



PANDUAN ISOLASI MANDIRI SEORANG MUSLIM - LENGKAP

Zaki Rakhmawan

*Membumikan Tauhid ke dalam Relung
Generasi Muda dengan pembelajaran Formal
dan Non Formal berdasarkan landasan al-
Quran dan as-Sunnah menurut Pemahaman
Generasi Salafus Sholih*



Yayasan Kota Magelang Mengaji
no. Rekening 7135121678
Bank Syariah Indonesia KCP Magelang



Telegram: [Telegram.me/KotaMagelangMengaji](https://t.me/KotaMagelangMengaji)



Fanspage: www.facebook.com/kajiansunnahmagelang/



Streaming Live: <https://facebook.com/kajiansunnahmagelang/>



Youtube: <https://www.youtube.com/c/kajiansunnahmagelang>



instagram: [Instagram.com/kajiansunnahmagelang](https://www.instagram.com/kajiansunnahmagelang)



Website: <http://kotamagelangmengaji.com/>

Kajian Info WA : 082327700400

Disusun oleh:
Zaki Rakhmawan Abu Usaid hafizhahullah

Pedoman Transliterasi

Latin	Arab	Latin	Arab	Latin	Arab
q	ق	z	ز	-	ا
k	ك	s	س	b	ب
l	ل	sy	ش	t	ت
m	م	sh	ص	ts	ث
n	ن	dh	ض	j	ج
w	و	th	ط	h	ح
h	هـ	zh	ظ	kh	خ
'	ء	'	ع	d	د
y	ي	gh	غ	dz	ذ
		f	ف	r	ر

Untuk *madd*, *liin*, dan *tasydid*:

آ aa أَوْ au

إِي ii أَيَّ ai

أُو uu ؤ huruf ditulis double

PENGANTAR PENERBIT

Segala puji bagi Allah Ta'ala yang telah mencurahkan berbagai nikmat kepada hamba-hambaNya. Tak lupa semoga sholawat serta salam senantiasa tercurah kepada baginda Nabi Muhammad ﷺ, keluarganya, para sahabatnya, serta para pengikutnya hingga akhir zaman.

Buku yang ringkas berjudul “PANDUAN ISOLASI MANDIRI SEORANG MUSLIM - LENGKAP” ini merupakan hasil susunan dari berbagai referensi oleh Ustadz Zaki Rakhmawan Abu Usaid hafizhahullah. Buku ini berisi beberapa tips dan hal-hal penting serta doa penting sebagai bekal untuk melakukan isolasi mandiri dalam menghadapi pandemi Covid 19. Semoga buku yang ringkas ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya, serta para pembaca dan kaum muslimin umumnya. Dan semoga Allah Azza Wa Jalla menjadikan penulisan buku ini sebagai amal yang ikhlash dan diterima di sisiNya.

Penerbit Yayasan Kota Magelang Mengaji.

Magelang, 21 Dzulqa'dah 1442 H/01 Juli 2021

PENGANTAR PENULIS

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي نَوَّرَ قُلُوبَ الْمُؤْمِنِينَ بِالْمَعْرِفَةِ فَاطْمَأَنَّتْ قُلُوبُهُمْ
بِالتَّوْحِيدِ. اَللّٰهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلٰى مُحَمَّدٍ وَعَلٰى آلِهِ وَاصْحَابِهِ
الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ اِلٰى يَوْمِ الْمَوْعُودِ. اَمَّا بَعْدُ

Segala puji bagi Allah yang telah menerangi hati orang-orang yang beriman dengan ma'rifah, lalu hati mereka menjadi tenang dengan tauhid. Ya Allah, semoga berkah dan keselamatan tercurah pada Nabi Muhammad ﷺ dan para sahabatnya yang beriman dan mengerjakan amal shalih, hingga hari yang dijanjikan kelak.

Allah Dzat Yang telah menetapkan semua taqdir makhluk-Nya dengan hikmah-Nya yang begitu indah. Allah Maha Pemberi Rizki yang telah mencukupi kebutuhan seluruh makhluk-Nya, agar kita menjadi hamba-hambaNya yang bersyukur, dan Dia-lah yang menurunkan segala bentuk musibah, penyakit dan bala' agar kita senantiasa kembali kepada inti diciptakan kita sebagai makhluk yaitu hanya beribadah kepada-Nya bukan kepada selain-Nya.

Saudaraku para pembaca yang semoga Allah Ta'ala senantiasa melimpahkan sehat dan 'afiat kepadamu, Allah telah memberikan ujian kepada manusia dengan menurunkan virus Corona, makhluk-Nya yang kecil lagi tidak terlihat namun mampu menyerang siapa saja di penjuru dunia. Sungguh be-

gitu lemahnya manusia yang telah Allah ciptakan sempurna tanpa cacat namun begitu banyak kerusakan di bumi dan kesombongan manusia maka Allah memberikan virus tersebut dengan hikmah yang begitu besar agar manusia Kembali kepada tauhid, menjadikan Allah sebagai satu-satunya Dzat yang berhak diibadahi dengan benar. Sesungguhnya tidak ada yang seperti tauhid dalam menolak musibah-musibah yang terjadi di dunia. Oleh karena itu doa agar dihilangkannya kesusahan adalah dengan tauhid. Dan doa Nabi Yunus 'Alaihis salam di dalam perut ikan yang beliau panjatkan adalah bukti nyata bahwa kekuatan doa yang diiringi dengan tauhid adalah cara terbaik agar Allah menyelamatkan kita dari berbagai kesusahan termasuk pandemi corona.

Semoga dengan hadirnya buku yang ringkas ini, dapat memberikan bimbingan dan kemudahan kepada kita untuk melakukan isolasi mandiri yang lebih komplit sebagai seorang muslim yang berusaha mentauhidkan Allah. Kita memohon kepada Allah agar mengangkat semua bahaya dan malapetaka serta semua kesusahan dan parahnya penyakit dari kita dan kaum muslimin dimanapun berada,

Zaki Rakhmawan Abu Usaid yang senantiasa berharap ampunan Rabbnya.

Magelang, 21 Dzulqa'dah 1442 H/01 Juli 2021



DAFTAR ISI

Kata Pengantar Penerbit	4
Kata Pengantar Penulis..	5
Daftar Isi	7
PERSIAPAN HATI.....	8
PERSIAPAN MATERIAL.....	9
LAKUKAN!!!.....	14
JANGAN DILAKUKAN!!!.....	15
<i>IBADAH SHOLAT KETIKA ISOLASI MANDIRI.....</i>	17
DOA-DOA RUQYAH DARI HADITS YANG SHOHIH.....	19



PANDUAN ISOLASI MANDIRI SEORANG MUSLIM - LENGKAP

PERSIAPAN HATI:

YANG WAJIB DILAKUKAN ORANG YANG SAKIT:

1. Bersabar, Ridho atas semua taqdir Allah dan Senantiasa Berprasangka Baik Kepada Allah.
2. Menghadirkan Rasa Takut Terhadap Siksa-Nya dan Berharap Akan Rahmat-Nya.
3. Tidak Mengharapkan Kematian walaupun penyakit-nya makin dahsyat sakitnya.
4. Bersegera Dalam Menunaikan Kewajiban dan Berwasiat.
5. Segera Merealisasikan Wasiat & Tidak Menundanya.
6. Berwasiat Kepada Kerabat yang Selain dari Ahli Waris.
7. Tidak Mewasiatkan Sesuatu Melebihi 1/3 Harta.
8. Berwasiat Dengan Dipersaksikan 2 Muslim Yang Adil.
9. Tidak Berwasiat Kepada Orang Tua atau Kerabat yang Menjadi Ahli Waris karena perintah tersebut telah dihapus dengan ayat tentang warisan dan juga hadits

فَلَا وَصِيَّةَ لِوَارِثٍ

“Tidak ada wasiat bagi ahli waris” (HR. Abu Dawud no.



2870, at-Tirmidzi no. 2121, hasan – Irwaul Ghalil 6/88).

10. Haram Berwasiat Tentang Sesuatu yang Berpotensi Menimbulkan Mudarat Bagi Ahli Waris.
11. Tidak Berwasiat yang Mengandung Unsur Kezhali man.
12. Berwasiat Agar Jenazahnya Dikebumikan Sesuai Sunnah.

(Diringkas dari Kitab Ahkamul Janaiz wa Bida'uha hal 11-25, Maktabah al-Ma'aarif th. 1412 H oleh Syaikh Muhammad Nashirudin Al-Albani rahimahullah)

PERSIAPAN MATERIAL:

- ❖ Perlengkapan pribadi (pakaian, alat kebersihan, dll)
- ❖ Perlengkapan ibadah (baik, sajadah, sarung, dan lainnya)
- ❖ Obat-obatan pribadi

Sediakan obat-obat dan perlengkapan berikut:

- **Parasetamol** untuk menurunkan demam
 - Diminumkan di fase awal-awal gejala, dosisnya 3 kali 1-2 tablet sehari, dirujuk dengan konsultasi ke dokter.
- **Madu murni dan asli**
 - Diminum dalam keadaan perut kosong, ditambahkan air hangat setiap hari 250ml x 3. Perbandingan madu dan air hangat, 250 ml

air hangat + madu 1,5 sendok makan.

- **Habbatus Sauda kapsul bubuk**

- Dosisnya adalah: 2-3 kapsul dalam 2x sehari. Bisa ditingkatkan lagi dosisnya menjadi 3-4 kapsul dalam 3x sehari.

- **Habbatsu Sauda kapsul minyak**

- Dosisnya: untuk dewasa adalah 1x 2 kapsul setiap harinya, untuk gejala awal covid bisa ditingkatkan dosisnya menjadi 3 x 2 kapsul setiap harinya sampai fase batuk mereda.

- **Qusthul Hindi (kapsul)**

- Dosisnya: 3 kali x 2 kapsul sehari.

- **Talbinah**

- Sangat membantu di fase awal gejala covid, karena biasanya orang tidak bisa memakan apapun. Dan Talbinah yang sudah ready, mudah untuk dibuat sebagai makanan seperti bubur, dengan cara di masak dengan air secukupnya sambil diaduk terus sampai menyatu kalis. Penyajiannya bisa ditambahkan dengan madu.

- **Vitamin C**

- bisa yang 1000 mg/ 500mg, hindari yang mi-



numan vitamin C di fase awal covid karena akan menyebabkan diare dan kembung. Cukup sehari satu butir saja.

- **Kurma dan Sari Kurma.**

- Membantu untuk menyediakan zat gula dan kaya akan nutrisi, terutama difase awal covid 19

- **Thermos/Thumbler untuk selalu sedia air panas :**

- Adanya paracetamol, istirahat dan minum banyak air putih hangat/panas adalah cara terbaik untuk mengatasi virus Covid-19 di rumah.

- **Mengkudu (kapsul)**

- Dua kali dikalikan 2 Caps (Jangan 2x1 karena kurang efektif). Diberikan terutama setelah paparan.

- **Sambiloto (kapsul):**

- Dosis Pencegahan: Dosis pencegahan : 1x2 Caps (Jangan 2x1 karena kurang efektif). Diberikan terutama setelah paparan.
- Dosis pengobatan: 2 Caps setiap 4-5 jam (Kalau severe tiap 4 jam). Boleh dicoba 1 caps dulu lalu liat reaksinya (Pada orang yang tidak demam, terkadang bisa menyebabkan efek ke-liyengan karena ada efek samping menurunkan



an Gula darah). 1 butir biasanya mengandung 500 mg. (nggak selalu sama. Malah beda2 pabrik bida beda kadar andrografolit dan terpenoidnya). Tapi kira2 segitu. Dosis maksimal 6gr/hari (kalo ekstrak murni). Jadi diberikan 2 caps tiap 4-5jam

- **Vitamin D3, dosis 125mcg (5000 IU).**
 - Dosisnya: Dewasa 5000 – 10000 IU per hari, 2-12 tahun 1000 – 4000 IU per hari (atau dengan petunjuk dokter).
- **Bawang Putih (sudah dimasak)**
 - Dosisnya: maksimal 3 siung (kalo menyendiri).
- **Bawang Merah (sudah dimasak)**
 - Dosisnya: maksimal 3 siung (kalo menyendiri).
- **Balsem/Counterpain/Hotcream**
 - Untuk dioleskan dan dibalurkan ke bagian-bagian yang pegal-pegal di leher, kaki dan tangan.
- **Alat-alat tambahan optional:** - KWD hwato, back support, Sangat membantu manakala ada gangguan saraf dan otot tulang belakang.
 - Masker kain untuk bahan proning.
 - Sarung tangan plastic



- Tissue
- Plastik untuk tempat sampah.
- Koyok, bisa juga Kinoki cleansing detox foot pads.
- Balsem, hotincream, cream oles.

- **Oximeter penentu kadar oksigen darah**
- **Thermometer**

❖ Perlengkapan lainnya yang dianggap perlu untuk mengisi kegiatan selama masa isolasi mandiri seperti

- Al Qur'an
- Buku-buku doa dan wirid,
- Ingatlah bahwa sekiranya kita tidak menggunakan waktu dengan yang bermanfaat maka pasti kita akan disibukkan dengan sesuatu yang tidak manfaat.
- Bikin jadwal harian untuk menghafal doa, ayat dan hadits-hadits shohih.

❖ Memasang pengumuman “SEDANG MELAKUKAN ISOLASI MANDIRI” pada pintu atau tempat yang mudah terlihat



LAKUKAN !!!

- Tetap tinggal di rumah selama masa isolasi mandiri
- Selalu melaksanakan 3M (Mencuci tangan dengan sabun, Memakai masker dengan benar, Menjaga jarak dengan anggota keluarga lainnya minimal 1,5-2 meter)
- Menggunakan kamar mandi terpisah
- Berjemur antara jam 7-9 pagi @15 menit setiap hari
- Olahraga ringan @ 15 menit setiap hari
- Beribadah dan berdoa .
- Pola makan teratur 3x sehari.
- Pola tidur cukup dan teratur (7-8 jam sehari)
- Makan sayur dan buah rutin
- Minum obat sesuai resep dokter
- Minum vitamin C,B,E, D3 dan Zinc setiap hari
- Minum air putih 1,5-2 liter setiap hari bahkan lebih dan diutamakan dalam keadaan panas – hangat.
- Mengukur suhu badan setiap pagi dan sore hari
- Mengukur saturasi oksigen setiap pagi dan sore hari
- Memantau gejala yang dirasakan dan melaporkan ke puskesmas/klinik secara berkala
- Berkomunikasi dengan anggota keluarga lain secara online atau dengan memakai masker + menjaga jarak
- Mencuci alat makan sendiri/terpisah
- Mencuci baju sendiri/terpisah



- Mengganti seprei secara berkala dan dicuci terpisah
- Membersihkan kamar dan area yang sering disentuh dengan desinfektan (misal: gagang pintu, dll)
- Membuka jendela kamar setiap hari
- Memperhatikan ventilasi, sirkulasi udara dan cahaya di dalam kamar pasien
- Latihan pernafasan dan proning. Posisi proning atau tengkurap (dari bahasa Latin pronus, berarti condong ke depan) selama beberapa jam untuk memindahkan cairan yang mungkin telah terkumpul di paru-paru mereka dan mengganggu pernapasan mereka. Begitu bisa dilakukan dengan posisi seperti mo sujud dan memaksimalkan batuk dan mengeluarkan dahak tetap dengan menggunakan masker. (bisa lihat di link <https://youtu.be/tlhblVF-nv9E>)

JANGAN DILAKUKAN !!!

- Makan bersama dengan anggota keluarga/orang lain dalam satu meja
- Berkumpul bersama anggota keluarga lain tanpa menggunakan masker dan tidak menjaga jarak
- Menggunakan perangkat/gadget bergantian dengan anggota keluarga/orang lain

- Keluar dari kamar/rumah kecuali dalam kondisi mendesak atau harus kontrol ke fasilitas kesehatan (RS/puskesmas/klinik)

JADWAL SWAB ULANG

- Pasien tanpa gejala klinis ◇ setelah hari ke 10 isolasi mandiri (H10) ◇ tidak wajib
- Pasien dengan gejala klinis ◇ setelah hari ke 10 isolasi mandiri
- diri ditambah 3 hari setelah bebas gejala klinis (H10+3)

Waspada! Gejala dan Tanda Bahaya Berikut !!!

- Demam tinggi $\geq 39^{\circ}\text{C}$
- Batuk berdarah
- Sesak nafas
- Nyeri dada/rasa tertekan pada dada
- Saturasi oksigen $\leq 95\%$ Segera hubungi fasilitas kesehatan terdekat atau kontak nomor hotline/call center COVID-19



IBADAH SHOLAT KETIKA ISOLASI MANDIRI

- Dilakukan lima waktu, tepat waktu, bagi yang mampu untuk berdiri, kalau tidak mampu berdiri maka dengan duduk, kalau tidak mampu lagi maka dengan berbaring.
- Diawali dengan wudhu, dan menghadap kiblat.
- Diawali dengan adzan dan iqamah. Meskipun dia telah mendengar adzan dari masjid yang terdekat dengan rumah/tempat isolasinya, namun tetap dia dianjurkan untuk beradzan dan iqomah.

Dalilnya adalah:

يَعْجَبُ رَبُّكُمْ مِنْ رَاعِي غَنَمٍ فِي رَأْسِ شَظِيَّةٍ بِجَبَلٍ
يُؤَذِّنُ بِالصَّلَاةِ وَيُصَلِّي فَيَقُولُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ انْظُرُوا
إِلَى عَبْدِي هَذَا يُؤَذِّنُ وَيُقِيمُ الصَّلَاةَ يَخَافُ مِنِّي قَدْ
غَفَرْتُ لِعَبْدِي وَأَدْخَلْتُهُ الْجَنَّةَ

Dari 'Uqbah bin 'Amir radhiallahu'anhu dia berkata; saya mendengar Rasulullah shallallahu 'alaihi wasalam bersabda: "Rabb kalian kagum terhadap seorang penggembala yang mengumandangkan shalat di atas bukit, kemudian dia shalat, maka Allah Azza wa Jalla



berfirman; “Lihatlah kepada hamba-Ku ini, dia mengumandangkan adzan lalu shalat karena takut kepada-Ku, Aku telah mengampuni dosa hamba-Ku dan memasukkannya ke dalam surga.” (HR. Abu Dawud no. 1203, an-Nasai no. 666, Ibnu Hibban no. 260, dishohihkan oleh Syaikh al-Albani dalam Silsilah Ahaadits as-Shohihah no. 41)

Syaikh Al-Albani rahimahullah mengatakan :

وَفِي الْحَدِيثِ مِنَ الْفَقْهِ اسْتِحْبَابُ الْأَذَانِ لِمَنْ يُصَلِّي وَحْدَهُ، وَبِذَلِكَ تَرْجَمَ لَهُ النَّسَائِيُّ جَاءَ الْأَمْرُ بِهِ وَبِالْإِقَامَةِ أَيْضًا فِي بَعْضِ طُرُقِ حَدِيثِ الْمُسِيِّءِ صَلَاتِهِ، فَلَا يَنْبَغِي التَّسَاهُلَ بِهِمَا.

Dalam hadits tersebut ada kandungan pemahaman fikih yaitu tentang dianjurkannya adzan bagi orang yang shalat sendirian. Dengan makna inilah Imam An-Nasa’i membuat judul bab hadits tersebut (adzan bagi orang yang sholat sendirin). Anjuran ini juga terdapat di dalam hadits lain yang berisi pula tentang iqamat (lihat an-Nasaai no. 667) juga di beberapa jalan hadits orang yang jelek sholatnya (lihat HR Al-Bukhori no. 757 dan



Muslim no. 397). Oleh karena itu tidak selayaknya kita menganggap enteng arti keduanya (adzan dan iqomah).

DOA-DOA RUQYAH DARI HADITS YANG SHOHIH.

Berikut ini adalah yang termasuk doa-doa ruqyah yang bisa dibaca setiap harinya pada saat Isolasi mandiri:

DOA PERTAMA:

أَسْأَلُ اللَّهَ الْعَظِيمَ رَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ أَنْ يَشْفِيكَ.
(×٧)

1. Berdoa dengan doa, ***“AS-ALULLAAHAL ‘ADZHIM RABBAL ‘ARSYIL ‘ADZHIM AN YASHFIYAKA.”***

“Aku mohon kepada Allah Yang Maha Agung, Rabb yang menguasai arasy yang agung, agar menyembuhkan penyakitmu”

doa tersebut lafazhnya seperti itu apabila dibacakan

kepada orang lain sedangkan ketika membaca untuk diri sendiri maka hendaknya dhomir kata gantinya diganti menjadi

أَسْأَلُ اللَّهَ الْعَظِيمَ رَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ أَنْ يَشْفِيَنِي.
(×٧)

Berdoa dengan doa, **“AS-ALULLAAHAL ‘ADZHIM RABBAL ‘ARSYIL ‘ADZHIM AN YASHFIYANI.” 7x**

“Aku mohon kepada Allah Yang Maha Agung, Rabb yang menguasai arasy yang agung, agar menyembuhkan penyakitku”

Dalilnya adalah diambil dari hadits berikut:

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ مَنْ عَادَ مَرِيضًا لَمْ يَحْضُرْ أَجَلُهُ فَقَالَ عِنْدَهُ سَبْعَ مَرَارٍ أَسْأَلُ اللَّهَ الْعَظِيمَ رَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ أَنْ يَشْفِيكَ إِلَّا عَافَاهُ اللَّهُ مِنْ ذَلِكَ الْمَرَضِ

Dari Ibnu Abbas radhiallahu’anhuma dari Nabi shallallahu ‘alaihi wasallam, beliau berkata: “Barangsiapa yang mengunjungi orang sakit yang belum datang ajalnya kemudian ia mengucapkan (doa) di sebelahn-



ya sebanyak tujuh kali: AS ALULLAAHAL ‘AZHIIM RAB-BAL ‘ARSYIL ‘AZHIIM AN YASYFIYAKA (aku mohon ke-pada Allah yang Maha Agung, Rabb Arsy yang Agung semoga Dia menyembuhkanmu), maka Allah akan menyembuhkannya dari penyakit tersebut. (HR. at-Tir-midzi no. 2083, Abu Dawud no. 3106, an-Nasa-I dalam as-Sunan al-Kubro no. 10815, lihat Shohih at-Tirmid-zi 2/210 dan Takhrij Misykat al-Mashoobih no. 1498).

DOA KEDUA:

2. Hendaknya yang sakit, meletakkan tangan nya ke tempat daerah yang sakit dan hendaknya di-mengucapkan bismillah tiga kali kemudian men-gucapkan doa, “

أَعُوذُ بِاللَّهِ وَقُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ مَا أَجِدُ وَأُحَازِرُ

***‘A’UDZUBILLAH WA QUDRATIHI MIN SYARRI
MA AJIDU WA UHAADZIRU.***

Sebanyak 7x. ini berdasarkan hadits berikut:

عَنْ عُثْمَانَ بْنِ أَبِي الْعَاصِ الثَّقَفِيِّ أَنَّهُ شَكَاَ إِلَى رَسُولِ
اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَجَعًا يَجِدُهُ فِي جَسَدِهِ مُنْذُ
أَسْلَمَ فَقَالَ لَهُ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ضَعْ



يَدَكَ عَلَى الَّذِي تَأَلَّمَ مِنْ جَسَدِكَ وَقُلْ بِاسْمِ اللَّهِ ثَلَاثًا
وَقُلْ سَبْعَ مَرَّاتٍ أَعُوذُ بِاللَّهِ وَقُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ مَا أَجِدُ
وَأُحَازِرُ

dari [‘Utsman bin Abu Al ‘Ash Ats Tsaqafi] bahwa dia mengadukan kepada Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam suatu penyakit yang dideritanya sejak ia masuk Islam. Maka Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam bersabda kepadanya: “Letakkan tanganmu di tubuhmu yang terasa sakit, kemudian ucapkan Bismillah tiga kali, sesudah itu baca tujuh kali: A’UDZU BILLAHI WA QU-DRATIHI MIN SYARRI MA AJIDU WA UHADZIRU.” (Aku berlindung kepada Allah dan kekuasaanNya dari penyakit yang aku derita dan aku cemas). (HR. Muslim no. 2202)

DOA KETIGA:

اللَّهُمَّ رَبَّ النَّاسِ أَذْهِبِ الْبَاسَ، اشْفِهِ وَأَنْتَ
الشَّافِي، لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ، شِفَاءً لَا يُغَادِرُ سَقَمًا

**“ALLAHUMMA RABBAN NAASI ADZHIBIL BA`SA ISY-
FIHI ANTA SYAAFI LAA SYIFAA`A ILLA SYIFAA`UKA SY-
IFAA`AN LAA YUGHAADIRU SAQAMA (Ya Allah Rabb**



manusia, dzat yang menghilangkan rasa sakit, sembuhkanlah sesungguhnya Engkau Dzat yang Maha menyembuhkan, tidak ada kesembuhan melainkan dari kesembuhan-Mu, yaitu kesembuhan yang tidak menyisakan rasa sakit).

Ini berdasarkan hadits:

عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يُعَوِّذُ بَعْضَ أَهْلِهِ يَمْسَحُ بِيَدِهِ الْيُمْنَى وَيَقُولُ :
اللَّهُمَّ رَبَّ النَّاسِ أَذْهِبِ الْبَاسَ، اشْفِهِ وَأَنْتَ الشَّافِي،
لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ، شِفَاءً لَا يُغَادِرُ سَقَمًا.

Dari 'Aisyah radliallahu 'anha bahwa Nabi shallallahu 'alaihi wasallam selalu meminta perlindungan terhadap sebagian keluarganya, beliau mengusap dengan tangan kanannya sambil berdo'a; "ALLAHUMMA RABBAN NAASI ADZHIBIL BA'SA ISYFIHI ANTA SYAAFI LAA SYIFAA' A ILLA SYIFAA'UKA SYIFAA'AN LAA YUGHAADIRU SAQAMA (Ya Allah Rabb manusia, dzat yang menghilangkan rasa sakit, sembuhkanlah sesungguhnya Engkau Dzat yang Maha menyembuhkan, tidak ada kesembuhan melainkan dari kesembuhan-Mu, yaitu kesembuhan yang tidak menyisakan rasa sakit). (HR. Al-Bukhori no. 5743, terdapat pula di shohih Muslim dengan lafazh



yang hampir sama tanpa Allahumma Rabbannaasi no. 2191)

DOA KEEMPAT:

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّةِ مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ وَهَامَّةٍ
وَمِنْ كُلِّ عَيْنٍ لَامَّةٍ

A'UUDZU BI KALIMAATIL LAHIT TAAMMATI MIN KUL-LI SYAITAANI WA HAAMMATIN WA MIN KULI 'AININ LAAMMAH" ("Aku berlindung dengan kalimat-kalimat Allah yang sempurna dari setiap setan dan segala makhluk berbisa dan begitupun dari setiap mata jahat yang mendatangkan petaka").

Doa ini berdasarkan dalil:

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى
اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُعَوِّذُ الْحَسَنَ وَالْحُسَيْنَ وَيَقُولُ إِنَّ أَبَاكُمَا
كَانَ يُعَوِّذُ بِهَا إِسْمَاعِيلَ وَإِسْحَاقَ أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ
التَّامَّةِ مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ وَهَامَّةٍ وَمِنْ كُلِّ عَيْنٍ لَامَّةٍ

dari [Ibnu 'Abbas radliallahu 'anhuma] berkata; "Nabi shallallahu 'alaihi wasallam biasa memohonkan perlindungan untuk Al Hasan dan Al Husein (dua cucu Beliau) dan berkata; "Sesungguhnya nenek moy-



ang kamu pernah memohonkan perlindungan untuk Isma'il dan Ishaq dengan kalimat ini: **A'UUDZU BI KALIMAATILLAAHIT TAAMMATI MIN KULLI SYAITANI WA HAAMMATIN WA MIN KULI 'AININ LAAMMAH**" ("Aku berlindung dengan kalimat-kalimat Allah yang sempurna dari setiap setan dan segala makhluk berbisa dan begitupun dari setiap mata jahat yang mendatangkan petaka"). (HR. Al-Bukhori no. 3371)

DOA KELIMA:

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ

'A'AUUDZU BI KALIMAATILLAHIT TAAMMAH MIN SYARRI MAA KHALAQ

(Aku berlindung dengan kalimat Allah yang sempurna dari kejelekan apa saja yang Dia ciptakan),

Ini berdasarkan dalil:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، أَنَّهُ قَالَ: جَاءَ رَجُلٌ إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ مَا لَقِيتُ مِنْ عَقْرَبٍ لَدَغْتَنِي الْبَارِحَةَ، قَالَ: «أَمَا لَوْ قُلْتَ، حِينَ أَمْسَيْتَ:



أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ، لَمْ تَضُرَّكَ

Dari Abu Hurairah radhiallahu'anhu bahwasanya ia berkata; <ada seorang laki-laki datang kepada Nabi shallallahu <alaihi wasallam seraya berkata; «Ketika aku tidur tadi malam ada seekor kalajengking yang menyengatku, « maka Rasulullah shallallahu <alaihi wasallam bersabda: «Sekiranya diwaktu sore kamu mengucapkan: 'A'AUUDZU BI KALIMAATILLAHIT TAAMMAH MIN SYARRI MAA KHALAQ (Aku berlindung dengan kalimat Allah yang sempurna dari kejelekan apa saja yang Dia ciptakan), ' niscaya tidak akan ada yang membahayakanmu." (HR. Muslim no. 2709 (55))

DOA KEENAM:

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

**A'UUDZU BIKALIMAATILLAAHIT TAAMMAATI
MIN GHADHABIHI WA SYARRI 'IBAADIHI WA MIN**



HAMAZAATISY SYAYAATHIINA WA AN YAHDHURUUN
(Aku berlindung dengan kalimat-kalimat Allah yang sempurna dari kemurkaanNya dan dari kejahatan para hambaNya serta dari bisikan syetan dan dari kedatangannya kepadaku.)

Doa tersebut berdasarkan dalil berikut:

عَنْ عَمْرِو بْنِ شُعَيْبٍ عَنْ أَبِيهِ عَنْ جَدِّهِ أَنَّ رَسُولَ
اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ إِذَا فَزِعَ أَحَدُكُمْ فِي النَّوْمِ
فَلْيَقُلْ أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ غَضَبِهِ وَعِقَابِهِ
وَشَرِّ عِبَادِهِ وَمِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ وَأَنْ يَحْضُرُونَ

Dari 'Amr bin Syu'aib dari ayahnya (Syu'aib) dari kakaknya (Abdullah bin Amr bin al-Ash radhiallahu'anhu) bahwa Rasulullah shallallahu wa'alaihi wa sallam bersabda: "Apabila salah seorang diantara kalian terbangun dalam tidur hendaknya ia mengucapkan; **A'UUDZU BI-KALIMAATILLAAHIT TAAMMAATI MIN GHADHABI-HI WA SYARRI 'IBAADIHI WA MIN HAMAZAATISY SYAYAATHIINA WA AN YAHDHURUUN** (Aku berlindung dengan kalimat-kalimat Allah yang sempurna dari kemurkaanNya dan dari kejahatan para hambaNya serta dari bisikan syetan dan dari kedatangannya kepadaku." (HR. At-Tirmidzi no. 3528, Ibnu Abi Syaibah



dalam al-Mushonnaf no. 24013, hasan lighoirihi, lihat Shohih at-Tharghib no. 1601).

DOA KETUJUH:

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ الَّتِي لَا يَجَاوِزُهُنَّ بَرٌّ وَلَا
فَاجِرٌ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ، وَبَرًّا وَذَرًّا، وَمِنْ شَرِّ مَا يَنْزِلُ
مِنَ السَّمَاءِ، وَمِنْ شَرِّ مَا يَعْرُجُ فِيهَا، وَمِنْ شَرِّ مَا
ذَرَأَ فِي الْأَرْضِ، وَمِنْ شَرِّ مَا يَخْرُجُ مِنْهَا، وَمِنْ شَرِّ
فِتَنِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ، وَمِنْ شَرِّ كُلِّ طَارِقٍ إِلَّا طَارِقًا
يَطْرُقُ بِخَيْرٍ يَا رَحْمَانُ

**A'UUDZU BIKALIMAATILLA AHIT-TAAMMAATIL-LATII
LAA YUJAAWIZUHUNNA BIRRUN WA LAA FAAJIRUN
MIN SYARRI MAA KHOLAQ, WA BARO-A WA DZA-
RO-A, WA MIN SYARRI MAA YANZILU MINAS-SAMAA',
WA MIN SYARRI MAA YA'RUJU FIIHAA, WA MIN SYAR-
RI MAA DZARO-A FIL ARDHI, WA MIN SYARRI MAA
YAKHRUJU MINHAA, WA MIN SYARRI FITANIL-LAI-
LI WAN-NAHAAR, WA MIN SYARRI KULLI THOO-
RIQIN ILLAA THOORIQON YATHRUQU BIKHOIRIN YAA**



ROHMAAN.

“Aku berindung dengan kalimat-kalimat Allah yang sempurna, yang tidak akan diterobos oleh orang baik dan orang durhaka, dari kejahatan apa yang diciptakan dan dijadikanNya, dari kejahatan apa yang turun dari langit dan yang naik ke dalamnya, dari kejahatan yang tumbuh di bumi dan yang keluar daripadanya, dari kejahatan fitnah-fitnah malam dan siang, serta dari kejahatan-kejahatan yang datang (di waktu ma-lam) kecuali dengan tujuan baik, wahai Rabb Yang Maha Pengasih.” (HR. Ahmad no. 15461 dengan sanad shahih, Ibnu Sunni no. 637, lihat pula Silsilah Ahaadits as-Shohihah no. 840 dan 2995)

DOA KEDELAPAN:

اللَّهُمَّ رَبَّ السَّمَاوَاتِ وَرَبَّ الْأَرْضِ وَرَبَّ الْعَرْشِ
الْعَظِيمِ رَبَّنَا وَرَبَّ كُلِّ شَيْءٍ فَالِقَ الْحَبِّ وَالنَّوَى
وَمُنْزِلَ التَّوْرَةِ وَالْإِنْجِيلِ وَالْفُرْقَانِ أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ
كُلِّ شَيْءٍ أَنْتَ آخِذٌ بِنَاصِيَتِهِ اللَّهُمَّ أَنْتَ الْأَوَّلُ
فَلَيْسَ قَبْلَكَ شَيْءٌ وَأَنْتَ الْآخِرُ فَلَيْسَ بَعْدَكَ شَيْءٌ

وَأَنْتَ الظَّاهِرُ فَلَيْسَ فَوْقَكَ شَيْءٌ وَأَنْتَ الْبَاطِنُ
فَلَيْسَ دُونَكَ شَيْءٌ اقْضِ عَنَّا الدَّيْنَ وَأَغْنِنَا مِنَ
الْفَقْرِ

**ALLOOHUMMA ROBBAS SAMAAWAATI WA ROB-
BAL ARDH, WAROBBAL'ARSYIL'AZHIIMII, ROBBANAA
WAROBBA KULLI SYAI'IN, FAALIQOL HABBI WAN
NAWAA, WAMUNZILAT TAUROOTI WAL INJIIL, WAL
FURQOON, A'UUDZU BIKA MIN SYARRI KULLI SYAI'IN
ANTA AAKHIDZUN BINAASHIYATIHI, ALLOOHUMMA
ANTAL AWWALU FALAISA QOBLAKA SYAI'UN, WA
ANTAL AAKHIRU FALAISA BA'DAKA SYAI'UN, WA
ANTAZH ZHOOHIRU FALAISA FAUQOKA SYAI'UN,
WA ANTAL BAATHINU FALAISA DUUNAKA SYAI'UN,
IQDHI'ANNAA ADDAINA, WA AGHNINAA MINAL
FAQRI** 'Ya Allah, Rabb langit dan bumi, Rabb yang
menguasai 'Arsy yang agung, Rabb kami dan Rabb se-
gala sesuatu, Rabb yang membelah dan menumbuh-
kan biji-bijian, Rabb yang menurunkan kitab Taurat,
Injil, dan Al Qur'an. Sesungguhnya aku berlindung ke-
pada-Mu dari kejahatan segala sesuatu, karena sega-
la sesuatu itu berada dalam genggamannya-Mu. Ya Allah,
Engkaulah Rabb Yang Awal, maka tidak ada sesuatu
pun yang mendahului-Mu. Ya Allah, Engkaulah Rabb



Yang Akhir, maka tidak ada sesuatu setelah-Mu. Ya Allah, Engkaulah Yang Zhahir, maka tidak ada yang menutupi-Mu. Ya Allah, Engkaulah Rabb Yang Bathin, maka tidak ada yang samar dari-Mu. Ya Allah, lunaskanlah hutang-hutang kami dan bebaskanlah kami dari kefakiran

Sumbernya dari hadits berikut:

عَنْ سُهَيْلٍ قَالَ كَانَ أَبُو صَالِحٍ يَأْمُرُنَا إِذَا أَرَادَ أَحَدُنَا أَنْ يَنَامَ أَنْ يَضْطَجِعَ عَلَى شِقِّهِ الْأَيْمَنِ ثُمَّ يَقُولُ اللَّهُمَّ رَبَّ السَّمَاوَاتِ وَرَبَّ الْأَرْضِ وَرَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ رَبَّنَا وَرَبَّ كُلِّ شَيْءٍ فَالِقَ الْحَبِّ وَالنَّوَى وَمُنْزِلَ التَّوْرَةِ وَالْإِنْجِيلِ وَالْفُرْقَانِ أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ كُلِّ شَيْءٍ أَنْتَ آخِذٌ بِنَاصِيَتِهِ اللَّهُمَّ أَنْتَ الْأَوَّلُ فَلَيْسَ قَبْلَكَ شَيْءٌ وَأَنْتَ الْآخِرُ فَلَيْسَ بَعْدَكَ شَيْءٌ وَأَنْتَ الظَّاهِرُ فَلَيْسَ فَوْقَكَ شَيْءٌ وَأَنْتَ الْبَاطِنُ فَلَيْسَ دُونَكَ شَيْءٌ اقْضِ عَنَّا الدَّيْنَ وَأَغْنِنَا مِنَ الْفَقْرِ

Dari Suhail, dia berkata; “ Abu Shalih (Dzakwan) pernah menganjurkan kami yaitu, apabila salah seorang dari kami hendak tidur, maka hendaknya ia berbar-



ing dengan cara miring ke kanan seraya membaca doa;
*ALLOOHUMMA ROBBAS SAMAAWAATI WA ROBBAL
 ARDHI, WAROBBAL'ARSYIL'AZHIIMII, ROBBANAA WAR-
 OBBA KULLI SYAI'IN, FAALIQOL HABBI WAN NAWAA,
 WAMUNZILAT TAUROOTI WAL INJIIL, WAL FURQOON,
 A'UUDZU BIKA MIN SYARRI KULLI SYAI'IN ANTA AAKHID-
 ZUN BINAASHIYATIHI, ALLOOHUMMA ANTAL AWWALU
 FALAISA QOBLAKA SYAI'UN, WA ANTAL AAKHIRU FALAI-
 SA BA'DAKA SYAI'UN, WA ANTAL ZHOOHIRU FALAI-
 SA FAUQOKA SYAI'UN, WA ANTAL BAATHINU FALAISA
 DUUNAKA SYAI'UN, IQDHI'ANNAA ADDAINA, WA AGH-
 NINAA MINAL FAQRI* 'Ya Allah, Rabb langit dan bumi,
 Rabb yang menguasai arasy yang agung, Rabb kami
 dan Rabb segala sesuatu, Rabb yang membelah dan
 menumbuhkan biji-bijian, Rabb yang menurunkan kitab
 Taurat, Injil, dan Al Qur'an. Sesungguhnya aku berlind-
 ung kepada-Mu dari kejahatan segala sesuatu, karena
 segala sesuatu itu berada dalam genggamannya. Ya
 Allah, Engkaulah Rabb Yang Awal, maka tidak ada se-
 suatu pun yang mendahului-Mu. Ya Allah, Engkaulah
 Rabb Yang Akhir, maka tidak ada sesuatu setelah-Mu.
 Ya Allah, Engkaulah Yang Zhahir, maka tidak ada yang
 menutupi-Mu. Ya Allah, Engkaulah Rabb Yang Bathin,
 maka tidak ada yang samar dari-Mu. Ya Allah, lunas-
 kanlah hutang-hutang kami dan bebaskanlah kami dari
 kefakiran.' (HR. Muslim no. 2713, Abu Dawud no. 5051,
 At-Tirmidzi no. 3481, Ibnu Majah no. 3831, Ahmad no.



8947 dan an-Nasa-I dalam as-Sunan al-Kubro no. 7669.)

DOA KESEMBILAN

بِسْمِ اللَّهِ أَرْقِيكَ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يُؤْذِيكَ مِنْ شَرِّ كُلِّ
نَفْسٍ أَوْ عَيْنٍ حَاسِدٍ اللَّهُ يَشْفِيكَ بِاسْمِ اللَّهِ أَرْقِيكَ

**BISMILLAH ARQIKA MIN KULLI SYAIIN YU`DZIIKA MIN
SYARRI KULLI NAFSIN AU 'AININ HAASIDIN ALLAHU
YASHFIIKA BISMILLAH ARQIIKA**

‘Dengan nama Allah aku meruqyahmu dari segala sesuatu yang menyakitimu dan dari kejahatan segala makhluk atau kejahatan mata yang dengki. Allah lah yang menyembuhkanmu. Dengan nama Allah aku meruqyahmu.’

Ini diucapkan kepada orang lain, ketika mengucapkannya untuk diri sendiri maka dhomir kata gantinya harus dirubah, seperti ini:

بِسْمِ اللَّهِ أَرْقِيَنِي مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يُؤْذِيَنِي مِنْ شَرِّ كُلِّ
نَفْسٍ أَوْ عَيْنٍ حَاسِدٍ اللَّهُ يَشْفِيَنِي بِاسْمِ اللَّهِ أَرْقِيَنِي

BISMILLAH ARQINII MIN KULLI SYAIIN YU`DZIIINII MIN



SYARRI KULLI NAFSIN AU 'AININ HAASIDIN ALLAHU YASHFIINii BISMILLAH ARQIINii

‘Dengan nama Allah aku meruqyah diriku dari segala sesuatu yang menyakitiku dan dari kejahatan segala makhluk atau kejahatan mata yang dengki. Allah lah yang menyembuhkanku. Dengan nama Allah aku meruqyah diriku.’

Dalilnya diambil dari hadits sebagaimana berikut:

عَنْ أَبِي سَعِيدٍ أَنَّ جِبْرِيلَ أَتَى النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ
وَسَلَّمَ فَقَالَ يَا مُحَمَّدُ اشْتَكَيتَ فَقَالَ نَعَمْ قَالَ بِاسْمِ اللَّهِ
أَرْقِيكَ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يُؤْذِيكَ مِنْ شَرِّ كُلِّ نَفْسٍ أَوْ عَيْنٍ
حَاسِدٍ اللَّهُ يَشْفِيكَ بِاسْمِ اللَّهِ أَرْقِيكَ

Dari Abu Sa'id al-Khudry radhiallahu'anhu bahwa Jibril mendatangi Nabi shallallahu 'alaihi wasallam kemudian berkata; "Hai Muhammad, apakah kamu sakit? Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam menjawab: 'Ya. Aku sakit. Lalu Jibril meruqyah beliau dengan mengucapkan; 'Dengan nama Allah aku meruqyahmu dari segala sesuatu yang menyakitimu dan dari kejahatan segala makhluk atau kejahatan mata yang dengki. Allah lah yang menyembuhkanmu. Dengan nama Allah aku meruqyahmu.' (HR. Muslim no. 2186, at-Tirmidzi no.



972, an-Nasaa-I dalam as-Sunan al-Kubro no. 7660, Ibnu Majah no. 3523, Ahmad no. 11534).

DOA KESEPULUH:

بِسْمِ اللَّهِ يُبْرِيكَ وَمِنْ كُلِّ دَاءٍ يَشْفِيكَ وَمِنْ شَرِّ
حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ وَشَرِّ كُلِّ ذِي عَيْنٍ

**BISMILLAH YUBRIIKA WA MINKULLI DAA-IN
YASHFIIKA WA MIN SYARRI HAASIDIN IDZA HASA-
DA WA SYARRI KULLI DZI 'AININ.**

*(Dengan nama Allah yang menciptakanmu. Dia-
lah Allah yang menyembuhkanmu dari segala
macam penyakit dan dari kejahatan pendengki
ketika ia mendengki serta segala macam keja-
hatan sorotan mata jahat semua makhluk yang me-
mandang dengan kedengkian).*

Doa tersebut hanya berlaku ketika dibacakan ke-
pada orang lain, sedangkan kalau untuk diterapkan
pada diri sendiri maka dhomir kata gantinya harus
dirubah menjadi seperti ini:

بِسْمِ اللَّهِ يُبْرِينِي وَمِنْ كُلِّ دَاءٍ يَشْفِينِي وَمِنْ شَرِّ



حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ وَشَرِّ كُلِّ ذِي عَيْنٍ

**BISMILLAH YUBRIINII WA MINKULLI DAA-IN
YASHFIINII WA MIN SYARRI HAASIDIN IDZA HASA-
DA WA SYARRI KULLI DZI 'AININ.**

*(Dengan nama Allah yang menciptakanku. Dia-
lah Allah yang menyembuhkanku dari segala ma-
cam penyakit dan dari kejahatan pendengki keti-
ka ia mendengki serta segala macam kejahatan
sorotan mata jahat semua makhluk yang meman-
dang dengan kedengkian).*

Dalil doa diatas adalah dari hadis berikut:

عَنْ عَائِشَةَ زَوْجِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهَا
قَالَتْ كَانَ إِذَا اشْتَكَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ
وَسَلَّمَ رَقَاهُ جَبْرِيلُ قَالَ بِاسْمِ اللَّهِ يُبْرِيكَ وَمِنْ كُلِّ دَاءٍ
يَشْفِيكَ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ وَشَرِّ كُلِّ ذِي
عَيْنٍ

Dari 'Aisyah radhiallahu'anha istri Nabi shallallahu
'alaihi wasallam dia berkata; "Bila Rasulullah shallal-



lahu ‘alaihi wasallam sakit, Jibril datang meruqyahnya. Jibril mengucapkan; **‘BISMILLAAHI YUBRIIKA, WA MIN KULLI DAA-IN YUSYFIKA, WA MIN SYARRI HASIDIN IDZA HASAD, WA SYARRI KULLIDZI ‘AININ.’** *(Dengan nama Allah yang menciptakanmu. Dialah Allah yang menyembuhkanmu dari segala macam penyakit dan dari kejahatan pendengki ketika ia mendengki serta segala macam kejahatan sorotan mata jahat semua makhluk yang memandang dengan kedengkian). (HR. Muslim no. 2185)*