

LIMA HAL PENTING DALAM BERDOA

Oleh: Muhsin Hariyanto

Mari kita simak pernyataan Imam al-Ghazali -misalnya- dalam karya monumentalnya *Ihya' Ulumiddin* telah memaparkan lima hal penting yang harus diimplementasikan oleh siapapun ketika berdoa kepada Allah SWT.

Pertama, berdoalah pada waktu-waktu yang mulia. Menurut Imam al-Ghazali, seseorang yang berdoa hendaklah bisa memilih dan memanfaatkan waktu-waktu mulia seperti pada hari Arafah, hari-hari pada bulan Ramadhan, hari Jumat, pada waktu sahur dan yang tak kalah mulianya adalah: 'sepertiga malam terakhir, ketika kita bertafakkur dan berdzikir di sela-sela *qiyamul lail*'. Sebagaimana sabda Rasulullah SAW: "*Setiap sepertiga malam yang terakhir Allah SWT turun ke langit dunia dan berkata: Siapa yang berdoa kepada-Ku maka akan Ku kabulkan. Siapa yang meminta kepada-Ku maka akan Ku-berikan. Dan siapa yang memohon ampun kepada-Ku maka akan Ku-ampuni.*" (HR. Bukhari-Muslim dari Abu Hurairah).

Imam al-Ghazali juga menyebut waktu-waktu yang lebih spesifik sebagaimana sabda Rasulullah SAW, "*Tidak ditolak doa antara adzan dan iqamah*" (HR. Abu Dawud, an-Nasa'i dan Tirmidzi dari Anas bin Malik ra.), dan sabda beliau yang lain: "*Kedekatan antara hamba dengan Rabb-nya ialah ketika ia sedang bersujud. Maka perbanyaklah doa didalamnya*" (HR. Muslim dari Abu Hurairah).

Kedua, tidak meninggikan suara ketika berdoa. Dikisahkan, ketika Rasulullah SAW mendengar suatu kaum yang meninggikan suaranya saat berdoa, beliau pun segera menegurnya dengan sabdanya: "*Hai manusia, rendahkanlah suara kalian ketika berdoa, sebab kalian tidak menyeru Dzat yang tuli dan buta, kalian hanyalah menyeru kepada Dzat Yang Maha Mendengar lagi Maha Melihat.*" Menurut Imam al-Ghazali, pernyataan Rasulullah SAW di atas memberikan sinyal bahwa dalam berdoa hendaklah kita tidak meninggikan suara, dengan seolah-olah menganggap Allah itu tidak mendengar bisikan-bisikan kita dalam berdoa. Sebab Allah, Tuhan yang selalu kita mohon, ada di dekat kita, dan selalu mendengar apapun yang kita mohonkan meskipun dalam bisikan hati kita sekalipun. Bahkan Allah SWT pun berfirman: "*Katakanlah: "Serulah Allah atau serulah ar-Rahman, dengan nama yang mana saja kamu seru, Dia mempunyai al-Asmaul Husna (nama-nama yang terbaik) dan janganlah kamu mengeraskan suaramu dalam shalatmu dan janganlah pula merendharkannya (maksudnya: janganlah membaca ayat al-Qur'an dalam shalat terlalu keras atau terlalu perlahan tetapi cukuplah sekadar dapat didengar oleh makmum) dan carilah jalan tengah di antara kedua itu".*" (QS. al-Isra' [17] : 110). Yang dimaksud kata "*shalat*" dalam ayat ini -menurut para mufassir- adalah "doa", sebagaimana penjelasan Nabi SAW yang telah diriwayatkan oleh Muslim dari Aisyah ra.

Ketiga, bersikap rendah hati, *khusyu'* dan disertai dengan sikap *khauf* dan *raja'*. Imam al-Ghazali menyatakan bahwa setiap orang yang berdoa hendaklah menghayati setiap lafal doanya, dengan penuh ketundukan dan kerendahan hati serta penuh pengharapan, dan selalu berusaha agar pikiran dan hatinya benar-benar terlibat (hadir) pada saat berdoa. Sebagaimana peringatan Allah dalam firman-Nya: “*Sesungguhnya mereka adalah orang-orang yang selalu bersegera (mengerjakan) perbuatan-perbuatan yang baik. Dan mereka berdoa kepada Kami dengan harap dan cemas dan mereka adalah orang-orang yang khusyu' kepada kami.*” (QS. al-Anbiya' [21] : 90). Demikian juga dalam firman-Nya yang lain: “*Berdoalah kepada Tuhanmu dengan berendah diri dan suara yang lembut. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas. Dan janganlah kamu membuat kerusakan di muka bumi, sesudah (Allah) memperbaikinya dan berdoalah kepada-Nya dengan rasa takut dan harapan (akan dikabulkan). Sesungguhnya rahmat Allah amat dekat kepada orang-orang yang berbuat baik*” (QS. al-A'raf [7] : 55-56).

Keempat, mengawali aktivitas berdoa dengan *dzikrullah* dan shalawat. Termasuk bagian dari 'adab' -menurut Imam al-Ghazali- dalam berdoa: “Tidak langsung memulainya dengan sebuah permohonan. Akan tetapi terlebih dahulu dibuka dengan *dzikrullah* (bisa berupa ucapan *hamdalah* dan shalawat pendek atas Nabi Muhammad SAW)”.

Kelima, bersikap optimis ketika berdoa. Setiap orang yang berdoa-menurut Imam al-Ghazali-harus selalu yakin bahwa setiap doanya akan terkabulkan. Sebagaimana sabda Rasulullah SAW: “*Tidaklah seseorang yang berdoa kepada Allah kecuali akan disegerakan di dunia atau dijadikan tabungan di akhirat atau akan menghapus dosa-dosanya sesuai dengan doa yang ia lantunkan, selama ia tidak berdoa untuk kemaksiatan atau memutus tali silaturrahim atau terburu-buru.*” Mereka bertanya, “*Wahai Rasulullah, bagaimana ia terburu-buru? Beliau bersabda, “Ia berkata, aku telah berdoa tetapi Rabb-Ku tidak juga mengabulkan untukku.*” (HR. Tirmidzi dari Abu Hurairah ra).