

Dzikir Multi Manfaat nan Indah Itu Bernama Istighfar [Lengkap]



syiartauhid.info

Setiap manusia tentu pernah mengalami masalah dan kesulitan dalam menjalani kehidupan di dunia. Di antara mereka ada yang mengalami kesempitan rizki, gagal panen, dan tidak kunjung memiliki keturunan. Berbagai usaha sudah mereka lakukan, tetapi mereka melupakan satu usaha yang sangat mudah. Mereka tidak memohon ampun kepada Allah atas segala dosa yang mereka kerjakan. Perhatikan firman Allah *ta'ala* berikut ini:

فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا (١٠) يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا (١١) وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَيَبِينْ وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَارًا

"Maka aku katakan kepada mereka, 'Mohonlah ampun kepada Tuhanmu', sesungguhnya Dia adalah Maha Pengampun, niscaya Dia akan mengirimkan hujan kepadamu dengan lebat, dan membanyakkan harta dan anak-anakmu dan mengadakan untukmu kebun-kebun dan mengadakan (pula di dalamnya) untukmu sungai-sungai". [Nuh/71 : 10-12]

Ayat-ayat di atas menerangkan cara mendapatkan hal-hal berikut ini dengan istighfar.

a. Ampunan Allah terhadap dosa-dosanya. Berdasarkan firman-Nya : إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا ("Sesungguhnya Dia adalah Maha Pengampun").

b. Diturunkannya hujan yang lebat oleh Allah. Ibnu Abbas Radhiyallahu 'anhuma berkata (مِدْرَارًا) adalah (hujan) yang turun dengan deras. [Shahihul Bukhari, Kitabul Tafsir, surat Nuh 8/666]

c. Allah akan membanyakkan harta dan anak-anak, Dalam menafsirkan ayat (وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَيَبِينْ) Atha' berkata : Niscaya Allah akan membanyakkan harta dan anak-anak kalian" [Tafsir Al-Bagawi, 4/398. Lihat pula, Tafsirul Khazin, 7/154]

d. Allah akan menjadikan untuknya kebun-kebun.

e. Allah akan menjadikan untuknya sungai-sungai.

Imam Al-Qurthubi berkata : "Dalam ayat ini, juga yang disebutkan dalam (surat Hud : 3 "Artinya : Dan hendaklah kamu meminta ampun kepada Tuhamnu dan bertaubat kepada-Nya) adalah dalil yang menunjukkan bahwa istighfar merupakan salah satu sarana meminta diturunkannya rizki dan hujan". [Tafsir Al-Qurthubi, 18/302. Lihat pula, Al-Iklil fis Tinbathil Tanzil, hal. 274, Fathul Qadir, 5/417]

<http://abumuhammadblog.wordpress.com/>

Al-Hafizh Ibnu Katsir dalam tafsirnya berkata : " Maknanya, jika kalian bertaubat kepada Allah, meminta ampun kepadaNya dan kalian senantiasa menta'atiNya, niscaya Ia akan membanyakkan rizki kalian menurunkan air hujan serta keberkahan dari langit, mengeluarkan untuk kalian berkah dari bumi, menumbuhkan tumbuh-tumbuhan untuk kalian, melimpahkan air susu perahan untuk kalian, membanyakkan harta dan anak-anak untuk kalian, menjadikan kebun-kebun yang di dalamnya bermacam-macam buah-buahan untuk kalian serta mengalirkan sungai-sungai diantara kebun-kebun itu (untuk kalian)". [Tafsir Ibnu Katsir, 4/449]

Demikianlah, Amirul Mukminin Umar bin Khaththab Radhiyallahu 'anhu juga berpegang dengan apa yang terkandung dalam ayat-ayat ini ketika beliau memohon hujan dari Allah Ta'ala.

Mutharif meriwayatkan dari Asy-Sya'bi : "Bahwasanya Umar Radhiyallahu 'anhu keluar untuk memohon hujan bersama orang banyak. Dan beliau tidak lebih dari mengucapkan istighfar (memohon ampun kepada Allah) lalu beliau pulang. Maka seseorang bertanya kepadanya, 'Aku tidak mendengar Anda memohon hujan'. Maka ia menjawab, 'Aku memohon diturunkannya hujan dengan *majadiah** langit yang dengannya diharapkan bakal turun hujan. Lalu beliau membaca ayat.

اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا (١٠) يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا

"Mohonlah ampun kepada Tuhanmu, sesungguhnya Dia adalah Maha Pengampun, niscaya Dia akan mengirimkan hujan kepadamu dengan lebat". [Nuh/71 : 10-11]. [Tafsir Al-Khazin, 7/154, lihat pula Ruh al-Ma'ani 29/72]

**Majadiah* bentuk tunggalnya adalah *majdah* yakni salah satu jenis bintang yang menurut bangsa Arab merupakan bintang (yang jika muncul) menunjukkan hujan akan turun. Maka Umar Radhiyallahu 'anhu menjadikan istighfar sama dengan bintang-bintang tersebut, suatu bentuk komunikasi melalui apa yang mereka ketahui. Dan sebelumnya mereka memang menganggap bahwa adanya bintang tersebut pertanda akan turun hujan, dan bukan berarti Umar berpendapat bahwa turunnya hujan karena bintang-bintang tersebut. (Tafsir Al-Khazin, 7/154)

Imam Al-Hasan Al-Bashri juga menganjurkan istighfar (memohon ampun) kepada setiap orang yang mengadukan kepadanya tentang kegersangan, kefakiran, sedikitnya keturunan dan kekeringan kebun-kebun.

Imam Al-Qurthubi menyebutkan dari Ibnu Shabih, bahwasanya ia berkata : "Ada seorang laki-laki mengadu kepada Al-Hasan Al-Bashri tentang kegersangan (bumi) maka beliau berkata kepadanya, 'Ber-istighfar-lah kepada Allah!. Yang lain mengadu kepadanya tentang kemiskinan maka beliau berkata kepadanya, 'Ber-istighfar-lah kepada Allah!. Yang lain lagi berkata kepadanya, 'Do'akanlah (aku) kepada Allah, agar Ia memberiku anak!, maka beliau mengatakan kepadanya, 'Ber-istighfar-lah kepada Allah!. Dan yang lain lagi mengadu kepadanya tentang kekeringan kebunnya maka beliau mengatakan (pula) kepadanya, 'Ber-istighfar-lah kepada Allah!."

Dan kami menganjurkan demikian kepada orang yang mengalami hal yang sama. Dalam riwayat lain disebutkan : "Maka Ar-Rabi' bin Shabih berkata kepadanya, 'Banyak orang yang mengadukan macam-macam (perkara) dan Anda memerintahkan mereka semua untuk ber-istighfar. [Tafsir Al-Khazin, 7/154. Lihat pula, Ruhul Ma'ani, 29/73]. Maka Al-Hasan Al-Bashri menjawab, 'Aku tidak mengatakan hal itu dari diriku sendiri. Tetapi sungguh Allah telah berfirman dalam surat Nuh.

اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا (١٠) يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا (١١) وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَيَبْنِيَنَّ وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَارًا

"Mohonlah ampun kepada Tuhanmu, sesungguhnya Dia adalah Maha Pengampun, niscaya Dia akan mengirimkan hujan kepadamu dengan lebat, dan membanyakkan harta dan anak-anakmu dan mengadakan untukmu kebun-kebun dan mengadakan (pula di dalamnya) untukmu sungai-sungai". [Nuh /71: 10-12] [11]

Allahu Akbar ! Betapa agung, besar dan banyak buah dari istighfar ! Ya Allah, jadikanlah kami termasuk hamba-hamba-Mu yang pandai ber-istighfar. Dan karuniakanlah kepada kami buahnya, di dunia maupun di akhirat. Sesungguhnya Engkau Maha Mendengar dan Maha Mengabulkan. Amin, wahai Yang Maha Hidup dan terus menerus mengurus makhluk-Nya. [<http://almanhaj.or.id/content/3631/slash/0/istighfar-dan-taubat/>]

Makna Istighfar

Istighfar maknanya adalah memohon ampunan yaitu pengampunan dari dosa dan menggantinya. Pengampunan Allah terhadap dosa yang dilakukan seorang hamba ada 2 macam

1. Penghapusan Dosa. Allah ta'ala hanya menghapus dosa-dosa yang telah lalu dilakukan oleh seorang hamba, sehingga seolah-olah hamba tersebut tidak pernah melakukan perbuatan berdosa. Dalilnya adalah sabda Rasulullah shallallahu alaihi wa salam: ikutilah perbuatan buruk dengan perbuatan baik, niscaya perbuatan baik itu akan menghapus keburukan yang telah lalu (HR Tirmidzi no 1988, beliau berkata hadits ini Hasan Shahih)
2. Penggantian Dosa. Pada pengampunan dosa jenis ini, Allah ta'ala tidak sebatas menghapus dosa yang telah lalu dilakukan seorang hamba. Akan tetapi Allah juga mengganti dosa yang telah diperbuat dengan kebaikan. Allah ta'ala berfirman: mereka yang bertaubat dan mengerjakan amal shalih maka akan Allah ganti keburukan mereka dengan kebaikan (QS. Al-Furqan: 70)

Hubungan Istighfar dengan Taubat

Sebagian besar orang menyangka bahwa istighfar dan taubat hanyalah cukup dengan lisan semata. Sebagian mereka mengucapkan: **أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ وَ أَتُوبُ إِلَيْهِ** ("Aku mohon ampun kepada

Allah dan bertaubat kepada-Nya"). Tetapi kalimat-kalimat diatas tidak membekas di dalam hati, juga tidak berpengaruh dalam perbuatan anggota badan. Sesungguhnya istighfar dan taubat jenis ini adalah perbuatan orang-orang dusta.

Para ulama -semoga Allah memberi balasan yang sebaik-baiknya kepada mereka- telah menjelaskan hakikat istighfar dan taubat.

Imam Ar-Raghib Al-Ashfahani menerangkan : "Dalam istilah syara', taubat adalah meninggalkan dosa karena keburukannya, menyesali dosa yang telah dilakukan, berkeinginan kuat untuk tidak mengulanginya dan berusaha melakukan apa yang bisa diulangi (diganti). Jika keempat hal itu telah terpenuhi berarti syarat taubatnya telah sempurna" [Al-Mufradat fi Gharibil Qur'an, dari asal kata " tauba" hal. 76]

Imam An-Nawawi dengan redaksionalnya sendiri menjelaskan : "Para ulama berkata, 'Bertaubat dari setiap dosa hukumnya adalah wajib. Jika maksiat (dosa) itu antara hamba dengan Allah, yang tidak ada sangkut pautnya dengan hak manusia maka syaratnya ada tiga. Pertama, hendaknya ia menjauhi maksiat tersebut. Kedua, ia harus menyesali perbuatan (maksiat)nya. Ketiga, ia harus berkeinginan untuk tidak mengulanginya lagi. Jika salah satunya hilang, maka taubatnya tidak sah.

Jika taubatnya itu berkaitan dengan hak manusia maka syaratnya ada empat. Ketiga syarat di atas dan Keempat, hendaknya ia membebaskan diri (memenuhi) hak orang tersebut. Jika berbentuk harta benda atau sejenisnya maka ia harus mengembalikannya. Jika berupa had (hukuman) tuduhan atau sejenisnya maka ia harus memberinya kesempatan untuk membalasnya atau meminta ma'af kepadanya. Jika berupa ghibah (menggunjing), maka ia harus meminta maaf"[Riyadhus Shalihin, hal. 41-42]

Adapun istighfar, sebagaimana diterangkan Imam Ar-Raghib Al-Asfahani adalah " Meminta (ampunan) dengan ucapan dan perbuatan. Dan firman Allah.

قُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا

"Mohonlah ampun kepada Tuhanmu, sesungguhnya Dia Maha Pengampun" [Nuh/71 : 10]

Tidaklah berarti bahwa mereka diperintahkan meminta ampun hanya dengan lisan semata, tetapi dengan lisan dan perbuatan. Bahkan hingga dikatakan, memohon ampun (istighfar) hanya dengan lisan saja tanpa disertai perbuatan adalah pekerjaan para pendusta"[Al-Mufradat fi Gharibil Qur'an, dari asal kata "ghafara" hal. 362]

{<http://almanhaj.or.id/content/3631/slash/0/istighfar-dan-taubat/>}

Baca juga artikel tentang keutamaan taubat

di: <https://abumuhammadblog.wordpress.com/2013/03/13/bertaubatlal-meskipun-berkali-kali-terjebak-dalam-dosa-yang-sama/>

Lebih Lanjut Tentang Faidah Istighfar

Dalam pembahasan di atas sudah dijelaskan keutamaan-keutamaan istighfar, yaitu:

1. Sebab diampuni dosa

Selain QS. Nuh: 10 di atas, dalil lain yang menunjukkan hal ini adalah QS. An-Nisa: 110 dan sabda Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam:

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ ، قَالَ : سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ : ((قَالَ اللَّهُ تَبَارَكَ وَتَعَالَى : يَا ابْنَ آدَمَ ، إِنَّكَ مَا دَعَوْتَنِي وَرَجَوْتَنِي غَفَرْتُ لَكَ عَلَى مَا كَانَ فِيكَ وَلَا أَبَالِي ، يَا ابْنَ آدَمَ لَوْ بَلَغَتْ ذُنُوبُكَ عَنَانَ السَّمَاءِ ، ثُمَّ اسْتَغْفَرْتَنِي ، غَفَرْتُ لَكَ وَلَا أَبَالِي ، يَا ابْنَ آدَمَ إِنَّكَ لَوْ أَتَيْتَنِي بِقُرَابِ الْأَرْضِ حَطَايَا ، ثُمَّ لَقَيْتَنِي لَا تُشْرِكُ بِي شَيْئًا ، لَأَتَيْتَكَ بِقُرَابِهَا مَغْفِرَةً .))

Dari Anas bin Mâlik Radhiyallahu anhu ia berkata, “Aku mendengar Rasûlullâh Shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda, ‘Allâh Azza wa Jalla berfirman, ‘Hai anak Adam! Sesungguhnya selama engkau berdo’a dan berharap hanya kepada-Ku, niscaya Aku mengampuni dosa-dosa yang telah engkau lakukan dan Aku tidak peduli. Wahai anak Adam ! Seandainya dosa-dosamu setinggi langit, kemudian engkau minta ampunan kepada-Ku, niscaya Aku mengampunimu dan Aku tidak peduli. Wahai anak Adam ! Jika engkau datang kepadaku dengan membawa dosa-dosa yang hampir memenuhi bumi kemudian engkau bertemu dengan-Ku dalam keadaan tidak mempersekutukan-Ku dengan sesuatu pun, niscaya Aku datang kepadamu dengan memberikan ampunan sepenuh bumi.” [HR. At-Tirmidzi no. 3540 , dan beliau berkata: Hadits ini hasan shahih]. Syaikh al-Albani rahimahullah berkata, "Hadits ini hasan sebagaimana yang dikatakan oleh at-Tirmidzi. (<http://almanhaj.or.id/content/3611/slash/0/keluasan-ampunan-allah-subhanahu-wa-taala-yang-maha-luas/>)

2. Sebab turun hujan, banyak harta, anak, tumbuhan dan air

Selain QS. Nuh: 10 di atas, dalil lain yang menunjukkan hal ini adalah firman Allah 'Azza wa Jalla tentang Nabi Hud ‘alaihis salam:

“Dan (dia berkata): “Hai kaumku, mohonlah ampun kepada Tuhanmu lalu bertobatlah kepada-Nya, niscaya Dia menurunkan hujan yang sangat deras atasmu, dan Dia akan menambahkan kekuatan kepada kekuatanmu, dan janganlah kamu berpaling dengan berbuat dosa.” (QS. Hud: 52)

Dalam QS. Hud: 52 di atas juga disebutkan bahwa faidah lain istighfar adalah menambah kekuatan

3. Kunci rizki

Dalil lainnya adalah hadits yang diriwayatkan dari Abdullah bin Abbas Radhiyallahu 'anhuma ia berkata, Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda.

مَنْ أَكْثَرَ الْإِسْتِغْفَارَ جَعَلَ اللَّهُ لَهُ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ مَخْرَجًا ، وَمِنْ كُلِّ ضِيقٍ مَخْرَجًا ، وَرَزَقَهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ

"Barangsiapa memperbanyak istighfar (mohon ampun kepada Allah niscaya Allah menjadikan untuk setiap kesedihannya jalan keluar dan untuk setiap kesempitannya kelapangan dan Allah akan memberinya rizki (yang halal) dari arah yang tidak disangka-sangka [Al-Musnad, no. 2234, 4/55-56 dan lafadh tersebut adalah redaksi miliknya ; Sunan Abi Daud, Abwabu Qiyamil Lail, Tafri'u Abwabil Witr, Bab Fil Istighfar, no. 1515, 4/267 ; Kitabus Sunan Al-Kubra, Kitabu Amalil Yaumi wal Lalilah, no 10290/2,6/118 ; Sunan Ibn Majah, Abwabal Adab, Bab Al-Istighfar, no. 3864, 2/339 ; Al-Mustadrak 'alash Shahihain, Kitabut Taubah wal Inabah, 4/292] Syaikh Ahmad Muhammad Syakir berkata : "Sanad hadits ini shahih" (Hamisy Al-Musnad, 4/55)

Dalam hadits yang mulia ini, Nabi yang jujur dan terpercaya, yang berbicara berdasarkan wahyu, Shallallahu 'alaihi wa sallam mengabarkan tentang tiga hasil yang dapat dipetik oleh orang yang memperbanyak istighfar. Salah satunya yaitu, bahwa Allah Yang Maha Memberi rizki, Yang Memiliki kekuatan akan memberikan rizki dari arah yang tidak disangka-sangka dan tidak diharapkan serta tidak pernah terdetik dalam hatinya.
(<http://almanhaj.or.id/content/3631/slash/0/istighfar-dan-taubat/>)

Faidah lain yang disebutkan dalam hadits tersebut adalah penghapus kesedihan dan keluar dari kesulitan

Juga termasuk faidah istighfar adalah

4. Sebab mendapatkan kesenangan yang baik, serta menjadi sebab masing-masing orang yang memiliki keutamaan berhak mendapatkan keutamaannya.

Allah Ta'ala berfirman (artinya), *"Dan hendaklah kamu meminta ampun kepada Rabbmu dan bertaubat kepada-Nya. (Jika kamu mengerjakan yang demikian), niscaya Dia akan memberi kenikmatan yang baik (terus-menerus) kepadamu sampai kepada waktu yang telah ditentukan dan Dia akan memberi kepada tiap-tiap orang yang mempunyai keutamaan (balasan) keutamaannya."* (QS. Hûd: 3).

5. Allah tidak akan mengazab orang yang selalu beristighfar. Dia telah berfirman (artinya), *"Dan tidaklah (pula) Allah akan mengazab mereka, sedang mereka meminta ampun."* (QS. Al-Anfâl: 33)

6. Rahmat akan turun dengan sebab istighfar. Allah Ta'ala berfirman, *"Hendaklah kamu meminta ampun kepada Allah, agar kamu mendapat rahmat."* (QS. An-Naml: 46) dan lain-lain (<http://www.alsofwah.or.id/index.php?pilih=lihatannur&id=244>)

Macam-macam (Waktu-waktu) Istighfar

Ketahuiilah wahai saudaraku, para pembaca yang semoga dirahmati Allah, bahwa istighfar itu ada dua macam:

Pertama: Istighfar Mutlak

Maksudnya adalah istighfar yang tidak ada ketentuan waktunya, maka bentuk istighfar ini bisa dilakukan kapan saja, dan dalam kondisi apa saja. Luqman al-hakim berkata kepada anaknya:

“Wahai anakku biasakan lisanmu dengan ucapan: اللهم اغفر لي karena Allah memiliki waktu-waktu yang tidak ditolak permintaan hamba-Nya di waktu itu.”

Al-Hasan berkata: “Perbanyaklah istighfar di rumah-rumah, meja-meja makan, jalan-jalan, pasar-pasar dan majelis-majelis kalian di manapun kalian berada. Karena kalian tidak tahu kapan turunnya pengampunan Allah *Subhanahu wa Ta'ala*”

Kedua: Istighfar Muqayyad

Istighfar ini dilakukan pada waktu-waktu berikut ini:

1. Setiap selesai shalat wajib

Hal ini sebagaimana hadits yang diriwayatkan oleh Imam Muslim *rahimahullah* dari sahabat Tsauban *radhiyallahu 'anhu*:

كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا انصرف من صلاته استغفر ثلاثا

“Adalah Rasulullah *shallallahu 'alaihi wasallam* apabila selesai shalat beliau beristighfar tiga kali.”

2. Setelah terjerumus dan melakukan dosa

Sebagaimana firman Allah *Ta'ala*:

وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاجِسَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَىٰ مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ {135}

“Dan (juga) orang-orang yang apabila mengerjakan perbuatan keji atau menganiaya diri sendiri mereka ingat akan Allah, lalu memohon ampun terhadap dosa-dosa mereka dan siapa lagi yang dapat mengampuni dosa selain dari pada Allah - Dan mereka tidak meneruskan perbuatan kejinya itu, sedang mereka mengetahui.” (QS.Ali Imran:135)

Dan di dalam kitab As-Sunnan dari sahabat Ali *radhiyallahu 'anhu* bahwa Abu Bakarradhiyallahu 'anhu

ما من عبد أذنب ذنباً فقام فتوضأ فأحسن وضوءه ، ثم قام فصلّى واستغفر من ذنبه ، إلا كان حقاً على الله أن يغفر له

“Tidaklah seorang hamba melakukan dosa, lalu berwudhu dengan sempurna, kemudian shalat dua rakaat, kemudian beristighfar kepada Allah, kecuali Allah akan mengampuni dosanya.”(HR. Abu Dawud, Tirmidzi dll)

3. Ketika keluar dari WC

Imam Tirmidzi, Abu Dawud dan selainnya meriwayatkan dari Aisyah *radhiyallahu 'anhu*, bahwa Rasulullah *shallallahu 'alaihi wasallam* apabila keluar dari WC membaca: غفرانك (Ya Allah ampuni aku)

4. Setelah Tahiyat Akhir

Abu Bakar as-Shidiq *radhiyallahu 'anhu* berkata kepada Rasulullah *shallallahu 'alaihi wasallam*: "Ya Rasulullah ajari aku sebuah doa yang aku baca di dalam shalatku. Beliau bersabda, 'Wahai Abu Bakar Ucapkanlah:

رَبِّ إِنِّي ظَلَمْتُ نَفْسِي ظَلَمًا كَثِيرًا وَلَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ فَاعْفُرْ لِي مَغْفِرَةً مِنْ عِنْدِكَ وَارْحَمْنِي إِنَّكَ أَنْتَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

"Ya Rabb, sesungguhnya aku telah menganiaya/menzhalimi diriku sendiri dengan kezhaliman yang besar, dan tidak ada yang mengampuni dosa kecuali Engkau, maka ampunilah Aku dengan pengampunan-Mu dan rahmati aku. Sesungguhnya Engkau Maha Pemberi Ampun dan Penyayang." (HR. Bukhari dan Muslim)

5. Ketika Ruku' dan Sujud

Aisyah *radhiyallahu 'anha* dia berkata:

كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يكثر أن يقول في ركوعه و سجوده : سبحانك اللهم ربنا وبحمدك اللهم اغفر لي

"Dahulu Rasulullah *shallallahu 'alaihi wasallam* memperbanyak di dalam ruku' dan sujud beliau bacaan (doa di atas) –yang artinya- Maha Suci Engkau ya Allah, dan dengan pujian kepadamu-Mu, ampunilah aku." (HR. Bukhari dan Muslim)

6. Ketika tertimpa kesempitan hati dan kesulitan dalam urusan

Sesorang datang kepada Sa'id bin Musayyab *rahimahullah*, lalu berkata kepadanya, 'Aku mengeluhkan kepadamu tentang kerasnya hatiku, Maka beliau *rahimahullah* menjawab: "Lunakanlah hatimu dengan banyak berdzikir dan beristighfar."

7. Waktu Sahur atau Setelah Sholat Tahajjud

Allah *Subhanahu wa Ta'ala* berfirman:

الصَّابِرِينَ وَالصَّادِقِينَ وَالْقَانِتِينَ وَالْمُنْفِقِينَ وَالْمُسْتَغْفِرِينَ بِالْأَسْحَارِ {17}

"(yaitu) Orang-orang yang sabar, yang benar, yang tetap ta'at, yang menafkahkan hartanya (di jalan Allah), dan yang memohon ampun di waktu sahur." (QS. Ali Imron:17)

Di dunia mereka sedikit sekali tidur diwaktu malam. Dan selalu memohonkan ampunan diwaktu pagi sebelum fajar. (QS. Adz-Dzariyat: 17-18)

Dan juga terdapat hadits shahih di dalam shahih Bukhari, bahwa Allah *Subhanahu wa Ta'ala*, turun ke langit dunia pada sepertiga malam terakhir dan berfirman:

هل من سائل فأعطيه، هل من داع فأستجيب له، هل من مستغفر فأغفر له

"Adakah yang meminta, sehingga Aku akan beri, adakah yang berdoa sehingga Aku kabulkan, adakah yang meminta ampun, sehingga aku ampuni." Hingga terbit fajar.

8. Setelah selesai wakuf di arafah.

Allah berfirman:

“Kemudian bertolaklah kamu dari tempat bertolaknya orang-orang banyak (‘Arafah) dan mohonlah ampun kepada Allah; Sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.” (QS. Al-Baqarah: 199)

9. Ketika dalam majelis dan saat menutupnya.

Imam Ahmad meriwayatkan dari Abdullah bin Umar radhiyallahu ‘anhuma, “Sungguh kami menghitung Rasulullah dalam satu majelis sebanyak seratus kali mengucapkan, *“Rabbighfirlil wa tub ‘alayya innaka antat tawwabur rahim.”* (Wahai Rabbku ampunilah diriku dan berilah taubat kepadaku, sesungguhnya Engkau Maha Pemberi Taubat dan Maha Penyayang)

Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam juga memerintahkan ketika kita selesai bermajelis untuk mengucapkan, “Maha suci ya Allah dan dengan mumuji-Mu, aku memohon ampun dan bertaubat kepada-Mu.”

10. Saat Pagi Hari

Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam juga bersabda,

مَا أَصْبَحْتُ غَدَاةً قَطُّ إِلَّا اسْتَغْفَرْتُ اللَّهَ مِائَةَ مَرَّةٍ

“Tidaklah aku berada di pagi hari (antara terbit fajar hingga terbit matahari) kecuali aku beristighfar pada Allah sebanyak 100 kali.” (HR. An Nasa’i. Dishohihkan oleh Syaikh Al Albani di *Silsilah Ash Shohihah* no. 1600)

Boleh juga jika jumlah 100 tersebut dibaca dalam sehari dengan waktu yang bebas, sebagaimana hadits:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ تَوُوبُوا إِلَى اللَّهِ فَإِنِّي أَتُوبُ فِي الْيَوْمِ إِلَيْهِ مِائَةَ مَرَّةٍ

“Wahai sekalian manusia. Taubatlah (beristighfar) kepada Allah karena aku selalu bertaubat kepada-Nya dalam sehari sebanyak 100 kali.” (HR. Muslim 2702)

[<http://www.alsofwah.or.id/index.php?pilih=lihathadits&id=176>;

<http://sabilulilmi.wordpress.com/2011/03/05/dahsyatnya-istighfar/> dan

<http://muslim.or.id/tazkiyatun-nufus/nabi-tidak-pernah-bosan-beristighfar.html>]

Catatan:

Dalam memperbanyak istighfar, tidak disyariatkan untuk menentukan jumlah tertentu (seperti ratusan atau ribuan), kecuali jika memang ditunjukkan oleh dalil yang shahih (seperti dalil-dalil di atas).

Bacaan-bacaan (Lafadz-lafadz Istighfar)

Bacaan-bacaan istighfar dapat ditemukan di Al-Qur'an dalam Surat Al-Qashash: 16, Al-Mukminun: 118, Nuh: 28, Al-A'raf: 151, At-Tahrim: 8, Ali-'Imran: 147 dan 193, Al-Mumtahanah: 5, Al-A'raaf: 155, dan Al-Baqarah: 285

(<http://islamiccenterponorogo.files.wordpress.com/2011/07/ajaibnya-istighfar-dan-shadaqah.pdf>)

Adapun yang bersumber dari hadits, berikut ini adalah beberapa doa mohon ampunan (istighfar) yang pernah diajarkan oleh Rasulullah **صلى الله عليه وسلم**

1. Dari Syaddad bin Aus radhiallahu 'anhu, bahwasanya Rasulullah **صلى الله عليه وسلم** bersabda: "Sayyidul istighfar (doa istighfar yang paling utama) adalah engkau mengucapkan:

اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ وَأَنَا عَلَىٰ عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ أَبُوءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ وَأَبُوءُ لَكَ بِذُنُوبِي فَاعْفُرْ لِي فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ

Artinya: "Ya Allah, Engkau adalah Rabbku. Tidak ada Ilah (sesembahan) yang berhak untuk disembah melainkan Engkau. Engkau telah menciptakanku, sedangkan aku adalah hamba-Mu, dan aku berusaha untuk tetap menjaga wasiat-Mu dan perjanjian-Mu semampuku. Aku berlindung kepada-Mu dari kejelekan yang kulakukan. Aku mengakui kepada-Mu akan segala nikmat-Mu kepadaku, dan aku mengakui akan segala dosaku. Maka ampunilah dosaku untukku karena sesungguhnya tidak ada yang mengampuni dosa kecuali Engkau."

Barangsiapa yang mengucapkannya di pagi hari dengan penuh keyakinan, lalu dia meninggal pada hari itu sebelum malam tiba, maka dia termasuk golongan penghuni surga. Barangsiapa yang mengucapkannya di malam hari dengan penuh keyakinan, lalu dia meninggal pada malam itu sebelum pagi tiba, maka dia termasuk golongan penghuni surga. [HR Al Bukhari (6306)]

Inilah bacaan istighfar yang paling sempurna!

Hadits sayyidul istigfar ini meliputi makna taubat dan terdapat pula hak-hak keimanan. Di dalam hadits ini juga terkandung kemurnian ibadah dan kesempurnaan ketundukan serta perasaan sangat butuh kepada Allah. Sehingga bacaan dzikir ini melebihi bacaan istigfar lainnya karena keutamaannya yang dimilikinya. –Semoga kita termasuk orang yang selalu merutinkannya di setiap **pagi** dan **sore**-

2. Dari Abu Bakr Ash Shiddiq radhiallahu 'anhu, dia berkata kepada Rasulullah **صلى الله عليه وسلم** : "Ajarkanlah kepadaku sebuah doa untuk aku baca di dalam shalatku." Nabi menjawab: "Ucapkanlah:

اللَّهُمَّ إِنِّي ظَلَمْتُ نَفْسِي ظُلْمًا كَثِيرًا وَلَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ فَاعْفُرْ لِي مَغْفِرَةً مِنْ عِنْدِكَ وَارْحَمْنِي إِنَّكَ أَنْتَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

Artinya: "Ya Allah, sesungguhnya aku telah menganiaya diriku dengan kezhaliman yang banyak, sedangkan tidak ada yang mengampuni kecuali Engkau, maka ampunilah aku

dengan pengampunan-Mu dan kasihanilah aku. Sesungguhnya Engkau adalah Al Ghafur (Maha Pengampun) dan Ar Rahim (Maha pemberi rahmat).” [HR Al Bukhari (834) dan Muslim (2705)]

3. Dari Abdullah bin Abbas radhiyallahu ‘anhu, dia berkata: “Apabila Nabi **صلى الله عليه وسلم** bangun pada malam hari untuk melaksanakan shalat tahajjud, beliau membaca doa:

اللَّهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ أَنْتَ قَيِّمُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَنْ فِيهِنَّ وَلَكَ الْحَمْدُ أَنْتَ نُورُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَنْ فِيهِنَّ وَلَكَ الْحَمْدُ أَنْتَ مَلِكُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَنْ فِيهِنَّ وَلَكَ الْحَمْدُ أَنْتَ الْحَقُّ وَقَوْلُكَ حَقٌّ وَالْحَقُّ حَقٌّ وَالنَّارُ حَقٌّ وَالنَّبِيُّونَ حَقٌّ وَمُحَمَّدٌ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ حَقٌّ وَالسَّاعَةُ حَقٌّ اللَّهُمَّ لَكَ أَسْلَمْتُ وَبِكَ آمَنْتُ وَعَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْكَ أَنَبْتُ وَبِكَ خَاصَمْتُ وَإِلَيْكَ حَاكَمْتُ فَاعْفِرْ لِي مَا قَدَّمْتُ وَمَا أَخَّرْتُ وَمَا أَسْرَرْتُ وَمَا أَعْلَنْتُ أَنْتَ الْمُقَدِّمُ وَأَنْتَ الْمُؤَخِّرُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ

Artinya: “Ya Allah, segala pujian hanya bagi-Mu: Engkau adalah pengurus langit dan bumi serta apa yang ada di dalamnya. Segala pujian hanya bagi-Mu: Hanya milik-Mu kerajaan langit dan bumi serta apa yang ada di dalamnya. Segala pujian hanya bagi-Mu: Engkau adalah cahaya langit dan bumi serta apa yang ada di dalamnya. Segala pujian hanya bagi-Mu: Engkau adalah raja langit dan bumi. Segala pujian hanya bagi-Mu: Engkau adalah Al Haq (Yang Maha Benar), janji-Mu adalah benar, pertemuan dengan-Mu adalah benar, perkataan-Mu adalah benar, surga itu adalah benar, neraka itu adalah benar, para nabi itu adalah benar, Muhammad **صلى الله عليه وسلم** itu adalah benar, dan hari kiamat itu adalah benar. Ya Allah, hanya kepada-Mu aku berserah diri, hanya kepada-Mu aku beriman, hanya kepada-Mu aku bertawakkal, hanya kepada-Mu aku kembali dari dosa, hanya karena-Mu aku berbantah, dan hanya kepada-Mu aku berhukum, maka ampunilah untukku dosa yang pernah aku lakukan di awal dan di akhir, dosa yang pernah kulakukan secara tersembunyi dan yang secara terang-terangan. Engkau adalah Al Muqaddim (Yang Maha mendahulukan sesuatu) dan Al Muakhkhir (Yang Maha mengakhirkan sesuatu). Tidak ada sesembahan yang berhak untuk disembah melainkan Engkau.”

Sufyan berkata: Abdul Karim Abu Umayyah menambahkan: **وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ** (Tidaklah ada daya dan upaya dari kita melainkan dengan izin Allah). [HR Al Bukhari (1120) dan Muslim (769)]

4. Dari Abu Musa Al Asy’ari radhiyallahu ‘anhu, dia berkata bahwasanya Rasulullah **صلى الله عليه وسلم** pernah berdoa:

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي خَطِيئَتِي وَجَهْلِي وَإِسْرَافِي فِي أَمْرِي وَمَا أَنْتَ أَعْلَمُ بِهِ مِنِّي اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي هَزْلِي وَجِدِّي وَخَطَايَايَ وَعَمْدِي وَكُلُّ ذَلِكَ عِنْدِي

Artinya: “Ya Allah, ampunilah untukku kesalahanku, kebodohanku, sikap berlebihanku di dalam urusanku, dan segala sesuatu yang Engkau lebih mengetahuinya daripada diriku. Ya Allah, ampunilah dosa perbuatan yang kulakukan secara tidak sungguh-sungguh, yang kulakukan dengan sungguh-sungguh, yang kulakukan dengan tidak sengaja, dan yang kulakukan dengan sengaja. Semua hal itu ada pada diriku.” [HR Al Bukhari (6399)]

5. Dari Abu Hurairah radhiyallahu ‘anhu, bahwasanya Nabi **صلى الله عليه وسلم** berdoa di dalam sujudnya:

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي ذُنُوبِي كُلَّهَا دِقَّةً وَجِلَّةً، وَأَوْلَاهُ وَأَجْرَهُ، وَعَلَانِيَتَهُ وَسِرَّهُ

Artinya: “Ya Allah, ampunilah dosaku seluruhnya, baik yang kecil maupun yang besar, yang pertama maupun yang terakhir, yang tampak maupun yang tersembunyi.” [HR Muslim (216)]

6. Dari Thariq bin Asyam radhiallahu ‘anhu, dia berkata: “Bila ada seseorang masuk Islam, Rasulullah صلى الله عليه وسلم akan mengajarkan kepadanya shalat dan memerintahkannya untuk membaca doa ini:

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي وَارْحَمْنِي وَاهْدِنِي وَعَافِنِي وَارْزُقْنِي

Artinya: “Ya Allah, ampunilah aku, rahmatilah aku, tunjukilah aku, selamatkanlah aku, dan berikanlah rezeki kepadaku.” [HR Muslim (2697)]
(<http://dakwahquransunnah.blogspot.com/2012/12/beberapa-doa-istighfar-yang-diajarkan.html>)

7. اَسْتَغْفِرُ اللَّهَ

Redaksi lengkap haditsnya:

عَنْ ثَوْبَانَ قَالَ: “كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا انْصَرَفَ مِنْ صَلَاتِهِ اسْتَغْفَرَ ثَلَاثًا وَقَالَ اللَّهُمَّ أَنْتَ السَّلَامُ وَمِنْكَ السَّلَامُ تَبَارَكْتَ ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ”. قَالَ الْوَلِيدُ فَقُلْتُ لِلْأَوْزَاعِيِّ كَيْفَ الْأَسْتَغْفَارُ قَالَ تَقُولُ اَسْتَغْفِرُ اللَّهَ اَسْتَغْفِرُ اللَّهَ

Tsauban bercerita, “Jika Rasulullah shallallahu ‘alaihiwasallam selesai shalat beliau beristighfar tiga kali, lalu membaca “Allahumma antas salam wa minkas salam tabarokta ya dzal jalali wal ikrom”. Al-Walid (salah satu perawi hadits) bertanya kepada al-Auza’i, “Bagaimanakah (redaksi) istighfar beliau?”. “Astaghfirullah, astaghfirullah” jawab al-Auza’i. (HR. Muslim)

8. اَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ

Redaksi lengkap haditsnya adalah:

”مَنْ قَالَ اَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ غُفِرَ لَهُ وَإِنْ كَانَ فَرَّ مِنَ الرَّحْفِ“

“Barangsiapa mengucapkan “Astaghfirullahal azhim alladzi la ilaha illah huwal hayyul qoyyum wa atubu ilaih” niscaya akan diampuni walaupun lari dari medan perang”. (HR. Tirmidzi no. 3577 dan dinilai shahih oleh Syaikh al-Albani)
[<http://islamiccenterponorogo.files.wordpress.com/2011/07/ajaibnya-istighfar-dan-shadaqah.pdf> dan <http://tunasilmu.com/membuka-pintu-rizki-dengan-istighfar/>]

9. Dari Ibnu Umar, beliau mengatakan bahwa jika kami menghitung dzikir Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam dalam satu majelis, beliau mengucapkan,

رَبِّ اغْفِرْ لِي وَتُبْ عَلَيَّ إِنَّكَ أَنْتَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ

'Robbigfiriyy wa tub 'alayya, innaka antat tawwabur rohim' [Ya Allah ampunilah aku dan terimalah taubatku, sesungguhnya Engkau Maha Penerima Taubat lagi Maha Penyayang] sebanyak 100 kali. (HR. Abu Daud. Dikatakan shohih oleh Syaikh Al Albani dalam *Silsilah Ash Shohihah* no. 556)

10. Dari Aisyah *radhiyallahu 'anha*. Aisyah berkata bahwa beliau mendengar Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* (ketika menjelang kematiannya) sedang bersandar padanya. Lalu beliau mengucapkan,

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي وَارْحَمْنِي وَأَلْحِقْنِي بِالرَّفِيقِ الْأَعْلَى

"Ya Allah, ampunilah aku, kasihilah aku dan kumpulkanlah aku bersama orang-orang sholih." (HR. Bukhari no. 5674. Lihat *Al Muntaqho Syar Al Muwatho'*)

Jadi lihatlah kehidupan Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* yang setiap waktunya selalu diisi dengan istighfar bahkan sampai akhir hayat hidupnya pun beliau tidak lepas dari amalan tersebut. Sebagaimana beliau *shallallahu 'alaihi wa sallam* selalu mengakhiri amalan-amalan sholihnya seperti shalat, haji, shalat malam dengan istighfar, beliau juga mengakhiri hidupnya dengan istighfar. (<http://muslim.or.id/tazkiyatun-nufus/nabi-tidak-pernah-bosan-beristighfar.html>)

Beberapa Perkataan Para Salaf Tentang Istighfar

- Qatâdah berkata, "Sesungguhnya al-Qur'an ini menunjukkan kepada kalian penyakit dan obat; penyakit itu adalah dosa-dosa sedangkan obatnya adalah istighfar."
- Abu al-Minhâl berkata, "Tidak ada tetangga (teman dekat) yang lebih dicintai oleh seorang hamba kelak di kuburnya selain istighfar."
- Al-Hasan berkata, "Perbanyaklah istighfar di rumah-rumah kalian, di hadapan hidangan-hidangan, di jalan-jalan, pasar-pasar serta majlis-majlis sebab kalian tidak tahu kapan ampunan-Nya akan turun." (dari artikel berjudul "*al-Istighfâr: Fadlâ`iluh, Awqâtuuh, Shiyaghuh*" karya Muhammad bin Ibrahim al-Hamd oleh Abu Shofiyyah melalui perantaraan situs <http://www.alsofwah.or.id/index.php?pilih=lihatannur&id=244>)

Penutup

Istighfar merupakan kebiasaan para Nabi *'alaihimus salam*. Dalam al-Quran, Allah mengisahkan kepada kita bahwa para nabi dahulu adalah orang-orang yang rajin beristighfar dan bertaubat kepada-Nya. Allah mengisahkan tentang istighfar kedua orang tua kita (Adam dan Hawa) (QS. Al-A'raf: 23), Nabi Nuh (QS. Hud: 47), Nabi Musa (QS. Al-Qashash: 16), Nabi Dawud (QS. Shad: 24), dan Nabi Sulaiman (QS Shaad : 35) *'alaihimus salam*.

Allah juga memerintahkan penutup para rasul-Nya:

“...dan mohonlah ampunan bagi dosamu dan bagi (dosa) orang-orang mukmin, laki-laki dan perempuan.” (QS. Muhammad: 19)

Dan memerintahkan kita:

“Maka tetaplah pada jalan yang lurus menuju kepadanya dan mohonlah ampun kepadanya...” (QS. Fushshilat: 6)

[<http://sabilulilmi.wordpress.com/2011/03/05/dahsyatnya-istighfar/>]

Saudaraku... Jika Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* saja yang sudah dijamin dosanya yang telah lalu dan akan datang akan diampuni, bagaimana lagi dengan kita yang tidak dijamin seperti itu[?] Sungguh, kita sebenarnya yang lebih pantas untuk bertaubat dan beristighfar setiap saat karena dosa kita yang begitu banyak dan tidak pernah bosan-bosannya kita lakukan.

Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda, Allah Ta'ala berfirman,

يَا عِبَادِي إِنَّكُمْ تُخْطِئُونَ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَأَنَا أَعْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا فَاسْتَغْفِرُونِي أَعْفِرُ لَكُمْ

“Wahai hamba-Ku, sesungguhnya kalian berbuat dosa di waktu siang dan malam, dan Aku mengampuni dosa-dosa itu semuanya, maka mintalah ampun kepada-Ku, pasti Aku mengampuni kalian.” (HR. Muslim no. 6737) [<http://muslim.or.id/tazkiyatun-nufus/nabi-tidak-pernah-bosan-beristighfar.html>]

Sesungguhnya Allah Maha Mendengar, Mengabulkan do'a, dan Maha Pengampun

Oleh karena itu, tidak semestinya kita berputus asa dari rahmat Allah 'azza wa jalla

قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

Katakanlah: “Hai hamba-hamba-Ku yang malampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kalian berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya (yakni dengan taubat). Sesungguhnya Dia-lah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang (Az-Zumar: 53)

Maka beruntunglah kesudahan bagi orang yang memperbanyak istighfar, sebagaimana sabda Rasulullah *Shallallahu 'alaihi wasallam*,

طُوبَى لِمَنْ وَجَدَ فِي صَحِيفَتِهِ اسْتِغْفَارًا كَثِيرًا.

‘Beruntunglah bagi orang yang mendapatkan dalam shahifah (catatan amalan)nya istighfar yang banyak.’ (Shahih: Diriwayatkan oleh Ibnu Majah, Kitab al-Adab, Bab al-Istighfar, 2/1254, no. 3817; an-Nasa’i dalam al-Yaum wa al-Lailah, no. 459; ath-Thabrani dalam ad-Du’a, no. 1789; dan al-Baihaqi dalam asy-Syu’ab, no. 647)

[<http://faisalchoir.blogspot.sg/2012/01/kitab-istighfar.html>]

Semoga Sholawat dan Salam selalu tercurah kepada Nabi kita Muhammad beserta keluarganya, sahabatnya, dan orang-orang yang mengikutinya dengan baik hingga hari kiamat.

Abu Muhammad

Bantul, 3 Syawal 1435 H / 14 Juli 2014