Materi Khutbah Jumat

MUHASABAH DIRI SETIAP HARI

Oleh:
Sodiq Fajar

www.dakwah.id

Anda berkesempatan mendapatkan
E-Book Materi Khutbah Jumat
secara GRATIS

E-Book Materi Khutbah Jumat akan kami kirim langsung ke email Anda.

Caranya:

Kirimkan email Anda ke nomor WA admin dakwah.id:

0895-8060-18090

MATERI KHUTBAH JUMAT

MUHASABAH DIRI SETIAP HARI

Oleh: Sodiq Fajar

إِنَّ الْحَمْدَ لِلّٰهِ نَحْمَدُهُ وَنَسْتَعِيْنُهُ ونَسْتَغفِرُهُ، وَنَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنْ شُرُوْرِ أَنْفُسِنَا وَسَيِّئَاتِ أَعْمَالِنَا مَنْ يَهْدِ اللّٰهُ فَلَا مُضِلَّ لَهُ وَمَنْ يُضْلِلْ فَلَنْ تَجِدَ لَهُ وَلِيًّا مُرشِدًا

أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلٰهَ إِلَّا اللّٰهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيْكَ لَهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُوْلُهُ بَلَّغَ الرِّسالةَ، وَأَدَّى الْأَمَانَةَ، وَنَصَحَ الأُمَّةَ، وَجاهَدَ فِى اللّٰهِ حَقَّ جِهادِهِ حَتَّى أَتَاهُ اليَقِينُ.

اَللّٰهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِكْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ، وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَمَنْ تَبِعَهُم بِإِحْسَانٍ إِلَى يَوْمِ الدِّيْنِ، أَمَّا بَعْدُ، عِبَادَ اللّٰهِ، أُوْصِيْكُمْ وَنَفْسِيْ بِتَقْوَى اللّٰهِ عَزَّ وَجَلَّ حَيْثُ قَالَ

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا

يَا أَيُّهَا الَّذِيْنَ آمَنُوا اتَّقُوا اللّٰهَ حَقَّ تُقَاتِهِ وَلاَ تَمُوْتُنَّ إِلاَّ وَأَنْتُمْ مُّسْلِمُوْنَ

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا

فَإِنّ أَصْدَقَ الْحَدِيْثِ كِتَابُ اللّٰهِ، وَخَيْرَ الْهَدْيِ هَدْىُ مُحَمّدٍ صَلّى اللّٰه عَلَيْهِ وَسَلّمَ، وَشَرّ الْأُمُوْرِ مُحْدَثَاتُهَا، وَكُلّ مُحْدَثَةٍ بِدْعَةٌ وَكُلّ بِدْعَةٍ ضَلاَلَةً، وَكُلّ ضَلاَلَةٍ فِي النّارِ. أَمَّا بَعْد

Segala puji bagi Allah *subhanahu wata'ala*, Rabb Semesta Alam. Maha Pengampun. Maha Penerima tobat. Maha Mengetahui hamba-Nya yang bertobat dan muhasabah diri. Maha Keras Siksaan-Nya.

Hanya kepada Allah kita bergantung harap. Hanya kepada-Nya kita mengiba pertolongan. Hanya kepada-Nya kita mengadu. Hanya kepada-Nya tempat kita bertobat. Hanya kepada-Nya kita mengharap keselamatan dari perihnya azab dunia dan pedihnya siksa akhirat. Hanya kepada-Nya tujuan seluruh ibadah.

قُلْ اِنَّ صَلَاتِيْ وَنُسُكِيْ وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِيْ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِيْنَۙ

"*Sesungguhnya salatku, ibadahku, hidupku dan matiku hanyalah untuk Allah, Rabb seluruh alam*." (QS. Al-An'am: 162)

Shalawat dan salam mari selalu kita lantunkan kepada junjungan, Rasulullah *shallallahu 'alaihi wasallam*. Nabi terakhir kita. Panutan kita. Pembaca kesempurnaan syariat Islam. Kepadanya kita berteladan. Kepadanya kita mencontoh segala tata cara peribadatan.

Semoga Allah *subhanahu wata'ala* rahmati seluruh sahabat Nabi. Semoga Allah *subhanahu wata'ala* rahmati para Tabi'i, para tabi'ut tabi'in, dan seluruh umat yang teguh dan istiqamah meniti jalan yang telah digariskannya.

Kami wasiatkan kepada diri kami juga kepada jamaah sekalian untuk selalu bertakwa kepada Allah *subhanahu wata'ala*. Selalu bertobat kepada-Nya. Selalu mengingat-ingat bahwa alam dunia ini hanyalah sementara, dan kekekalan ada di alam akhirat.

Saudaraku, jamaah shalat Jumat yang dicintai Allah subhanahu wata'ala,

Setiap kita pasti pernah melakukan kesalahan. Setiap kita pasti pernah melakukan perbuatan dosa dan maksiat.

Ibarat sedang berada di depan layar televisi, ke mana pun arah kita menghadap, di hadapan kita terhampar tayangan perbuatan manusia, selain mereka yang melakukan ketaatan dan kebaikan, tak sedikit pula

kita saksikan praktik perbuatan dosa dan perbuatan maksiat.

Sungguh celaka bagi kita yang tahu diri sedang melakukan perbuatan dosa dan maksiat. Atau bahkan melakukan perbuatan haram tersebut sementara dalam kondisi sadar bahwa itu adalah perbuatan dosa dan maksiat.

Oleh karena itu, Allah *subhanahu wata'ala* memerintahkan setiap hamba-Nya untuk selalu bertakwa. Agar apa? Agar ia selalu mawas diri untuk melaksanakan segala perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya.

Kemudian melakukan muhasabah diri. Merenungi bahwa Allah *subhanahu wata'ala* tidaklah menciptakan manusia tanpa ada tujuan.

Allah *subhanahu wata'ala* berfirman,

اَفَحَسِبْتُمْ اَنَّمَا خَلَقْنٰكُمْ عَبَثًا وَّاَنَّكُمْ اِلَيْنَا لَا تُرْجَعُوْنَ

"*Maka apakah kamu mengira, bahwa Kami menciptakan kamu main-main* (*tanpa ada maksud*) *dan bahwa kamu tidak akan dikembalikan kepada Kami*?" (QS. Al-mukminun: 115)

Arti Muhasabah Diri

Saudaraku, jamaah shalat Jumat yang dicintai Allah subhanahu wata'ala,

Muhasabah diri adalah upaya seseorang untuk menyelidiki di akhir hari (malam sebelum tidur) segala perbuatan yang telah ia lakoni pada hari tersebut.

Jika ia mendapati ada perbuatan baik yang dilakukan, ia membiarkannya berlalu dalam keikhlasan.

Jika ia dapati ada perbuatan dosa dan maksiat yang dilakukan, ia segera introspeksi diri dan bertekad untuk tidak mengulanginya di kemudian hari.

Pengertian muhasabah diri tersebut cukup gamblang untuk menjelaskan kepada kita bahwa muhasabah diri adalah unsur yang sangat penting

untuk dilakukan seorang muslim setiap hari.

Muhasabah diri memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas kehidupan seorang muslim. Di mana ia akan selalu mengevaluasi diri dengan tujuan hari esok lebih baik dari hari ini.

Namun sayang, banyak sekali di antara kita, atau bahkan termasuk kita, yang mengabaikan aktivitas penting ini sebelum mereka memejamkan mata di malam hari.

Ini tentu menjadi catatan penting bagi para orang tua. Mulai sekarang harus melatih diri dan membimbing anak-anak untuk melakukan muhasabah diri tiap sebelum tidur malam.

Ayat tentang Muhasabah Diri

Saudaraku, jamaah shalat Jumat yang dicintai Allah subhanahu wata'ala,

Ada banyak firman Allah *subhanahu wata'ala* yang menyebutkan arti penting muhasabah diri.

Salah satunya adalah firman Allah *subhanahu wata'ala*,

يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوا اتَّقُوا اللّٰهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍۚ وَاتَّقُوا اللّٰهَ ۗاِنَّ اللّٰهَ خَبِيْرٌۢ بِمَا تَعْمَلُوْنَ

"*Wahai orang-orang yang beriman*! *Bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok* (*akhirat*), *dan bertakwalah kepada Allah. Sungguh, Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan*." (QS. Al-Hasyr: 18)

Dengan sangat jelas ayat di atas menjadi dalil perintah untuk muhasabah diri setelah perintah untuk bertakwa, dan diakhiri dengan perintah untuk bertakwa kembali.

Kemudian Allah *subhanahu wata'ala* melanjutkan firman-Nya,

وَلَا تَكُوْنُوْا كَالَّذِيْنَ نَسُوا اللّٰهَ فَاَنْسٰىهُمْ اَنْفُسَهُمْۗ اُولٰۤىِٕكَ هُمُ الْفٰسِقُوْنَ

"*Dan janganlah kamu seperti orang-orang yang lupa kepada Allah, sehingga*

Allah menjadikan mereka lupa akan diri sendiri. Mereka itulah orang-orang fasik." (QS. Al-Hasyr: 18)

Ayat tersebut adalah sindiran keras bagi orang beriman yang mengabaikan perintah untuk muhasabah diri. Di mana Allah *subhanahu wata'ala* menyamakan orang yang melupakan perintah ini dengan orang fasik yang melupakan Allah *subhanahu wata'ala*.

Kemudian ayat berikutnya,

لَا يَسْتَوِيْٓ اَصْحٰبُ النَّارِ وَاَصْحٰبُ الْجَنَّةِۗ اَصْحٰبُ الْجَنَّةِ هُمُ الْفَاۤىِٕزُوْنَ

"*Tidak sama para penghuni neraka dengan para penghuni surga; para penghuni surga itulah orang-orang yang memperoleh kemenangan*." (QS. Al-Hasyr: 18)

Hadits Tentang Muhasabah Diri

Saudaraku, jamaah shalat Jumat yang dicintai Allah subhanahu wata'ala,

Ada kisah menarik yang disebutkan dalam hadits tentang muhasabah diri. Hadits ini diriwayatkan oleh Imam Muslim. Hadits nomor 2750.

Ketika itu, salah seorang juru tulis Rasulullah *shallallahu 'alaihi wasallam* yang bernama Hanzhalah al-Usayyidi mendatangi Rasulullah *shallallahu 'alaihi wasallam* bersama Abu Bakar.

Sesampainya di rumah beliau, Hanzhalah berkata,

نَافَقَ حَنْظَلَةُ، يَا رَسُولَ اللهِ

"*Ya Rasulullah, Hanzhalah telah menjadi munafik*."

Rasulullah *shallallahu 'alaihi wasallam* bertanya,

وَمَا ذَاكَ؟

"*Apa maksudmu*, *Hanzhalah*?"

Lalu Hanzhalah menjelaskan,

يَا رَسُولَ اللهِ نَكُونُ عِنْدَكَ، تُذَكِّرُنَا بِالنَّارِ وَالْجَنَّةِ، حَتَّى كَأَنَّا رَأْيُ عَيْنٍ، فَإِذَا خَرَجْنَا مِنْ عِنْدِكَ، عَافَسْنَا الْأَزْوَاجَ وَالْأَوْلَادَ وَالضَّيْعَاتِ، نَسِينَا كَثِيرًا

"*Ya Rasulullah, ketika saya berada di sisi engkau, kemudian engkau menerangkan kepada saya tentang siksa neraka dan nikmat surga, seolah-olah saya melihatnya dengan mata kepala saya sendiri. Akan tetapi, ketika saya telah keluar dari sisi engkau, maka saya pun berlaku kasar kepada istri dan anak-anak saya serta sering melakukan perbuatan yang tidak berguna. Jadi saya sering lengah.*"

Mendengar pernyataan tersebut, Rasulullah *shallallahu 'alaihi wasallam* pun menasihati,

وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ إِنْ لَوْ تَدُومُونَ عَلَى مَا تَكُونُونَ عِنْدِي، وَفِي الذِّكْرِ، لَصَافَحَتْكُمُ الْمَلَائِكَةُ عَلَى فُرُشِكُمْ وَفِي طُرُقِكُمْ، وَلَكِنْ يَا حَنْظَلَةُ سَاعَةً وَسَاعَةً

"*Demi Dzat yang jiwaku ditangan-Nya, sungguh jika kamu senantiasa menetapi apa yang kamu lakukan ketika kamu berada di sisiku dan ketika kamu berzikir, niscaya para malaikat akan menjabat tanganmu dalam setiap langkah dan perjalananmu. Tetapi, tentunya yang demikian itu dilakukan sedikit demi sedikit* (*dari waktu ke waktu*, *secara berkala*, *tidak spontanitas*)"

Beliau pun mengulangi kata-kata itu tiga kali.

Kata-Kata Muhasabah Diri dari Para Ulama

Saudaraku, jamaah shalat Jumat yang dicintai Allah subhanahu wata'ala,

Karena begitu pentingnya aktivitas tiap akhir malam ini, banyak sekali para ulama, mulai dari kalangan sahabat, tabiín, taibút tabiín, dan ulama setelahnya, yang mengucapkan kata-kata muhasabah diri sebagai nasehat bagi kaum muslimin.

Bahkan, mengingat betapa pentingnya muhasabah diri, akhirnya Ibnu Abid Dunya menulis sebuah buku muhasabah diri setebal 139 halaman dengan judul *Muhasabatun Nafsi wa al-Izra''alaiha*.

Kata-kata muhasabah diri yang paling melegenda adalah ucapan sahabat Umar bin Khattab *radhiyallahu 'anhu* berikut ini,

حَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُحَاسَبُوا،

"*Hisablah dirimu semua sebelum* (*nanti*) *dihisab*."

وَزِنُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُوزَنُوا؛

"*Dan timbanglah diri kamu semua sebelum* (*nanti*) *ditimbang*."

فَإِنَّهُ أَهْوَنُ عَلَيْكُمْ فِي الْحِسَابِ غَدًا أَنْ تُحَاسِبُوا أَنْفُسَكُمُ الْيَوْمَ،

"*Karena nanti hisabmu akan lebih mudah jika engkau evaluasi dirimu sekarang*."

وَتَزَيَّنُوا لِلْعَرْضِ الْأَكْبَرِ

"*Dan hiaslah dirimu untuk pertemuan besar* (hari kiamat)."

يَوْمَئِذٍ تُعْرَضُونَ لَا تَخْفَى مِنْكُمْ خَافِيَةٌ

"*Di hari akan ditampakkan semua dari kamu dan tidak ada yang tersembunyi*." (*Mihasabatun Nafsi*, Ibnu Abid Dunya, 22)

Cara Muhasabah Diri

Saudaraku, jamaah shalat Jumat yang dicintai Allah subhanahu wata'ala,

Bagaimana cara muhasabah diri?

Para ulama menjelaskan, muhasabah diri dapat dilakukan dengan dua cara.

Pertama: Muhasabah Sebelum Amal

Muhasabah sebelum amal dilakukan dengan menyelidiki terlebih dahulu; apakah ia mampu untuk melaksanakannya atau tidak.

Kemudian melihat apakah amalan tersebut membawa manfaat dunia-

akhirat atau tidak.

Lalu memeriksa niat; apakah amalan ini akan dilakukan ikhlas karena Allah *subhanahu wata'ala* atau dilakukan demi manusia.

Kedua: Muhasabah Setelah Amal

Sedangkan muhasabah setelah amal terbagi dalam tiga bentuk.

Bentuk pertama: Muhasabah terhadap amalan yang tertinggal dan amalan yang belum sempurna

Muhasabah ini dilakukan dengan memeriksa setiap amalan yang telah dilakukan dari sisi niatnya; sudah ikhlas *lillahi ta'ala* atau belum. Kemudian dari segi caranya; sudah sesuai dengan petunjuk Nabi *shallallahu 'alaihi wasallam* atau belum.

Kemudian dari segi pelaksanaannya; apakah ada amalan yang belum terlaksana atau lupa untuk dilaksanakan pada hari tersebut.

Bentuk kedua: muhasabah diri terhadap amalan yang lebih baik ditinggalkan dari pada dilaksanakan.

Contoh muhasabah diri bentuk ini adalah memeriksa apakah ada amalan yang seharusnya tidak dilakukan, tapi justru malah dilakukan pada hari itu. Mengingat, jika amalan tersebut dilakukan akan membuka pintu dosa dan kemaksiatan. Seperti muhasabah diri terhadap perbuatan syubhat.

Bentuk ketiga: Muhasabah diri terhadap amalan mubah.

Melakukan muhasabah diri terhadap amalan-amalan mubah. Memeriksa kembali tujuan melakukan amalan mubah tersebut. Untuk apa, demi apa, manfaatnya apa, sisi negatifnya apa.

Saudaraku, jamaah shalat Jumat yang dicintai Allah subhanahu wata'ala,

Manfaat terbesar yang dapat kita raih dari muhasabah diri adalah terjadinya peningkatan terhadap kualitas hidup kita.

Bagi kita yang merasa kehidupannya begitu-begitu saja, mari kita segera latihan membiasakan diri dengan muhasabah.

Bagi kita yang merasa semakin hari diri kita semakin memburuk, mari segera bermuhasabah. Apa yang salah dengan aktivitas kita sehari-hari.

Dengan muhasabah diri, kita akan menemukan perbuatan-perbuatan yang berakibat buruk di dunia dan akhirat yang kita lakukan pada hari itu. Sehingga kita dapat menyadari keberadaannya untuk kemudian segera bertobat dengan tobat nasuha.

Saudaraku, jamaah shalat Jumat yang dicintai Allah subhanahu wata'ala,

Demikian materi khutbah Jumat tentang muhasabah diri yang dapat kami sampaikan pada kesempatan kali ini.

Semoga Allah *subhanahu wata'ala* senantiasa mudahkan kita dapat upaya memperbaiki diri melalui muhasabah diri setiap hari. Sehingga tercipta pribadi yang beriman, taat, dan berkualitas dalam urusan dunia akhirat. Amin.

أَقُوْلُ قَوْلِيْ هذا وَأَسْتَغْفِرُ اللهَ لِيْ وَلَكُمْ وَلِسَائِرِ الْمُسْلِمِيْنَ مِنْ كُلِّ ذَنْبٍ، فَاسْتَغْفِرُوْهُ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُوْرُ الرَّحِيْمُ.

KHUTBAH KEDUA

الْحَمْدُ للهِ وَالصَّلاَةُ وَالسَّلاَمُ عَلىَ رَسُوْلِ للهِ وَعَلىَ آلِهِ وَصَحْبِهِ وَمَنْ وَالاَهُ

عِبَادَ اللهِ، أُوْصِيْكُمْ وَنَفْسِيْ بِتَقْوَى اللهِ عَزَّ وَجَلَّ حَيْثُ قَالَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى، أَعُوْذُ بِاللهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيْمِ:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا

يَا أَيُّهَا الَّذِيْنَ آمَنُوا اتَّقُوا اللهَ حَقَّ تُقَاتِهِ وَلاَ تَمُوْتُنَّ إِلاَّ وَأَنْتُمْ مُسْلِمُوْنَ

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ، يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا

اَللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى إِبْرَاهِيْمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيْمَ، إِنَّكَ حَمِيْدٌ مَجِيْدٌ.
.وَبَارِكْ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا بَارَكْتَ عَلَى إِبْرَاهِيْمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيْمَ، إِنَّكَ حَمِيْدٌ مَجِيْدٌ

اللهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُسْلِمِيْنَ وَالمسْلِمَاتِ وَالمؤْمِنِيْنَ وَالمؤْمِنَاتِ الأَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَالأَمْوَاتِ إِنَّكَ سَمِيْعٌ قَرِيْبٌ مُجِيْبُ الدَّعْوَةِ

اللَّهُمَّ أَلِّفْ بَيْنَ قُلُوبِنَا، وَأَصْلِحْ ذَاتَ بَيْنِنَا، وَاهْدِنَا سُبُلَ السَّلَامِ، وَنَجِّنَا مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ، وَجَنِّبْنَا الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ، وَبَارِكْ لَنَا فِي أَسْمَاعِنَا، وَأَبْصَارِنَا، وَقُلُوبِنَا، وَأَزْوَاجِنَا، وَذُرِّيَّاتِنَا، وَتُبْ عَلَيْنَا إِنَّكَ أَنْتَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ، وَاجْعَلْنَا شَاكِرِينَ لِنِعَمِكَ مُثْنِينَ بِهَا عَلَيْكَ، قَابِلِينَ لَهَا، وَأَتِمِمْهَا عَلَيْنَا

رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا

اللَّهُمَّ إِنَّا نَسْأَلُكَ الهُدَى، والتُّقَى، والعَفَافَ، والغِنَى

رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

وَصَلَّى اللهُ عَلَى نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ و مَنْ تَبِعَهُمْ بِإِحْسَانٍ إِلَى يَوْمِ الدِّيْن

وَآخِرُ دَعْوَانَا أَنِ الْحَمْدُ للهِ رَبِّ الْعَالَمِيْنَ

عِبَادَ اللهِ، إِنَّ اللهَ يَأْمُرُ بِالعَدْلِ وَالإِحْسَانِ وَإِيتَاءِ ذِي القُرْبَى وَيَنْهَى عَنِ الفَحْشَاءِ وَالمُنْكَرِ وَالبَغْيِ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ

وَاذْكُرُوْا اللهَ الْعَظِيْمَ الْجَلِيْلَ يَذْكُرْكُمْ، وَأَقِمِ الصَّلَاة

Ringkasan Materi Khutbah Jumat

Muhasabah Diri Setiap Hari

Oleh: Sodiq Fajar

Allah *subhanahu wata'ala* memerintahkan setiap hamba-Nya untuk selalu bertakwa. Agar ia selalu mawas diri untuk melaksanakan segala perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya.

Kemudian melakukan muhasabah diri. Merenungi bahwa Allah *subhanahu wata'ala* tidaklah menciptakan manusia tanpa ada tujuan.

Allah *subhanahu wata'ala* berfirman,

اَفَحَسِبْتُمْ اَنَّمَا خَلَقْنٰكُمْ عَبَثًا وَّاَنَّكُمْ اِلَيْنَا لَا تُرْجَعُوْنَ

"*Maka apakah kamu mengira, bahwa Kami menciptakan kamu main-main* (*tanpa ada maksud*) *dan bahwa kamu tidak akan dikembalikan kepada Kami*?" (QS. Al-mukminun: 115)

Arti Muhasabah Diri

Muhasabah diri adalah upaya seseorang untuk menyelidiki di akhir hari (malam sebelum tidur) segala perbuatan yang telah ia lakoni pada hari tersebut.

Jika ia mendapati ada perbuatan baik yang dilakukan, ia membiarkannya berlalu dalam keikhlasan.

Jika ia dapati ada perbuatan dosa dan maksiat yang dilakukan, ia segera introspeksi diri dan bertekad untuk tidak mengulanginya di kemudian hari.

Ayat tentang Muhasabah Diri

firman Allah *subhanahu wata'ala*,

يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوا اتَّقُوا اللّٰهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍۚ وَاتَّقُوا اللّٰهَ ۗاِنَّ اللّٰهَ خَبِيْرٌۢ بِمَا تَعْمَلُوْنَ

"*Wahai orang-orang yang beriman*! *Bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok* (*akhirat*), *dan bertakwalah kepada Allah. Sungguh, Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan*." (QS. Al-Hasyr: 18)

Kemudian Allah *subhanahu wata'ala* melanjutkan firman-Nya,

وَلَا تَكُوْنُوْا كَالَّذِيْنَ نَسُوا اللّٰهَ فَاَنْسٰىهُمْ اَنْفُسَهُمْۗ اُولٰۤىِٕكَ هُمُ الْفٰسِقُوْنَ

"*Dan janganlah kamu seperti orang-orang yang lupa kepada Allah, sehingga Allah menjadikan mereka lupa akan diri sendiri. Mereka itulah orang-orang fasik*." (QS. Al-Hasyr: 18)

Kemudian ayat berikutnya,

لَا يَسْتَوِيْٓ اَصْحٰبُ النَّارِ وَاَصْحٰبُ الْجَنَّةِۗ اَصْحٰبُ الْجَنَّةِ هُمُ الْفَاۤىِٕزُوْنَ

"*Tidak sama para penghuni neraka dengan para penghuni surga; para penghuni surga itulah orang-orang yang memperoleh kemenangan*." (QS. Al-Hasyr: 18)

Hadits Tentang Muhasabah Diri

Hadits tentang Muhasabah diri diriwayatkan oleh Imam Muslim. Hadits nomor 2750.

Ketika itu, salah seorang juru tulis Rasulullah *shallallahu 'alaihi wasallam* yang bernama Hanzhalah al-Usayyidi mendatangi Rasulullah *shallallahu 'alaihi wasallam* bersama Abu Bakar.

Sesampainya di rumah beliau, Hanzhalah berkata,

نَافَقَ حَنْظَلَةُ، يَا رَسُولَ اللهِ

"Y*a Rasulullah, Hanzhalah telah menjadi munafik*."

Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam bertanya,

كَاذَ اهَوَ؟

“*Apa maksudmu*, *Hanzhalah*?”

Lalu Hanzhalah menjelaskan,

يَا رَسُولَ اللهِ نَكُونُ عِنْدَكَ، تُذَكِّرُنَا بِالنَّارِ وَالْجَنَّةِ، حَتَّى كَأَنَّا رَأْيُ عَيْنٍ، فَإِذَا خَرَجْنَا مِنْ عِنْدِكَ، عَافَسْنَا الْأَزْوَاجَ وَالْأَوْلَادَ وَالضَّيْعَاتِ، نَسِينَا كَثِيرًا

“*Ya Rasulullah, ketika saya berada di sisi engkau, kemudian engkau menerangkan kepada saya tentang siksa neraka dan nikmat surga, seolah-olah saya melihatnya dengan mata kepala saya sendiri. Akan tetapi, ketika saya telah keluar dari sisi engkau, maka saya pun berlaku kasar kepada istri dan anak-anak saya serta sering melakukan perbuatan yang tidak berguna. Jadi saya sering lengah.*”

Mendengar pernyataan tersebut, Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wasallam* pun menasihati,

وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ إِنْ لَوْ تَدُومُونَ عَلَى مَا تَكُونُونَ عِنْدِي، وَفِي الذِّكْرِ، لَصَافَحَتْكُمُ الْمَلَائِكَةُ عَلَى فُرُشِكُمْ وَفِي طُرُقِكُمْ، وَلَكِنْ يَا حَنْظَلَةُ سَاعَةً وَسَاعَةً

“*Demi Dzat yang jiwaku ditangan-Nya, sungguh jika kamu senantiasa menetapi apa yang kamu lakukan ketika kamu berada di sisiku dan ketika kamu berzikir, niscaya para malaikat akan menjabat tanganmu dalam setiap langkah dan perjalananmu. Tetapi, tentunya yang demikian itu dilakukan sedikit demi sedikit* (*dari waktu ke waktu*, *secara berkala*, *tidak spontanitas*)”

Beliau pun mengulangi kata-kata itu tiga kali.

Kata-Kata Muhasabah Diri dari Para Ulama

Saudaraku, jamaah shalat Jumat yang dicintai Allah subhanahu wata’ala,

Kata-kata muhasabah diri yang paling melegenda adalah ucapan sahabat Umar bin Khattab *radhiyallahu ‘anhu* berikut ini,

حَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُحَاسَبُوا،

"*Hisablah dirimu semua sebelum* (*nanti*) *dihisab*."

وَزِنُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُوزَنُوا؛

"*Dan timbanglah diri kamu semua sebelum* (*nanti*) *ditimbang*."

فَإِنَّهُ أَهْوَنُ عَلَيْكُمْ فِي الْحِسَابِ غَدًا أَنْ تُحَاسِبُوا أَنْفُسَكُمُ الْيَوْمَ،

"*Karena nanti hisabmu akan lebih mudah jika engkau evaluasi dirimu sekarang*."

وَتَزَيَّنُوا لِلْعَرْضِ الْأَكْبَرِ

"*Dan hiaslah dirimu untuk pertemuan besar* (hari kiamat)."

يَوْمَئِذٍ تُعْرَضُونَ لَا تَخْفَى مِنْكُمْ خَافِيَةٌ

"*Di hari akan ditampakkan semua dari kamu dan tidak ada yang tersembunyi*." (*Mihasabatun Nafsi*, Ibnu Abid Dunya, 22)

Cara Muhasabah Diri

Pertama: Muhasabah Sebelum Amal

Muhasabah sebelum amal dilakukan dengan menyelidiki terlebih dahulu; apakah ia mampu untuk melaksanakannya atau tidak.

Kemudian melihat apakah amalan tersebut membawa manfaat dunia-akhirat atau tidak.

Lalu memeriksa niat; apakah amalan ini akan dilakukan ikhlas karena Allah subhanahu wata'ala atau dilakukan demi manusia.

Kedua: Muhasabah Setelah Amal

Sedangkan muhasabah setelah amal terbagi dalam tiga bentuk.

Bentuk pertama: Muhasabah terhadap amalan yang tertinggal dan amalan yang belum sempurna

Muhasabah ini dilakukan dengan memeriksa setiap amalan yang telah dilakukan dari sisi niatnya; sudah ikhlas *lillahi ta'ala* atau belum. Kemudian dari segi caranya; sudah sesuai dengan petunjuk Nabi *shallallahu 'alaihi wasallam* atau belum.

Kemudian dari segi pelaksanaannya; apakah ada amalan yang belum terlaksana atau lupa untuk dilaksanakan pada hari tersebut.

Bentuk kedua: muhasabah diri terhadap amalan yang lebih baik ditinggalkan dari pada dilaksanakan.

Contoh muhasabah diri bentuk ini adalah memeriksa apakah ada amalan yang seharusnya tidak dilakukan, tapi justru malah dilakukan pada hari itu. Mengingat, jika amalan tersebut dilakukan akan membuka pintu dosa dan kemaksiatan. Seperti muhasabah diri terhadap perbuatan syubhat.

Bentuk ketiga: Muhasabah diri terhadap amalan mubah.

Melakukan muhasabah diri terhadap amalan-amalan mubah. Memeriksa kembali tujuan melakukan amalan mubah tersebut. Untuk apa, demi apa, manfaatnya apa, sisi negatifnya apa.

***

Manfaat terbesar yang dapat kita raih dari muhasabah diri adalah terjadinya peningkatan terhadap kualitas hidup kita.

Bagi kita yang merasa kehidupannya begitu-begitu saja, mari kita segera latihan membiasakan diri dengan muhasabah.

Bagi kita yang merasa semakin hari diri kita semakin memburuk, mari segera bermuhasabah. Apa yang salah dengan aktivitas kita sehari-hari.

Dengan muhasabah diri, kita akan menemukan perbuatan-perbuatan yang berakibat buruk di dunia dan akhirat yang kita lakukan pada hari itu. Sehingga kita dapat menyadari keberadaannya untuk kemudian segera bertobat dengan tobat nasuha.