

# 5 Hal Yang Harus Dilakukan Saat Berdoa

written by Ahmad Khalwani, M.Hum



**Harakatuna.com** - Berdoa adalah salah satu aktivitas yang selalu dipanjatkan oleh seorang hamba kepada tuhannya. Berdoa adalah penyerahan sepuccuk harapan kepada Ilahi agar segera diwujudkan. Dalam salah satu perspektifnya, berdoa adalah tanda lemahnya makhluk, berdoa sebagai tanda butuhnya manusia terhadap Tuhan, oleh karenanya berdoa adalah bentuk pengakuan paling nyata bahwa kita adalah hamba. Namun demikian, saat berdoa alangkah baiknya untuk memperhatikan 5 hal ini.

Syaikh Abdul Qodir al-Jilani dalam kitabnya yang berjudul *Ghunyatul* menjelaskan 5 hal yang harus dilakukan saat berdoa

أن يمد يديه ويحمد الله تعالى ويصلى على النبي صلى الله عليه وسلم ثم يسأله الله حاجته ولا ينظر إلى السماء في حاله دعائه، وإذا فرغ يديه مسح يديه على وجهه، لما روى عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال: سلوا الله ببطون أكفكم

Artinya, “Dianjurkan pada saat berdoa membentangkan kedua tangan, mengawalinya dengan pujian kepada Allah dan shalawat kepada [Nabi Muhammad Saw.](#), kemudian baru setelah itu mengutarakan permintaan dan permohonan.

Jangan menghadap langit pada saat berdoa. Ketika selesai berdoa usaplah kedua tangan ke wajah. Dalam sebuah riwayat disebutkan Rasulullah berkata, 'Mintalah kepada Allah dengan batin telapak tangan.'"

Adapun 5 hal yang harus dilakukan saat berdoa adalah

*Pertama* untuk [membentangkan kedua tangan](#). Hal ini lantaran jika seorang hamba telah membentangkan tangan untuk berdoa maka Allah akan malu jika doanya itu hampa.

إِنَّ اللَّهَ حَيٌّ كَرِيمٌ يَسْتَحْيِي إِذَا رَفَعَ الرَّجُلُ إِلَيْهِ يَدَيْهِ أَنْ يَرُدَّهُمَا صِفْرًا خَائِبَتَيْنِ

Artinya: "Sesungguhnya Allah itu sangat pemalu dan Maha Pemurah. Ia malu jika seorang lelaki mengangkat kedua tangannya untuk berdoa kepada-Nya, lalu Ia mengembalikannya dalam keadaan kosong dan hampa". [HR. Abu Daud]

*Kedua*, awali doa yang kita pinta dengan puji-pujian kepada Allah dan shalawat kepada rasulnya

*Ketiga*, panjatkan doa dan harapannya

*Keempat*, berdoa jangan menatap langit (ke atas), namun menunduklah

*Kelima*, selesai berdoa, usapkan kedua tangan ke wajah

Demikian, 5 hal yang harus dilakukan saat berdoa, Wallahu A'lam Bishowab.