara pelan. Berdasarkan firman Allah Q.S. al-A`raf [7] 305,

وَأَذْكُر رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ
الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ وَلَا تَكُن مِنَ الْغَافِلِينَ

Dan sebutlah (nama) Tuhanmu dalam hatimu dengan merendahkan diri dan rasa takut, dan dengan tidak mengeraskan suara, di waktu pagi dan petang, dan janganlah kamu termasuk orang-orang yang lalai.

2) tidak dengan suara keras. Sesuai Sabda Nabi saw dari al-Bukhari,

عَنْ أَبِي مُوسَى الْأَشْعَرِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ لَمَّا غَزَا رَسُولُ
اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ خَيْبَرَ أَوْ قَالَ لَمَّا تَوَجَّهَ رَسُولُ اللَّهِ
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَشْرَفَ النَّاسُ عَلَى وَادٍ فَرَفَعُوا
أَصْوَاتَهُمْ بِالتَّكْبِيرِ اللَّهُ أَكْبَرُ اللَّهُ أَكْبَرُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ فَقَالَ

رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ارْبَعُوا عَلَى أَنْفُسِكُمْ إِنَّكُمْ
 لَا تَدْعُونَ أَصَمَّ وَلَا غَائِبًا إِنَّكُمْ تَدْعُونَ سَمِيعًا قَرِيبًا وَهُوَ
 مَعَكُمْ وَأَنَا خَلْفَ دَابَّةِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
 فَسَمِعَنِي وَأَنَا أَقُولُ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ فَقَالَ لِي يَا عَبْدَ
 اللَّهِ بِنَ قَيْسٍ قُلْتُ لَبَّيْكَ يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ أَلَا أَدُلُّكَ عَلَى
 كَلِمَةٍ مِنْ كُنُوزِ الْجَنَّةِ قُلْتُ بَلَى يَا رَسُولَ اللَّهِ فَدَالَكَ
 أَبِي وَأُمِّي قَالَ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ

Dari Abu Musa Al Asy'ari radiallahu 'anhu, ia berkata; Ketika Rasulullah saw perang melawan (penduduk) Khaibar, -atau dia berkata- Ketika Rasulullah saw wasallam melihat orang-orang menuruni lembah sambil meninggikan suara dengan bertakbir, Allāhu Akbar, Allāhu Akbar lā ilāha illallāh (Allah Maha Besar, Allah Maha Besar, tidak ada ilah yang berhak disembah selain Allah), maka Rasulullah saw bersabda: "Rendahkanlah, karena kalian tidak menyeru kepada Dzat yang tuli dan Dzat yang ghaib. Sesungguhnya kalian menyeru Dzat yang Maha Mendengar lagi Maha Dekat dan Dia selalu bersama kalian". Saat itu aku berada di belakang hewan tunggangan Rasulullah saw dan beliau mendengar apa yang aku ucapkan. Saat itu aku membaca; "*laa hawla wa laa quwwata illa billaah* (Tidak ada daya

dan upaya melainkan dari Allah) ", maka beliau berkata kepadaku: "Wahai Abdullah bin Qais". Aku jawab; "Aku penuh panggilanmu wahai Rasulullah." Beliau melanjutkan: "Maukah aku tunjukkan kepadamu satu kalimat yang termasuk perbendaharaan surga?". Aku jawab; "Tentu wahai Rasulullah, demi bapak ibuku sebagai tebusan tuan." Beliau bersabda: "*laa hawla wa laa quwwata illa billaah.*"

3) dilakukan secara sendiri-sendiri. Adab ini mengikuti putusan Majelis Tarjih dan Tajdid yang menetapkan bahwa hendaknya dalam berdzikir kita kembali pada praktik yang dilakukan Nabi saw dan ulama terdahulu, yaitu secara pelan dan dilakukan sendiri-sendiri.

B. Waktu dan Adab Doa

Karena doa adalah bagian dari Ibadah, maka hendaknya orang yang memanjatkan doa adalah orang yang beriman. Dalam arti, iman menjadi syarat mutlak dalam berdoa (al-Baqarah [2]: 186). Adapun waktu *mustajab*

dalam berdoa telah dijelaskan dalam beberapa dalil.

- 1) berdoa di hari Jumat. Berdasarkan hadis Nabi saw dari Abu Hurairah yang meriwayatkan bahwa Rasulullah saw pernah bersabda mengenai hari jumat *“pada hari Jumat itu terdapat suatu saat (waktu) yang tidak dijumpai oleh seorang muslim yang sedang melaksanakan shalat dengan berdoa kepada Allah kecuali dikabulkan doanya...”*.
- 2) saat berpuasa. Sebagaimana Hadis Nabi saw yang diriwayatkan oleh al-Tirmidzy dan Ibn Majah yang menyebutkan bahwa Rasulullah saw bersabda ada tiga keadaan doa orang tidak akan tertolak. Salah satunya adalah doa orang yang berpuasa sampai ia berbuka.
- 3) antara adzan dan iqamat. Berdasarkan Hadis Nabi saw yang

diriwayatkan oleh Abu Dawud, al-Tirmidzi dan Ahmad bahwa Rasulullah bersabda: *“tidak ditolak doa yang dipanjatkan pada waktu antara adzan dan iqamat.”*

- 4) *Keempat*, berdoa ketika sujud. Hal ini sesuai Sabda Nabi saw dari Muslim yang menyatakan bahwa Rasulullah saw bersabda *“Saat seorang hamba paling dekat dengan Tuhannya adalah tatkala ia sedang sujud. Maka perbanyaklah doa pada saat itu.*

Adapun adab-adab berdoa, secara ringkas dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Mengangkat tangan ketika berdoa
- 2) Memulai berdoa dengan memuji Allah dan bershawat atas Nabi Muhammad saw.
- 3) Berdoa dengan kesadaran akan kerendahan diri di hadapan Allah dan dengan menggunakan suara pelan
- 4) Mengakhiri doa dengan *hamdalah*.

BACAAN-BACAAN DZIKIR

- A. Tuntunan Dzikir Sesudah Shalat Fardhu
1. Membaca istighfar sebanyak tiga kali [HR. Ahmad],

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ (x3)

Astagfirullaah (3x)

Aku memohon ampun kepada Allah

2. Membaca dzikir *allhumma antas-Salaam...*, [HR. Muslim]

اللَّهُمَّ أَنْتَ السَّلَامُ، وَمِنْكَ السَّلَامُ، تَبَارَكْتَ يَا ذَا
الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ

Allahuma antas-salaam wa minkas-salaam tabaarakta yaa dzal-Jalaali wal-Ikraam

Ya Allah, Engkau Maha Damai dan dari-Mu (datang) kedamaian; Maha pemilik segala keberkahan wahai Allah, Tuhan pemilik keagungan dan kemuliaan.

3. Untuk shalat Subuh, setelah membaca dua dzikir di atas, selanjutnya membaca

dzikir di bawah ini sebanyak 10 kali. [HR. Ahmad]

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ،
بِيَدِهِ الْخَيْرِ، يُحْيِي وَيُمِيتُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ
(١٠x)

Laa ilaaha illallaahu wahdahu laa syariika lahu, lahul-mulku wa lahul-hamdu, biyadihil-khairi, yuhyii wa yumiitu wa huwa 'alaa kulli syai'in qadiir. (10x).

Tiada sesembahan selain Allah semata dan satu-satunya. Tiada sekutu atas-Nya, Milik-Nyalah segala kekuasaan dan kerajaan dan bagi-Nya setiap pujian, dalam genggaman-Nyalah segala kebajikan, la yang Maha menghidupkan lagi mematikan, dan Dialah Zat yang Maha berkuasa atas segala sesuatu

4. Masih setelah shalat subuh, setelah membaca dzikir di atas sebanyak sepuluh kali, dilanjutkan dengan membaca dzikir di bawah ini sebanyak tujuh kali, [HR. Ahmad]

اللَّهُمَّ أَجِرْنِي مِنَ النَّارِ (x٧)

Allahumma ajirnii minan-naar (7x).

Ya Allah lindungi aku dari neraka

5. Khusus untuk shalat Magrib, membaca dzikir pada nomor 1 dan 2, setelah itu membaca dzikir nomor 3 sebanyak 10 kali juga. Untuk bacaan yang ke-4, membaca dzikir di bawah ini 7 kali, [HR. Ahmad]

اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَسْأَلُكَ الْجَنَّةَ، اَللّٰهُمَّ اَجِرْنِيْ مِنَ النَّارِ

*Allahumma innii as`alukal-jannah,
Allahumma ajirnii minan-naar.*

Ya Allah aku meminta pada-Mu surga. Ya Allah lindungi aku dari Neraka

6. Kembali untuk seluruh shalat, membaca dzikir, [HR. Muslim]

لَا اِلٰهَ اِلَّا اللهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ،
بِيَدِهِ الْخَيْرِ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيْرٌ. لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ
اِلَّا بِاللّٰهِ، لَا اِلٰهَ اِلَّا اللهُ، وَلَا نَعْبُدُ اِلَّا اِيَّاهُ، لَهُ النِّعْمَةُ
وَلَهُ الْفَضْلُ وَلَهُ الثَّنَاءُ الْحَسَنُ، لَا اِلٰهَ اِلَّا اللهُ
مُخْلِصِيْنَ لَهُ الدِّيْنَ وَلَوْ كَرِهَ الْكَافِرُوْنَ

Laa ilaaha illallaahu wahdahu laa syariika lahu, lahul-mulku wa lahul-hamdu, biyadihil-khairi, wa huwa 'alaa kulli syai'in qadiir. Laa haula wa laa quwwata illaa billaahi, laa ilaaha illallaahu, wa laa na'budu illaa iyyaahu, lahun-ni'mah wa lahul fadhlu wa lahuts-tsanaa`ul-husna, laa ilaaha illallaahu mukhlishiina lahud-diina wa law karihal-kaafiruuna.

Tiada tuhan yang berhak diibadahi selain Allah, tiada sekutu bagi-Nya, bagi-Nya segala kerajaan dan pujian, Di tangan-Nya kebaikan, Dia-lah Yang Maha Kuasa atas segala sesuatu. Tiada daya dan upaya serta kekuatan kecuali dengan pertolongan Allah dan kami tidak beribadah kecuali kepada Allah, milik-Nya-lah segala kenikmatan, karunia, dan sanjungan yang baik, tiada tuhan yang berhak diibadahi selain Allah, kami mengikhlashkan agama untuk-Nya walaupun orang-orang kafir benci.

7. Membaca dzikir berikut, [HR. Ahmad]

اللَّهُمَّ لَا مَانِعَ لِمَا أَعْطَيْتَ وَلَا مُعْطِيَ لِمَا مَنَعْتَ وَلَا يَنْفَعُ
ذَا الْجَدِّ مِنْكَ الْجَدُّ

Allahumma laa maani'a limaa a'athaita wala mu'athiya limaa mana'tha wa laa yanfa'u dzal-jaddu minkal jaddu.

Ya Allah tidak ada satu pun yang dapat menghalangi apa saja yang telah Engkau berikan, dan tidak ada satu pun yang mampu memberi apa saja yang Engkau cegah., dan tidak ada satu pun kekayaan yang dimiliki seseorang dapat berguna untuk menyelamatkan dari-Mu

8. Membaca ayat kursi, [HR. Al-Thabrani]

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ
لَهُ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ
عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلَا
يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ
السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ
الْعَظِيمُ

Allahu laa ilaaha illaa huwa, al-hayyul-qayyuum, laa ta`khudzuhu sinatuw-wa laa nauum. Lahuu maa fis-samaawaati wa maa fil-ardhi, man dzal-ladzii yasyfa`u 'indahuuu illaa bi`idznih, ya`lamu maa baina aydiihim wa maa khalfahum, wa laa yuhiithuuna bi syai`im-min `ilmihii illaa bimaa syaa`, wasi`a kursiyyuhus-samaawaati wal-ardhi, wa laa ya`uduhuu hifzhuhumaa wa huwal-`aliyyul-`azhiim.

Allah, tidak ada tuhan selain Dia, Yang Mahahidup lagi terus-menerus mengurus

(makhluk-Nya). Dia tidak dilanda oleh kantuk dan tidak (pula) oleh tidur. Milik-Nyalah apa yang ada di langit dan apa yang ada di bumi. Tidak ada yang dapat memberi syafaat di sisi-Nya tanpa izin-Nya. Dia mengetahui apa yang ada di hadapan mereka dan apa yang ada di belakang mereka. Mereka tidak mengetahui sesuatu apa pun dari ilmu-Nya, kecuali apa yang Dia kehendaki. Kursi-Nya (ilmu dan kekuasaan-Nya) meliputi langit dan bumi. Dia tidak merasa berat memelihara keduanya. Dialah yang Mahatinggi lagi Mahaagung.

9. Membaca *Allahumma a'innii...*, [HR. Al-Hakim].

اللَّهُمَّ أَعِنِّي عَلَى ذِكْرِكَ وَشُكْرِكَ وَحُسْنِ عِبَادَتِكَ

Allahumma a'innii 'alaa dzikrika wa syukrika wa husni 'ibaadatika

Ya Allah tolonglah aku dalam mengingat-Mu, dan bersyukur pada-Mu dan beribadah secara baik kepada-Mu.

10. Membaca *tasbiih* 33 kali; *tahmiid* 33 kali; *takbiir* 33 kali serta *laa ilaaha illallaahu...*, [HR. Muslim]

سُبْحَانَ اللَّهِ (x33) الْحَمْدُ لِلَّهِ (x33) اللَّهُ أَكْبَرُ (x33)

*Subhaanallaah (33x) Alhamdulillah
(33x) Allahu Akbar (33x)*

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ،
وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

*Laa ilaaha ilallaahu wahdahu laa syariika
lahu, lahul-mulku wa lahul-hamdu, wa
huwa 'alaa kulli syai'in qadiir.*

Tiada sesembahan selain Allah semata dan satu-satunya, tiada sekutu bagi-Nya, milik-Nya segala kerajaan dan kekuasaan, milik-Nya pula setiap pujian, dan Dia adalah Maha Kuasa atas segala sesuatu.

11. Membaca surah al-Ikhlâs, al-Falaq dan al-Nas. [HR. Abu Dawud, al-Nasa'i dan Ahmad]

قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ اللَّهُ الصَّمَدُ لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ وَلَمْ يَكُنْ
لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ

*Qul Huwallahu ahad, Allahush-shamad,
Lam yalid wa lam yuulad, wa lam yakun
lahuu kufuwan ahad*

Katakanlah (Nabi Muhammad), Dialah Allah Yang Maha Esa. Allah tempat meminta segala sesuatu. Dia tidak beranak dan tidak pula diperanakkan.

Serta tidak ada sesuatu pun yang setara dengan-Nya.

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ وَمِنْ شَرِّ غَاسِقِي
إِذَا وَقَبَّ وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ
إِذَا حَسَدَ

Qul a'udzu bil-falaq, min syarri maa khalaq, wa min syarri gaasiqin idza waqab, wa min syarrin-naffaatsaati fil-'uqad, wa min haasidin idzaa hasad.

Katakanlah (Nabi Muhammad), Aku berlindung kepada Tuhan yang (menjaga) fajar (subuh). Dari kejahatan (makhluk yang) Dia ciptakan, Dari kejahatan malam apabila telah gelap gulita. Dari kejahatan perempuan-perempuan (penyihir) yang meniup pada buhul-buhul (talinya). Dan dari kejahatan orang yang dengki apabila dia dengki.

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ مَلِكِ النَّاسِ إِلَهِ النَّاسِ مِنْ شَرِّ
الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ
مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ

Qul a'udzu bi rabbil-naas, malikin-naas, ilaahin-naas, min syarril-waswasil-khannaas, alladzii yuwaswisu fii shuduurin-naas, minal-jinnati wan-naas.

Katakanlah (Nabi Muhammad), Aku berlindung kepada Tuhan manusia, raja manusia, sembah manusia, dari kejahatan (setan) pembisik yang bersembunyi, yang membisikkan (kejahatan) ke dalam dada manusia, dari (golongan) jin dan manusia.

B. Dzikir Pagi dan Petang Hari

1. Membaca dzikir *allhumma anta rabbii...*,
[HR. Al-Bukhari]

اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ،
وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ
شَرِّ مَا صَنَعْتُ، أَبُوءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ وَأَبُوءُ بِدَنِّي،
فَاغْفِرْ لِي؛ فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ"

*Allaahumma anta rabbii, laa ilaaha illaa
anta, khalaqtanii wa ana 'abdika, wa ana
'alaa 'ahdika wa wa'dika mas-tatha'tu,
a'uudzu bika min syarri maa shana'tu,
abuu`u laka bini'matika 'alayya wa
abuu`u bidzanbii, fagfirlii, fa innahuu laa
yagfirudz-dzunuuba illaa anta.*

Allah, Engkau adalah tuhanku, tiada sesembahan selain Engkau. Engkau yang menciptakanku dan aku adalah hamba-Mu dan aku senantiasa

memenuhi sumpah dan janji kepada-Mu sekuat kemampuanku. Aku berlindung pada-Mu dari segala keburukan yang aku perbuat. Aku mengakui nikmat-Mu atas ku dan aku mengakui dosa-dosa ku. Maka ampunilah aku. Karena tidak ada yang dapat mengampuni dosa kecuali Engkau.

2. Membaca *allahumma bika ashbahna...*, [HR. Al-Bukahri]

اَللّٰهُمَّ بِكَ اَصْبَحْنَا، وَبِكَ اَمْسَيْنَا، وَبِكَ نَحْيَا، وَبِكَ نَمُوْتُ، وَاِلَيْكَ النُّشُوْرُ

Allahumma bika ashbahnaa wa bika amsainaa wa bika nahyaa, wa bika namuutu, wa ilaikan-nusyuuuru.

Ya Allah, karena-Mu kami memasuki waktu pagi dan karena-Mu kami memasuki sore dan karena-Mu kami hidup dan karena-Mu kami mati dan kepada-Mu tempat kembali.

3. Pagi hari membaca, [HR. Ahmad]

اَصْبَحْنَا عَلَىٰ فِطْرَةِ الْاِسْلَامِ، وَكَلِمَةِ الْاِخْلَاصِ، وَوَدِيْنِ نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- وَوَمِلَّةِ اٰبِيْنَا اِبْرَاهِيْمَ حَنِيفًا مُّسْلِمًا وَمَا كَانَ مِنَ الْمُشْرِكِيْنَ

Ashbahnaa 'alaa fithratil-Islaam wa kalimatil-ikhlaash wa diini nabiyyinaa

*muhammad shallallaahu ‘alaihi
wasallama wa millati abiinaa ibraahiima
haniifan musliman wa maa kaana minal-
musyrikiina.*

Kami memasuki waktu pagi dalam keadaan fitrah Islam dan kalimat ketahuidan dan tetap mengikuti agama nabi kami Muhammad saw dan berada di atas ajaran Ayah para nabi kami Ibrahim seorang yang lurus lagi muslim dan tidak lah ia termasuk golongan orang-orang yang menyekutukan Allah.

Keterangan: di sore hari, dzikir ini juga dibaca dengan mengganti kata *ashbahnaa* (أَصْبَحْنَا) dengan kata *amsainaa* (أَمْسَيْنَا).

4. Membaca di pagi dan sore hari dzikir berikut ini,[Abu Dawud]

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ اللَّهُمَّ إِنِّي
أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي دِينِي وَدُنْيَايَ وَأَهْلِي وَمَالِي
اللَّهُمَّ اسْتُرْ عَوْرَتِي وَقَالَ عُمَرَانُ عَوْرَاتِي وَأَمِنْ رُوعَاتِي
اللَّهُمَّ احْفَظْنِي مِنْ بَيْنِ يَدَيْي وَمِنْ خَلْفِي وَعَنْ يَمِينِي
وَعَنْ شِمَالِي وَمِنْ قُوْفِي وَأَعُوذُ بِعَظَمَتِكَ أَنْ أُغْتَالَ مِنْ
تَحْتِي

Allaahumma innii as`alukal-'aafiyata fid-dunyaa walaakhirah allaahumma innii as`alukal-'afwa wal-'aafiyata fi diinii wa dunyaaya wa ahlii wa maalii allahummas-tur 'auraatii wa aamin rau'aatii allahummah-fadzhnii min baini yadayya wa min khalfii wa 'an yamiinii wa 'an syimaalii wa min fauqii wa a'uudzu bi'azhamatika an ughtaala min tahtii

Ya Allah, aku memohon kepada-mu keselamatan di dunia dan di akhirat. Ya Allah, aku mohon kepada-Mu pemaafan dan keselamatan dalam agama, dunia, keluarga dan harta. Ya Allah, tutupilah auratku, dan amankanlah aku dari rasa takut. Ya Allah, jagalah aku dari depan, belakang, sisi kanan, sisi kiri, dan dari atas. Aku berlindung kepada-Mu dengan kebesaran-Mu agar aku tidak diserang dari arah bawah.

5. Membaca dzikir berikut,

اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَدَنِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي سَمْعِي، اللَّهُمَّ
عَافِنِي فِي بَصَرِي، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ
مِنَ الْكُفْرِ وَالْفَقْرِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ، لَا إِلَهَ
إِلَّا أَنْتَ

*Allaahumma 'aafinii fii badanii,
allaahumma 'aafinii fii sam'ii, allaahumma*

'aafinii fii basharii, laa ilaaha illaa anta, allaahumma innii a'uudzu bika minal-kufri wal-faqri wa a'uudzu bika min 'adzaabil-qabri, laa ilaaha illaa anta

Ya Allah, selamatkan tubuhku, ya Allah selamatkan pendengaranku dan penglihatanku, tiada tuhan yang berhak disembah kecuali Engkau, ya Allah, sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu dari kekufuran dan kefakiran, aku berlindung kepada-Mu dari siksa kubur, tiada Tuhan (yang berhak disembah) kecuali Engkau.

6. Membaca dzikir berikut di pagi hari [HR. Muslim]

أَصْبَحْنَا وَأَصْبَحَ الْمَلَكُ لِلَّهِ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَحَدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ. رَبِّ أَسْأَلُكَ خَيْرَ مَا فِي هَذَا الْيَوْمِ وَخَيْرَ مَا بَعْدَهُ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا فِي هَذَا الْيَوْمِ وَشَرِّ مَا بَعْدَهُ، رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكَسَلِ وَسُوءِ الْكِبَرِ، رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ فِي النَّارِ وَعَذَابِ فِي الْقَبْرِ

Ashbahnaa wa ashbahal-mulku lillaahi wal-hamdu lillaah. Laa ilaaha illallaahu, wahdahu laa syariika lah, laahul-mulku wa laahul-hamdu wa huwa 'alaa kulli syai'in qadiir. Rabi as'aluka khaira maa fii haadzal-yaumi wa khaira maa ba'dahu.

*Wa a'udzu bika min syarri maa fii
haadzal-yaumi wa syarri maa ba'dahu.
Rabbi a'udzu bika minal-kasali wa
suu'il-kibari, rabbi a'udzu bika min
'adzaabi fiin-naari wa 'adzaabi fil-qabr.*

Kami telah memasuki waktu pagi dan senatiasalah kekuasaan dan kerajaan itu milik Allah, segala puji bagi-Nya, tiada sesembahan selain Allah semata dan satu-satunya, tiada sekutu bagi-Nya. Allah lah yang memiliki segenap kekuasaan dan hanya diri-Nya pula yang berhak segala pujian, dan Allah Maha Mampu atas segala sesuatu. Ya Allah tuhanku, aku meminta kepada-Mu kebaikan di hari ini dan kebaikan setelahnya dan aku berlindung kepada-Mu dari kejahatan hari ini dan kejahatan setelahnya. Wahai Tuha, aku berlindung kepada-Mu dari kemalasan dan kejelasan di hari tua. Duhai Tuhan, aku berlindung kepada-Mu dari adzab neraka dan siksaan kubur.

Keterangan: dzikir ini juga dibaca pada waktu petang dengan mengganti lafal *ashbahnaa wa ashbaha* (أَصْبَحْنَا وَأَصْبَحَ) dengan *amsainaa wa amsaa* (أَمْسَيْنَا وَأَمْسَى). Juga kata *al-yaum* (الْيَوْمَ) diganti dengan *al-lailah* (اللَّيْلَةَ)

7. Membaca dzikir berikut, [HR. Al-Tirmidzi]

رَضِيتُ بِاللَّهِ رَبًّا وَبِالْإِسْلَامِ دِينًا وَبِمُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نَبِيًّا

Radhiitu billaahi rabban wa bil-Islaami diinan wa bi muhammadin shallallaahu 'alaihi wa sallama nabiyyan.

Aku Ridha Allah sebagai tuhanku dan Islam sebagai Agama ku dan Nabi Muhammad saw sebagai Nabiku.

8. Membaca dzikir, [HR. al-Hakim].

يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيْثُ، وَأَصْلِحْ لِيْ شَأْنِيْ كُلَّهُ وَلَا تَكِلْنِيْ إِلَى نَفْسِيْ طَرْفَةَ عَيْنٍ أَبَدًا

Yaa Hayyu yaa Qayyuum birahmatika astagiitsu, wa ashlih lii sya`nii kullahu wa laa takilnii ilaa nafsii tharfata 'ainin abadaa.

Wahai Tuhan yang Maha Hidup dan yang Maha Kuat dan tidak membutuhkan segala sesuatu, dengan rahmat-Mu aku minta pertolongan, perbaikilah segala urusanku dan janganlah Engkau biarkan aku sendiri meski hanya sekejap mata.

9. Membaca dzikir berikut ini sebanyak tiga kali, [HR. Muslim]

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ عَدَدَ خَلْقِهِ ، وَرِضَا نَفْسِهِ ، وَزِنَةَ
عَرْشِهِ ، وَمِدَادَ كَلِمَاتِهِ

*Subhaanallaah wa bihamdihi 'adada
khalqih, waridhaa nafsih wa zinata
'arsyih wa midaada kalimaatih*

Maha Suci Allah, dan pujian bagi-Nya sejumlah apa yang diciptakan-Nya, sejauh keridhaan-Nya dan seberat timbangan 'arsy-Nya, dan sebanyak tinta kalimat-Nya.

10. Membaca dzikir di bawah ini sebanyak tiga kali tiap pagi dan petang hari. [HR. al-Tirmidzi]

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

*Bismillaahil-ladzii laa yadhurru ma'as-
mihi syai'un fil-ardhi wa laa fis-samaaa`
wa huwas-samii'ul-'aliim*

Dengan nama Allah, tiada satu pun yang ada di langit dan di bumi yang dapat mendatangkan bahaya bersamaan dengan nama-Nya. Dia adalah Zat yang Maha mendengar lagi Maha Mengetahui.

BACAAN-BACAAN DOA

A. Doa-doa dalam Al-Quran

1. Doa Memohon kebaikan dunia dan akhirat
[QS. Al-Baqarah (2): 201]

رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا
عَذَابَ النَّارِ

*Robbanaa aatinaa fid-dunyaa hasanah
wa fil-aakhirati hasanah wa qinaa
'adzaaban-naar*

Ya Tuhan kami, berilah kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat dan peliharalah kami dari siksa neraka".

2. Doa Memohon Rahmat dan Petunjuk [QS. Al-Kahfi (18): 10]

رَبَّنَا آتِنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ أَمْرِنَا رَشَدًا

*Rabbanaaa aatinaa min ladunka rahmah
wa hayyi` lanaa min amrinaa rasyadaa.*

Ya Tuhan kami, anugerahkanlah kepada kami rahmat dari sisi-Mu dan mudahkanlah bagi kami petunjuk untuk segala urusan kami.

3. Doa dihindarkan dari kesesatan dan karunia rahmat [Ali Imran (3): 8]

رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ
رَحْمَةً إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ

Rabbanaa laa tuzig quluubanaa ba'da idz hadaitanaa wahab lanaa min ladunka rahmah, innaka antal-wahhaab

Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau jadikan hati kami berpaling setelah Engkau berikan petunjuk kepada kami dan anugerahkanlah kepada kami rahmat dari hadirat-Mu. Sesungguhnya Engkau Maha Pemberi.

4. Doa memohon ampunan untuk diri dan saudara seiman [QS. Al-Hasyr (59): 10]

رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا وَلِإِخْوَانِنَا الَّذِينَ سَبَقُونَا بِالْإِيمَانِ وَلَا
تَجْعَلْ فِي قُلُوبِنَا غِلًّا لِلَّذِينَ آمَنُوا رَبَّنَا إِنَّكَ رَءُوفٌ
رَحِيمٌ

Rabbanag-firlanaa wa li ikhwaaninal-ladziina sabaquunal-bil-iimaani wa laa taj'al fii quluubinaa gillal-lilladziina aamanuu rabbanaaa innaka ra'uufur-rahiim.

Ya Tuhan kami, ampunilah kami serta saudara-saudara kami yang telah beriman lebih dahulu daripada kami dan janganlah Engkau jadikan dalam hati kami kedengkian terhadap orang-orang yang beriman. Ya Tuhan kami, sesungguhnya Engkau adalah Yang Maha Penyantun lagi Maha Penyayang.

5. Doa ampunan, meminta teguh pendirian dan pertolongan dari pihak kafir. [Ali Imran (3): 147]

رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَإِسْرَافَنَا فِي أَمْرِنَا وَثَبِّتْ أَقْدَامَنَا
وَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

*Rabbanag-firlanaa dzunuubanaa wa
israafanaa fii amrinaa wa tsabbit
aqdamanaa wan-shurnaa 'alal-qaumil-
kaafiriin*

Ya Tuhan kami, ampunilah dosa-dosa kami dan tindakan-tindakan kami yang berlebihan dalam urusan kami, tetapkanlah pendirian kami, dan tolonglah kami terhadap kaum yang kafir.

6. Doa ampunan dan dipelihara dari siksa dari api neraka [Ali Imran (3): 16]

رَبَّنَا إِنَّا أَمْنَا فَاغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

*Rabbanaa innanaaa aamannaa
fagfirlanaa dzunuubanaa wa qinaa
'adzaaban-naar*

Wahai Tuhan kami, sesungguhnya kami benar-benar telah beriman. Maka, ampunilah dosa-dosa kami dan selamatkanlah kami dari azab neraka

7. Doa memohon ampun atas keliru dan kesalahan dan agar dihindarkan dari beban yang berat [QS. Al-Baqarah (2): 286]

رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ
عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا
تُحْمِلُنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا
وَارْحَمْنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْمُؤْتِمِنُ عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

*Rabbanaa laa tu`aakhidznaa in-
nnasiinaaaa aw akhta`naa, rabbanaa wa
laa tahmil 'alainaa ishran kamaa*

Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebajikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa,) "Wahai Tuhan kami, jaganlah Engkau hukum kami jika kami

lupa atau kami salah. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani kepada orang-orang sebelum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami. Maka, tolonglah kami dalam menghadapi kaum kafir.

8. Doa meminta hikmah, digolongkan sebagai orang shaleh, menjadi teladan baik untuk generasi selanjutnya dan dianugerahi surga [QS. Al-Syu'araa` (26): 83-85],

رَبِّ هَبْ لِي حُكْمًا وَالْحَقِّنِي بِالصَّالِحِينَ ۖ وَاجْعَلْ لِي
 لِسَانَ صِدْقٍ فِي الْآخِرِينَ ۖ وَاجْعَلْنِي مِنْ وَرَثَةِ جَنَّةِ
 النَّعِيمِ ۖ

Rabbi hab lii hukman wal-hiqnii bish-shaalihiin, waj-'al-lii lisaana shidqin fil-aakhiriina waj-'alnii miw-waratsati jannatin-na'iim

Wahai Tuhanku, berikanlah kepadaku hukum (ilmu dan hikmah) dan pertemukanlah aku dengan orang-orang

saleh. Jadikanlah aku sebagai buah tutur yang baik di kalangan orang-orang (yang datang) kemudian. Jadikanlah aku termasuk orang yang mewarisi surga yang penuh kenikmatan.

9. Doa memohon kebenaran dan pertolongan [QS. Al-Isra (17) 80]

رَبِّ اَدْخِلْنِيْ مُدْخَلَ صِدْقٍ وَّاَخْرِجْنِيْ مُخْرَجَ صِدْقٍ
وَّاَجْعَلْ لِّيْ مِنْ لَّدُنْكَ سُلْطٰنًا نَّصِيْرًا

*Rabbi adkhilnii mudkhala shidqin
wakhrijnii mukhraj shidqin waj'al lii mil-
ladunka sulthaanan-nashiiraa*

Katakanlah (Nabi Muhammad), “Ya Tuhanku, masukkan aku (ke tempat dan keadaan apa saja) dengan cara yang benar, keluarkan (pula) aku dengan cara yang benar, dan berikanlah kepadaku dari sisi-Mu kekuasaan yang dapat menolong(-ku).

10. Doa meminta lapangnya hati, kemudahan setiap urusan dan kelancaran dalam berbicara [Thaha (20): 24-28]

رَبِّ اشْرَحْ لِيْ صَدْرِيْ وَيَسِّرْ لِيْ اَمْرِيْ وَاخْلُ عُقْدَةً مِّنْ
لِّسٰنِيْ لَا يَفْقَهُوْا قَوْلِيْ ۝

*Rabbisy-rahlii shadrii wa yassir lii amrii
wah-lul 'uqdatam-mil-lisaanii yafqahuu
qaulii*

Wahai Tuhanku, lapangkanlah dadaku,
mudahkanlah untukku urusanku, dan
lepaskanlah kekakuan dari lidahku, agar
mereka mengerti perkataanku.

11. Doa memohon jodoh dan keturunan
penyejuk hati serta dijadikan imam orang-
orang bertakwa, [QS. Al-Furqan (25): 74]

رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا
لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا

*Rabbanaa hab lanaa min azwaajinaa wa
dzurriyyaatinaa qurrata a'yun waj-'alnaa
lil-muttaqiina imaamaa*

Wahai Tuhan kami, anugerahkanlah
kepada kami penyejuk mata dari
pasangan dan keturunan kami serta
jadikanlah kami sebagai pemimpin bagi
orang-orang yang bertakwa.

12. Doa memohon amalan diterima [QS. Al-
Baqarah (2): 127],

رَبَّنَا تَقَبَّلْ مِنَّا إِنَّكَ أَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

*Rabbanaa taqabbal minnaa innaka
antas-samii'ul-'aliim*

Ya Tuhan kami, terimalah (amal) dari kami. Sesungguhnya Engkau adalah Yang Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui.

B. Doa dalam Keadaan Sakit dan Berobat

1. Doa ketika merasakan sakit. Membaca doa berikut ini sambil meletakkan tangan di atas anggota badan yang terasa sakit,

بِسْمِ اللَّهِ (x3) أَعُوذُ بِاللَّهِ وَقُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّمَا أَجِدُ
وَأُحَاذِرُ (x7)

*Bismillah (3x) A'udzu billahi wa qudratihi
min syarri maa ajidu wa uhaadziru (7x)*

Dengan menyebut nama Allah. Aku berlindung kepada Allah dan kekuasaannya dari segala kejahatan yang menimpaku dan segala yang saya khawatirkan.

2. Doa terhindar dari kejahatan manusia dan kejahatan makhluk lainnya, [HR. Al-Tirmidzi, dan Abu Dawud],

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ غَضَبِهِ وَعِقَابِهِ
وَشَرِّ عِبَادِهِ وَمِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ وَأَنْ يَحْضُرُونِ

*A'udzu bikalimaatillaaah at-taaammaati
min gadhabih wa 'iqaabih wa syarri
'ibaadih wa min hamazaatisy-
syayaathiina wa ay-yahdhuruuna*

Aku berlindung dengan kalimat Allah yang sempurna dari kemurkaan-Nya, siksa-Nya dan dari kejahatan hamba-hamba-Nya serta dari bisikan setan-setan dan kehadiran mereka.

3. Doa sesudah minum obat, [HR. Al-Bukhari]

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِيْ كَفَّأَنَا وَاَرْوَاْنَا غَيْرَ مَكْفِيٍّ وَلَا مَكْفُوْرٍ

*Alhamdulillahadzii kafaanaa wa
arwaanaa gaira makfiyyin wa laa
makfuurin*

Segala puji bagi Allah yang telah memberi kami kecukupan dan kepuasan yang tidak terabaikan dan tidak tertolak

4. Doa memohon kesabaran ketika merasakan sakit atau derita. [HR Abu Dawud]

حَسْبِيَ اللّٰهُ وَنِعْمَ الْوَكِيْلُ

Hasbiyallahu wa ni'mal-wakiil

Cukuplah Allah menjadi sebaik-baik penolong dan pelindung

5. Doa meminta kesembuhan yang paripurna [HR. At-Tirmidzi]

اَللّٰهُمَّ رَبَّ النَّاسِ اَذْهِبِ الْبَاسَ، اِشْفِ اَنْتَ الشّٰفِي،
لَا شِفَاءَ اِلَّا بِشِفَاؤِكَ شِفَاءً لَا يُعَادِرُ سَقَمًا

*Allahumma rabban-naas adzhibil-ba`sa
isyfi antasy-syaafii laa syifaa`a illaa
syifaa`uka syifaa`an laa yughadiru
saqaman*

Ya Allah Tuhan semua manusia hilangkan dan sembuhkanlah sakit ini. Tiada yang dapat menyembuhkan kecuali kesembuhan dari-Mu. Kesembuhan yang tidak meninggalkan bekas penyakit.

6. Doa ketika penyakit berat dan kecil harapan untuk sembuh, [HR. Al-Bukhari]

اَللّٰهُمَّ اَحْيِنِي مَا كَانَتْ الْحَيَاةُ خَيْرًا لِي، وَتَوَفَّنِي اِذَا كَانَتْ
الْوَفَاةُ خَيْرًا لِي

*Allahumma ahyinii maa kanatil-hayaatu
khairal-lii wa tawaffanii idza kaanatil-
wafaatu khairal-lii*

Ya Allah hidupakanlah aku jika hidup itu baik untuk ku dan matikanlah aku jika kematian itu baik untuk ku

Keterangan: apabila doa ini dibacakan untuk orang lain, maka kata *ahyinii* (أَحْيِي) dan kata *tawaffanii* (تَوَفَّي) diganti menjadi *ahyih* (أَحْيِه) dan *tawaffahu* (تَوَفَّهُ)

7. Doa menghilangkan amarah [muttafaqun 'alaih]

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي ذَنْبِي
، وَأَذْهِبْ غَيْظَ قَلْبِي ، وَأَجِرْنِي مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

*A'uudzu billahi minasy-syaithaanir-rajiim,
Allahummagfir lii dzanbii wa adzhib
gaizha qalbii wa ajirnii minasy-
syaithaanirrajiim*

Aku berlindung kepada Allah dari setan yang terkutuk. Ya Allah aku memohon ampun kepada-Mu dan mohon hilangkan murka hatiku dan lindungiku dari setan yang terkutuk.

8. Doa menghadapi hal yang sepertinya akan menimbulkan kemalangan, [muttafaq 'alaih]

اللَّهُمَّ لَا يَأْتِي بِالْحَسَنَاتِ إِلَّا أَنْتَ، وَلَا يَدْفَعُ السَّيِّئَاتِ
إِلَّا أَنْتَ، وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ

Allahumma laa ya`ti bil-hasanaat illaa anta wa laa yadfa`us-sayyi`aat illaa anta, wa laa haula wa laa quwwata illaa billaah

Ya Allah tidak ada yang mampu mendatangkan kebaikan-kebaikan selain Engkau dan tiada yang mampu menolak keburukan-keburukan melainkan Engkau, dan tiada daya dan kekuatan melainkan Allah

9. Doa keselamatan [HR. Abu Dawud & Al-Tirmidzi]

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

Bismillaahil ladzii laa yadhurru ma`asmihii syai`un fil ardhi wa laa fis samaai wa huwas samii`ul `aliim.

Dengan Nama Allah yang bersama nama-Nya tidak ada sesuatu di bumi dan di langit yang bisa membahayakan. Dan Dia Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui

10. Doa agar terhindar dari wabah penyakit [Abu Dawud]

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْبَرَصِ وَالْجُنُونِ وَالْجُدَامِ
وَسَائِرِ الْأَسْقَامِ

*Allaahumma innii a'udzu bika minal
barashi, wal junuuni, wal judzaami, wa
sayyi'il asqaami.*

Ya Allah, aku berlindung kepada Engkau
dari penyakit lepra, gila, kusta, dan
penyakit-penyakit yang buruk.

DAFTAR PUSTAKA

Majelis Tarjih dan Tajdid Pimpinan Pusat Muhammadiyah, *Tuntunan Dzikir dan Doa Menurut Putusan Tarjih Muhammadiyah*, Yogyakarta: Suara Muhammadiyah 2010, Cet. Ketujuh

Tuntunan Ruhani Orang Sakit, Yogyakarta: Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Yogyakarta, 2015. Edisi Revisi Keempat

Said 'Ali bin Wahab al-Qahtani, *al-Du'a`u min al-Kitab wa al-Sunnah*, Riyadh: Wuzarah al-Syu`un al-Islamiyyah wa al-Awqaf wa al-Da'wah wa al-Irsyad, 2009

Karim Jum'ah 'Abd al-'Aziz, "Al-Adzkar al-Yaumiyyah min Shahih al-Sunnah al-Nabawiyah,
<https://www.alukah.net/sharia/0/43735/>

*Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah
pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat.
Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar.*
[Q.S. Al-Baqarah: 153]