

MUHASABAH DIRI DALAM AL-QURAN MENURUT SYAIKH ABDUL QADIR AL-JAILANI

Ahmad Rifqi Fuadi, Amir Mahmud, Wiwin Ainis Rohtih, Nyoko Adi Kuswoyo

Ilmu Al-Qur'an dan tafsir, Universitas Yudharta Pasuruan, Indonesia

rikierifqie@gmail.com

ABSTRAK

Sinful acts are committed because of evil urges within oneself that are not controlled by common sense. So a person often forgets to reflect on the sins that have been committed. With routine self-reflection management, deficiencies can be corrected and better personal development can be achieved.

In this case, Sheikh Abdul Qadir al-Jailani emphasized that spiritual introspection is an essential practice for every Muslim that aims to evaluate in the context of religious moral and spiritual standards. In addition to deepening closeness to Allah, self-reflection also facilitates a deeper understanding of oneself and the world around us.

This study uses a qualitative approach. In its interpretation method, the thematic method is used, namely collecting verses of the Qur'an related to self-reflection

The results of this study highlight the importance of self-reflection in Islam according to Sheikh Abdul Qadir al-Jailani. Self-reflection is a self-evaluation to get closer to Allah, with characteristics such as not swearing and avoiding lies. In the modern era, muhasabah through the stages of Takhalli (eliminating bad traits), Tahalli (developing good traits), and Tajalli (achieving spiritual perfection) remains relevant to improve oneself and maintain a relationship with Allah. In conclusion, muhasabah according to Sheikh Abdul Qadir al-Jailani is an important introspection that includes evaluating deeds and awareness of sin. In Futuhul Ghaib, he emphasizes ten traits, such as. This process, through Takhalli, Tahalli, and Tajalli, remains relevant in the modern era to maintain spiritual obligations.

Key Words: *Muhasabah, Al-Qur'an, Syaikh Abdul Qadir al-Jailani*

ABSTRAK

Perbuatan maksiat dilakukan karena adanya dorongan jahat dalam diri yang tidak dikawal oleh akal sehat. Maka seseorang sering alpa dalam bermuhasabah diri atas dosa-dosa yang telah dilakukan. Dengan manajemen muhasabah yang rutin, dapat memperbaiki kekurangan dan mencapai pengembangan pribadi yang lebih baik. Dalam hal ini Syaikh Abdul Qadir al-Jailani menekankan bahwa introspeksi spiritual adalah praktik esensial bagi setiap muslim yang bertujuan untuk mengevaluasi dalam konteks standar moral dan spiritual agama. Selain memperdalam kedekatan dengan Allah, muhasabah diri juga memfasilitasi pemahaman yang lebih mendalam tentang diri sendiri dan dunia di sekitar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Dalam metode penafsirannya menggunakan metode tematik, yaitu mengumpulkan ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan muhasabah. Hasil penelitian ini menyoroti pentingnya muhasabah dalam Islam menurut Syaikh Abdul Qadir al-Jailani. Muhasabah adalah evaluasi diri untuk mendekatkan diri kepada Allah, dengan ciri-ciri seperti tidak bersumpah dan menghindari kebohongan. Di era modern, muhasabah melalui tahap Takhalli

Article History

Received: Agustus 2024

Reviewed: Agustus 2024

Published: Agustus 2024

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Tashdiq.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Tashdiq



This work is licensed under

a [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

[Attribution-NonCommercial](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

[4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

(menghilangkan sifat buruk), Tahalli (mengembangkan sifat baik), dan Tajalli (mencapai kesempurnaan spiritual) tetap relevan untuk memperbaiki diri dan menjaga hubungan dengan Allah. Kesimpulannya muhasabah menurut Syaikh Abdul Qadir al-Jailani adalah introspeksi penting yang mencakup evaluasi amal dan kesadaran akan dosa. Dalam *Futuhul Ghaib*, ia menekankan sepuluh sifat, seperti. Proses ini, melalui Takhalli, Tahalli, dan Tajalli, tetap relevan di era modern untuk menjaga kewajiban spiritual.

Kata Kunci: *Muhasabah, Al-Qur'an, Syaikh Abdul Qadir Al-Jailani*

PENDAHULUAN

Sebagai agama yang dianut oleh seluruh umat manusia di dunia, Islam merupakan ajaran yang menjamin kebahagiaan umatnya di dunia dan akhirat. Al-Qur'an yang berfungsi sebagai petunjuk jalan yang lurus (*shirat al-mustaqim*) merupakan landasan utama Islam.¹

Membaca Al-Qur'an yang diturunkan Allah kepada Nabi Muhammad adalah ibadah,² telah melahirkan suatu komunitas "pembaca." Mereka berusaha memahami dan mengartikulasikan nilai-nilai Al-Qur'an dalam kehidupan sehari-hari hingga Islam menjadi kenyataan. Ini adalah fakta yang dimulai dengan kesadaran penuh mereka akan fakta bahwa Al-Qur'an adalah bentuk bimbingan Tuhan bagi manusia untuk selalu berpegang pada kebenaran sambil menjalankan tujuan keberadaan mereka.

Sementara itu, kita mengetahui bahwa Nabi Muhammad SAW menerima Al-Qur'an selama kurang lebih 23 tahun. Namun, ini tidak berarti bahwa ada pemutusan pesan dari ayat ke ayat. Tidak ada ikhtilaf atau kontradiksi internal dalam isi Al-Qur'an.³ Sudut pandang para penafsir terhadap Al-Quran didasarkan pada asumsi mendasar ini.

Al-Qur'an adalah kitab petunjuk moral yang lengkap dan sempurna yang ditulis Tuhan untuk kebaikan manusia dan alam semesta. Atas dasar keimanan dan kerangka moral yang kokoh dan abadi, kitab ini memberi manusia kebebasan untuk mengatur kehidupan mereka menuju kebahagiaan dan kecemerlangan lahir dan batin.

Isinya harus dipahami oleh setiap muslim dan dijadikan landasan nilai-nilai kehidupan dan nilai-nilai Islam. Membaca Al-Quran merupakan salah satu bentuk ibadah kepada Allah SWT karena di dalamnya terdapat pahala dan kebaikan bagi yang membacanya maupun yang berusaha. Nilai-nilai akhlak memegang peranan penting dalam membentuk jati diri setiap muslim.

Perjalanan hidup manusia penuh misteri dan sulit ditebak. Hanya cita-cita dan harapannya saja yang dapat dikejar oleh manusia. Sepanjang perjalanan itu, manusia diuji atau dihadapkan pada kesulitan untuk mengetahui tingkat kesabaran dan kegigihannya. Manusia senantiasa berjuang untuk belajar dan tumbuh lebih kuat melalui kegagalan dan tantangan. Oleh karena itu, tidak jarang manusia menyerah ketika dihadapkan pada kesulitan atau kegagalan yang besar, termasuk dalam tradisi sufi. Menurut Amir al-Najjar, guncangan, kesedihan, dan kesempatan merupakan contoh kondisi spiritual yang dapat membekas dalam hati seorang sufi.⁴ Bergantung pada kedudukannya, keadaan spiritual seperti itu selalu menyentuh hati manusia.⁵

Salah satu upaya introspeksi diri atau muhasabah adalah belajar dari kesalahan yang pernah dilakukan. Muhasabah akan kita alami pada fase kontemplasi. Dalam proses ini, kita akan diingatkan kembali tentang apa saja yang telah kita capai, baik keberhasilan maupun kegagalan dalam upaya perbaikan diri, serta apa saja yang harus kita perbaiki agar dapat mencapai sesuatu yang menjadi tujuan hidup kita. Karena setiap orang akan memilih jalannya sendiri menuju

¹ M. Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur'an; fungsi dan peran wahyu dalam kehidupan masyarakat*, (Cet IX; Bandung: Mizan, 1995), h. 33

² Manna al-Qattan, *Mabahitis Fiy Ulum al-Qur'an* (Beirut: Manshuratul Asri al-Hadis, 1973), h. 21.

³ M. Quraish Shihab, ..., 33

⁴ Amir al-Najjar, *psikoterapi sufistik dalam kehidupan modern* ter. Ija suntana, (jakarta selatan: Hikmah, 2024), h. 42

⁵ Amir al-Najjar, *psikoterapi sufistik*, h. 43

kesempurnaan dengan cara mengendalikan dan menyeimbangkan penggunaan semua kemampuannya.⁶

Dalam konteks ini, muhasabah lebih kepada mengevaluasi apa yang telah diperbuat di masa lampau dan memperbaikinya guna meraih kehidupan abadi, alias akhirat., seperti ungkapan yang dinisbahkan kepada Umar bin Khattab: *"Hasibu anfusakum qabla antuhasabu"*, (Adakanlah perhitungan kepada dirimu sendiri sebelum kamu diperhitungkan kelak).⁷ Kepada sebagian pegawainya, Umar bin Khattab juga mengatakan bahwa ketika mereka bahagia, hendaknya mereka selalu memikirkan diri mereka sendiri sebelum harus memikirkan orang lain yang sedang dalam kesulitan. Dengan demikian, perhitungannya akan memuaskan dan membuatnya rela.⁸ Selain itu, Umar gemar memukul kedua kakinya dengan cambuk di malam hari sambil bertanya, "Apa yang telah kau lakukan hari ini?"⁹ untuk melatih introspeksi diri. Hal ini dilakukan untuk menegaskan bahwa setiap perbuatan manusia, sekecil apa pun, akan mendapat pahala.

Manusia akan lebih mampu muhasabah diri jika memiliki keterampilan manajemen introspeksi diri. Karena muhasabah diri bertujuan untuk memperbaiki kesalahan yang dibuat dalam aktivitas sehari-hari, manajemen refleksi diri harus diterapkan pada setiap manusia. Proses introspeksi diri juga memungkinkan seseorang untuk tumbuh sebagai pribadi dan mencapai tujuan tersebut. Introspeksi diri merupakan komponen mendasar dari pengembangan diri.¹⁰ Berdasarkan firman Allah dalam surah al-Hasyr ayat 18:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ﴿١٨﴾

Artinya *"Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat). Bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Teliti terhadap apa yang kamu kerjakan."*

Menurut terjemahan ini, Allah memerintahkan manusia (setiap hamba-Nya) untuk mempertimbangkan diri mereka sendiri sebelum diadili oleh Allah dan memeriksa amal saleh yang telah mereka simpan untuk diri mereka sendiri untuk hari ketika mereka akan kembali menghadap Tuhan mereka. Kemudian, karena Allah memang Maha Mengetahui segala sesuatu yang terjadi pada mereka dan yang menimpa mereka, maka ditegaskan kembali kepada umat manusia agar mereka berbakti kepada Allah. Dia melihat segala sesuatu, tidak peduli seberapa besar atau kecilnya perbuatan.¹¹

Evaluasi terhadap penggunaan hidup seseorang dan segala sesuatu yang dilakukan oleh anggota tubuhnya adalah bagian dari muhasabah diri.¹² Manusia sering kali merenungkan hidup mereka, sehingga rutinitas harian pun berlaku. Rutinitas ini mencakup rasa syukur kepada Tuhan sekaligus rasa malu atas semua dosa dan tindakan bodoh mereka.

Dorongan jahat yang tidak terkendali oleh akal sehat mendorong individu untuk terlibat dalam tindakan tidak bermoral dan bodoh ini. Akibatnya, mereka sering kali lalai untuk mengingat, atau merenungkan, kesalahan yang telah mereka lakukan. Dilihat berdasarkan penjelasan Rasulullah dalam sebuah hadis,

كُلُّ بَنِي آدَمَ خَطَّاءٌ وَخَيْرُ الْخَطَّائِينَ التَّوَّابُونَ

Artinya: *"Setiap anak adam mempunyai kesalahan dan sebaik-baiknya orang yang berbuat kesalahan adalah bertaubat."*¹³

⁶ Murtada Mutahhari, *manusia sempurna pandangan islam tentang hakikat manusia*, terj. M. Hashem, (jakarta: lentera, 1994), h. 12

⁷ Aid al-Qarni, *La Tahzan*, Terj. Samson Rahman, (Jakarta: Qishti Press, 2004), h. 283

⁸ Ibnu Qayyum al-Jauziyyah, *Tibbu al-Qulub; Klinik Penyakit Hati*, terj. Fib Bawaan Arif Topan, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2018), h. 59

⁹ Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik*, (Tangerang: Pustaka Hidayah, 2007), h. 28

¹⁰ Ananda, *"Muhasabah Adalah Koreksi Diri Dalam Islam"*

¹¹ Arif Rahman Hakim dkk, *Terjemahan Tafsir Ibnu Katsir*, Jilid 10, (Surakarta: Imsam Kamil. 2015), hal. 77.

¹² Abu Bakar Jabir, *Pola Hidup Muslim (Minhajul Muslim): Etika*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 1993), hal. 42.

¹³ Muhammad Nashiruddin Al Albani, *Terjemahan Shahih Ibnu Majah*, (Jakarta Pustaka Azzam, 2010), hadis no. 3447, hal. 584

Menurut hadis Ibnu Majah ini, setiap anak Adam tidak luput dari kesalahan dan dosa. Oleh karena itu, manusia dianjurkan untuk sering merenungkan perbuatannya dengan penyesalan karena hal itu merupakan tindakan yang terbaik.

Siapa pun yang secara teratur mengevaluasi kinerja dirinya sendiri tidak membuka pintu untuk berbohong. Sebagai manifestasi rasa takutnya kepada Allah, ia berfokus pada ketaatan dan mengkritik dirinya sendiri karena mengabaikan Allah.

Muhasabah diri bisa dilakukan dengan berbagai cara, seperti yang diutarakan oleh Imam Ghazali: "Jika seorang hamba telah memberikan syarat-syarat kepada dirinya sendiri untuk menunaikan kebenaran di waktu pagi dan petang, maka hendaklah ia menuntut dirinya sendiri dan mempertanggungjawabkan segala gerak-geriknya dan diamnya sebagaimana para pedagang mempertanggungjawabkan dagangannya di setiap akhir tahun atau akhir bulan, setiap hari." Hal ini karena harapan untuk memperoleh keuntungan dan ketakutan untuk mengalami kerugian begitu besar sehingga perjalanan hidup seseorang tidak akan pernah lepas dari jerih payahnya.¹⁴

Syaikh Abdul Qadir al-Jailani menegaskan bahwa praktik introspeksi spiritual sangat penting bagi setiap muslim, yang melibatkan mengevaluasi pikiran, perasaan, dan tindakan seseorang untuk menentukan apakah mereka memenuhi standar moral dan spiritual yang ditetapkan oleh agama. Melalui muhasabah diri, setiap muslim dapat mendekati diri kepada Allah dan mengembangkan pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka sendiri dan dunia di sekitar mereka.

Syaikh Abdul Qadir al-Jailani diketahui terdapat sedikit perbedaan pemikiran dari ulama lainnya mengenai muhasabah diri, bahwa mempraktikkan muhasabah diri tidak hanya memperdalam kedekatan kita kepada Allah tetapi juga untuk meningkatkan pemahaman kepada diri kita sendiri, dan juga memahami dunia di sekitar kita. Maksudnya yaitu melalui muhasabah membantu kita untuk lebih memahami dan menghargai orang lain, dan untuk berinteraksi dengan mereka dengan cara yang lebih empatik dan penuh kasih sayang. Memahami diri kita sendiri, kita dapat lebih memahami orang lain dan menghargai perbedaan mereka, dan kita dapat lebih memahami bagaimana tindakan kita mempengaruhi mereka.

Dalam penelitian ini, peneliti tertarik untuk mengkaji perkembangan hidup baik melalui muhasabah dalam al-Quran menurut Syaikh Abdul Qadir Al-Jailani. Karena beliau merupakan seorang yang sering melakukan muhasabah dan juga ulama sufi yang luhur. Dan juga beliau merupakan seorang wali tertinggi yang disebut pemimpin para wali atau yang biasa kita dengar yaitu wali qutub.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian pustaka (*Library research*). Yaitu penelitian yang terfokus pada menganalisis muatan isi dari literatur yang di bahas dalam penelitian ini baik dari sumber data primer maupun sekunder.¹⁵ Sementara informasi dalam penelitian pustaka ini bersumber dari buku-buku, manuskrip, dokumen, dan sumber tertulis lainnya, Al-Qur'an dan semua bahan yang telah disebutkan harus sinkron. Penelitian semacam ini lebih terfokus pada teori, konsep, gagasan, ide, dan sebagainya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Penafsiran Ayat-Ayat Muhasabah Menurut Syaikh Abdul Qadir al-Jailani

a. Dalam surah al-Hasyr ayat 18:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

"Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat). Bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Teliti terhadap apa yang kamu kerjakan."

¹⁴ M. Abdul Mujieb, *Ensiklopedia Tasawuf Imam Al-Ghazali*,..., hal. 300

¹⁵ Sutrisno Hadi, *Metodologi Research* (Yogyakarta: Andi Offset, 1994), 3.

Syarat keimanan kalian adalah menjauhi larangan Allah, menjauhi larangan-Nya, dan waspada terhadap kemurkaan dan pembalasan-Nya, yakni: Setiap jiwa yang dipaksa untuk melihat ilmu dan perasaan dalam bentuk wawasan dan pandangan dan apa yang telah mereka simpan untuk hari kiamat dan dipersiapkan untuk kelahiran kembali setelah dibebankan dengan berbagai tugas dan diperintahkan untuk mempersiapkan diri untuk kembalinya orang-orang yang telah meninggal, dalam bentuk yang berlebihan dan petunjuk yang sempurna.¹⁶

Dan waspadalah terhadap pembangkangan terhadap perintah-Nya.¹⁷

Dia mengetahui apa yang ada di dalam hati nurani para hamba-Nya, yang baik dan yang buruk, yang bermanfaat dan yang membahayakan, dan Dia akan memberi balasan sesuai dengan pengetahuan-Nya.¹⁸

Ayat ini menegaskan bahwa syarat utama keimanan yaitu menjauhi larangan Allah. Dalam hal ini, bermuhasabah diri berarti melakukan evaluasi diri secara rutin untuk memastikan bahwa seseorang tidak melanggar perintah dan larangan Allah. Ini melibatkan kesadaran akan tindakan-tindakannya, serta usaha untuk memperbaiki dan menghindari dosa-dosa.

Muhasabah diri juga melibatkan kesadaran akan kemungkinan kemurkaan dan pembalasan Allah jika seseorang melakukan kesalahan. Dengan bermuhasabah, seseorang lebih waspada terhadap tindakan-tindakan yang mungkin menyebabkan mendapatkan murka Allah dan menghindari perbuatan yang dapat menjerumuskan ke dalam kebinasaan di akhirat.

Ayat ini juga menunjukkan pentingnya menilai dan merefleksikan ilmu dan perasaan seseorang. Ini berarti perlu merenung tentang pengetahuan yang dimiliki dan bagaimana perasaannya dalam kehidupan sehari-hari berhubungan dengan amal dan niat. Muhasabah diri memungkinkan seseorang untuk mengidentifikasi area di mana perlu belajar lebih banyak dan memperbaiki sikap serta tindakan.

Bermuhasabah juga berarti mempersiapkan diri untuk kehidupan setelah mati dengan memperbaiki amal perbuatan dan memperkuat iman. Dengan melakukan evaluasi diri, seseorang dapat lebih siap untuk menghadapi hari kiamat dan memastikan bahwa seseorang telah mempersiapkan bekal yang baik untuk kehidupan akhirat.

Ayat ini juga mengingatkan seseorang untuk berhati-hati agar tidak membangkang terhadap perintah Allah. Bermuhasabah diri membantu untuk terus memeriksa apakah seseorang telah patuh pada perintah-Nya dan menghindari segala bentuk pembangkangan.

Allah mengetahui segala sesuatu yang ada dalam hati nurani seseorang baik maupun buruk. Muhasabah diri membantu seseorang untuk menyadari dan memperbaiki apa yang ada dalam hatinya, sehingga bisa lebih bersih dan ikhlas dalam beribadah.

Dengan bermuhasabah, seseorang tidak hanya memperbaiki diri dalam hal amalan dan perilaku, tetapi juga dalam niat dan perasaan hatinya. Ini adalah proses yang penting untuk mencapai kedekatan dengan Allah.

Ayat tersebut menunjukkan pentingnya bagi setiap individu untuk mengevaluasi amal perbuatannya, dan kemudian melanjutkan dengan memikirkan perhitungan di masa depan, seperti esok hari dan seterusnya.¹⁹ Menurut Thabathaba'i, makna ayat ini adalah perintah agar kita merenungkan perbuatan kita sendiri.²⁰

penafsiran ini menunjukkan betapa pentingnya untuk melakukan introspeksi tentang setiap amal perbuatan. Hal ini meliputi evaluasi terhadap tindakan-tindakan dan perilaku sehari-hari, guna menilai apakah sudah sesuai dengan tuntunan agama dan etika moral yang berlaku. Artinya juga bahwa muhasabah bukanlah aktivitas sekali waktu tetapi lebih kepada sebuah proses yang terus-menerus berlangsung. Setiap amal yang seseorang kerjakan seharusnya selalu saja diperiksa dari hari ke hari, dalam rangka upaya memperbaiki diri secara terus-menerus.

Ayat ini memerintahkan umat Islam untuk berbakti kepada Allah, khususnya dengan mengikuti petunjuk-Nya dan menjauhi larangan-Nya. Ini termasuk menaati perintah-perintah

¹⁶ Sayyid Syaikh Abdul Qadir al-Jailani, *Tafsir al-Jailani*, jilid. 5, (Istanbul: Markaz al-Jailani, 2009), 174

¹⁷ Sayyid Syaikh Abdul Qadir al-Jailani, *Tafsir al-Jailani*, jilid. 5,...., 174

¹⁸ Sayyid Syaikh Abdul Qadir al-Jailani, *Tafsir al-Jailani*, jilid. 5,...., 174

¹⁹ Abdul Aziz Ismail, *Muhasabah Diri*, (Kuala Lumpur: Al-Hidayah Publisher's, 2004), hal. 26

²⁰ M. Quraish Shihab. *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Quran*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hal. 130

Allah dengan mensucikan ketaatan dan menyerahkan diri kepada-Nya saja tanpa ada kesyirikan, melaksanakan ibadah yang diwajibkan-Nya, dan menjaga hubungan baik dengan sesama.²¹

Penafsiran ini sejalan dengan prinsip dasar Islam yang mengedepankan ketaatan kepada Allah dan mengikuti ajaran-Nya. Memurnikan ketaatan kepada Allah dan menjauhi unsur syirik adalah fondasi utama dalam tauhid.

Menekankan pelaksanaan ibadah yang diwajibkan oleh Allah adalah inti dari praktik keagamaan dalam Islam. Ini menunjukkan bahwa penafsiran ini mengikuti prinsip-prinsip yang diterima secara umum dalam ajaran Islam.

Menyoroti pentingnya hubungan baik dengan sesama manusia mencerminkan dimensi sosial dari taqwa. Ini mengakui bahwa ketaatan kepada Allah tidak hanya terbatas pada aspek pribadi tetapi juga harus tercermin dalam interaksi sosial.

Mengakui bahwa taqwa melibatkan etika sosial dan tanggung jawab terhadap komunitas, yang sangat penting dalam Islam. Ini menunjukkan pemahaman yang holistik tentang bagaimana seseorang seharusnya berperilaku dalam masyarakat.

Ini juga memadukan dimensi spiritual dan praktis dari taqwa, yang membantu orang-orang beriman untuk menerapkan ajaran agama secara menyeluruh. Ini memungkinkan penafsiran yang lebih komprehensif dan relevan dengan kehidupan sehari-hari.

Memadukan pelaksanaan ibadah dengan hubungan sosial memberikan panduan yang praktis untuk menjalani kehidupan yang sesuai dengan ajaran Islam. Ini membantu dalam menjaga keseimbangan antara kewajiban spiritual dan tanggung jawab sosial.

Lakukanlah muhasabah dan lakukanlah koreksi terhadap diri sendiri sebelum Anda dihakimi dan dikoreksi. Bertawakallah kepada Allah SWT. Sesungguhnya, Dia tidak mengetahui apa pun tentang tindakan atau keadaan Anda. Dia akan memberi pahala atas tindakan Anda, tidak peduli seberapa besar atau kecil, besar atau kecil.

Dalam bagian ini, perintah untuk bertakwa dibacakan dua kali untuk menekankan, menguatkan, dan memberi inspirasi di waktu yang bersamaan.

Kemudian Allah SWT melarang dan mengharamkan kita sekali-kali janganlah menyerupai orang-orang yang mengabaikan hak-hak Allah SWT.²²

Tafsir ini tepat sekali menekankan pentingnya muhasabah sebagai sarana refleksi diri. Dalam Islam, introspeksi diri merupakan langkah awal dalam memperbaiki diri dan meningkatkan hubungan seseorang dengan Allah. Penekanan pada koreksi diri setelah muhasabah memberikan panduan praktis untuk perbaikan yang konsisten. Tindakan preventif yang bijak di sini, dengan mengajak manusia untuk merenungi diri sendiri sebelum hari kiamat. Hal ini mendorong individu untuk mengambil inisiatif dalam mengevaluasi dan mengoreksi diri.

Pengulangan perintah taqwa kepada Tuhan sebanyak dua kali mengandung makna bahwa kesadaran dan ketaatan kepada-Nya sangatlah penting. Tidak hanya sebagai pengingat, tetapi juga sebagai stimulus konsistensi perilaku sehari-hari. Hal ini menekankan kembali pesan yang ingin disampaikan sekaligus menanamkan kesadaran spiritual di kalangan pengikutnya.

Penekanan pada fakta bahwa Tuhan mengetahui segala amalan, baik besar maupun kecil, menyadarkan secara mendalam hubungan antara amal dan pahala. Hal ini membantu seseorang untuk memahami bahwa tidak ada perbuatan yang luput dari perhatian Allah dan mengajarkan konsistensi dalam berbuat baik.

Peringatan untuk tidak mengabaikan hak-hak Allah mengingatkan seseorang akan kewajiban agama yang penting seperti menunaikan ibadah dan menjauhi dosa, sehingga menunjukkan bahwa kesadaran dan kepatuhan itu penting dalam kehidupan sehari-hari.

Larangan ini juga menjadi pengingat bahwa mengabaikan kewajiban agama tidak hanya berdampak pada kehidupan spiritual seseorang tetapi juga hubungan seseorang dengan Tuhan dan amal shalehnya.

Secara umum ayat ini dapat dilihat sebagai semacam dorongan untuk tidak hanya memperhatikan (waspada) tetapi juga menjaga cara seseorang berperilaku, baik secara spiritual

²¹ Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Tafsirnya*, Jilid X, (Yogyakarta: PT Dana Bakti Wakaf, 1990), hal. 84.

²² Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir*, jilid 14, (Jakarta: Gema Insani, 2013), hal. 477

maupun moral. Dengan melakukan muhasabah, hendaknya seseorang mempunyai kemampuan untuk memperbaiki diri sehingga meningkatkan kualitas amalnya.

b. Dalam surah ar-Ruum ayat 8:

أَوَلَمْ يَتَفَكَّرُوا فِي أَنفُسِهِمْ مَا خَلَقَ اللَّهُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا إِلَّا بِالْحَقِّ وَأَجَلٍ مُّسَمًّى وَإِنَّ كَثِيرًا مِّنَ النَّاسِ بِلِقَائِ رَبِّهِمْ لَكَافِرُونَ

“Apakah mereka tidak berpikir tentang (kejadian) dirinya? Allah tidak menciptakan langit, bumi, dan apa yang ada di antara keduanya, kecuali dengan benar dan waktu yang ditentukan. Sesungguhnya banyak di antara manusia benar-benar mengingkari pertemuan dengan Tuhannya.”

Mereka memuaskan diri mereka dengan kesenangan-kesenangan ilusi dan nafsu mereka dan tidak merenungkan dan merefleksikan berkat-berkat dan nikmat-nikmat Allah, yang melimpah ruah secara beriringan dan berurutan di cakrawala dalam gambaran-gambaran aneh dan bentuk-bentuk yang aneh, terutama pada diri mereka sendiri, yang merupakan hal yang terdekat dengan mereka, dan merupakan yang paling mengagumkan dalam susunan dan strukturnya, yang paling mengagumkan dalam penampilannya, yang paling menyeluruh dalam perilakunya, yang paling sempurna dalam ilmu dan pengetahuannya, yang paling tinggi kedudukannya, dan yang paling jelas dalam pembuktiannya. Ia adalah hal yang paling dekat dengan mereka, paling mengagumkan dalam penampilan, paling komprehensif dalam perilaku, paling sempurna dalam ilmu dan pengetahuan, paling tinggi dalam status, dan paling jelas dalam bukti; oleh karena itu, kebenaran hanya meluas di dalamnya, dan sifat-sifat dan nama-nama-Nya hanya tercermin darinya, dan ia layak mendapatkan tempat khusus di antara manifestasi-Nya untuk pengganti dan khalifah-Nya, apakah mereka diyakinkan dengan dekorasi yang keji dan fana ini?²³

Mereka tidak berpindah dari satu sisi pada sisi yang lainnya, yang merupakan deskripsi diri dan nama-nama Ilahi, meskipun mereka cenderung kepada kebolehan dan pengungkapan sesuai dengan asalnya, dan mereka tidak mengetahui dan tidak memahami bahwa Allah, yang bijaksana dan sempurna dalam semua tindakan-Nya, menciptakan langit dan bumi, dan hal-hal di antara keduanya, yang terbentuk dari campuran-campurannya, bekas-bekas dan bagian-bagian (kecuali) yang terbungkus dengan kebenaran dan berakhir di dalamnya, mengulangi dan memanifestasikannya, tetapi Dia menentukan kelangsungan dan perwujudannya. Sampai waktu tertentu.²⁴

Apabila telah habis masanya, maka berakhirlah apa yang tampak dan kembali kepada-Nya, dan apa yang tampak lenyap dan binasa, maka yang tersisa di alam wujud hanyalah Yang Maha Esa, yaitu bayang-bayang dan yang lainnya, dan banyak di antara manusia, yang telah tertanam dalam kekufuran dan kelalaian akan pertemuan dengan Tuhannya pada hari kiamat, mereka itu adalah orang-orang yang kafir. Mereka orang-orang yang mengingkari dan mengkufuri karena kesombongan dan keangkuhan, pada apa yang mereka miliki dari dunia dan perhiasannya yang fana.²⁵

Ayat ini menunjukkan bahwa banyak orang lebih memilih kesenangan duniawi dan nafsu kebinatangan mereka daripada bermuhasabah dan menghargai nikmat-nikmat Allah. Dan memungkinkan bisa terjebak dalam ilusi dan kepuasan sementara yang tidak memberikan pemahaman mendalam tentang keberadaan dan tujuan hidupnya.

Peneliti menggaris bawahi pentingnya memuhasabahkan berkat dan nikmat Allah yang melimpah. Allah menunjukkan kebesaran-Nya melalui ciptaan-Nya yang kompleks dan sempurna, termasuk diri manusia itu sendiri. Namun, banyak orang gagal melihat keajaiban ini karena terlalu terfokus pada aspek-aspek duniawi yang sementara.

²³ Sayyid Syaikh Abdul Qadir al-Jailani, *Tafsir al-Jailani*, jilid. 4,...., 6

²⁴ Sayyid Syaikh Abdul Qadir al-Jailani, *Tafsir al-Jailani*, jilid. 4,...., 7

²⁵ Sayyid Syaikh Abdul Qadir al-Jailani, *Tafsir al-Jailani*, jilid. 4,...., 7

Diri manusia dianggap sebagai manifestasi yang paling dekat dan paling menakutkan dari ciptaan Allah. Ini karena struktur dan fungsi tubuh manusia sangat kompleks dan sempurna.

Kemudian juga menekankan bahwa hendaknya manusia melihat kesempurnaan ciptaannya sendiri dari hal tersebut sebagai bukti ciptaan Tuhan.

Penjelasan ini juga dapat dipahami bahwa seseorang mempunyai kecenderungan atau keinginan untuk mencari kebahagiaan dan pengetahuan yang merupakan nalurinya, namun meskipun mencari semua itu, seseorang tidak mau memanfaatkan prinsip-prinsip ketuhanan tersebut dalam ciptaannya. Dan tidak mengubah prinsip-prinsip yang bersifat duniawi menjadi prinsip-prinsip Ilahi.

Segala sesuatu bersifat fana dan akan musnah, termasuk langit dan bumi (waktu). Setelah semua yang terlihat akan lenyap, dan yang ada hanya Allah SWT yang tersisa. Hal ini dengan sendirinya akan mengantarkan manusia pada kesadaran akan kekuasaan yang Tuhan miliki.

Mereka dianjurkan untuk menggunakan akal yang jernih agar dapat mempelajari tentang Allah SWT dan keesaan-Nya dengan memperhatikan diri mereka sendiri dan lingkungan sekitar mereka dalam ayat ini. Artinya, penggunaan akal diperlukan dalam perjalanan menuju ilmu yang benar dan kunci-kunci petunjuk, dan itu ada di sana. Hanya saja mereka tidak memperhatikannya dan tidak menggunakannya sebagaimana mestinya.²⁶

Dalam penafsiran ini mendorong seseorang untuk menggunakan pikiran dan pikiran jernih. Artinya harus menggunakan kemampuan berpikir secara maksimal untuk memahami dan merenungkan hakikat kebenaran dan keesaan Allah SWT. Pikiran jernih di sini mengacu pada kemampuan kognitif yang bebas dari kesalahan atau pengaruh negatif yang dapat menghambat pemahaman yang benar.

Dengan memanfaatkan pikiran jernih, seseorang bisa memperoleh pengetahuan sejati tentang Allah SWT dan keesaan-Nya. Pengetahuan tersebut tidak hanya bersifat teoretis tetapi juga menyangkut pemahaman mendalam yang muncul dari refleksi dan pemeriksaan diri.

Ayat ini juga menekankan pentingnya kesadaran diri dan memperhatikan lingkungan sekitarnya, dengan mengamati ciptaan Tuhan, seseorang dapat menemukan tanda-tanda keesaan-Nya. Alam dan kejadian yang terjadi di sekitar merupakan manifestasi kekuasaan dan hikmah Allah; sehingga merenungkan hal-hal tersebut dapat meningkatkan keimanan kita kepada-Nya.

Cara memperoleh ilmu yang benar dan mendapat petunjuk dari Allah bergantung pada penggunaan pikiran yang bijaksana. Hal ini menandakan bahwa pikiran merupakan alat yang sangat penting dalam proses pencarian kebenaran dan bimbingan spiritual. Penggunaan pikiran yang baik dapat mengarahkan seseorang dalam memahami petunjuk dari Allah. Sebaliknya jika seseorang lalai dalam menggunakan otaknya dan tidak berfungsi sebagaimana mestinya, maka ia akan kehilangan kesempatan untuk mengetahui ilmu yang hakiki atau memperoleh rahmat. Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan dalam memahami realitas sangat bergantung pada seberapa jauh seseorang menggunakan akalunya untuk melakukan refleksi dan mengkaji simbol-simbol kebesaran Tuhan.

Secara keseluruhan, ayat ini mengajarkan seseorang bahwa akal dan introspeksi merupakan alat yang sangat penting dalam perjalanan spiritual seseorang. Dengan memanfaatkan keduanya, kita dapat lebih dekat dengan pemahaman yang benar tentang Allah SWT dan keesaan-Nya, serta mendapatkan bimbingan yang tepat dalam kehidupan.

c. Dalam surah Ali Imaran ayat 135

وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَحْشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرِ اللَّهُ لَهُمْ وَمَا يَصِرُوا عَلَيْهِمْ مَا فَعَلُوا
وَهُمْ يَعْلَمُونَ

“Dan (juga) orang-orang yang apabila mengerjakan perbuatan kejiatau menzalimi diri sendiri, (segera) mengingat Allah, lalu memohon ampunan atas dosa-dosanya, dan siapa (lagi) yang dapat mengampuni dosa-

²⁶ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir*, jilid 11,...., hal. 76

dosa selain Allah? Dan mereka tidak meneruskan perbuatan dosa itu, sedang mereka mengetahuinya."

Di antara golongan orang-orang yang bertakwa dan yang berada dalam barisan muttaqin adalah seseorang yang ketika ia melakukan satu perbuatan buruk, baik kesalahan kecil ataupun besar tanpa sengaja, dan orang-orang yang dzolim terhadap diri mereka sendiri dengan melakukan keburukan yang timbul/terjadi dengan kesengajaan. Maka mereka berdzikir pada Allah dengan keadaan takut terhadap siksa dan balasan Allah. Kemudian mereka beristighfar kepada Allah dengan mengharap ampunan atas dosa-dosa yang dilakukan dengan sengaja atau pun tidak dan mengharapkan *الستر* dari-Nya.²⁷

Hanya Allah lah yang mengampuni dosa-dosa hamba-Nya yang Ia kehendaki dan Ia pilih selain dosa syirik.

Dan kemudian mereka meninggalkan dan sama sekali tidak melakukan kembali kesalahan yang telah mereka mintakan istighfar atasnya.²⁸

ayat ini dimulai dengan menjelaskan bahwa bahkan orang-orang yang bertakwa atau muttaqin pun tidak lepas dari kemungkinan melakukan kesalahan atau perbuatan buruk, baik yang tidak disengaja (kesalahan kecil) maupun yang disengaja (dosa besar). Dalam konteks ini, kata "dzolim" menggambarkan tindakan yang salah dan merugikan diri sendiri.

Ketika seseorang yang bertakwa melakukan kesalahan, ia tidak akan membiarkannya begitu saja. Sebagai gantinya, melakukan dzikir (pengingatan) kepada Allah dengan rasa takut terhadap hukuman dan balasan-Nya. Ini menunjukkan kesadaran akan dosa dan tanggung jawab mereka di hadapan Allah.

Mengharapkan ampunan dari Allah dan berharap agar Allah menutupi aib dan dosa mereka, agar tidak terlihat oleh orang lain dan tidak menjadi penghalang bagi rahmat Allah.

Seseorang yang melaksanakan perlakuan tercela seperti zina, riba, mencuri, menggunjing, atau dosa-dosa lain yang tidak hanya merugikan dirinya sendiri tetapi juga orang lain, atau jika ia menzalimi diri sendiri dengan meminum khamar dan melakukan dosa-dosa lain, hendaknya ia merenungkan janji dan ancaman Allah SWT, mengingat kebesaran-Nya, serta memohon ampunan dan rahmat-Nya. Perlu dipahami bahwa ini merupakan tanda bahwa hanya Allah SWT yang mampu mengampuni dosa-dosa tersebut.²⁹

Penafsiran ini dengan baik membedakan antara dosa yang dampaknya luas (misalnya zina, riba, mencuri) dan dosa yang dampaknya lebih terbatas pada diri sendiri (misalnya alkohol). Ini membantu mengidentifikasi jenis dosa dan memahami tingkat keseriusannya dalam konteks sosial dan pribadi.

Memisahkan dosa yang berdampak pada orang lain dan dosa yang hanya menimpa diri sendiri memberikan perspektif yang berguna untuk memahami pengaruh tindakan seseorang. Ini juga mendorong seseorang untuk lebih hati-hati dalam bertindak, baik untuk diri sendiri maupun untuk orang lain.

Ini juga menekankan pentingnya mengingat kebesaran dan keagungan Allah ketika melakukan dosa. Ini adalah pendekatan yang kuat untuk mendorong muhasabah, karena pengakuan terhadap kekuasaan Allah adalah motivasi utama untuk bertaubat.

Secara keseluruhan, ini menekankan bahwa muhasabah atau introspeksi diri merupakan bagian penting dari kehidupan seorang Muslim yang bertakwa. Ini melibatkan pengakuan atas kesalahan, permohonan ampunan, dan komitmen untuk memperbaiki diri. Pengakuan dosa dan permohonan ampunan harus disertai dengan usaha nyata untuk tidak mengulangi kesalahan yang sama, mencerminkan sikap kesadaran dan tanggung jawab terhadap hubungan dengan Allah.

d. Dalam surah al-'Araf ayat 201

إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَٰئِفٌ مِّنَ الشَّيْطٰنِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ

²⁷ Sayyid Syaikh Abdul Qadir al-Jailani, *Tafsir al-Jailani*, jilid. 1,....., 307

²⁸ Sayyid Syaikh Abdul Qadir al-Jailani, *Tafsir al-Jailani*, jilid. 1,....., 307

²⁹ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir*, jilid 2,....., hal. 424

"Sesungguhnya orang-orang yang bertakwa apabila mereka dibayang-bayangi pikiran jahat (berbuat dosa) dari setan, mereka pun segera ingat kepada Allah, maka ketika itu juga mereka melihat (kesalahan-kesalahannya)."

Kemudian Allah berfirman, Sebagai peringatan bagi Nabi-Nya dan sebagai peringatan bagi orang-orang saleh di antara hamba-hamba Kami, mereka ingat apa yang Allah perintahkan dan apa yang Allah larang kepada mereka. Dan ketika mereka ingat apa yang telah mereka perintahkan dan apa yang mereka larang, mereka menyadari kesalahan-kesalahan mereka." Maka pikiran-pikiran setan pun menguasai mereka.³⁰

Mereka mengetahui tempat-tempat kesalahan itu, lalu mereka menjaga diri dari kesalahan tersebut, dan berlindung kepada Allah dari godaan apa pun yang dia berikan kepada mereka.³¹

Ayat ini dimulai dengan Allah memberikan pengingat dan nasihat. Hal ini tidak hanya ditujukan kepada umatnya, tetapi juga kepada Nabi Muhammad SAW. Hal ini menunjukkan bahwa wahyu dan petunjuk Allah merupakan bentuk belas kasihan dan petunjuk bagi semua hamba-Nya yang ingin mendekati diri kepada-Nya.

Allah menjelaskan bahwa dalam kehidupan sehari-hari, orang-orang yang bertaqwa mungkin akan mengalami gangguan dari setan, berupa pikiran-pikiran yang tidak diinginkan atau bisikan yang menyesatkan. Setan sering kali mencoba mengganggu ketenangan hati dan pikiran manusia dengan membuatnya ragu atau melakukan kesalahan.

Ketika seseorang merasa terganggu oleh pikiran yang datang dari setan, Allah mengingatkannya untuk kembali kepada-Nya dan merenungkan apa yang telah diperintahkan atau dilarang oleh-Nya. Ini adalah langkah penting dalam muhasabah diri, yaitu menyadari dan mengingat hukum-hukum Allah dalam menghadapi godaan.

Dengan mengingat perintah dan larangan Allah, seseorang dapat menjadi lebih sadar akan kesalahan-kesalahan yang telah dibuat. seseorang dapat mengevaluasi tindakan dan sikapnya dengan lebih jernih, mengidentifikasi apa yang benar dan salah menurut ajaran agama.

Setelah mengetahui kesalahan dan tempat-tempat di mana seseorang mungkin tersandung, orang yang bertaqwa akan berusaha keras untuk menjaga dirinya dari melakukan kesalahan tersebut. Dan juga akan berlindung kepada Allah, memohon perlindungan dan bimbingan untuk menghindari godaan yang bisa menjerumuskan mereka.

Mengingat Allah dari godaan setan merupakan tindakan pencegahan dan tentu saja tindakan pencegahan lebih baik daripada tindakan perbaikan. Oleh karena itu, jika seseorang telah berbuat dosa, ia harus segera bertaubat dan kembali kepada Allah agar Allah menghapus dosa-dosanya.³²

Sudah menjadi rahasia umum bahwa setiap orang ingin melakukan hal baik atau jahat. Ia akan diberi pahala dan didekatkan kepada Allah SWT berdasarkan seberapa besar perjuangannya melawan hawa nafsu dan kegelisahan setan.³³

Penafsiran ini menyoroti pentingnya meminta perlindungan dan berpegang teguh kepada Allah untuk menghadapi godaan setan. Ini merupakan tindakan pencegahan; yaitu pencegahan agar tidak terjerumus dalam dosa. Menjauhkan diri dari godaan setan sebelum terjerumus ke dalam dosa lebih baik daripada menanggung akibatnya setelah terjerumus ke dalam dosa. Dengan cara ini, seseorang meminimalkan risiko terlibat dalam perilaku yang merusak diri sendiri dengan menaruh iman dan kepercayaan kepada Allah. Ketika seseorang telah berbuat dosa, hendaknya ia segera bertaubat kepada Allah. Taubat yang ikhlas adalah salah satu cara untuk menghapus jejak dosa dan diampuni oleh Allah. Dengan bertaubat dan kembali kepada Allah, seseorang dapat memperbaiki kerohaniannya dan menghapus kesalahan masa lalu. Hal ini menunjukkan bahwa Allah SWT membuka peluang perbaikan dan pemulihan bagi seluruh hamba-Nya

Manusia secara alami memiliki dorongan untuk melakukan hal-hal baik dan buruk. Perjuangan melawan dorongan-dorongan tersebut adalah bagian dari ujian dalam kehidupan.

³⁰ Sayyid Syaikh Abdul Qadir al-Jailani, *Tafsir al-Jailani*, jilid. 2,....., 146

³¹ Sayyid Syaikh Abdul Qadir al-Jailani, *Tafsir al-Jailani*, jilid. 2,....., 146

³² Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir*, jilid 5,....., hal. 212

³³ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir*, jilid 5,....., hal. 212

Kesuksesan seseorang dalam mengatasi hawa nafsu dan waswas setan akan menentukan seberapa besar pahala yang diterima dan seberapa dekat ia dengan Allah. Usaha dan perjuangan untuk melawan dorongan negatif serta godaan setan merupakan indikator penting dari keimanan seseorang.

Ayat ini mengajarkan pentingnya muhasabah diri sebagai bagian dari proses spiritual. Ketika menghadapi godaan dan gangguan dari setan, seseorang harus selalu kembali kepada ajaran Allah dan memperbaiki diri. Dengan cara ini, dapat menjaga diri dari kesalahan dan meningkatkan kedekatannya dengan Allah.

B. Ciri-ciri Orang Ahli Muhasabah Menurut Syaikh Abdul Qadir al-Jailani

Dalam ranah tasawuf, karakter (sifat) orang-orang yang ahli dalam muhasabah sudah tidak asing lagi dan banyak terdengar di telinga. Oleh karena itu, akan bermanfaat jika kita memiliki sifat-sifat ini dan bersedia menyelidikinya. Orang yang merenungi diri (muhasabah) harus mempunyai sepuluh akhlak (sifat), jika memiliki dan mengamalkan sifat-sifat tersebut niscaya akan mencapai kedudukan yang luhur, dan tentu saja semua itu dengan izin Allah SWT.

Syekh Abdul Qadir al-Jaelani dalam kitab *Futuhul Ghaib* menjelaskan bahwa ada sepuluh karakter atau sifat yang dimiliki oleh para ahli muhasabah. Berikut ini adalah sepuluh orang yang ahli dalam muhasabah.

1. Tidak Bersumpah Atas Nama Allah.

Terlepas dari benar atau tidaknya janji tersebut, terlepas dari apakah itu disengaja atau tidak. Dengan asumsi dia telah melakukan itu, mereka akan terbiasa untuk tidak melakukan itu. Dan jika dia sudah terbiasa untuk tidak melakukannya, maka Allah akan membukakan baginya jalan masuk cahaya-Nya. Akan terasa efek positifnya di dalam hatinya. Allah SWT akan meninggikan kedudukannya, memantapkan keyakinannya, dan menguatkan pemahamannya. Allah akan menjadikannya disanjung oleh para sahabatnya dan dihormati oleh para tetangganya, sehingga setiap orang yang menyadarinya akan merasa dekat dengannya dan setiap orang yang melihatnya akan merasa dihormati terhadapnya.³⁴

2. Menjauhkan Diri Dari Dusta.

Orang yang introspeksi diri akan menahan diri dari berbohong atau berkata bohong, baik serius maupun bercanda. Jika ia berkata seperti itu kepada dirinya sendiri dan memiliki lidah yang terbiasa berbohong, Allah akan membuka hatinya dan menjernihkan pikirannya hingga mungkin ia tidak pernah tahu kebohongan. Jika ia mendengar kebohongan, seseorang akan menghina dan mengkritiknya dalam dirinya sendiri. Ia akan mendapat pahala jika ia mendoakan orang lain yang berbohong agar berhenti berbohong.³⁵

3. Tidak Mengingkari Janji.

Seseorang yang berjanji harus menepatinya dan menepatinya tepat waktu. Ini akan menjadi cara yang paling efektif baginya untuk menunjukkan karakternya yang kuat karena mengingkari janji adalah kebohongan. Jika dia melakukannya, Allah akan memberinya kelegaan, meningkatkan rasa malunya, membuatnya dicintai oleh orang-orang yang jujur, dan mengangkat derajatnya di mata-Nya.³⁶

4. Tidak Mencaci-Maki atau Menyakiti.

Bahkan makhluk terkecil sekalipun, seperti atom, tidak boleh dihina atau disakiti. Inilah karakter orang yang shalih dan patuh. Ia akan menjalani kehidupan yang layak mendapatkan perlindungan Allah saat berada di bumi jika ia mengikuti petunjuk ini. Allah akan mengangkatnya ke posisi yang lebih tinggi, melindunginya dari bahaya, menjauhkannya dari ketergantungan pada makhluk lain, membuat orang-orang mencintainya, dan mendekatkannya kepada-Nya.³⁷

5. Tidak Membalas Kedzaliman

Meskipun didzalimi, ahli muhasabah mempunyai sifat tidak ingin mencelakakan siapapun. Tidak membalas lisan atau tindakan terhadap kedzaliman orang lain. karena orang

³⁴ Al-Jailani, *Futuhul Ghaib*,....., 132

³⁵ Al-Jailani, *Futuhul Ghaib*,....., 132

³⁶ Al-Jailani, *Futuhul Ghaib*,....., 132

³⁷ Al-Jailani, *Futuhul Ghaib*,....., 132

yang memiliki kualitas ini akan mendapat nilai tinggi. Orang-orang yang telah mempersiapkan diri dengan kualitas ini akan memperoleh kedudukan yang terhormat di dunia dan kehidupan setelah kematian, disayangi oleh semua makhluk, permintaannya akan selalu dikabulkan, mendapat tempat yang tinggi di antara manusia, dan mencapai keagungan di hati manusia, dan orang-orang beriman.³⁸

6. Tidak Meenuduh Kafir atau Musrik

Janganlah kalian mencap kaum muslimin sebagai orang musyrik, kafir, atau orang yang berpikirl ganda lainnya. Karena hal itu merupakan sunnah dan lebih dekat dengan kerasnya sifat rahmat. Selain itu, sifat ini melindungi seseorang dari azab Allah, menjaga mereka dari mengganggu ilmu-Nya, dan mendekatkan mereka kepada kenikmatan dan kemurahan hati Allah. Melalui pintu masuk yang mulia ini, Allah melimpahkan rahmat kepada semua makhluk yang ada di dalam hatinya.³⁹

7. Menghindari Dosa dan Maksiat

Lindungi seluruh tubuhmu dari dosa dengan tidak memandang maksiat sekecil apapun. Di akhirat, Allah telah menyiapkan pahala untuk itu, salah satu amal kebaikan jasmani dan rohani yang akan mendatangkan pahala paling cepat di dunia. Memohon agar Allah menganugerahkan dan mengajarkan sifat-sifat terpuji ini, dan agar Allah mencabut setiap keinginan duniawi.

8. Tidak Membebani Orang Lain

Janganlah membebani seseorang, baik yang ringan maupun yang berat. Sebaliknya, hendaklah ia melepaskan beban yang dipikul oleh setiap makhluk hidup, terlepas dari apakah mereka memintanya atau tidak. Dengan sifat ini, ia akan mengembangkan kekuatan untuk melakukan kebaikan dan keburukan, yang merupakan kemuliaan yang sempurna bagi orang-orang yang bertakwa dan kemuliaan bagi orang-orang yang beribadah. Ia akan menganggap semua makhluk dengan cara yang sama. Jika ia memiliki sifat ini, Allah akan membuatnya berhenti menuntut segala sesuatu. Sesungguhnya, Allah akan menanamkan rasa percaya padanya dan membuatnya bertawakal hanya kepada-Nya. Meskipun semua makhluk memiliki hak yang sama untuk memuji Allah, orang tersebut hanya akan memuji Allah. Ia sepenuhnya memahami bahwa ini adalah keistimewaan orang-orang yang bertakwa dan kebesaran orang-orang yang beriman. Selain itu, ini adalah jalan yang paling langsung menuju keikhlasan.⁴⁰

9. Tidak Mengharapkan bantuan manusia

Tidak menginginkan apa pun yang dimilikinya dan tidak mengharapkan bantuan manusia. Inilah kemuliaan yang paling besar, kekayaan yang sesungguhnya, kerajaan yang besar, kebanggaan yang besar, keimanan yang suci, dan ketakwaan yang mendalam kepada Allah. Inilah salah satu pintu yang mendorong seseorang untuk memiliki sikap wara' dan ibadah yang sempurna sekaligus salah satu jalan untuk beriman kepada Allah. Selain itu, ini merupakan tanda bahwa seseorang telah menyerahkan kendali dan sepenuhnya bergantung kepada Allah.⁴¹

10. Rendah Hati(Tawadhu')

Sifat tawadhu merupakan sifat terakhir yang harus dimiliki oleh seorang hamba yang ahli dalam melakukan introspeksi diri. Sifat tawadhu akan mengangkat derajat seorang hamba, sehingga ia merasa telah mencapai kesempurnaan di mata Allah. Ia diberi kemampuan untuk menyelesaikan tugas apa pun di dunia dan mencapai hal-hal besar yang melampaui keinginannya. Semua sifat lainnya berlandaskan pada sifat tawadhu ini. Sifat tawadhu ini menggabungkan semua sifat. Dan inilah puncak dan cabangnya. Seorang hamba yang memiliki sifat tawadhu akan naik derajatnya menjadi pribadi yang bertaqwa dan diridhai Allah dalam segala situasi, baik suka maupun duka. Ini adalah pengabdian yang terbaik. Seorang hamba yang rendah hati tidak memandang orang lain kecuali jika mereka memiliki kelebihan atas dirinya. Ia mengatakan, "Mungkin orang ini lebih baik dan lebih tinggi derajatnya di sisi Allah dibandingkan aku." Jika orang itu lebih muda darinya, ia akan berkomentar, "Orang ini tidak pernah melanggar perintah Allah, sementara aku penuh dosa." Dengan demikian, orang itu

³⁸ Al-Jailani, *Futuhul Ghaib*,....., 133

³⁹ Al-Jailani, *Futuhul Ghaib*,....., 133

⁴⁰ Al-Jailani, *Futuhul Ghaib*,....., 133

⁴¹ Al-Jailani, *Futuhul Ghaib*,....., 133

dianggap lebih utama. Ia juga akan berpikir, "Orang ini telah lama beribadah kepada Allah lebih dari aku, maka ia lebih tinggi daripada aku," seakan-akan orang tersebut lebih unggul. "Mungkin saja demikian. Untuk mencapai husnul khatimah di akhir hayatnya, ia mungkin masuk Islam jika orang lain itu adalah seorang kafir. Selain itu, ada kemungkinan suatu saat aku sendiri menjadi kafir," ujarnya. dan hidupku akan berakhir pada su'ul khatimah." Pada hakikatnya, setiap orang saling memberi nasihat dengan cara yang sama. Ia tidak akan menjadi penasihat yang baik jika ia terus membicarakan keburukan orang lain, mencela perbuatannya, atau ingin mendengar keburukan orang lain. Itulah musibah yang menimpa para hamba, kebinasaan yang menimpa para jamaah, dan kebinasaan yang menimpa para zuhud. Kecuali bagi mereka yang terlindungi oleh rahmat dalam hati dan lisannya serta mendapat pertolongan dari Allah. Oleh karena itu, kita perlu mewaspadaikan dan mengamalkan sifat-sifat orang yang berilmu.⁴²

Dengan memahami dan mengamalkan sepuluh sifat ini, seseorang yang bermuhasabah dapat memperbaiki kualitas diri mereka secara menyeluruh dan mendekati diri kepada Allah. Sifat-sifat ini bukan hanya membantu dalam aspek spiritual tetapi juga dalam membangun hubungan yang harmonis dengan sesama, meningkatkan kualitas hidup, dan mencapai kedudukan yang luhur di sisi Allah.

C. Relevansi Muhasabah Diri dalam Kehidupan Saat Ini

Dalam kehidupan saat ini, melakukan refleksi diri sangatlah penting. Mengingat manusia modern bersifat totaliter, mereka ingin menguasai segalanya, termasuk kekayaan, jabatan, fasilitas, dan harta benda lainnya. Selain itu, mereka mudah terpengaruh oleh budaya lain yang membuat orang-orang mengabaikan nikmat yang mereka terima.

Kenyataan bahwa mereka melampaui batas padahal mereka memiliki segalanya, membuat mereka mudah berbuat dosa, melanggar syariat, dan melupakan Allah sehingga melupakan kewajiban mereka untuk beribadah kepada-Nya. Ini sungguh mengecewakan.

Introspeksi merupakan salah satu hal yang dianjurkan untuk kesejahteraan kehidupan dunia dan akhirat. Hal ini diperintahkan oleh Islam sendiri dalam ayat 18 Surat Al-Hasyr, yang menyatakan bahwa hendaknya manusia bertakwa kepada Allah dan memperhatikan apa yang telah mereka kerjakan, artinya hendaknya mereka memikirkan apa yang akan mereka kerjakan dan apa yang akan terjadi setelahnya.

Bermuhasabah juga butuh adanya penerapan, yang perlu dilakukan oleh setiap individu atau seseorang melalui beberapa tahap agar mencapai puncak kesempurnaan manusia yang menginginkan kehidupan yang baik. Tahapnya antara lain adalah:

1. Takhalli

Istilah "mengosongkan diri" dan "mengisi diri dengan kebaikan" Jika Anda mampu melakukannya, Anda akan melalui apa yang dikenal sebagai Tajali, atau menemukan hakikat. Anda akan menerima cinta Ilahi jika Anda menyucikan diri dan mengelilingi diri Anda dengan kebaikan. Levelnya tidak akan naik jika Anda hanya membersihkan diri tetapi tidak mengisi diri Anda dengan kebaikan. karena itu hanya dapat digunakan untuk menyingkirkan dosa. Tangga menuju hakikat dapat didaki setelah semuanya berhasil dibersihkan. Cinta Ilahi akan mengalir dari sana.⁴³

Dalam kitab Syaikh Abdul Qadir al-Jailani *Fathur Rabbani*, peneliti akan memberikan informasi tentang Takhalli. Informasi tersebut berasal dari nasihat Syaikh dalam buku *Fathur Rabbani*, yang membahas tentang menyingkirkan kebiasaan buruk yang harus dihindari. Sebagai berikut:

a. Sombong

Syekh Abdul Qadir al-Jailani menyampaikan pidato pada majelis ilmu dengan topik *takabbur* kepada Allah dan makhluk-Nya. Berikut pidatonya.

"Wahai manusia, janganlah kalian bersikap sombong kepada Allah dan makhluk-Nya. Ketahuilah kedudukan kalian dan bersikaplah rendah hati kepada sesama. Akhir kalian adalah bangkai yang tidak berguna, sedangkan awal kalian adalah benih yang kotor dan

⁴² Al-Jailani, *Futuhul Ghaib*,....., 133-134

⁴³ Fahrudin Faiz, *Menjadi Manusia Menjadi Hamba*. (Bandung: Mizan Media Utama, 2020), hal 282-283

berair. Janganlah kamu termasuk golongan orang yang dikuasai hawa nafsu dan keserakahan serta akan melakukan apa saja untuk memperoleh sesuatu yang tidak dimilikinya. Kalian mungkin memiliki kesempatan untuk mendapatkannya, tetapi kalian harus merendahkan diri dan mempermalukan diri di hadapan mereka."⁴⁴

Syaikh juga menasihati orang-orang agar meninggalkan sikap sombongnya.:

"Janganlah kamu sombong dihadapan Allah SWT dan makhluk-Nya. Karena orang yang sombong akan ditimpa azab oleh Allah karena telah berlaku semena-mena. Jika kamu membuat Allah murka, berarti kamu sombong kepada-Nya. Jika kamu mendengar adzan namun tidak melaksanakan shalat, berarti kamu sombong kepada-Nya."⁴⁵

Dalam jiwanya, orang yang sombong menunjukkan rasa puas, senang, dan cenderung lebih unggul dari orang lain. Keinginan alami untuk merasa lebih unggul dari orang lain, kebutuhan untuk dipuji, keinginan untuk memamerkan kekayaannya, dan keinginan untuk terlihat baik oleh orang lain. Orang yang sombong di hadapan Allah disebut orang yang mengabaikan panggilan untuk salat. Dan bersenang-senang mengepung makhluk Allah. Orang dapat mengabaikan perbuatan baik dan hancur karena kesombongan.

Meski telah menjadi mursyid yang tersohor di sejumlah negara, Syekh Abdul Qadir al-Jailani disebut-sebut tetap menjaga kesederhanaan dan kerendahan hatinya sepanjang hidupnya. Meski menduduki jabatan yang lebih tinggi dari ulama lain dan ditetapkan sebagai imam ulama, ia tetap menjaga kesederhanaannya. Ia memancarkan kharisma yang membuat para ulama terkesima. Tak heran jika khotbahnya selalu didengar, dan puluhan ribu orang telah menyatakan keimanan mereka di hadapannya.⁴⁶

Seorang muhasibin hendaknya menjauhi sifat sombong, karena kesombongan merupakan penyakit hati yang dapat menghalangi amal shaleh dan menghalangi seseorang untuk beramal shaleh, sesuai dengan hikmah yang terkandung dalam sifat sombong. Seorang muhasibin hendaknya menyadari bahwa kehendak Allah-lah yang menggerakkan segala daya dan upaya. Sombong bukanlah sifat yang baik. Sombong akan menjauhkan seseorang dari Allah dan merusak hubungan manusia dengan-Nya.

b. Dusta

Pernyataan tentang sesuatu yang tidak benar dianggap sebagai kebohongan. Hal ini berlaku untuk tindakan dan juga perkataan.

Menurut ajaran Islam, berbohong merupakan perbuatan yang sangat salah dan merupakan akar dari sejumlah akhlak buruk yang tidak hanya merugikan masyarakat secara keseluruhan tetapi juga orang yang berbohong tentang hal itu.⁴⁷

Syaikh Abdul Qadir al-Jailani menasihati agar tidak berbohong:

"Jadilah pribadi yang bijaksana dan hindarilah kebohongan. Kamu mengatakan, 'Aku takut kepada Allah,' namun sebenarnya kamu lebih takut kepada hal-hal lain selain-Nya. Janganlah kamu merasa takut pada jin, manusia, malaikat, atau binatang apapun, baik yang bersuara maupun yang tidak. Jangan takut akan hukuman dunia maupun akhirat; yang seharusnya kamu takuti adalah dzat yang memberikan hukuman tersebut."⁴⁸

Orang yang memiliki sifat pembohong akan mencintai Allah tanpa memberikan bukti atau berkorban dan akan menyembunyikan segalanya dari-Nya. Mirip dengan orang yang mengaku mencintai orang saleh dan ingin dekat dengan mereka, tetapi menyembunyikan harta bendanya dari mereka dan menolak untuk bersedekah. Seseorang yang benar-benar mencintai Allah akan menyerahkan segalanya untuk kekasihnya, sedangkan orang yang tidak melakukannya adalah mahabbah, atau cinta dusta.

⁴⁴ Mohamed al-Hasani, *Biografi Syaikh Abdul Qadir al-Jailani r.a....*, 229

⁴⁵ Abdul Qadir al-Jailani, *Kitab Fathur Rabbani: Kunci-Kunci Pembuka Rahasia Ilahi....*, 248-249

⁴⁶ Mohammad Fathollah, *Surat Cinta Para Sufi: Biografi dan Ajaran-Ajaran Agung Para Sufi Legendaris*, (Yogyakarta: DIVA Press, 2018), hal. 176

⁴⁷ M. Imam Pamungkas, *Akhlaq Muslim Modern: Membangun Karakter Generasi Muda*. (Bandung: Marja, 2012), hal. 100

⁴⁸ Abdul Qadir al-Jailani, *Kitab Fathur Rabbani: Kunci-Kunci Pembuka Rahasia Ilahi....*, 207

Oleh karena itu, orang yang ingin bermuhasabah hendaknya tidak berbohong baik secara fisik maupun mental, kepada orang lain, kepada Tuhan, dan kepada dirinya sendiri. Ini merupakan hikmah yang tertanam dalam sifat berbohong. Orang tidak akan percaya jika Anda berbohong.

2. Tahalli

Menerapkan Tahalli akan memiliki sifat-sifat positif, dan harus menghindari mengulangi perilaku yang memalukan. Berikut ini adalah karakteristik terpuji yang harus ada agar muhasabah menjadi suatu keharusan dalam kehidupan modern:

a. Taubat

Definisi taubat dalam bahasa Indonesia adalah kembali. Sebaliknya, menurut pemahaman agama, taubat berarti meninggalkan semua perilaku tercela dan beralih ke perilaku terpuji.⁴⁹

Jika Anda melakukan dosa, Syaikh Abdul Qadir al-Jailani menyuguhkan nasihat-nasihat pada Anda untuk segera bertaubat. Berikut nasihat beliau:

"Hai umat Islam, memohon maaf atas kecenderungan kalian karena meninggalkan agama. Meninggalkan ketakwaan adalah penyakit, sedangkan mengamalkannya adalah obatnya. Bertaubatlah! Dosa adalah penyakit, sedangkan taubat adalah obatnya.

Iman adalah benih taubat. Sementara itu, membiasakan diri untuk berdzikir dan menaati Allah adalah salah satu cara untuk terbebas dari dosa. Jika bertaubat dengan bahasa yang dilandasi keimanan, niscaya Anda akan mengalami keberuntungan. Jika Anda berbicara dengan ikhlas dan tauhid, kelak Anda akan memperoleh keberkahan dari Tuhan. Saat dihadapkan pada musibah, hendaknya iman menjadi senjata Anda."⁵⁰

Dosa akan menjadi penghalang yang menghambat tercapainya cahaya Allah SWT dan mengaburkan kejernihan hati. Oleh karena itu, sebagai seorang hamba yang rindu untuk berlari kepada-Nya, dosa harus dihentikan sesegera mungkin melalui taubat.

Sebab, dosa akan bertambah banyak jika taubat ditunda. Menurut Al-Ghazali, orang pasti takut dengan tabir jika sudah ada yang tahu. Mereka akan berusaha memperbaiki diri dengan cara seperti itu.⁵¹

Syaikh pun juga berkata:

"Menolehkan hati adalah kunci taubat. Siapa pun yang mengaku bertobat tetapi tidak melakukan perubahan apa pun terhadap keadaannya sebelum bertobat, maka ia berbohong. Allah akan mengubahmu jika kamu berubah."⁵²

Kenaikan seorang hamba ke posisi terakhirnya didasarkan pada pertobatan. Orang yang tidak bertaubat tidak memiliki kedudukan, sebagaimana orang yang tidak memiliki rumah tidak memiliki kedudukan.⁵³

Iman seseorang akan maju ke arah yang lebih baik jika ia memohon ampun kepada Allah atas dosa-dosanya baik fisik maupun mental. Orang yang bertaubat dianjurkan untuk menghadiri majelis-majelis zikir secara teratur dan menghiasi dirinya dengan sifat-sifat yang patut dipuji. Jika seseorang tidak bertobat dari dosa-dosanya, penampilan luarnya tidak akan berarti apa-apa. Tobat sejati berarti berjanji kepada diri sendiri untuk tidak mengulangi kesalahan yang sama lagi.

Orang yang bertaubat harus mulai mengikuti jalan lurus yang digariskan oleh hukum Islam dan menghindari semua ketidaktaatan, khususnya dosa-dosa masa lalu, agar benar-benar berusaha menjadi orang yang lebih baik.⁵⁴

Hikmah yang terkandung dalam bertaubat menurut pandangan para ulama sufi di atas adalah Seseorang yang senantiasa mengevaluasi dirinya sendiri untuk memperbaiki diri. Selain

⁴⁹ Abdul Wahaw asy-Sya'rani, *al-Minahas s-Saniyyah*, terj. Zaid Husein al-Hamid, (Surabaya: Mutiara Ilmu, 2010), 1.

⁵⁰ Abdul Qadir al-Jailani, *Kitab Fathur Rabbani: Kunci-Kunci Pembuka Rahasia Ilahi*,..., 204

⁵¹ Asrifin an-Nakhrwae, *Ajaran-Ajaran Sufi Imam al-Ghazali*. (t.t. Delta Prima Press, 2013), hal. 155

⁵² Abdul Qadir al-Jailani, *Kitab Fathur Rabbani: Kunci-Kunci Pembuka Rahasia Ilahi*,...,358

⁵³ Abdul Wahaw asy-Sya'rani, *al-Minahas s-Saniyyah*,..., 3

⁵⁴ Asrifin an-Nakhrwae, *Ajaran-Ajaran Sufi Imam al-Ghazali*,..., 151

itu, seseorang yang senantiasa memohon ampunan Allah akan menghindari perilaku tercela dan menggunakan perilaku terpuji dalam kesehariannya. Alhasil, seseorang yang senantiasa mengevaluasi dirinya sendiri memiliki keinginan kuat untuk memperbaiki diri.

b. Ikhlas

Dalam kitab *Fathur Rabbani*, Syekh Abdul Qadir al-Jailani mengartikan ikhlas sebagai berikut:

“Hakikat dari perkataan dan perbuatan adalah keikhlasan. Ibarat kulit tanpa isi jika perkataan dan perbuatan tidak ikhlas. Kulit hanya cocok untuk dibakar api neraka.”⁵⁵

Pandangan Syekh tersebut sejalan dengan keyakinan Imam al-Ghazali bahwa keikhlasan seorang hamba harus melampaui sekadar keikhlasan yang diucapkan dengan lisan.⁵⁶

Syaikh memberikan nasihat agar senantiasa menghiasi dirinya dengan keikhlasan. Berikut beliau berkata:

“Ketahuilah bahwa amal kalian tidak akan diterima kecuali dengan keikhlasan karena Allah SWT jika kalian telah melakukan hal-hal tersebut (menjalankan perintah Allah SWT). Perkataan tidak akan diterima tanpa perbuatan, dan perbuatan tidak akan diterima kecuali dengan keikhlasan serta sesuai dengan sunnah Rasulullah SAW.”⁵⁷

Syaikh mengatakan bahwa nasihat di atas sama halnya dengan mengatakan bahwa orang yang beribadah kepada Allah karena mengharapkan pahala atas amalnya adalah orang yang tidak ikhlas. Menyembah Allah semata-mata karena Allah adalah ikhlas.

Itulah data tentang tahap tahalli yang diisi dengan nasihat-nasihat Syaikh Abdul Qadir al-Jailani.

Segala sesuatu termasuk sedekah dan ibadah merupakan bagian dari keikhlasan, baik dalam perkataan maupun perbuatan karena Allah SWT. Tidak mementingkan pujian dan celaan manusia merupakan tanda keikhlasan. Amal saleh tidak akan diterima oleh Allah SWT dan tidak bermanfaat apabila tidak disertai dengan keikhlasan dan kesadaran terhadap keesaan Allah SWT dalam kadar kesempurnaan iman.

Mengesakan Allah sebagai tujuan semua tindakan adalah keikhlasan. Jika arah semua tindakan telah diidentifikasi sebagai Allah, maka satu-satunya tujuan ibadah adalah untuk mendapatkan keridhaan Allah SWT.

Jadi peneliti menemukan bahwa seorang yang memiliki sikap ikhlas adalah seseorang yang ikhlas dalam melakukan perbuatan yang baik dengan tujuan beribadah kepada Allah. Ia tidak akan adanya rasa mengeluh atas melakukannya demi meraih rida Allah. Para muhasibin yang memiliki sikap ikhlas dalam melakukan perbuatannya akan berdampak positif terhadap dirinya sendiri dalam segi akhlaknya, dan juga berdampak positif terhadap orang lain karena tidak ada niatan apapun dalam tindakannya kecuali demi Ilahi Rabbi.

3. Tajalli

Proses terakhir yang ditempuh oleh para muhasibin untuk mengarahkan dirinya agar dapat menjaga akhlak dan karakternya agar tetap utuh dan menangkal hawa nafsu manusia. Seorang muhasibin akan mencapai kesempurnaan tahapan-tahapan sebelumnya pada tahap tajalli, alam yang lebih tinggi. Sebagai berikut:

a. 'Arif Billah

Orang yang 'Arif Billah selalu menjaga keteguhan imannya pada kitab *Fathul Rabbani*. Syaikh menyatakan:

“Anda akan membuka pintu menuju kekudusan jika iman Anda benar. Anda kemudian akan menjadi hamba-Nya yang menjalankan ibadah dengan benar pada saat itu.”⁵⁸

⁵⁵ Abdul Qadir al-Jailani, *Kitab Fathur Rabbani: Kunci-Kunci Pembuka Rahasia Ilahi*,..., 272

⁵⁶ Shinta Yuniati, *Konsep Ikhlas dalam Kitab Minhajul Abidin dan Relevansinya dengan Pendidikan Ibadah*, (Skripsi: IAIN Salatiga, Salatiga, 2017), 33

⁵⁷ Abdul Qadir al-Jailani, *Kitab Fathur Rabbani: Kunci-Kunci Pembuka Rahasia Ilahi*,..., 17

⁵⁸ Abdul Qadir al-Jailani, *Kitab Fathur Rabbani: Kunci-Kunci Pembuka Rahasia Ilahi*,..., 510

Syaikh juga berbicara tentang bagaimana seharusnya orang beriman bertindak. Dia menyatakan:

"Seorang mukmin adalah teman bagi mukmin lainnya, yang memberikan arahan dan penjelasan mengenai hal-hal yang belum dipahami oleh sahabatnya. Selain itu, seorang mukmin juga membantu sahabatnya memahami perbedaan antara kebaikan dan keburukan, serta hak dan kewajiban masing-masing."⁵⁹.

Orang yang beriman teguh, ia selalu menggunakan pedang tauhidnya untuk melawan hawa nafsunya. Ia juga selalu menjaga hatinya agar tidak memasuki sesuatu selain Allah karena hatinya selalu fakir dan membutuhkan Allah.

Keinginan seorang *'arif* merupakan bentuk penghambaan yang sebenarnya. Karena bisa dikatakan bahwa seorang arif lebih tinggi dari apa yang diinginkan oleh orang-orang Zahid dan jamaahnya. Sebab, seorang arif hanya dituntut untuk menunjukkan seberapa ikhlas ibadah dan pengabdianya.

menjalankan etika hamba dan ketentuan Allah. Hak-hak Allah antara lain adalah sifat dan akhlak 'ubudiyah, sabar terhadap musibah-Nya, Menjadi penolong bagi para pembantu Allah, menaruh iman kepada-Nya, memiliki kesan bahwa Dia sedang mengawasi, muncul di pintu-Nya dengan berpakaian sederhana, mengulurkan tangan kepada mereka yang membutuhkan, dan berpegang teguh pada tali harapan kepada-Nya.⁶⁰

Seseorang harus melalui proses ini secara bertahap untuk merasakan cinta ilahi. Cinta ilahi tidak bisa tiba-tiba didapatkan. Memerangi hawa nafsu hewani adalah langkah pertama. Nafsu hewani mirip dengan keinginan, keserakahan, tidur berlebihan, dan ketidakaktifan. Kita harus mengalahkannya karena itu adalah musuh terbesar kita. Jangan harapkan cinta ilahi dari kami jika kita gagal mengalahkan diri sendiri.⁶¹

Menurut kajian kaum Sufi, ketika diuji, hati dan jiwa *'arif billah* akan tenang bagaikan air yang mengalir. "Sesungguhnya, bagi orang yang mengenal Tuhan, tidak sepentasnya mengeluh terhadap cobaan" adalah salah satu dari sekian banyak ucapan kaum Sufi. Karena setiap kata adalah pengakuan bagi orang yang tidak mengenal Tuhan. Keluhan dan pengakuan kekasih adalah hal yang mustahil bagi *'arif billah*.⁶²

Peneliti mampu menjelaskan bahwa *'arif billah* adalah orang yang memiliki cinta ilahi pada tahap tajalli dari seorang *'arif billah*. Pengertian jatuh cintanya kita kepada Allah dan jatuh cintanya Allah kepada kita adalah cinta ilahi.. Menurut Syaikh Abdul Qadir al-Jailani, beberapa individu akan merasakan cinta ilahi ini. Orang ini memiliki ciri-ciri selalu terhindar dari penyakit hati dan pola pikir yang mengagungkan pikiran, harta, dan kedudukan.

Hikmah yang dapat pada tahap tajalli yang dapat diimplementasikan oleh para muhasibin untuk meneladani akhlak seorang *'arif billah* dalam kehidupan saat ini adalah sebagai berikut:

- Menjalankan kehidupan yang baik di rumah, maupun di luar rumah, dengan menerapkan semua sifat dan akhlak terpuji sebaik mungkin.
- Menghindari nafsu hewani yang dapat menghambat perkembangan kehidupan yang baik saat ini seperti keinginan, keserakahan, tidur berlebihan, dan ketidakaktifan.
- memiliki rasa tanggung jawab sosial yang kuat. Contohnya termasuk membantu individu yang sedang mengalami masalah, membela keadilan sejati, dan melakukan pelayanan masyarakat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pemaparan data keseluruhan pembahasan dan analisis muhasabah dalam al-Qur'an menurut Syaikh Abdul Qadir al-Jailani dapat diambil kesimpulan:

⁵⁹ Abdul Qadir al-Jailani, *Kitab Fathur Rabbani: Kunci-Kunci Pembuka Rahasia Ilahi*,..., 58

⁶⁰ Ibnu Atha'illah as-Sakandari, *Syarah al-Hikam Ibnu Atha'illah as-Sakandari: Syarah Syaikh Abdullah Asy-Syarqawi al-Khalwati*, terj Iman Firdaus, (Jakarta: Tuross, 2020), hal. 135-136

⁶¹ Fahrudin Faiz, *Menjadi Manusia Menjadi Hamba*,..., hal. 282

⁶² Luqman Hakim, *Seri Kedai Sufi-Jalan Ma'rifat*, (Jakarta: Cahaya Sufi, 2017), hal. 47

1. esensi muhasabah diri menurut pandangan Syaikh Abdul Qadir al-Jailani melalui beberapa ayat Al-Qur'an yang dijelaskan. Muhasabah diri adalah proses introspeksi dan evaluasi yang penting dalam kehidupan seorang mukmin.
 - a. Surah al-Hasyr Ayat 18: menekankan pentingnya bertakwa kepada Allah dan memperhatikan amal perbuatan untuk hari akhir. Muhasabah diri dalam konteks ini berarti rutin mengevaluasi tindakan untuk memastikan kepatuhan terhadap perintah Allah, memperbaiki kekurangan, dan mempersiapkan diri untuk kehidupan setelah mati.
 - b. Surah ar-Ruum Ayat 8: mengingatkan bahwa banyak orang cenderung melupakan tujuan hidup dan nikmat Allah karena terfokus pada kesenangan duniawi. Muhasabah diri membantu seseorang untuk menyadari keajaiban ciptaan Allah dan mengarahkan kembali fokus kepada tujuan hidup yang hakiki dan kekuasaan Tuhan.
 - c. Surah Ali Imran Ayat 135: menunjukkan bahwa meskipun orang-orang bertakwa mungkin melakukan kesalahan, mereka segera mengingat Allah dan meminta ampunan, tidak meneruskan dosa mereka, dan memperbaiki diri. Ini mencerminkan pentingnya kesadaran akan dosa dan tanggung jawab untuk memohon ampunan serta memperbaiki tindakan.
 - d. Surah al-'Araf Ayat 201: menggambarkan bagaimana orang-orang yang bertakwa mengingat Allah ketika dihadapkan pada godaan setan. Muhasabah diri melibatkan kesadaran akan hukum Allah, mengenali kesalahan, dan berusaha keras untuk memperbaiki diri dengan memohon perlindungan dari godaan yang menyesatkan.
2. Syekh Abdul Qadir al-Jaelani dalam kitab Futuhul Ghaib menguraikan sepuluh sifat penting bagi orang yang ahli dalam muhasabah, yakni:

tidak bersumpah atas nama Allah untuk menjaga kesucian-Nya, menjauhkan diri dari dusta untuk membangun kepercayaan, tepat waktu dalam memenuhi janji sebagai bentuk tanggung jawab, tidak mencaci-maki atau menyakiti orang lain untuk menjaga hubungan baik, tidak membalas kedzaliman dengan kesabaran, menghindari menuduh seseorang kafir atau musyrik untuk menjaga keharmonisan, menjauhi dosa dan maksiat untuk memperoleh perlindungan Allah, tidak membebani orang lain secara fisik atau mental, tidak mengharap bantuan manusia sebagai bentuk ketergantungan penuh kepada Allah, serta selalu bersikap rendah hati sebagai dasar dari semua kualitas baik. Keseluruhan sifat ini menjadi panduan untuk melakukan introspeksi diri, mendekatkan diri kepada Allah, dan membangun hubungan yang baik dengan sesama.
3. Muhasabah diri merupakan praktik yang sangat penting dalam kehidupan manusia modern saat ini. Zaman ini sering kali mendorong manusia untuk terjebak dalam keinginan untuk menguasai harta, jabatan, dan kemewahan lainnya, sehingga mudah lupa akan kewajiban spiritual dan moral terhadap Allah. Dalam konteks ini, Islam menekankan perlunya bermuhasabah agar manusia senantiasa sadar akan perbuatan dan tanggung jawabnya di hadapan Sang Pencipta. Muhasabah diri dalam Islam dibagi menjadi beberapa tahap yang harus dilalui:
 - a) Takhalli: Tahap pertama adalah mengosongkan diri dari sifat-sifat tercela seperti sombong dan dusta. Sombong membuat manusia lupa pada kebesaran Allah dan meremehkan makhluk-Nya, sementara dusta menghalangi keikhlasan dalam beribadah dan bertindak.
 - b) Tahalli: Setelah membersihkan diri dari sifat-sifat tercela, tahap ini melibatkan upaya untuk menerapkan sifat-sifat terpuji seperti taubat dan ikhlas. Taubat sebagai cara untuk memperbaiki hubungan dengan Allah dan sesama, sedangkan ikhlas memastikan bahwa setiap perbuatan dilakukan semata-mata untuk mencari keridhaan-Nya.
 - c) Tajalli: Proses terakhir adalah mencapai tahap kesempurnaan di mana seorang individu memelihara sifat-sifat terpuji secara konsisten. Hal ini termasuk dalam mencapai cinta ilahi (mahabbah) yang menggambarkan hubungan yang erat antara

hamba dengan Allah. Proses ini membutuhkan penyerahan diri yang total kepada Allah dan penjagaan terhadap hati dari pengaruh nafsu duniawi.

Keseluruhan proses muhasabah ini mengajarkan bahwa untuk mencapai kehidupan yang baik dan sejahtera, setiap individu harus mengenali dan mengatasi sifat-sifat negatif dalam dirinya, serta menerapkan sifat-sifat terpuji secara aktif. Muhasabah diri bukan hanya sekadar introspeksi, tetapi juga penerapan nilai-nilai spiritual dalam kehidupan sehari-hari untuk mencapai kedekatan dengan Allah dan membawa manfaat bagi masyarakat sekitarnya.

A. Saran

Setelah penulis memaparkan beberapa hal yang berkaitan dengan *perkembangan hidup baik melalui muhasabah*, maka penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Penulis hanya mengkaji masalah *perkembangan hidup baik melalui muhasabah* yang masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan adanya peneliti-peneliti lain yang mengkaji tentang perkembangan hidup baik melalui muhasabah dari ulama-ulama dan mufassir-mufassir lainnya.
2. Perlu adanya kitab atau buku, khususnya dalam bidang tafsir. Maka kepada pihak yang bersangkutan perlu adanya literasi dan melakukan pengadaan fasilitas buku dan kitab lainnya untuk mempermudah proses pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Albani, Muhammad Nashiruddin, *Terjemahan Shahih Ibnu Majah*, Jakarta Pustaka Azzam, 2010, hadis no. 3447
- Al-Jailani, Abdul Qadir *Sirrul Asrar*, terj. Fuad Syaifudin Nur, Jakarta: Turoz Khazanah Pustaka Islam, 2021
- Al-Jailani, Abdul Qadir, *Kitab Fathur Rabbani: Kunci-Kunci Pembuka Rahasia Ilahi*, terj. Zainal Maarif, Jakarta: Turoz Khazanah Pustaka Islam, 2018
- Al-Jailani, *Futuhul Ghaib*, terj. M. Navis Rahman dan Dedi Slamet Riyadi, Jakarta: PT. Qaf Media Kreativa, 2019
- Al-Jailani, Sayyid Syaikh Abdul Qadir, *Tafsir al-Jailani*, Istanbul: Markaz al-Jailani, 2009, jilid 1,2, 4, 5.
- Al-Jailani, Syaikh Abdul Qadir, *Nasehat-Nasehat Wali Allah Syaikh Abdul Al-Jailani*, terj. Ahmad Sunarto, Bandung: Husaini Bandung, 1995
- Al-Jailani, *Tafsir al-Jailani*, Tahqiq Fadhil al-Jailani al-Tailani al-Jamazraq, Juz 6 Kairo: Dar al-Rukni wa al-Maqam, 1430 H/2009 M
- al-Jauziyyah, Ibnu Qayyum, *Tibbu al-Qulub; Klinik Penyakit Hati*, terj. Fib Bawaan Arif Topan, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2018.
- al-Najjar, Amir, *psikoterapi sufistik dalam kehidupan modern ter. Ija suntana*, jakarta selatan: Hikmah, 2024.
- al-Qarni, Aid, *La Tahzan*, Terj. Samson Rahman, Jakarta: Qishti Press, 2004.
- al-Qattan, Manna, *Mabahitis Fiy Ulum al-Qur'an*, Beirut: Manshuratul Asri al-Hadis, 1973.
- As-Sakandari, Ibnu Atha'illah, *Syarah al-Hikam Ibnu Atha'illah as-Sakandari: Syarah Syaikh Abdullah Asy-Syarqawi al-Khalwati*, terj Iman Firdaus, Jakarta: Tuross, 2020
- Faiz, Fahrudin, *Menjadi Manusia Menjadi Hamba*, Bandung: Mizan Media Utama, 2020
- Hadi, Sutrisno, *Metodologi Research*, Yogyakarta: Andi Offset, 1994.
- Hakim, Arif Rahman, dkk, *Terjemahan Tafsir Ibnu Katsir*, Jilid 10, Surakarta: Imsam Kamil. 2015
- Hakim, Luqman, *Seri Kedai Sufi-Jalan Ma'rifat*, Jakarta: Cahaya Sufi, 2017
- Ismail, Abdul Aziz, *Muhasabah Diri*, Kuala Lumpur: Al-Hidayah Publisher's, 2004
- Jabir, Abu Bakar, *Pola Hidup Muslim (Minhajul Muslim): Etika*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 1993
- Mutahhari, Murtada, *manusia sempurna pandangan islam tentang hakikat manusia*, terj. M. Hashem, jakarta: lentera, 1994.
- Pamungkas, M. Imam, *Akhlaq Muslim Modern: Membangun Karakter Generasi Muda*, Bandung: Marja, 2012
- Shihab, M. Quraish, *Membumikan Al-Qur'an; fungsi dan peran wahyu dalam kehidupan masyarakat*, Bandung: Mizan, 1995.

Shihab, M. Quraish, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Quran*, Jakarta: Lentera Hati, 2002

Tebba, Sudirman, *Meditasi Sufistik*, Tangerang: Pustaka Irvan, 2007

Tebba, Sudirman, *Meditasi Sufistik*, Tangerang: Pustaka Hidayah, 2007.