



Muhasabah dan Tahapannya

Pelangi » Risalah | Rabu, 8 Mei 2013 22:00

Penulis : Sylvia Nurhadi

Muhasabah atau introspeksi diri adalah ciri seorang Muslim yang baik. Ini adalah usaha seorang hamba untuk mengetahui seberapa besar amal ibadah yang telah dikerjakannya selama ini. Muhasabah diperlukan agar ia dapat mengira-ngira apakah perbuatannya selama itu bisa dihitung sebagai amal ibadah, sebagai tiket untuk memasuki surga-Nya, kelak setelah hari yang dijanjikan-Nya itu tiba.

Merening, mengingat, menghitung, dan mengkalkulasi diri amal apa yang belum sempat dikerjakan, seberapa banyak dosa yang telah dilakukan, dan sudahkah ia bertobat atas kesalahan-kesalahan tersebut, adalah merupakan bagian dari Muhasabah. Dengan kata lain, Muhasabah adalah sebuah upaya untuk selalu menghadirkan kesadaran bahwa segala sesuatu yang dikerjakannya itu senantiasa disaksikan oleh Sang Khalik, bahkan dihisab dan dicatat oleh 2 malaikat penjaga, yaitu Raqib dan Atid.

Itu sebabnya alangkah baiknya bila kita mau menghisab diri sebelum kita dihisab oleh-Nya di hari perhitungan (Al-Yaumil Hisab) nanti, dengan tujuan agar kita dapat segera memperbaiki diri, menuju takwa. Ini adalah bagian dari persiapan diri. Karena bekal manusia yang paling baik dan berharga dalam menemui-Nya adalah taqwa.

"Hai orang-orang yang beriman, bertaqwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan bekal apa yang dipersiapkannya untuk hari esok (kiamat). Bertaqwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Melihat apa yang kamu kerjakan." (QS. Al-Hasry [59] : 18).

Umar RA pernah mengucapkan kata-katanya yang sangat terkenal, "Haasibu anfusakum qabla antuhasabu (Hisablah dirimu sebelum kelak engkau dihisab)."

Al-Hasan rahimahullah mengatakan, "Semoga Allah merahmati seorang hamba yang berhenti (untuk muhasabah) saat bertekad (untuk berbuat sesuatu). Jika (amalannya) karena Allah, maka ia terus melaksanakannya. Dan jika karena selain-Nya, ia mengurungkannya."

Dari ucapan Al-Hasan di atas, dapat disimpulkan bahwa Muhasabah juga dapat bermakna berhenti. Yaitu berhenti sejenak, merening, untuk mengevaluasi apakah apa yang kita perbuat itu lillahi ta'ala, murni demi mencari keridhaan Allah SWT, bukan hal lain.

Muhasabah dibagi menjadi 2, yaitu berhenti untuk merening sebelum melakukan kegiatan. Dan yang kedua, berhenti untuk merening setelah melakukan kegiatan. Perumpamaan Muhasabah seperti ini ibarat kendaraan yang melaju cepat ke suatu tempat. Ia berhenti untuk memastikan apakah jalan yang dilaluinya sudah tepat. Sekaligus memeriksa apakah tujuan berikutnya sudah benar pula.

Karena ada kalanya seseorang beribadah dengan tekun, setiap hari. Namun ternyata tanpa disadarinya sebenarnya ia telah kehilangan ruhnya. Mengapa? Karena bisa jadi ia melakukannya hanya karena kebiasaan, karena rutinitas. Meski ini masih jauh lebih baik daripada karena riya, misalnya. Ini bukan hal yang mustahil terjadi. Sebab bisa saja, karena sudah terbiasa dinilai sebagai ahli ibadah, iapun jadi malu jika tidak beribadah seperti yang biasa dilakukannya. Namun yang paling parah jika ibadah tanpa disadari telah mengarah kepada kemusyrikan, na'udzubillah min dzalik.

"Orang-orang yang beriman dan tidak mencampuradukkan iman mereka dengan kezaliman (syirik), mereka itulah orang-orang yang mendapat keamanan dan mereka itu adalah orang-orang yang mendapat petunjuk." (QS. Al-An'am [6] : 82).

Muhasabah juga bertujuan agar seorang yang beriman tidak meremehkan apalagi terbiasa melakukan dosa-dosa kecil. Karena dosa kecil yang dilakukan hampir setiap hari, akhirnya bisa menumpuk dan menjadi dosa besar.

Untuk itu, seorang Muslim seyogyanya senantiasa berpikir dahulu sebelum bertindak. Sebaiknya dipikirkan dahulu secara matang, apakah tindakan yang akan dilakukannya itu memang benar-benar bermanfaat, apakah lebih banyak manfaat daripada mudharatnya? Jangan sampai ibadah hanya sekedar ikut-ikutan, bukan berdasarkan ketaatan kepada-Nya.

Ada beberapa tahapan Muhasabah, di antaranya adalah :

1. Ma'rifatullah, yaitu mengenal Allah SWT.

Ini adalah tahap awal Muhasabah. Semua Muslim pasti tahu bahwa kita ini adalah hamba Allah, yang mendapat tugas untuk beramal shaleh di dunia. Kita juga pasti tahu bahwa akhirat dengan surga dan nerakanya adalah kehidupan nanti, di akhirat. Dan setiap Muslim yang baik, pasti masuk surga adalah cita-cita.

Untuk itu, sudah sewajarnya bila kita ini harus mengenal Sang Pemilik, yang tidak saja memiliki surga, namun juga diri kita ini. Ada beberapa cara untuk mengenal Sang Pencipta, Allah SWT, yaitu melalui ayat-ayat Al-Qur'anul Karim (ayat Qauliyah), merenungkan fenomena alam semesta (ayat Kaulinah), mengenal sifat-sifat-Nya, dan memperhatikan penciptaan diri sendiri. Ini adalah hak semua manusia.

"Dia-lah Allah Yang tiada Tuhan (yang berhak disembah) selain Dia, Raja (Al-Malik), Yang Mahasuci (Al-Quddus) , Yang Maha Sejahtera (As-Salaam), Yang Mengaruniakan keamanan (Al-Mukmin), Yang Maha Memelihara (Al-Muhaimin), Yang Mahaperkasa (Al-Azis), Yang Mahakuasa (Al-Jabbar), Yang Memiliki segala keagungan (Al-Mutakabbir). Mahasuci Allah dari apa yang mereka persekutukan. Dia-lah Allah Yang Menciptakan (Al-Khaliq), Yang Mengadakan (Al-Barri'), Yang Membentuk Rupa (Al-Mushawwir), Yang Mempunyai Nama-Nama yang paling baik. Bertasbih kepada-Nya apa yang ada di langit dan di bumi. Dan Dia-lah Yang Mahaperkasa lagi Mahabijaksana." (QS. Al-Hasry [59] : 23-24).

2. Musyaraqah, yaitu membuat perjanjian dengan Sang Khalik, Allah Azza wa Jalla.

"Inilah yang dijanjikan kepadamu, (yaitu) kepada setiap hamba yang selalu kembali (kepada Allah) lagi memelihara (semua peraturan-peraturan-Nya). (Yaitu) orang yang takut kepada Tuhan Yang Maha Pemurah sedang Dia tidak kelihatan (olehnya) dan dia datang dengan hati yang bertaubat, masukilah surga itu dengan aman, itulah hari kekekalan." (QS. Qaaf [50] : 32-34).

Seperti juga pada sejumlah peristiwa penting dalam hidup, pernikahan misalnya, akad atau perjanjian antara calon mempelai lelaki dan perempuan adalah hal yang sangat menentukan. Demikian pula dalam Muhasabah.

Perjanjian Sang Khalik dengan hamba-Nya adalah suatu ikatan yang teramat kuat dan sangat menentukan. Inilah perjanjian dimana Allah SWT menawarkan surga sebagai balasan bagi para hamba yang senantiasa memelihara dan mentaati aturan-aturan-Nya. Aturan-aturan tersebut tercantum jelas dalam Al-Qur'anul Karim dan diperjelas lagi secara detil dalam Sunnah Rasul-Nya.

Lafaz Syahadah yang merupakan pintu gerbang seorang Muslim adalah contoh yang paling tegas. Juga bacaan dalam Iftitah "Inna shalati wa nusuki wa mahyaya wa mamati lillahi rabbil 'alamiin," yang artinya, "Sesungguhnya shalatku, ibadahku, hidupku, dan matiku hanyalah untuk Allah, Tuhan semesta alam," yang senantiasa kita baca dalam shalat kita.

3. Muraqabah, yaitu upaya diri untuk senantiasa merasa terawasi oleh Allah (Muraqabatullah).

"Dan ketahuilah bahwasannya Allah mengetahui apa yang ada dalam hatimu; maka takutlah kepada-Nya, dan ketahuilah bahwa Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyantun." (QS. Al-Baqarah [2] : 235).

Seorang Muslim harus meyakini bahwa Allah SWT selalu mengawasi dirinya. Apapun dan di manapun kita berada, akan diketahui-Nya. Tidak ada sesuatupun yang dapat disembunyikan dari-Nya, bahkan bisikan yang ada di dalam hati sekalipun. Kesadaran inilah yang mustinya akan membuat seseorang senantiasa berhati-hati dalam bertindak.

"Dan Dia bersama kamu di mana saja kamu berada. Dan Allah Maha Melihat apa yang kamu kerjakan." (QS. Al-Hadid [57] : 4); "Dan sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dan mengetahui apa yang dibisikkan hatinya, dan kami lebih dekat kepadanya dari urat lehernya." (QS. Qaaf [50] : 16).

Nabi SAW bersabda, "Jangan engkau mengatakan engkau sendiri, sesungguhnya Allah bersamamu. Dan jangan pula mengatakan tak ada yang mengetahui isi hatimu, sesungguhnya Allah mengetahui." (HR. Ahmad).

Muraqabatullah atau kesadaran tentang adanya pengawasan Allah yang tinggi akan melahirkan Ma'iyatullah (kesertaan Allah). Contohnya adalah peristiwa ketika Rasulullah SAW dalam perjalanan hijrah ke Madinah dan nyaris tertangkap pasukan Quraisy. Ketika itu Rasulullah SAW dan Abu Bakar RA sedang bersembunyi di dalam gua. Abu Bakar amat khawatir karena melihat pasukan telah berada di mulut gua di mana mereka berada. Tetapi Allah SWT telah membutakan orang-orang Musyrik itu hingga tidak melihat Rasulullah dan Abu Bakar. Sesuatu yang mustahil terjadi bila Sang Khalik tidak turun tangan. (Ayat 40 surat At-Taubah). Muqarabah yang seperti ini akan melahirkan ketenangan jiwa.

4. Mujahadah, yaitu upaya keras untuk bersungguh-sungguh melaksanakan ibadah kepada Allah, menjauhi segala yang dilarang, dan mengerjakan apa saja yang diperintahkan-Nya.

"Dan orang-orang yang berjihad untuk (mencari keridhaan) Kami, benar-benar akan Kami tunjukkan Kepada mereka jalan-jalan Kami. Dan sesungguhnya Allah benar-benar beserta orang-orang yang berbuat baik." (QS. Al-Ankabut [29] : 69).

Contoh yang paling menarik dalam bermujahadah adalah kisah seorang sahabat bernama Ka'ab bin Malik. Kelalaian sahabat Nabi SAW, yakni Ka'ab bin Malik, sehingga tertinggal rombongan saat perang Tabuk adalah karena ia sempat kurang bermujahadah untuk mempersiapkan kuda perang dan sebagainya. Ka'ab bin Malik mengakui kelalaian dan kekurangan mujahadah pada dirinya secara jujur kepada Rasulullah SAW.

Meski akibatnya ia harus membayarnya dengan sangat mahal. Ia diasingkan selama kurang lebih 50 hari sebelum akhirnya turun ayat Allah yang memberikan pengampunan padanya. Namun demikian ia tidak pernah menyesali keputusannya tersebut, bahkan puas menerima dan menjalaninya. Karena ini berarti Allah SWT benar-benar telah mengampuni dosa dan kesalahannya serta membebaskannya dari api neraka.

"Dan terhadap tiga orang yang ditanggihkan (penerimaan taubat) mereka, hingga apabila bumi telah menjadi sempit bagi mereka, padahal bumi itu luas dan jiwa mereka pun telah sempit (pula terasa) oleh mereka, serta mereka telah mengetahui bahwa tidak ada tempat lari dari (siksa) Allah, melainkan kepada-Nya saja. Kemudian Allah menerima taubat mereka agar mereka tetap dalam taubatnya. Sesungguhnya Allah-lah Yang Maha Penerima taubat lagi Maha Penyayang." (QS. At-Taubah [9] :118).

5. Taslim, yaitu penyerahan diri dan kepatuhan kepada perintah Allah SWT.

"Maka demi Tuhanmu, mereka (pada hakekatnya) tidak beriman hingga mereka menjadikan kamu (Muhammad) hakim dalam perkara yang mereka perselisihkan, kemudian mereka tidak merasa keberatan dalam hati mereka terhadap putusan yang kamu berikan, dan mereka menerima dengan sepenuhnya." (QS. An-Nisa [4] : 65).

Tidak ada hukum lain di atas hukum-Nya yang lebih dipatuhinya. Seorang Muslim harus menyadari hal ini.

"(Hukum-hukum tersebut) itu adalah ketentuan-ketentuan dari Allah. Barangsiapa ta`at kepada Allah dan

Rasul-Nya, niscaya Allah memasukkannya ke dalam surga yang mengalir di dalamnya sungai-sungai, sedang mereka kekal di dalamnya; dan itulah kemenangan yang besar". (QS. An-Nisa [4] : 13).

"Dan barangsiapa yang mendurhakai Allah dan Rasul-Nya, dan melanggar ketentuan-ketentuan-Nya, niscaya Allah memasukkannya ke dalam api neraka, sedang ia kekal di dalamnya; dan baginya siksa yang menghinakan." (QS. An-Nisa [4] : 14).

6. Ridha.

Ini adalah tahap akhir seorang Muslim menuju puncak pengabdianya. Mereka ini mengerjakan amal kebaikan tanpa pamrih. Mereka ridha berhukum kepada hukum Allah meski harus bertentangan dengan adat dan kebiasaan masyarakat. Meski tidak jarang mungkin hukum tersebut tidak menguntungkan dan tidak berpihak padanya. Bahkan boleh jadi membuatnya dimusuhi orang sekitarnya. Namun ia tidak peduli. Padahal mereka tahu bahwa balasan dari Sang Khalik baru datang nanti, setelah mereka meninggal dunia kelak. Meski tidak jarang pula siapa yang mematuhi dan berani menegakkan hukum-Nya, urusan duniapun dapat digenggamnya.

Hal ini hanya dapat dilakukan oleh mereka yang yakin, haqqul yakin, bahwa kehidupan di dunia hanya sementara dan hanya cobaan. Negeri akhirat adalah tujuan dan lebih abadi. Untuk itu, Allah SWT pun ridha membalas perbuatan agung mereka. Balasan mereka adalah surga tertinggi. Itulah keberuntungan yang tiada taranya.

"Sesungguhnya orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal shaleh, mereka itu adalah sebaik-baik makhluk. Balasan mereka di sisi Tuhan mereka ialah surga `Adn yang mengalir di bawahnya sungai-sungai; mereka kekal di dalamnya selama-lamanya. Allah ridha terhadap mereka dan merekapun ridha kepada-Nya. Yang demikian itu adalah (balasan) bagi orang yang takut kepada Tuhannya." (QS. Al-Bayyinah [98] : 8).

"Allah menjanjikan kepada orang-orang mukmin, lelaki dan perempuan, (akan mendapat) surga yang di bawahnya mengalir sungai-sungai, kekal mereka di dalamnya, dan (mendapat) tempat-tempat yang bagus di surga 'Adn. Dan keridhaan Allah adalah lebih besar; itu adalah keberuntungan yang besar." (QS. At-Taubah [9] : 72).

Wallahu a'lam bishshawwab.