



## 149276 - Doa Pengusir Gundah dan Gelisah

---

### Pertanyaan

Apakah saya boleh berdoa dari kitab 'Abwabu Al Faraji' karya Muhammad Alawi Al Hasani Al Maliki? Apakah ada doa-doa dari Rasulullah untuk mengusir gundah dan gelisah?

### Jawaban Terperinci

Alhamdulillah.

Kitab 'Abwabu Al Faraj' belum kami baca semuanya tapi telah saya baca beberapa paragraf yang mencantumkan shalawat yang mengandung bid'ah, seperti shalawat al fatih (pembuka), shalawat nariyah, shalawat munjiyat dan yang lainnya, yang kata-katanya mengandung kemungkar, dan ghuluw (berlebihan) yang tercela, dan telah dijelaskan sebelumnya tentang sebagian shalawat ini, dan lihat pada jawab soal nomor: [7505](#) .

Adapun doa-doa pengusir gundah dan gelisah, di antaranya adalah:

1. Apa yang telah diriwayatkan oleh Ahmad (3528) dari Abdullah bin Mas'ud, berkata:

“Rasulullah -shallallahu alaihiwa sallam- bersabda, “Jika seseorang ditimpa gundah dan sedih, lalu dia membaca,

اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ ، وَابْنُ عَبْدِكَ ، وَابْنُ أُمَّتِكَ ، نَاصِيَتِي بِيَدِكَ ، مَا ضِيَ فِي حُكْمِكَ ، عَدَلٌ فِي قَضَائِكَ ، أَسْأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ  
سَمِيَتْ بِهِ نَفْسِكَ ، أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ ، أَوْ أَنْزَلْتَهُ فِي كِتَابِكَ ، أَوْ اسْتَأْثَرْتَ بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ ، أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ رَبِيعَ  
قَلْبِي ، وَنُورَ صَدْرِي ، وَجِلَاءَ حُزْنِي ، وَذَهَابَ هَمِّي

“Ya Allah, sungguh aku adalah hamba-Mu, anak dari hamba-Mu laki-laki dan hamba-Mu perempuan, ubun-ubunku ada di tangan-Mu, telah berlalu keputusan-Mu kepadaku, takdir-Mu adil kepadaku, aku memohon dengan semua nama yang Engkau namakan diri-Mu dengannya, atau Engkau ajarkan kepada seseorang dari makhluk-Mu, atau Engkau turunkan ke dalam Kitab-Mu,



atau Engkau simpan ke dalam ilmu ghaib-Mu, agar Engkau menjadikan Al Al-Qur'an musim semi hatiku, cahaya dadaku, hilangnya kesedihanku, dan lenyapnya kegundahanku,"

1. Apa yang diriwayatkan oleh Abu Daud (5090) dan Ahmad (27898) dari Abu Bakrah bahwa Rasulullah bersabda: "Doa saat musibah adalah,

اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو ، فَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ ، وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ

"Wahai Allah, aku berharap rahmat-Mu, maka janganlah Engkau pikulkan kepada diriku sekedipan mata, perbaikilah urusanku semuanya, tiada Tuhan yang berhak disembah kecuali Engkau".

(Hadits ini telah dinyatakan hasan oleh Albani di dalam Shahih Abu Daud)

1. Apa yang telah diriwayatkan oleh Muslim (2730) dari Ibnu Abbas bahwa Nabi -shallallahu alaihi wa sallam- saat mengalami derita mengucapkan:

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْعَظِيمُ الْحَلِيمُ ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْعَرْشِ الْكَرِيمِ

"Tiada Tuhan yang berhak disembah kecuali Allah Yang Maha Agung yang Maha santun, tiada Tuhan kecuali Allah Rabbnya Arsy yang agung, tiada Tuhan yang berhak disembah kecuali Rabbnya langit dan bumi dan Rabbnya Arsy yang mulia".

An An-Nawawi -rahimahullah- berkata dalam Syarah Muslim: "Ini adalah hadits yang agung, sebaiknya kita memperhatikannya, dan banyak membacanya pada saat mengalami derita dan masalah-masalah berat".

At Thabari berkata: "Bahwa generasi salaf berdoa dengannya dan menamakannya sebagai doa penderitaan. Jika dikatakan, 'Ini adalah zikir, tidak ada unsur doa, maka jawabannya dari dua sisi yang terkenal: Pertama: bahwa zikir ini menjadi pembuka doa kemudian berdoa sesuai dengan keinginannya. Kedua: jawaban Sufyan bin 'Uyainah, berkata: Tidakkah kamu tahu firman Allah Ta'ala:

مَنْ شَغَلَهُ ذِكْرِي عَنْ مَسْأَلَتِي أُعْطِيَتْهُ أَفْضَلُ مَا أُعْطِيَ السَّائِلِينَ

"Barangsiapa lebih disibukkan berzikir daripada memohon kepadaKu, maka Aku akan memberinya



lebih baik dari apa yang Aku berikan kepada mereka para pemohon”.

Seorang penyair berkata:

إِذَا أَتَيْتَ عَلَيْكَ الْمَرْءَ يَوْمًا كَفَاهُ مِنْ تَعَرُّضِهِ التَّنَاءِ

“Jika seseorang telah memujimu suatu hari, maka cukuplah baginya pujian tersebut (tanpa harus meminta, maka yang dipuji akan memberikan apa yang dibutuhkan)

Wallahu a'lam