

Khutbah Jumat:

Cara Muhasabah Diri

Oleh: Muhammad Abduh Tuasikal

@ Masjid Jami' Al-Adha, Pesantren Darush Sholihin Panggang Gunungkidul

Jumat Pon, 4 Rabi'uts Tsani 1439 H

Khutbah Pertama

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي هَدَانَا لِهَذَا وَمَا كُنَّا لِنَهْتَدِيَ لَوْلَا أَنْ هَدَانَا اللَّهُ لَقَدْ جَاءَتْ رُسُلُ رَبِّنَا بِالْحَقِّ وَنُودُوا أَنْ تِلْكَمُ الْجَنَّةُ أَوْرِثْتُمُوهَا بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ

أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ

وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ
وَمَنْ سَارَ عَلَى نَهْجِهِ الْقَوِيمِ وَدَعَا إِلَى الصِّرَاطِ الْمُسْتَقِيمِ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ
وَسَلَّمَ تَسْلِيمًا كَثِيرًا

اللَّهُمَّ عَلَّمْنَا مَا يَنْفَعُنَا، وَانْقَعْنَا بِمَا عَلَّمْتَنَا، وَزِدْنَا عِلْمًا، وَأَرْنَا الْحَقَّ حَقًّا
وَأَرَزُقْنَا اتِّبَاعَهُ، وَأَرْنَا الْبَاطِلَ بَاطِلًا وَأَرَزُقْنَا اجْتِنَابَهُ

Amma ba'du:

Para jama'ah shalat Jum'at Masjid Jami' Al-Adha Pesantren Darush Sholihin rahimani wa rahimakumullah ...

Marilah kita senantiasa bersyukur atas nikmat yang telah Allah anugerahkan kepada kita sekalian. Shalawat dan salam semoga tercurah kepada junjungan dan suri tauladan kita, Nabi besar Muhammad shallallahu 'alaihi wa sallam.

Penting sekali kita muhasabah diri atau mengoreksi diri. Muhasabah adalah melihat pada amalan yang telah dilakukan oleh jiwa, lalu mengoreksi kesalahan yang dilakukan dan menggantinya dengan amalan shalih.

Kita yakin, kita semua penuh kekurangan, entah masih terus menerus dalam bermaksiat, kurang dalam ketaatan bahkan kadang bermudah-mudahan meninggalkan kewajiban.

Allah memerintahkan kita untuk muhasabah diri,

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ
اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ (18) وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ
أَنْفُسَهُمْ أُولَئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ (19)

“Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan. Dan janganlah kamu seperti orang-orang yang lupa kepada Allah, lalu Allah menjadikan mereka lupa kepada mereka sendiri. Mereka itulah orang-orang yang fasik.” (QS. Al-Hasyr: 18-19)

Ini yang menjadi dalil agar kita bisa mengoreksi diri (muhasabah). Jika tergelincir dalam kesalahan, maka dikoreksi dan segera bertaubat lalu berpaling dari segala perantara yang dapat mengantarkan pada maksiat. Kalau kita melihat ada kekurangan dalam amalan yang wajib, maka berusaha keras untuk memenuhinya dengan sempurna dan meminta tolong pada Allah untuk dimudahkan dalam ibadah.

Lihatlah doa yang diajarkan oleh Nabi *shallallahu ‘alaihi wa sallam* supaya dimudahkan dalam ibadah seperti dalam hadits berikut ini.

Dari Mu’adz bin Jabal *radhiyallahu ‘anhu*; Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam* pernah memegang tangannya lalu berkata,

يَا مُعَاذُ وَاللَّهِ إِنِّي لِأُحِبُّكَ وَاللَّهِ إِنِّي لِأُحِبُّكَ

“Wahai Mu’adz, demi Allah, sesungguhnya aku mencintaimu, sungguh aku mencintaimu.”

Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam* selanjutnya bersabda, “Aku memberikanmu nasihat, wahai Mu’adz. Janganlah engkau tinggalkan saat di penghujung shalat bacaan doa:

اللَّهُمَّ أَعِنِّي عَلَى ذِكْرِكَ وَشُكْرِكَ وَحُسْنِ عِبَادَتِكَ

ALLOOHUMMA A’INNII ‘ALAA DZIKRIKA WA SYUKRIKA WA HUSNI ‘IBAADATIK (Ya Allah, tolonglah aku dalam berdzikir, bersyukur, dan beribadah yang baik kepada-Mu).” (HR. Abu Daud, no. 1522; An-Nasa’i, no. 1304. Al-Hafizh Abu Thahir mengatakan bahwa sanad hadits ini *shahih*.)

Hanya dengan pertolongan Allah-lah, kita bisa mudah melakukan ibadah dan menjauhi maksiat.

Para jama’ah shalat Jum’at Masjid Jami’ Al-Adha Pesantren Darush Sholihin yang semoga senantiasa dirahmati oleh Allah.

Apa Manfaat Muhasabah?

Pertama: Meringankan hisab pada hari kiamat.

‘Umar bin Al-Khattab *radhiyallahu ‘anhu* pernah mengatakan, “Hisablah diri kalian sebelum kalian dihisab, itu akan memudahkan hisab kalian kelak. Timbanglah amal kalian sebelum ditimbang kelak. Ingatlah keadaan yang genting pada hari kiamat,

يَوْمَئِذٍ تُعْرَضُونَ لَا تَخْفَى مِنْكُمْ خَافِيَةٌ

“Pada hari itu kamu dihadapkan (kepada Rabbmu), tiada sesuatupun dari keadaanmu yang tersembunyi (bagi Allah).” (QS. Al-Haqqah: 18).” (*Az-Zuhud li Ibnul Mubarak*, hlm. 306. Lihat *A’mal Al-Qulub*, hlm. 371.)

Al-Fudhail bin ‘Iyadh *rahimahullah* mengatakan, “Mukmin itu yang rajin menghisab dirinya dan ia mengetahui bahwa ia akan berada di hadapan Allah kelak. Sedangkan orang munafik adalah orang yang lalai terhadap dirinya sendiri (enggan mengoreksi diri, pen.). Semoga Allah merahmati seorang hamba yang terus mengoreksi dirinya sebelum datang malaikat maut menjemputnya.” (*Tarikh Baghdad*, 4:148. Lihat *A’mal Al-Qulub*, hlm. 372.)

Kedua: Terus bisa berada dalam petunjuk

Sebagaimana disebutkan oleh Imam Al-Baidhawi *rahimahullah* dalam tafsirnya bahwa seseorang bisa terus berada dalam petunjuk jika rajin mengoreksi amalan-amalan yang telah ia lakukan. (*Tafsir Al-Baidhawi*, 1:131-132. Lihat *A’mal Al-Qulub*, hlm. 372.)

Ketiga: Mengobati hati yang sakit

Karena hati yang sakit tidaklah mungkin hilang dan sembuh melainkan dengan muhasabah diri.

Keempat: Selalu menganggap diri penuh kekurangan dan tidak tertipu dengan amal yang telah dilakukan.

Kelima: Membuat diri tidak *takabbur* (sombong)

Cobalah lihat apa yang dicontohkan oleh Muhammad bin Wasi’ *rahimahullah* ketika ia berkata,

لَوْ كَانَ لِلذُّنُوبِ رِيحٌ مَا قَدَرَ أَحَدٌ أَنْ يَجْلِسَ إِلَيَّ

“Andaikan dosa itu memiliki bau, tentu tidak ada dari seorang pun yang ingin duduk dekat-dekat denganku.” (*Muhasabah An-Nafs*, hlm. 37. Lihat *A’mal Al-Qulub*, hlm. 373.)

Keenam: Seseorang akan memanfaatkan waktu dengan baik

Dalam *Tabyin Kadzbi Al-Muftari* (hlm. 263), Ibnu ‘Asakir pernah menceritakan tentang Al-Faqih Salim bin Ayyub Ar-Razi *rahimahullah* bahwa ia terbiasa mengoreksi dirinya dalam setiap nafasnya. Ia tidak pernah membiarkan waktu tanpa faedah. Kalau kita menemuinya pasti waktu Salim Ar-Razi diisi dengan menyalin, belajar atau membaca.

Maka siapa pun hendaklah muhasabah diri, baik orang yang bodoh maupun orang yang berilmu karena manfaat yang besar seperti yang telah disebut di atas. Sebelum beramal hendaklah kita bermuhasabah, begitu pula setelah kita beramal, kita bermuhasabah pula. Jangan sampai amal kita menjadi,

عَامِلَةٌ نَاصِبَةٌ (3) تَصَلِي نَارًا حَامِيَةً (4)

“Bekerja keras lagi kepayahan, malah memasuki api yang sangat panas (neraka).” (QS. Al-Ghasyiyah: 3-4). Kata Ibnu Katsir rahimahullah, seseorang menyangka telah beramal banyak dan merasakan kepayahan, malah pada hari kiamat ia masuk neraka yang amat panas. (*Tafsir Al-Qur’an Al-‘Azhim*, 7:549)

Bagaimana Cara Muhasabah?

Pertama: Mengoreksi diri dalam hal wajib, apakah punya kekurangan atukah tidak. Karena melaksanakan kewajiban itu hal pokok dalam agama ini dibandingkan dengan meninggalkan yang haram.

Kedua: Mengoreksi diri dalam hal yang haram, apakah masih dilakukan atukah tidak.

Contoh, jika masih berinteraksi dengan riba, maka ia berusaha berlepas diri darinya. Jika memang pernah mengambil hak orang lain, maka dikembalikan. Kalau pernah mengghibah orang lain, maka meminta maaf dan mendoakan orang tersebut dengan doa yang baik. Dalam perkara lainnya yang tidak mungkin ada koreksi (melainkan harus ditinggalkan, seperti minum minuman keras dan memandang wanita yang bukan mahram), maka diperintahkan untuk bertaubat, menyesal dan bertekad tidak mau mengulangi dosa itu lagi, ditambah dengan memperbanyak amalan kebaikan yang dapat menghapus kejelekan.

Allah *Ta’ala* berfirman,

**وَأَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفِي النَّهَارِ وَزُلْفًا مِنَ اللَّيْلِ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ
ذَلِكَ ذِكْرِي لِلذَّاكِرِينَ**

“Dan dirikanlah shalat itu pada kedua tepi siang (pagi dan petang) dan pada bahagian permulaan daripada malam. Sesungguhnya perbuatan-perbuatan yang baik itu menghapuskan (dosa) perbuatan-perbuatan yang buruk. Itulah peringatan bagi orang-orang yang ingat.” (QS. Hud: 114)

Ketiga: Mengoreksi diri atas kelalaian yang telah dilakukan. Contoh sibuk dengan permainan dan menonton yang sia-sia.

Keempat: Mengoreksi diri dengan apa yang dilakukan oleh anggota badan, apa yang telah dilakukan oleh kaki, tangan, pendengaran, penglihatan dan lisan. Cara mengoreksinya adalah dengan menyibukkan anggota badan tadi dalam melakukan ketaatan.

Kelima: Mengoreksi diri dalam niat, yaitu bagaimana niat kita dalam beramal, apakah *lillah* ataukah *lighairillah* (niat ikhlas karena Allah ataukah tidak). Karena niat itu biasa berubah, terombang-ambing. Karenanya hati itu disebut *qalb*, karena seringnya terombang-ambing.

Demikian khutbah pertama ini. Moga Allah memberi taufik dan hidayah.

أَقُولُ قَوْلِي هَذَا وَاسْتَغْفِرُ اللَّهَ لِي وَلَكُمْ وَلِسَائِرِ الْمُسْلِمِينَ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

Khutbah Kedua

أَحْمَدُ رَبِّي وَأَشْكُرُهُ ، وَأَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ ، وَأَشْهَدُ أَنْ نَبِيَّنَا مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَمَنْ تَبِعَهُمْ بِإِحْسَانٍ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ

Jamaah Shalat Jumat yang moga senantiasa diberkahi oleh Allah Ta'ala ...

Marilah kita senantiasa mengoreksi diri (bermuhasabah) dan terus meminta tolong kepada Allah agar dimudahkan dalam ibadah. Contoilah para salaf dahulu.

'Umar bin Al-Khattab *radhiyallahu 'anhu* pernah menghukumi dirinya dengan mengeluarkan sedekah berupa tanah yang harganya 200.000 dirham karena luput dari shalat 'Ashar secara berjamaah.

Lihatlah bagaimana Ibnu 'Umar *radhiyallahu 'anhuma* pernah suatu kali luput dari shalat berjamaah, ia malah mengganti dengan menghidupkan malam seluruhnya.

Ibnu Abi Rabi'ah *rahimahullah* pernah luput dari dua raka'at shalat Sunnah Fajar, untuk tebusannya, ia membebaskan seorang budak.

Ibnu 'Aun *rahimahullah* pernah melakukan kesalahan, ketika ibunya memanggilnya, ia malah menjawab dengan suara keras. Ia pun akhirnya membebaskan dua orang budak. (*Hilyah Al-Auliya'*, 3:39. Lihat *A'mal Al-Qulub*, hlm. 385)

Lantas bagaimana dengan kita? Kita sudah banyak lalai, namun tak sadar untuk memperbaiki diri.

Di hari Jumat yang penuh berkah ini, kami ingatkan untuk memperbanyak shalawat pada Nabi kita Muhammad. Siapa yang bershalawat pada Nabi sekali, maka Allah akan membalas shalawatnya sebanyak sepuluh kali. Juga tak lupa nantinya kita berdoa pada Allah di hari penuh berkah ini, moga doa-doa kita diperkenankan oleh Allah *Ta'ala*.

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

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ
إِبْرَاهِيمَ، إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ. وَبَارِكْ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا بَارَكْتَ عَلَى
إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ، إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ
وَالْأَمْوَاتِ إِنَّكَ سَمِيعٌ قَرِيبٌ مُجِيبُ الدَّعْوَةِ

اللَّهُمَّ افْسِمْنَا لَنَا مِنْ خَشْيَتِكَ مَا يَحُولُ بَيْنَنَا وَبَيْنَ مَعَاصِيكَ وَمِنْ طَاعَتِكَ مَا
تُبَلِّغُنَا بِهِ جَنَّتِكَ وَمِنَ الْيَقِينِ مَا تَهْوُونَ بِهِ عَلَيْنَا مُصِيبَاتِ الدُّنْيَا وَمَتَّعْنَا بِأَسْمَاعِنَا
وَأَبْصَارِنَا وَقُوتِنَا مَا أَحْيَيْتَنَا وَاجْعَلْهُ الْوَارِثَ مِنَّا وَاجْعَلْ ثَأْرَنَا عَلَى مَنْ ظَلَمْنَا
وَأَنْصُرْنَا عَلَى مَنْ عَادَانَا وَلَا تَجْعَلْ مُصِيبَتَنَا فِي دِينِنَا وَلَا تَجْعَلِ الدُّنْيَا أَكْبَرَ هَمِّنَا
وَلَا مَبْلَغَ عِلْمِنَا وَلَا تُسَلِّطْ عَلَيْنَا مَنْ لَا يَرْحَمُنَا

رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ
اللَّهُمَّ إِنَّا نَسْأَلُكَ الْهُدَى وَالتَّقَى وَالعَفَاةَ وَالعِغَى

اللَّهُمَّ أَحْسِنْ عَاقِبَتَنَا فِي الْأُمُورِ كُلِّهَا وَأَجِرْنَا مِنْ خِزْيِ الدُّنْيَا وَعَذَابِ الْآخِرَةِ
رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

وَصَلَّى اللَّهُ عَلَى نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَمَنْ تَبِعَهُمْ بِإِحْسَانٍ إِلَى يَوْمِ
الدِّينِ.

وَآخِرُ دَعْوَانَا أَنْ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

Referensi utama: *A'mal Al-Qulub*. Cetakan pertama, Tahun 1438 H. Syaikh Muhammad Shalih Al-Munajjid. Penerbit Al-'Ubaikan. Hlm. 361-385.

Disusun @ Perpus [Darush Sholihin](#), saat Jumat siang, Jumat Pon, 4 Rabi'uts Tsani 1439 H