

40

KIAT ISLAM

AGAR TERHINDAR

DARI WABAH

Penyusun

Kementrian Agama Uni Emirat Arab

Penerjemah

Abu Aniiyah Syahrul Fatwa bin Luqman



MEDIA DAKWAH AL FURQON

Srowo - Sidayu - Gresik - Jatim



Diterbitkan Oleh:

MEDIA DAKWAH AL FURQON

SROWO - SIDAYU - GRESIK - JATIM

**الأربعون في الوقاية و النجاة
من الوباء والطاعون**

Judul Asli

Al-Arba'uun Fil Wiqayah wan Najah Minal
Waba wat Tha'un

Penyusun

Kementrian Agama Uni Emirat Arab

Penerjemah

Abu Anisah Syahrul Fatwa bin Luqman

Judul Buku

40 Kiat Islam Agar Terhindar Dari Wabah

Desain & Layout

Abu Alifah

Ukuran Buku

10.5 cm x 14.5 cm (60 halaman)

Edisi 1

Sya'ban 1441 H/ Maret 2020

DAFTAR ISI



1. Beriman Dengan Qodho dan Qadar Allah	2
2. Tawakkal Kepada Allah.....	4
3. Amar Ma'ruf Nahi Mungkar	6
4. Kembali Kepada Allah Dan Merendahkan Diri Kepada-Nya.....	8
5. Menjauhi Dosa Dan Maksiat.....	10
6. Taubat Dan Istighfar	12
7. Mengerjakan Amal Shalih Kunci Keselamatan.....	13
8. Membantu Dan Memudahkan Orang Yang Dalam Kesulitan.....	14
9. Berbakti Kepada Orang Tua Kunci Keselamatan .	15
10. Memperbanyak Ucapan Tashbih.....	17
11. Shalat Subuh	17
12. Shalat Dhuha 4 Rakaat.....	18
13. Bersandar Kepada Allah Dengan Do'a.....	19

14. Meminta Keselamatan Di Dunia Dan Akhirat.....	20
15. Membaca Dzikir Pagi Dan Petang.....	22
16. Berlindung Dari Berubahnya Kenikmatan	24
17. Membaca Do'a Perlindungan Dari Penyakit.....	24
18. Berlindung Dari Musibah Yang Berat	25
19. Membaca Do'a Ketika Singgah Di Suatu Tempat.....	26
20. Membaca Do'a Dzun Nuun.....	26
21. Membaca Ayat Kursi.....	28
22. Membaca Dua Ayat Terakhir Surat al-Baqarah...	29
23. Membaca Surat al-Ikhlas, al-Falaq Dan an-Naas.	29
24. Membaca Do'a Perlindungan Untuk Anak.....	30
25. Membaca Dzikir Keluar Rumah	32
26. Membaca Do'a Perlindungan Dari Musibah Yang Datang Tiba-tiba.....	33
27. Membaca Do'a Ketika Melihat Orang Yang Diuji Dengan penyakit.....	34
28. Berdo'a Ketika Mengalami Kesedihan.....	35
29. Makan Kurma Ajwa.....	36

30. Beradab Ketika Bersin Memutus Tersebarnya Wabah.....	37
31. Berhias Dengan Adab Minum Mencegah Tersebarnya Wabah.....	39
32. Menjaga Kebersihan Badan Dan Cuci Tangan	40
33. Melaksanakan Sunnah Fithrah Akan Terjaga Dari Penyakit.....	43
34. Menutup Bejana Dan Tempat Minum.....	44
35. Berbuat Kebaikan Akan Tercegah Dari Keburukan.....	45
36. Sedekah Penolak Bala'	45
37. Menjauhi Makanan Haram	46
38. Tidak Berjabat Tangan	48
39. Hati-hati Berinteraksi Dengan Orang Yang Tertimpa Sakit Menular	49
40. Tinggal Di Rumah Dan Memutus Mata Rantai Penularan Wabah	51



40 KIAM ISLAM AGAR TERHINDAR DARI WABAH ¹

Berikut ini adalah wasiat-wasiat berharga yang terambil dari al-Qur'an al-Karim dan Sunnah yang shahih tentang upaya penjagaan diri dari wabah penyakit seperti tha'un dan cara bagaimana agar selamat dari wabah tersebut ketika menyapa. Sangat layak diperhatikan bagi setiap orang yang menyayangi dirinya dan menyayangi

-
- 1 Dari risalah *Al-Arba'uun Fil Wiqayah wan Najah Minal Waba wat Tha'un*, l'dad Qismul Wa'zh 1441 H/2020 M, kementerian agama Uni Emirat Arab. Diterjemahkan oleh Abu Anisah Syahrul Fatwa dengan tambahan referensi dan hukum hadits secara ringkas.

kaum muslimin agar memperhatikan wasiat-wasiat ini, dengan mempelajarinya dan mengajarkannya kepada orang lain agar mendapat pahala yang besar dan pengaruh yang kuat dalam menolak bala' dengan izin Allah. Berikut ini empat puluh wasiat-wasiat tersebut;

1. Beriman Dengan Qodho dan Qadar Allah ﷻ

Allah ﷻ berfirman:

﴿ مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ
قَلْبَهُ ۗ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ ﴾

Tidak ada suatu musibah pun yang menimpa seseorang kecuali dengan ijin Allah; dan Barangsiapa yang beriman kepada Allah niscaya Dia akan memberi petunjuk kepada hatinya. dan Allah Maha mengetahui segala sesuatu. (QS. at-Thaghabun: 11).

Allah ﷻ juga berfirman:

﴿ قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا
وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ ﴾

Katakanlah: “Sekali-kali tidak akan menimpa Kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah untuk kami. Dialah pelindung Kami, dan hanya kepada Allah orang-orang yang beriman harus bertawakal.” (QS. at-Taubah: 51).

Dan Rasulullah ﷺ bersabda:

وَأَعْلَمَنَّ أَنَّ الْأُمَّةَ لَوْ اجْتَمَعَتْ عَلَىٰ أَنْ يَنْفَعُوكَ بِشَيْءٍ لَّمْ يَنْفَعُوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ لَكَ، وَإِنْ اجْتَمَعُوا عَلَىٰ أَنْ يَضُرُّوكَ بِشَيْءٍ لَّمْ يَضُرُّوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ عَلَيْكَ،
رُفِعَتِ الْأَقْلَامُ وَجَفَّتِ الصُّحُفُ

Ketahuiilah bahwa seandainya suatu umat berkumpul untuk memberi suatu manfaat kepadamu, maka mereka tidak dapat memberi manfaat kepadamu kecuali dengan sesuatu yang telah ditetapkan Allah untukmu. Sebaliknya, jika mereka berkumpul untuk memberi suatu kemudharatan kepadamu, maka mereka tidak dapat memberi kemudharatan kepadamu kecuali dengan sesuatu yang telah Allah tetapkan atasmu. Pena telah diangkat dan

lembaran-lembaran telah kering.” (HR. At-Tirmidzi, dan ia berkata, “Hadits ini **hasan shahih.**”)²

Dari Anas رضي الله عنه bahwasanya Nabi ﷺ bersabda:

إِنَّ عِظَمَ الْجَزَاءِ مَعَ عِظَمِ الْبَلَاءِ، وَإِنَّ اللَّهَ إِذَا أَحَبَّ قَوْمًا ابْتَلَاهُمْ، فَمَنْ رَضِيَ فَلَهُ الرِّضَىٰ وَ مَنْ سَخِطَ فَلَهُ السُّخْطُ

*Sungguh besarnya balasan seimbang dengan besarnya musibah. Apabila Allah mencintai sebuah kaum maka Dia akan mengujinya. Barangsiapa yang ridha maka dia mendapat keridhaan dan barangsiapa yang benci maka baginya kebencian.*³

2. Tawakkal Kepada Allah

Allah ﷻ berfirman:

﴿ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ۗ إِنَّ اللَّهَ بَلِغُ أَمْرِهِ ۗ قَدْ

- 2 Shahih, riwayat at-Tirmidzi (no. 2516), dan ia mengatakan, “Hasan shahih.” Juga diriwayatkan oleh Ibnu Abu ‘Ashim dalam *as-Sunnah* (no. 216, 217, 218); Ahmad (I/293, 303, 307); al-Ajurri dalam *asy Syarii’ah*, hal. 198; Hannad dalam *az-Zuhd* (no. 536); ath-Thabrani dalam *al-Ausath* (no. 5417), al-Hakim (III/541, 542); Abu Nu’aim dalam *al-Hilyah* (I/314); dan di-shahihkan oleh Syaikh al-Albani.
- 3 HR. Tirmidzi 2/64, Ibnu Majah 4031. Syaikh al-Albani menghasankannya dalam *as-Shahihah* no.146

جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا ﴿٣﴾

Dan Barangsiapa yang bertawakkal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan yang (dikehendaki)Nya. Sesungguhnya Allah telah Mengadakan ketentuan bagi tiap-tiap sesuatu. (QS. at-Thalaq: 3).

Dari Umar bin Khatthab رضي الله عنه bahwasanya Rasulullah ﷺ bersabda:

لَوْ أَنَّكُمْ كُنْتُمْ تَوَكَّلُونَ عَلَى اللَّهِ حَقَّ تَوَكُّلِهِ لَرَزَقْتُمْ كَمَا
تُرْزَقُ الطَّيْرُ تَغْدُو خِمَاصًا وَتَرُوحُ بِطَانًا

Seandainya kalian bertawakkal kepada Allah dengan sebaik-baiknya tawakkal, niscaya kalian akan diberi rezeki sebagaimana seekor burung diberi rezeki, dia pergi dalam keadaan lapar dan kembali dalam keadaan perutnya telah terisi.⁴

Al-Hafizh Ibnu Rajab رحمته الله berkata: “Tawakkal adalah kejujuran hati dalam bersandar kepada Allah

4 HR. Tirmidzi: 2344, Ibnu Majah: 4164, Ahmad 1/30, Hakim 4/318. Disahihkan oleh al-Albani dalam *as-Shahihah* no.310

dalam meraih manfaat dan menolak madharat dari perkara dunia dan akhirat”.⁵

Imam Ibnul Qayyim رَحِمَهُ اللهُ بِكَرَمِهِ berkata: “Tawakkal termasuk sebab yang paling besar dalam meraih permintaan dan menolak perkara yang dibenci”.⁶

3. Amar Ma'ruf Nahi Mungkar

Allah ﷻ berfirman:

﴿وَإِذْ قَالَتْ أُمَّةٌ مِّنْهُمْ لِمَ تَعْبُدُونَ قَوْمًا لَّهِ مُهْلِكُهُمْ أَوْ مُعْزِيهِمْ
عَذَابًا شَدِيدًا قَالُوا مَعذِرَةٌ إِيَّايَ رَبِّكُمْ وَلَعَلَّهُمْ يَنْقُوتُونَ ﴿١٦٤﴾
فَلَمَّا نَسُوا مَا ذُكِّرُوا بِهِ أَنجَيْنَا الَّذِينَ يَنْهَوْنَ عَنِ السُّوءِ
وَأَخَذْنَا الَّذِينَ ظَلَمُوا بِعَذَابٍ بَئِيسٍ بِمَا كَانُوا يَفْسُقُونَ
﴿١٦٥﴾ فَلَمَّا عَتَوْا عَن مَّا نُهُوا عَنْهُ قُلْنَا لَهُمْ قِرَدَةٌ خَسِيفِينَ
﴿١٦٦﴾ وَإِذْ تَأَذَّتْ رُبُّكَ لِيُبَعَثَنَّ عَلَيْهِمْ إِلَى يَوْمِ الْبَيْعَةِ مَن

5 Jami'ul Ulumwal Hikam 2/497

6 Madarijus Salikiin 2/120

يَسْأَلُهُمْ سُوءَ الْعَذَابِ إِنَّ رَبَّكَ لَسَرِيعُ الْعِقَابِ وَإِنَّهُ

لَغَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴿١٦٧﴾

Dan (ingatlah) ketika suatu umat di antara mereka berkata: “Mengapa kamu menasehati kaum yang Allah akan membinasakan mereka atau mengazab mereka dengan azab yang Amat keras?” mereka menjawab: “Agar Kami mempunyai alasan (pelepas tanggung jawab) kepada Tuhanmu, dan supaya mereka bertakwa. Maka tatkala mereka melupakan apa yang diperingatkan kepada mereka, Kami selamatkan orang-orang yang melarang dari perbuatan jahat dan Kami timpakan kepada orang-orang yang zalim siksaan yang keras, disebabkan mereka selalu berbuat fasik. Maka tatkala mereka bersikap sombong terhadap apa yang dilarang mereka mengerjakannya, Kami katakan kepadanya: “Jadilah kamu kera yang hina. dan (ingatlah), ketika Tuhanmu memberitahukan, bahwa Sesungguhnya Dia akan mengirim kepada mereka (orang-orang Yahudi) sampai hari kiamat orang-orang yang akan menimpakan kepada mereka azab yang seburuk-buruknya. Sesungguhnya Tuhanmu Amat cepat siksa-Nya, dan

Sesungguhnya Dia adalah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang. (QS. al-A'raf: 164-167).

Dari Hudzaifah bin Yaman رضي الله عنه bahwasanya Rasulullah ﷺ bersabda:

وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ لَتَأْمُرَنَّ بِالْمَعْرُوفِ وَلَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ أَوْ لَيُوشِكَنَّ اللَّهُ أَنْ يَبْعَثَ عَلَيْكُمْ عِقَابًا مِنْهُ ثُمَّ تَدْعُونَهُ فَلَا يُسْتَجَابُ لَكُمْ

Demi dzat yang jiwaku berada ditangannya, sungguh kalian memerintahkan yang baik dan melarang dari yang mungkar atau jika tidak Allah akan mengirimkan kepada kalian adzab, sehingga kalian berdo'a dan tidak dikabulkan”⁷

4. Kembali Kepada Allah Dan Merendahkan Diri KepadaNya

Allah ﷻ berfirman:

﴿ وَمَا يَعْلَمُ جُنُودَ رَبِّكَ إِلَّا هُوَ وَمَا هِيَ إِلَّا ذِكْرَى لِلْبَشَرِ ﴾ (٣١)

7 HR. Tirmidzi: 2167. Dihasankan oleh Syaikh al-Albani dalam *al-Misykah* no.5140

Dan tidak ada yang mengetahui tentara Tuhanmu melainkan Dia sendiri. dan Saqar itu tiada lain hanyalah peringatan bagi manusia. (QS. al-Muddatsir: 31).

Allah ﷻ juga berfirman:

﴿ وَمَا أَرْسَلْنَا فِي قَرْيَةٍ مِّن نَّبِيٍّ إِلَّا أَخَذْنَا أَهْلَهَا بِالْبَأْسَاءِ
وَالضَّرَّاءِ لَعَلَّهُمْ يَضَّرَّعُونَ ﴾ ٩٤

Kami tidaklah mengutus seseorang nabipun kepada sesuatu negeri, (lalu penduduknya mendustakan Nabi itu), melainkan Kami timpakan kepada penduduknya kesempitan dan penderitaan supaya mereka tunduk dengan merendahkan diri. (QS. al-A'raaf: 94).

Imam Ibnu Katsir رحمته الله berkata: “Allah mengisahkan tentang ummat terdahulu yang telah Allah beri ujian, Allah mengutus kepada mereka para Nabi, kemudian menimpakan kepada mereka kesempitan yaitu apa yang menimpa badan mereka berupa penyakit dan penderitaan yaitu kefakiran, agar mereka semua kembali dengan merendahkan diri

kepada Allah ﷻ, berdo'a kepadanya untuk menghilangkan apa yang menimpa mereka".⁸

5. Menjauhi Dosa Dan Maksiat

Allah ﷻ berfirman:

﴿ذَلِكَ بِأَنَّ اللَّهَ لَمْ يَكُ مُغَيِّرًا نِعْمَةً أَنْعَمَهَا عَلَىٰ قَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۗ وَأَنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾

(siksaan) yang demikian itu adalah karena Sesungguhnya Allah sekali-kali tidak akan meubah sesuatu nikmat yang telah dianugerahkan-Nya kepada suatu kaum, hingga kaum itu mengubah apa-apa yang ada pada diri mereka sendiri, dan Sesungguhnya Allah Maha mendengar lagi Maha mengetahui. (QS. al-Anfaal: 53).

Allah ﷻ juga berfirman:

﴿ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُمْ بَعْضَ الَّذِي عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ﴾

8 Tafsir Ibnu Katsir 3/499

Telah nampak kerusakan di darat dan di laut disebabkan karena perbuatan tangan manusi, supay Allah merasakan kepada mereka sebahagian dari (akibat) perbuatan mereka, agar mereka kembali (ke jalan yang benar). (QS. ar-Ruum: 41).

Allah ﷻ juga berfirman:

﴿ وَمَا أَصَابَكُمْ مِّنْ مُّصِيبَةٍ فِيمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُوا عَنْ كَثِيرٍ ﴾
﴿ ٣٠ ﴾

Dan apa saja musibah yang menimpa kamu Maka adalah disebabkan oleh perbuatan tanganmu sendiri, dan Allah memaafkan sebagian besar (dari kesalahan-kesalahanmu). (QS. as-Syuura: 30).

Rasulullah ﷺ bersabda:

لَيَكُونَنَّ فِي هَذِهِ الْأُمَّةِ خَسْفٌ وَقَذْفٌ وَمَسْحٌ، وَذَلِكَ إِذَا شَرِبُوا الْحُمُورَ وَاتَّخَذُوا الْقَيْنَاتِ وَضَرَبُوا بِالْمَعَارِفِ

Kelak pasti ada diantara ummat ini yang ditelan bumi, dilempar dan dirubah wajahnya menjadi buruk. Yaitu ketika mereka menenggak miras,

menyimak para biduanita dan memainkan alat musik.⁹

Imam Ibnul Qayyim رحمته الله berkata: “Termasuk pengaruh dosa dan maksiat adalah menimbulkan berbagai macam kerusakan di permukaan bumi, di laut, udara, ladang, tanaman dan tempat tinggal”.¹⁰

6. Taubat Dan Istighfar

Allah ﷻ berfirman:

﴿ وَمَا كَانَ اللَّهُ لِيُعَذِّبَهُمْ وَأَنْتَ فِيهِمْ وَمَا كَانَ اللَّهُ مُعَذِّبَهُمْ وَهُمْ يَسْتَغْفِرُونَ ﴾
﴿ ٣٢ ﴾

Dan Allah sekali-kali tidak akan mengazab mereka, sedang kamu berada di antara mereka. dan tidaklah (pula) Allah akan mengazab mereka, sedang mereka meminta ampun. (QS. al-Anfaal: 33).

Sahabat mulia Ibnu Abbas رضي الله عنه berkata: “Pada ummat ini ada dua jaminan keamanan; Nabi

9 HR. Ibnu Abi Dunya dalam *Dzammul Malahi* no.7 dishahihkan oleh al-Albani dalam *as-Shahihah* no.2203

10 *Ad-Daa'u Wad Dawaa* 1/157

Muhammad dan istighfar, Nabi Muhammad telah meninggal maka yang tersisa adalah Istighfar”.¹¹

Ali bin Abi Thalib رضي الله عنه berkata: “Tidaklah bala itu turun melainkan karena sebab dosa, dan tidaklah bala’ itu diangkat kecuali dengan taubat”.¹²

7. Mengerjakan Amal Shalih Kunci Keselamatan

Allah ﷻ berfirman:

﴿ وَمَا كَانَ رَبُّكَ لِيُهْلِكَ الْقُرَىٰ بِظُلْمٍ وَأَهْلِهَا
مُصْلِحُونَ ﴾

Dan Rabbmu sekali-kali tidak akan membinasakan negeri-negeri secara zalim, sedang penduduknya orang-orang yang berbuat kebaikan. (QS. Huud: 117).

Nabi ﷺ berpesan kepada Ibnu Abbas رضي الله عنه:

يَا غُلَامُ، إِنِّي أُعَلِّمُكَ كَلِمَاتٍ: احْفَظِ اللَّهَ يَحْفَظَكَ، احْفَظِ

11 Tafsir Ibnu Katsir 4/48

12 Ad-Daa'u wad Dawaa' hlm.179

اللَّهُ تَجِدُهُ مُجَاهَكَ

*Wahai anak muda, aku akan mengajarkan kepadamu beberapa ka-limat: 'Jagalah Allah, niscaya Allah menjagamu. Jagalah Allah, maka engkau akan mendapati-Nya di hadapanmu.'*¹³

Imam Ibnul Munkadir رَضِيَ اللهُ عَنْهُ berkata: “Sesungguhnya Allah akan menjaga dengan seorang yang shalih anaknya, cucunya dan orang-orang yang berada di sekitarnya, mereka senantiasa berada dalam penjagaan dan lindungan Allah”.¹⁴

8. Membantu Dan Memudahkan Orang Yang Dalam Kesulitan

Dari Abu Hurairah رَضِيَ اللهُ عَنْهُ bahwasanya Rasulullah ﷺ bersabda:

13 Shahih, riwayat at-Tirmidzi (no. 2516), dan ia mengatakan, “Hasan shahih.” Juga diriwayatkan oleh Ibnu Abu ‘Ashim dalam as-Sunnah (no. 216, 217, 218); Ahmad (I/293, 303, 307); al-Ajurri dalam *asy-Syarii’ah*, hal. 198; Hannad dalam *az-Zuhd* (no. 536); ath-Thabrani dalam *al-Ausath* (no. 5417); al-Hakim (III/541, 542); Abu Nu’aim dalam *al-Hilyah* (I/314); dan di-shahihkan oleh Syaikh al-Albani.

14 *Jami’ul Ulum wal Hikam* 1/467

مَنْ نَفَّسَ عَن مُؤْمِنٍ كُرْبَةً مِنْ كُرْبِ الدُّنْيَا، نَفَّسَ اللَّهُ
عَنْهُ كُرْبَةً مِنْ كُرْبِ يَوْمِ الْقِيَامَةِ، وَمَنْ يَسَّرَ عَلَى مُعْسِرٍ،
يَسَّرَ اللَّهُ عَلَيْهِ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، وَمَنْ سَتَرَ مُسْلِمًا، سَتَرَهُ
اللَّهُ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، وَاللَّهُ فِي عَوْنِ الْعَبْدِ مَا كَانَ الْعَبْدُ
فِي عَوْنِ أَخِيهِ

Barangsiapa yang melapangkan satu kesusahan dunia dari seorang mukmin, maka Allah melapangkan darinya satu kesusahan di hari Kiamat. Barangsiapa memudahkan (urusan) atas orang yang kesulitan, maka Allah memudahkan atasnya di dunia dan akhirat. Barangsiapa menutupi (aib) seorang muslim, maka Allah menutupi (aib)nya di dunia dan akhirat. Allah senantiasa menolong hamba selama hamba tersebut senantiasa menolong saudaranya.¹⁵

9. Berbakti Kepada Orang Tua Kunci Keselamatan

Berbakti kepada kedua orang tua tidak diragukan

15 HR. Muslim: 2699

lagi merupakan amalan shaleh yang dapat bermanfaat bagi pelakunya. Ingatlah kisah tiga orang yang terkurung batu besar dalam goa, salah seorang diantara mereka mengatakan, ‘Ya Allah aku mempunyai kedua orang tua yang sudah lanjut usia, tiap harinya aku selalu memerah susu untuk keduanya. Suatu ketika aku bepergian jauh hingga pulang larut malam, dan kebiasaan memerah susu tetap aku kerjakan sebagaimana biasa. Namun saat aku akan memberikan susu tersebut keduanya sudah tidur, aku tetap pegang susu itu dan tidak memberikan kepada yang lain walaupun anak-anakku merengek nangis, aku tetap menanti sampai mereka bangun. Ya Allah andaikan ini merupakan amalan yang baik karenaMu maka bukakanlah pintu goa ini, akhirnya batu yang menutupi goa itu bergeser.¹⁶

Para ulama mengatakan: Di dalam hadits ini terdapat keutamaan berbakti kepada orang tua, dia adalah amal shalih yang dapat menghilangkan kesusahan.¹⁷

16 HR. Bukhari : 2272, Muslim : 2743

17 *Syarah Riyadhus Shalihin* 1/78

10. Memperbanyak Ucapan Tashbih

Allah ﷻ berfirman :

﴿ فَلَوْلَا أَنَّهُ كَانَ مِنَ الْمُسَبِّحِينَ ﴿١٤٣﴾ لَلِثَّ فِي بَطْنِهِ إِلَى يَوْمِ

يُبْعَثُونَ ﴿١٤٤﴾ ﴾

Maka kalau Sekiranya Dia tidak Termasuk orang-orang yang banyak mengingat Allah, niscaya ia akan tetap tinggal di perut ikan itu sampai hari berbangkit. (QS. as-Shaffaat : 143-144).

Imam as-Syafi'i رَحِمَهُ اللهُ عَلَيهِ mengatakan : 'Aku tidak pernah melihat perkara yang lebih bermanfaat ketika wabah daripada ucapan Tashbih'.¹⁸

11. Shalat Subuh

Rasulullah ﷺ bersabda :

مَنْ صَلَّى الصُّبْحَ فَهُوَ فِي ذِمَّةِ اللَّهِ

Barangsiapa yang shalat subuh maka dia dalam

18 Hilyah Auliya 9/136

*penjagaan Allah.*¹⁹

Imam an-Nawawi رَحِمَهُ اللهُ بِكَرَمِهِ berkata: ‘adz-Dzimmah disini adalah penjagaan, ada yang mengatakan keamanan’.²⁰

12. Shalat Dhuha 4 Rakaat

Dari Abu Darda dan Abu Dzar رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا bahwasanya Rasulullah bersabda: Allah ﷻ berfirman:

ابْنَ آدَمَ ارْكَعْ لِي أَرْبَعَ رَكَعَاتٍ مِنْ أَوَّلِ النَّهَارِ أَكْفِكَ آخِرَهُ

*Wahai anak Adam, rukuklah kepadaku empat rakaat di awal siang, maka aku akan mencukupimu di akhir siangnya.*²¹

Al-Hafizh al-I’roqi رَحِمَهُ اللهُ بِكَرَمِهِ berkata : ‘Mengandung kemungkinan Allah akan mencukupkan dari keburukan atau dari dosa’.²²

19 HR. Muslim: 675

20 Syarah Shahih Muslim 5/158

21 HR. Tirmidzi: 475. Dishahihkan oleh Syaikh al-Albani dalam *al-Irwa'aa* no.465

22 *Quut al-Mughtadzi 'Ala Jami' at-Tirmidzi* 1/202

13. Bersandar Kepada Allah Dengan Do'a

Allah ﷻ berfirman:

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

Dan Tuhanmu berfirman: “Berdo’alah kepada-Ku, niscaya akan Kuperkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku akan masuk neraka Jahannam dalam Keadaan hina dina”. (QS. Ghafir: 60).

Rasulullah ﷺ bersabda :

إِنَّ الدُّعَاءَ يَنْفَعُ مِمَّا نَزَلَ وَمِمَّا لَمْ يَنْزِلْ، فَعَلَيْكُمْ عِبَادَ اللَّهِ بِالدُّعَاءِ

Do'a itu bermanfaat untuk menangani sesuatu yang sudah terjadi maupun yang belum terjadi. Wahai para hamba Allah berdo'alah !²³

23 HR. Tirmidzi: 3548. Dihasankan oleh Syaikh al-Albani dalam *Shahih Jami' as-Shoghir* no. 3409

Rasulullah ﷺ juga bersabda :

لَا يَرُدُّ الْقَضَاءَ إِلَّا الدُّعَاءُ

*Tidak ada yang bisa menolak takdir kecuali do'a.*²⁴

14. Meminta Keselamatan Di Dunia Dan Akhirat

Allah ﷻ berfirman :

﴿ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا
مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا
وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا
رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا
وَأَرْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴾



Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai

24 HR. Tirmidzi: 2139. Dishahihkan oleh Syaikh al-Albani dalam *as-Shahihah* no.154

dengan kesanggupannya. ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (mereka berdo'a): "Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau hukum Kami jika Kami lupa atau Kami tersalah. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau bebaskan kepada Kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebaskan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau pikulkan kepada Kami apa yang tak sanggup Kami memikulnya. beri ma'afilah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong Kami, Maka tolonglah Kami terhadap kaum yang kafir." (QS. al-Baqarah: 286).

Rasulullah ﷺ bersabda:

مَا مِنْ دَعْوَةٍ يَدْعُوبِهَا الْعَبْدُ أَفْضَلَ مِنْ: اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ
الْمُعَافَاةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ

Tidak ada do'a yang dibaca seorang hamba yang lebih afdhal daripada ucapan: Allahumma Inni As'aluka al-Mu'afaah Fid Dunya Wal Akhirah (Ya Allah, Sesungguhnya aku memohon kepadamu

*keselamatan di dunia dan akhirat).*²⁵

15. Membaca Dzikir Pagi Dan Petang

Ibnu Umar رضي الله عنه berkata: ‘Rasulullah tidak pernah meninggalkan untuk membaca do’a di waktu pagi dan sore, do’a yang berbunyi;

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، اللَّهُمَّ إِنِّي
أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي دِينِي وَدُنْيَايَ وَأَهْلِي وَمَالِي،
اللَّهُمَّ اسْتُرْ عَوْرَتِي، وَأَمِنْ رَوْعَاتِي، اللَّهُمَّ احْفَظْنِي مِنْ بَيْنِ
يَدَيَّ، وَمِنْ خَلْفِي، وَعَنْ يَمِينِي، وَعَنْ شِمَالِي، وَمِنْ فَوْقِي،
وَأَعُوذُ بِعَظَمَتِكَ أَنْ أُغْتَالَ مِنْ تَحْتِي

Ya Allah, sesungguhnya aku memohon kebaikan dan keselamatan di dunia dan akhirat. Ya Allah, sesungguhnya aku memohon kebaikan dan keselamatan dalam agama, dunia, keluarga dan hartaku. Ya Allah, tutupilah auratku dan berilah ketentraman di hatiku. Ya Allah, peliharalah aku dari depan, belakang,

25 HR. Ibnu Majah: 2/435. Dishahihkan oleh Syaikh al-Albani dalam *as-Shahihah* no.1138

kanan, kiri dan atasku. Aku berindung dengan kebesaranmu agar aku tidak disambar dari bawahku.²⁶

Diantara dzikir yang lain adalah:

اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَدَنِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي سَمْعِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَصَرِي، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، تُعِيدُهَا ثَلَاثًا، حِينَ تُصْبِحُ، وَثَلَاثًا حِينَ تُمَسِي، «اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكُفْرِ، وَالْفَقْرِ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ

*Ya Allah, selamatkan tubuhku, Ya Allah selamatkan pendengaranku, Ya Allah, selamatkanlah penglihatanku, Tiada Ilah yang berhak diibadahi kecuali Engkau. Dibaca tiga kali setiap pagi dan sore. Ya Allah aku berindung kepadaMu dari kekufuran dan kefa-kiran. Aku berindung kepadaMu dari siksa kubur, tiada Ilah kecuali Engkau. Dibaca tiga kali setiap pagi dan sore.*²⁷

26 HR. Abu Dawud: 5073, Dishahihkan oleh Syaikh al-Albani dalam *Takhrij Kalim at-Thayyib* no.27

27 HR. Abu Dawud: 5090. Hadits Hasan Lihat *Shahih al-Adab al-Mufrod* no.292 oleh Syaikh al-Albani.

16. Berlindung Dari Berubahnya Kenikmatan

Abdullah bin Umar رضي الله عنه berkata: Diantara do'a yang dibaca oleh Rasulullah ﷺ adalah;

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ زَوَالِ نِعْمَتِكَ، وَتَحَوُّلِ عَافِيَتِكَ،
وَفُجَاءَةِ نِقْمَتِكَ، وَجَمِيعِ سَخَطِكَ

*Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari hilangnya kenikmatan-Mu, berubahnya kesehatan yang telah engkau anugerahkan, siksa-Mu yang datang tiba-tiba dan seluruh kemurkaan-Mu.*²⁸

17. Membaca Do'a Perlindungan Dari Penyakit

Dari sahabat Anas bin Malik رضي الله عنه bahwasanya Rasulullah ﷺ bersabda:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْبَرَصِ، وَالْجُنُونِ، وَالْجُذَامِ، وَمِنْ
سَيِّئِ الْأَسْقَامِ

Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung kepadamu

28 HR. Muslim: 2739

dari penyakit kusta, gila, lepra dan seluruh penyakit yang buruk.²⁹

18. Berlindung Dari Musibah Yang Berat

Dari Abu Hurairah رضي الله عنه bahwasanya Rasulullah صلى الله عليه وسلم bersabda:

تَعَوَّذُوا بِاللَّهِ مِنْ جَهْدِ الْبَلَاءِ، وَدَرْكِ الشَّقَاءِ، وَسُوءِ
الْقَضَاءِ، وَشِمَاتَةِ الْأَعْدَاءِ

Berlindunglah kepada Allah dari musibah yang berat, kesengsaraan yang datang, ketentuan takdir yang buruk dan gembiranya musuh.³⁰

Imam Ibnu Batthol رحمته الله berkata: ‘Musibah yang berat adalah semua yang menimpa seorang dari beratnya kesulitan yang diterima, yang tidak kuasa untuk dipikul dan tidak mampu untuk menolaknya.’³¹

29 HR. Abu Dawud: 1554. Dishahihkan oleh Syaikh al-Albani dalam *Shahih Abi Dawud* no.1390

30 HR. Bukhari: 6616

31 *Fathul Bari* 11/149

19. Membaca Do'a Ketika Singgah Di Suatu Tempat

Dari Haulah Bintu Hakim bahwasanya Rasulullah ﷺ bersabda:

مَنْ نَزَلَ مَنْزِلًا ثُمَّ قَالَ: أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ، لَمْ يَضُرَّهُ شَيْءٌ، حَتَّى يَرْتَحِلَ مِنْ مَنزِلِهِ ذَلِكَ

Barangsiapa yang singgah di suatu tempat kemudian membaca do'a; A'udzu Bikalimaatillah at-Tamamah Min Syarri Ma Khalaq (Aku berlindung dengan kalimat-kalimat Allah yang sempurna dari keburukan suatu yang telah diciptakan) maka dia tidak akan terkena bahaya sedikitpun hingga dia pergi dari tempat tersebut.³²

20. Membaca Do'a Dzun Nuun

Allah ﷻ berfirman:

﴿وَذَا النُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُغْلَضِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ

32 HR. Muslim: 2708

فَكَادَى فِي الظُّلْمَةِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي
 كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ ﴿٨٧﴾ فَاسْتَجَبْنَا لَهُ، وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ
 الْغَمِّ وَكَذَلِكَ نُجِي الْمُؤْمِنِينَ ﴿٨٨﴾

Dan (ingatlah kisah) Dzun Nun (Yunus), ketika ia pergi dalam Keadaan marah, lalu ia menyangka bahwa Kami tidak akan mempersempitnya (menyulitkannya), Maka ia menyeru dalam Keadaan yang sangat gelap: “Bahwa tidak ada Ilah Yang Haq selain Engkau. Maha suci Engkau, Sesungguhnya aku adalah Termasuk orang-orang yang zalim.” Maka Kami telah memperkenankan do’anya dan menyelamatkannya dari pada kedukaan. dan Demikianlah Kami selamatkan orang-orang yang beriman. (QS. al-Anbiyaa: 87-88).

Rasulullah ﷺ bersabda:

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

Do’anya Dzun Nuun ketika dia berdo’a saat di

dalam perut ikan; Laa Ilaaha Illa Anta Subhaanaka Inni Kuntu Minaz Zhalimiin, (Tidak ada Ilah Yang Haq selain Engkau. Maha suci Engkau, Sesungguhnya aku adalah Termasuk orang-orang yang zalim), maka tidaklah seorang muslim berdo'a dengan do'a ini meminta sesuatu melainkan Allah akan Mengabulkannya.³³

21. Membaca Ayat Kursi

Hal ini berdasarkan hadits:

إِذَا أَوَيْتَ إِلَى فِرَاشِكَ فَاقْرَأْ آيَةَ الْكُرْسِيِّ لَنْ يَزَالَ مَعَكَ
مِنَ اللَّهِ حَافِظٌ وَلَا يَقْرُبُكَ شَيْطَانٌ حَتَّى تُصْبِحَ

Apabila kamu hendak ke tempat tidurmu, maka bacalah ayat kursi. Sesungguhnya kamu akan dijaga oleh malaikat yang diutus oleh Allah, dan kamu tidak akan didekati oleh syaithon hingga waktu pagi.³⁴

33 HR. Tirmidzi: 3505

34 HR. Bukhari: 2311

22. Membaca Dua Ayat Terakhir Surat al-Baqarah

Berdasarkan hadits:

مَنْ قَرَأَ بِالْآيَاتَيْنِ مِنْ آخِرِ سُورَةِ الْبَقَرَةِ فِي لَيْلَةٍ كَفَتَاهُ

*Barangsiapa yang membaca dua ayat dari akhir surah al-Baqarah di suatu malam, maka dua ayat tersebut akan mencukupinya.*³⁵

Imam an-Nawawi رَحِمَهُ اللهُ mengatakan: “Allah akan mencukupinya dari bangun malam, ada yang mengatakan mencukupinya dari gangguan setan dan ada yang mengatakan dicukupkan dari keburukan, dan semua makna ini bisa ambil”.³⁶

23. Membaca Surat al-Ikhlās, al-Falaq Dan an-Naas

Hubaib berkata: “Kami keluar pada suatu malam yang hujan dan sangat gelap mencari Rasulullah

35 HR. Bukhari: 3786, Muslim: 807

36 Syarah Shahih Muslim 6/91

agar mengimami kami shalat, maka aku mendapatinya dan beliau berkata; katakanlah! Maka aku tidak mengucapkan sedikitpun, kemudian beliau berkata lagi; katakanlah, aku pun tidak mengucapkan apa-apa, maka beliau kembali berkata; katakanlah, maka aku menjawab; apa yang harus aku katakan? Beliau menjawab; katakanlah Qul Huwallohu Ahad dan dua surat al-Falaq dan An-Naas ketika sore dan pagi sebanyak tiga kali maka akan mencukupimu dari segala sesuatu”.³⁷

24. Membaca Do'a Perlindungan Untuk Anak

Allah ﷻ mengisahkan:

﴿ فَلَمَّا وَضَعَتْهَا قَالَتْ رَبِّ إِنِّي وَضَعْتُهَا أُنْثَىٰ وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِمَا وَضَعْتَ وَلَيْسَ الذَّكَرُ كَالْأُنْثَىٰ ۖ وَإِنِّي سَمَّيْتُهَا مَرْيَمَ وَإِنِّي أُعِيذُهَا بِكَ وَذُرِّيَّتَهَا مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ ﴿٣٦﴾ فَاقْبَلْهَا رَبُّهَا بِقَبُولٍ حَسَنٍ وَأَنْبَتَهَا نَبَاتًا حَسَنًا وَكَفَّلَهَا زَكَرِيَّا ۖ كُلَّمَا

37 HR. Abu Dawud: 5082, Tirmidzi: 3575, dihasankan oleh Syaikh al-Albani dalam *al-Misykah* no. 2163

دَخَلَ عَلَيْهَا زَكَرِيَّا الْمِحْرَابَ وَجَدَ عِنْدَهَا رِزْقًا قَالَ يَمْرُؤُا أَنَّى
لَكَ هَذَا قَالَتْ هُوَ مِنْ عِنْدِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَرْزُقُ مَنْ يَشَاءُ بِغَيْرِ

حِسَابٍ ﴿٣٧﴾

Maka tatkala istri ‘Imran melahirkan anaknya, dia pun berkata: “Ya Tuhanku, sesungguhnya aku melahirkannya seorang anak perempuan; dan Allah lebih mengetahui apa yang dilahirkannya itu; dan anak laki-laki tidaklah seperti anak perempuan. Sesungguhnya aku telah menamai Dia Maryam dan aku mohon perlindungan untuknya serta anak-anak keturunannya kepada (pemeliharaan) Engkau daripada syaitan yang terkutuk.” Maka Tuhannya menerimanya (sebagai nazar) dengan penerimaan yang baik, dan mendidiknya dengan pendidikan yang baik dan Allah menjadikan Zakariya pemeliharanya. Setiap Zakariya masuk untuk menemui Maryam di mihrab, ia dapati makanan di sisinya. Zakariya berkata: “Hai Maryam dari mana kamu memperoleh (makanan) ini?” Maryam menjawab: “Makanan itu dari sisi Allah”. Sesungguhnya Allah memberi rezeki kepada siapa yang dikehendaki-Nya tanpa hisab. (QS. Ali Imran: 36-37).

Ibnu Abbas رضي الله عنه berkata: “Rasulullah mendo’akan perlindungan untuk Hasan dan Husain, beliau berkata: Sesungguhnya bapak kalian berdua dahulu mendo’akan Isma’il dan Ishaq dengan do’a; *A’udzu Bi Kalimaatillahit Tammaah Min Kulli Syaithonin Wa Hammah Wa Min Kulli A’ini Laammaah* (Aku berlindung dengan kalimat-kalimat Allah yang sempurna dari setiap gangguan setan, binatang yang mengganggu dan pandangan mata yang jahat).³⁸

25. Membaca Dzikir Keluar Rumah

Dari Anas bin Malik رضي الله عنه bahwasanya Rasulullah صلى الله عليه وسلم bersabda:

إِذَا خَرَجَ الرَّجُلُ مِنْ بَيْتِهِ فَقَالَ بِسْمِ اللَّهِ تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ،
لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ، قَالَ: يُقَالُ حِينَئِذٍ: هُدَيْتَ،
وَكُفَيْتَ، وَوُقِيَتْ

Apabila seseorang keluar dari rumahnya kemudian membaca; Bismillah Tawakkaltu ‘Alalloh La Haula Wala Quwwata Illa Billah’ maka akan dikatakan

38 HR. Bukhari: 3371

padanya; engkau akan diberi petunjuk, dicukupkan dan dijaga.³⁹

26. Membaca Do'a Perlindungan Dari Musibah Yang Datang Tiba-tiba

Dari Utsman bin Affan رضي الله عنه bahwasanya Rasulullah ﷺ bersabda:

مَنْ قَالَ بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ، فِي الْأَرْضِ،
وَلَا فِي السَّمَاءِ، وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ، ثَلَاثَ مَرَّاتٍ، لَمْ
تُصِبْهُ فَجَاءَةٌ بَلَاءٍ، حَتَّى يُصْبِحَ، وَمَنْ قَالَهَا حِينَ يُصْبِحُ
ثَلَاثَ مَرَّاتٍ، لَمْ تُصِبْهُ فَجَاءَةٌ بَلَاءٍ حَتَّى يُمْسِيَ

Barangsiapa yang membaca do'a; Bismillahilladzi Laa Yadhurruhu Ma'as Mihi Syai'un Fil Ardhi Wa-laa Fis Samaa' Wa Huwas Sami'ul 'Aliim, sebanyak tiga kali maka tidak akan ditimpa musibah yang datang tiba-tiba sampai pagi hari, barangsiapa yang membacanya tiga kali ketika pagi maka tidak akan

39 HR. Abu Dawud: 5095. Dishahihkan oleh Syaikh al-Albani dalam *al-Kalimit Thayyib* no.61

*ditimpa musibah yang datang tiba-tiba di sore hari.*⁴⁰

27. Membaca Do'a Ketika Melihat Orang Yang Diuji Dengan penyakit

Dari Abu Hurairah رضي الله عنه bahwasanya Rasulullah ﷺ bersabda:

مَنْ رَأَى صَاحِبَ بَلَاءٍ، فَقَالَ: الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي عَافَانِي مِمَّا
ابْتَلَاكَ بِهِ، وَفَضَّلَنِي عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقَ تَفْضِيلًا، إِلَّا
عُوفِي مِنْ ذَلِكَ الْبَلَاءِ كَأَيْنَا مَا كَانَ مَا عَاشَ

Barangsiapa yang melihat orang yang sedang diberi ujian kemudian dia berdo'a; Alhamdulillahilladzi A'fani Mimma Ibtalaaka Bihi Wa Faddhalani A'la Katsirin Mimman Kholaqa Tafdhilan (Segala puji bagi Allah yang telah menyelamatkan aku dari musibah yang menimpamu dan benar-benar telah memuliakanku dari makhluk lainnya), maka dia tidak akan ditimpa musibah tersebut, musibah

40 HR. Abu Dawud: 5088. Dishahihkan oleh Syaikh al-Albani dalam *Shahih at-Targhib* no.652

apapun itu semasa hidupnya.⁴¹

28. Berdo'a Ketika Mengalami Kesedihan

Dari Abdullah bin Mas'ud bahwasanya Rasulullah ﷺ bersabda:

مَا قَالَ عَبْدٌ قَطُّ إِذَا أَصَابَهُ هَمٌّ وَحَزَنٌ: اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ،
وَابْنُ عَبْدِكَ، ابْنُ أُمَّتِكَ، نَاصِيَتِي بِيَدِكَ، مَاضٍ فِيَّ
حُكْمُكَ، عَدْلٌ فِيَّ قَضَاؤُكَ، أَسْأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ،
سَمَّيْتَ بِهِ نَفْسَكَ، أَوْ أَنْزَلْتَهُ فِي كِتَابِكَ، أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَدًا
مِنْ خَلْقِكَ، أَوْ اسْتَأْثَرْتَ بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ، أَنْ
تَجْعَلَ الْقُرْآنَ رَبِيعَ قَلْبِي، وَنُورَ صَدْرِي، وَجَلَاءَ حُزْنِي،
وَذَهَابَ هَمِّي، إِلَّا أَذْهَبَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ هَمَّهُ، وَأَبْدَلَهُ مَكَانَ
حُزْنِهِ فَرَحًا

*Tidaklah seorang mengalami kesedihan dan ke-
gundahan kemudian membaca do'a; Ya Allah,*

41 HR. Tirmidzi: 3432. Dihasankan oleh Syaikh al-Albani dalam *Takhrij al-Kalimit Thayyib* no.229

Sesungguhnya aku adalah hambamu, anak hambamu dan anak hamba perempuanmu, ubun-ubunku di tangan-Mu, hukuman-Mu berlaku kepadaku, ketentuan-Mu kepadaku adalah adil, Aku mohon kepadamu dengan setiap nama yang Engkau telah menamakan dirimu, yang Engkau turunkan dalam kitab-Mu, yang Engkau ajarkan kepada seorang dari makhlukmu atau yang Engkau khususkan untuk diri-Mu dalam ilmu ghaib disisi-Mu. Hendaklah engkau jadikan al-Qur'an sebagai penentram hatiku, cahaya di dadaku, penghilang duka dan kesedihanku, melainkan Allah akan hilangkan kesedihan dan dukanya dan Allah ganti dengan kegembiraan.⁴²

29. Makan Kurma Ajwa

Rasulullah ﷺ bersabda:

مَنْ تَصَبَّحَ بِسَبْعِ تَمْرَاتٍ عَجْوَةٍ لَمْ يَضُرَّهُ ذَلِكَ الْيَوْمَ سُوءٌ
وَلَا سِحْرٌ

Barangsiapa yang makan tujuh butir kurma Ajwa

42 HR. Ahmad: 3712. Dishahihkan oleh Syaikh al-Albani dalam *as-Shahihah* no.199

pada pagi hari, maka pada hari itu dia tidak akan tertimpa racun maupun sihir.⁴³

30. Beradab Ketika Bersin Memutus Tersebabnya Wabah

Termasuk petunjuk nabi ketika bersin, adalah beliau menutup hidung dan mulutnya dengan kain atau semisalnya saat bersin.⁴⁴ Tujuannya agar kotoran yang keluar ketika bersin tidak menyebar dan menyakiti orang lain. Abu Hurairah رضي الله عنه berkata:

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ -صلى الله عليه وسلم- إِذَا عَطَسَ وَضَعَ يَدَهُ أَوْ ثَوْبَهُ عَلَى فِيهِ

Adalah Rasulullah ﷺ apabila bersin beliau meletakkan tangan atau bajunya pada mulutnya.⁴⁵

Para ahli ilmu telah menyatakan bahwa perintah menutup mulut ketika bersin mengandung dua

43 HR. Bukhari: 5769, Muslim: 2047

44 *Zaadul Ma'ad* 2/401

45 HR. Abu Dawud: 5029, Tirmidzi: 2745, Hakim 4/293, Ahmad 2/439. Syaikh al-Albani berkata; Hadits ini hadits hasan shahih, lihat: *Shahih Tirmidzi*: 2745.

hikmah yang sangat dalam;

Pertama: Barangkali dari bersin ini akan keluar pelbagai penyakit yang dapat menular kepada orang lain yang berada di sekitarnya.

Kedua: Mungkin akan keluar dari hidungnya sesuatu yang kotor dan menjijikan, orang yang melihat akan benci dan tidak senang, maka apabila orang yang bersin menutup wajahnya itu adalah baik untuknya. Akan tetapi jangan engkau mengikuti kebiasaan sebagian orang yang meletakkan tangannya di hidung ketika bersin, karena hal ini akan menghambat keluarnya angin bersin dari hidung, bahkan ini bisa berbahaya bagi yang bersin.⁴⁶

Juga Rasulullah ﷺ bersabda:

إِذَا عَطَسَ أَحَدُكُمْ فَلْيَضَعْ كَفَّيْهِ عَلَى وَجْهِهِ وَلْيُخْفِضْ
صَوْتَهُ

Apabila salah seorang diantara kalian bersin, maka letakkanlah tangannya pada wajahnya dan

46 Syarah Riyadhus Sholihin 4/440-441, Ibnu Utsaimin

*hendaknya dia merendahkan suaranya.*⁴⁷

31. Berhias Dengan Adab Minum Mencegah Tersebarnya Wabah

Berdasarkan hadits:

إِذَا شَرِبَ أَحَدُكُمْ فَلَا يَتَنَفَّسُ فِي الْإِنَاءِ

*Apabila salah seorang di antara kalian minum, maka janganlah bernafas di dalam tempat minumnya.*⁴⁸

Ibnu Abbas رضي الله عنه berkata:

نَهَى النَّبِيُّ عَنِ الشُّرْبِ مِنْ فِي السَّقَاءِ

*Rasulullah melarang minum dari mulut tempat minumnya.*⁴⁹

Adapun hikmah larangan hadits di atas, karena⁵⁰;

1. Akan menyebabkan masuknya air begitu banyak ke rongga mulut hingga membahayakan.

47 HR. Hakim 4/264, lihat *Shahih al-Jami'* no.685

48 HR. Bukhari: 5630

49 HR. Bukhari: 5629

50 *Fathul Bari* 10/94, *Zaadul Ma'ad* 4/214, *Syarh Riyadhus Shalihin* 4/242

2. Barangkali dalam tekonya ada binatang yang berbahaya yang dia tidak ketahui hingga masuk mulut tanpa terasa.
3. Atau mungkin dalam teko itu ada kotoran yang tidak terlihat, hingga membahayakan perutnya.
4. Bisa jadi yang minum dari mulut teko sedang sakit, hingga penyakitnya bisa menular kepada yang minum setelahnya.

32. Menjaga Kebersihan Badan Dan Cuci Tangan

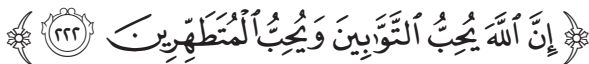
Allah ﷻ berfirman:

﴿يَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا
وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ
وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا﴾

Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mengerjakan shalat, Maka basuhlah mukamu dan tanganmu sampai dengan siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kakimu sampai dengan kedua

*mata kaki, dan jika kamu junub Maka mandilah.
(QS. al-Maidah: 6).*

Allah ﷻ juga berfirman:



Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan menyukai orang-orang yang mensucikan diri. (QS. al-Baqarah: 222).

Dari Aisyah رضي الله عنها dia berkata:

*كَانَ النَّبِيُّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - إِذَا أَرَادَ أَنْ يَنَامَ وَهُوَ
جُنُبٌ ، غَسَلَ فَرْجَهُ ، وَتَوَضَّأَ لِلصَّلَاةِ*

Aisyah berkata: Adalah Rasulullah ﷺ apabila dalam keadaan junub dan beliau hendak tidur, beliau mencuci kemaluannya dan berwudhu seperti wudhu untuk shalat.⁵¹

Termasuk dalam hal ini juga adalah mencuci tangan yang kotor sebelum tidur, karena bisa jadi kotoran di tangan yang terbawa tidur membawa penyakit yang tidak ringan. Rasulullah ﷺ bersabda:

51 HR. Bukhari: 288, Muslim: 305

مَنْ نَامَ وَفِي يَدِهِ عَمْرٌ، وَلَمْ يَغْسِلْهُ، فَأَصَابَهُ شَيْءٌ، فَلَا
يَلُومَنَّ إِلَّا نَفْسَهُ

Barangsiapa yang tidur sedangkan di tangannya masih tertinggal sisa-sisa makanan dan tidak mencucinya, kemudian ia tertimpa sesuatu, maka janganlah ia mencela kecuali dirinya sendiri.⁵²

Dari Abu Hurairah رضي الله عنه bahwasanya Rasulullah ﷺ bersabda:

إِذَا اسْتَيْقَظَ أَحَدُكُمْ مِنْ نَوْمِهِ فَلَا يَغْمِسْ يَدَهُ فِي الْإِنَاءِ
حَتَّى يَغْسِلَهَا ثَلَاثًا فَإِنَّهُ لَا يَدْرِي أَيْنَ بَاتَتْ يَدُهُ

Apabila salah seorang diantara kalian bangun tidur, maka janganlah dia memasukkan kedua tangannya ke dalam bejana sampai dicuci terlebih dahulu sebanyak tiga kali. Karena dia tidak tahu dimanakah kedua tangannya bermalam.⁵³

Ini adalah adab agung yang diajarkan oleh Nabi

52 HR. Abu Dawud: 3852, Tirmidzi: 1860, Ibnu Majah: 3297. Dishahihkan oleh al-Albani dalam *al-Misykah*: 4219.

53 Bukhari: 162, Muslim: 278

kita. Karena orang yang tidur, terkadang dia menggaruk badannya dengan tangan atau menggaruk alat vitalnya sementara dia tidak mengetahui, dia tidak tahu mungkin tangannya menyentuh bagian tubuh yang kotor, oleh karena itulah Nabi mengajarkan adab yang agung ini, Subhaanalloh!⁵⁴

33. Melaksanakan Sunnah Fithrah Akan Terjaga Dari Penyakit

Dari Aisyah رضيها الله bahwasanya Rasulullah ﷺ bersabda:

عَشْرٌ مِنَ الْفِطْرَةِ قَصُّ الشَّارِبِ وَإِعْقَاءُ اللَّحْيَةِ وَالسَّوَاكُ
وَاسْتِنشَاقُ الْمَاءِ وَقَصُّ الْأَظْفَارِ وَغَسْلُ الْبَرَاجِمِ وَنَتْفُ
الْإِبْطِ وَحَلْقُ الْعَانَةِ وَانْتِقَاصُ الْمَاءِ

*Sepuluh perkara termasuk fitrah; mencukur kumis, memelihara jenggot, siwak, menghirup air ke hidung, memotong kuku, mencuci barajim, mencabut bulu ketiak, mencukur rambut kemaluan dan istinja.*⁵⁵

54 *Mausu'ah al-Adab al-Islamiyyah* hal.95, Abdul Aziz bin Futuhi Nada

55 HR. Muslim: 261

Imam Ibnul Atsir رحمته الله mengatakan: “al-Barajim adalah sela-sela yang ada di jari jemari tempat berkumpulnya kotoran”.⁵⁶

34. Menutup Bejana Dan Tempat Minum

Rasulullah ﷺ bersabda;

عَطَّوْا الْإِنَاءَ وَ أَوْكُئُوا السَّقَاءَ, فَإِنَّ فِي السَّنَةِ لَيْلَةً يَنْزِلُ
فِيهَا وَبَاءٌ, لَا يَمُرُّ بِإِنَاءٍ لَمْ يُعْطَّ أَوْ سِقَاءٍ لَمْ يُوكَأْ إِلَّا وَقَعَ
فِيهِ مِنْ ذَلِكَ الْوَبَاءِ

*Tutuplah tempat makanan dan minuman kalian. Karena sesungguhnya dalam setahun ada satu malam yang wabah penyakit diturunkan. Tidaklah wabah itu melewati tempat makanan dan minuman yang terbuka kecuali akan hinggap di dalamnya.*⁵⁷

56 An-Nihayah Fi Gharibil Hadits 1/113

57 HR. Muslim 2014

35. Berbuat Kebaikan Akan Tercegah Dari Keburukan

Dari Anas bin Malik رضي الله عنه bahwasanya Rasulullah ﷺ bersabda:

صَنَائِعُ الْمَعْرُوفِ تَقِي مَصَارِعَ السُّوءِ وَالْآفَاتِ وَالْهَلَكَاتِ
وَأَهْلُ الْمَعْرُوفِ فِي الدُّنْيَا هُمْ أَهْلُ الْمَعْرُوفِ فِي الْآخِرَةِ

*Orang yang berbuat kebaikan akan terjaga dari peristiwa buruk, kecelakaan dan kebinasaan. Orang yang berbuat baik di dunia mereka adalah orang yang baik di akhirat.*⁵⁸

36. Sedekah Penolak Bala'

Allah ﷻ berfirman:

﴿ فَأَمَّا مَنْ أَعْطَى وَانْتَفَى ﴿٥﴾ وَصَدَقَ بِالْحَسَنَى ﴿٦﴾ فَسَيَسِّرُهُ لِيُسْرَى ﴾



58 HR. Hakim: 429. Dishahihkan oleh al-Albani dalam *as-Shahihah* no.1908

Adapun orang yang memberikan (hartanya di jalan Allah) dan bertakwa, dan membenarkan adanya pahala yang terbaik (surga). Maka Kami kelak akan menyiapkan baginya jalan yang mudah. (QS. al-Lail: 5-7).

Imam Ibnul Qoyyim رَحِمَهُ اللهُ mengatakan: “Sesungguhnya pada sedekah terdapat pengaruh yang sangat menakjubkan dalam menolak berbagai musibah, sekalipun sedekah itu dari orang yang fajir dan zholim. Sesungguhnya Allah akan menolak berbagai musibah karena sebab sedekah, dan perkara ini sudah maklum pada kebanyakan manusia, bahkan boleh dikata bahwa penduduk bumi mengakui hal itu, karena mereka sudah membuktikannya”.⁵⁹

37. Menjauhi Makanan Haram

Allah ﷻ berfirman:

﴿ حُرِّمَتْ عَلَيْكُمْ أَلْمَيْتَةُ وَالِدًا وَلَحْمُ الْخَنزِيرِ وَمَا أُهْلَ لِغَيْرِ

59 *al-Wabilus Shoib* hal. 69, Ibnul Qoyyim. Tahqiq: Abdurrahman bin Hasan

اللَّهِ بِهِ، وَالْمُنْخِنِقَةُ وَالْمَوْقُودَةُ وَالْمُتَرَدِّبَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ
السَّبْعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصُبِ وَأَنْ تَسْنَقَسِمُوا
بِالْأَزْلَمِ ذَلِكُمْ فَسُقُ

Diharamkan bagimu (memakan) bangkai, darah, daging babi, (daging hewan) yang disembelih atas nama selain Allah, yang tercekik, yang terpukul, yang jatuh, yang ditanduk, dan diterkam binatang buas, kecuali yang sempat kamu menyembelohnya, dan (diharamkan bagimu) yang disembelih untuk berhala. dan (diharamkan juga) mengundi nasib dengan anak panah, (mengundi nasib dengan anak panah itu) adalah kefasikan. (QS. al-Maidah: 3).

Allah ﷻ juga berfirman:

﴿ وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبِيثَاتِ ﴾

Dan menghalalkan bagi mereka segala yang baik dan mengharamkan bagi mereka segala yang buruk. (QS. al-A'raf: 157).

Rasulullah ﷺ bersabda:

إِنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ الدَّاءَ وَالذَّوَاءَ وَجَعَلَ لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءً، فَتَدَاوُوا

وَلَا تَتَدَاوُوا بِالْحَرَامِ

Sesungguhnya Allah menurunkan penyakit dan obatnya dan menjadikan setiap penyakit ada obatnya. Berobatlah kalian dan janganlah kalian berobat dengan sesuatu yang haram.⁶⁰

Sahabat mulia Ibnu Mas'ud رضي الله عنه mengatakan, “Sesungguhnya Allah tidaklah menjadikan kesembuhan kalian pada sesuatu yang Allah haramkan”.⁶¹

38. Tidak Berjabat Tangan

Hal yang demikian karena khawatir tertular penyakit dan wabah. Dari Amr bin Syarid dari bapaknya dia berkata:

كَانَ فِي وَفْدِ ثَقِيفٍ رَجُلٌ مَجْدُومٌ، فَأَرْسَلَ إِلَيْهِ النَّبِيُّ صَلَّى
اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: إِنَّا قَدْ بَايَعْنَاكَ فَأَرْجِعْ

Ketika datang utusan dari Bani Tsaqif ada seorang

60 HR. ad-Daulabi 2/38. Lihat *as-Shahihah* 1633

61 Dikeluarkan oleh Imam Bukhari secara Muallaq dalam shahihnya 10/78. Thabarani dalam al-Kabir 9/403. Ibnu Hajar berkata, “Sanaadnya shahih menurut syarat Syaikhani”. *Fathul Bari* 10/79.

*yang sedang terkena penyakit lepra, maka Nabi berkata: Sungguh kami telah membaiatmu, maka pulanglah!*⁶²

Para ulama mengatakan; ucapan Nabi; sungguh kami telah membaiatmu, maksudnya adalah dengan ucapan tanpa berjabat tangan ketika mengucapkan janji baiat”.⁶³

39. Hati-hati Berinteraksi Dengan Orang Yang Tertimpa Sakit Menular

Allah ﷻ berfirman:

﴿ وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِكُمْ إِلَى الْهَلَكَةِ
وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴾

Dan belanjakanlah (harta bendamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah, karena Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik. (QS. al-Baqarah: 195).

62 HR. Muslim: 2231

63 *Mirqatul Mafatih Ala Misykatil Mashabih* 7/2896

Dari Abu Hurairah رضي الله عنه bahwanya Nabi ﷺ bersabda:

لَا يُوردَنَّ مُمرِضٌ عَلَى مُصِحٍّ

*Janganlah unta yang sakit di gabung dengan unta yang sehat.*⁶⁴

Nabi ﷺ Juga bersabda:

وَفَرَّ مِنَ الْمَجْدُومِ كَمَا تَفِرُّ مِنَ الْأَسَدِ

*Larilah engkau dari penyakit lepra seperti engkau lari dari singa.*⁶⁵

Imam al-Baihaqi رحمته الله berkata: “Tidak boleh orang yang sedang sakit lepra bercampur dengan orang yang sehat secara umum, dan tidak boleh berinteraksi dengan seorang tertentu yang sehat kecuali atas izinnya. Dan wajib bagi pemimpin melarang orang-orang yang sedang sakit tersebut untuk berinteraksi dengan orang-orang yang sehat, dengan memerintahkan mereka untuk tinggal di tempat isolasi khusus mereka dan yang semisalnya”.⁶⁶

64 HR. Bukhari: 5771, Muslim: 2221

65 HR. Bukhari: 5707

66 *Kassyaful Qina* 6/126

40. Tinggal Di Rumah Dan Memutus Mata Rantai Penularan Wabah

Dari Abdullah bin Abbas bahwasanya Umar bin Khatthab pergi ke Syam. Ketika telah sampai di wilayah Sargh, para pemimpin pasukan menemuinya, yaitu Abu Ubaidah bin Jarrah dan kawan-kawan, mereka mengabarkan kepada Umar bin Khatthab bahwa di negeri Syam sedang terjadi wabah, maka Umar memutuskan untuk kembali pulang bersama rombongan. Abu Ubaidah bin Jarrah bertanya kepada Umar: Apakah engkau lari dari takdir Allah?, Umar menjawab; Ya, kita lari dari takdir Allah menuju takdir Allah yang lain. Maka Abdurrahman bin A'uf berkata; sungguh aku telah mendengar Rasulullah ﷺ bersabda:

فَإِذَا سَمِعْتُمْ بِهِ بِأَرْضٍ، فَلَا تَقْدَمُوا عَلَيْهِ، وَإِذَا وَقَعَ بِأَرْضٍ
وَأَنْتُمْ بِهَا، فَلَا تَخْرُجُوا فِرَارًا مِنْهُ

Jika kalian mendengar bahwa di suatu tempat ada wabah maka janganlah kalian datang ke tempat tersebut, dan jika wabah turun di suatu tempat kemudian kalian berada di dalam tempat tersebut

*maka janganlah kalian keluar karena lari dari wabah tersebut”.*⁶⁷

Aisyah رضي الله عنها berkata: “Aku bertanya kepada Rasulullah ﷺ mengabarkan kepadaku:

أَنَّهُ كَانَ عَذَابًا يَبْعَثُهُ اللَّهُ عَلَى مَنْ يَشَاءُ، فَجَعَلَهُ اللَّهُ رَحْمَةً
لِلْمُؤْمِنِينَ، فَلَيْسَ مِنْ عَبْدٍ يَقَعُ الطَّاعُونَ، فَيَمُوتُ فِي
بَلَدِهِ صَابِرًا، يَعْلَمُ أَنَّهُ لَنْ يُصِيبَهُ إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَهُ، إِلَّا
كَانَ لَهُ مِثْلُ أَجْرِ الشَّهِيدِ

*Wabah Tha'un itu adalah adzab yang Allah kirim kepada siapa yang Dia kehendaki, dan Allah jadikan sebagai rahmat bagi orang-orang yang beriman. Tidaklah seorang yang ketika terjadi wabah Tha'un di tinggal di negerinya (dalam riwayat lain di rumahnya) dengan bersabar, dia yakin bahwanya tidak akan menyimpannya kecuali apa yang ditetapkan Allah untuknya, maka dia akan mendapatkan pahala seperti pahala syahid.*⁶⁸

67 HR. Bukhari: 3473, Muslim: 2218

68 HR. Bukhari: 3474



PENUTUP

Setelah pemaparan wasiat-wasiat yang bermanfaat ini dan juga do'a-do'a yang bermanfaat, maka kami berwasiat kepada saudara-saudara kami agar kembali kepada Allah dengan taubat dari kemaksiatan, menyesali apa yang telah terjadi di masa lalu, tunduk dan merendahkan diri kepada Allah serta menempuh sebab-sebab yang dapat menghilangkan wabah penyakit ini, seperti berdo'a, memperbanyak sedekah dan zakat, berbuat kebaikan, mengembalikan hak-hak yang terzhalimi. Demikian pula hendaknya kita mematuhi petunjuk yang diberikan oleh ahli medis, para dokter, para ahli kesehatan; orang-orang yang berkecimpung

dalam penanganan wabah penyakit ini, dengan diiringi tawakkal kepada Allah secara sempurna dan tetap tenang tidak panik. Allah yang maha memberikan segala taufiq dan perlindungan. Aamiin.⁶⁹

69 *Al-Hamdulillah*, selesai pada tanggal 04 Sya'ban 1441 H / 28 Maret 2020 di Perum Telaga Sakinah kompleks Pesona Asri, Cikarang Barat-JABAR.