

## MUHASABAH 'ALA AL-NAFSI DITENGAH PANDEMI CORONA

**Tarpin<sup>1</sup>**

Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung<sup>1</sup>

Email: [tarpin1760@gmail.com](mailto:tarpin1760@gmail.com)<sup>1</sup>

### **Abstract**

*This article discusses about Muhasabah 'ala nafsi (MAN) which is an attempt by a Muslim to decorate himself with pious deeds as well as to calculate, and evaluate themselves, how many bad deeds he has done and what good deeds he has not done. Whereas in Sufi terms, Muhasabah 'ala nafsi means continuous analysis of the heart and its ever-changing circumstances. Apart from being meant by the term calculation, muhasabah 'ala nafsi is also identified with the term self-calculation, self-evaluation, self-examination, introspection, self-attention or introspective, i'tishom and istiqomah for actions, attitudes, weaknesses, and errors related to oneself. Associated with the co-19 pandemic outbreak, the muhasabah 'ala nafsi (MAN) as an afterthought for testing from Allah SWT, reminds us that we can be closer to Allah SWT. So that we can behave fairly in worshiping Allah SWT, as well as the worship of hablum minannas, hablum minal'alam namely to socialize well with fellow humans, and the natural environment.*

**Keywords:** Inheritance Law, Customary Law

### **Abstrak**

*Artikel ini membahas tentang Muhasabah 'ala nafsi (MAN) yang merupakan usaha seorang muslim untuk menambah dan menghiasi diri dengan amal sholeh sekaligus perhitungan, dan mengevaluasi diri, seberapa banyak amal buruk yang telah dia lakukan dan kebaikan apa saja yang belum sempat dia kerjakan. Sedangkan dalam peribahasa sufi, Muhasabah 'ala nafsi adalah sebuah analisis terus menerus terhadap hati yang yang sewaktu-waktu selalu berubah. Selain dimaksudkan dengan istilah perhitungan, Muhasabah 'ala nafsi juga diidentikkan dengan istilah perhitungan diri, evaluasi diri, pemeriksaan diri, introspeksi, perhatian diri atau mawas diri, i'tishom dan istiqomah atas perbuatan, sikap, kelemahan, dan kesalahan yang terkait dengan diri sendiri. Terkait dengan wabah pandemi covid-19, maka Muhasabah 'ala nafsi (MAN) sebagai bahan renungan atas ujian dari Allah SWT, mengingatkan kita agar kita dapat lebih dekat dengan Allah SWT. Sehingga kita dapat berlaku adil dalam beribadah kepada Allah SWT, maupun ibadah hablum minannas, hablum minal'alam yaitu bersosialisai dengan baik kepada sesama manusia, dan alam lingkungan.*

**Kata Kunci:** Muhasabah 'ala nafsi, pandemi corona, hablumminallah, hablum minannas, hablum minal'alam.

## PENDAHULUAN

Bulan Ramadhan tahun 1441 H ini terasa berbeda dengan bulan Ramadhan tahun-tahun sebelumnya, mengapa? karena ibadah Ramadhan tahun ini, kita masih harus berada di tengah pandemi Wabah Corona atau Covid-19 (*corona virus disease-19*). Berpuasa di tengah pandemi wabah Corona dapat dijadikan sebagai momentum terbaik untuk kita ber-*muhasabah 'ala nafsi*, introspeksi diri, memawas diri. Wabah virus corona dan kemunculan banyak penyakit harus dimaknai sebagai sesuatu yang positif bahwa Allah SWT sedang menguji dan menegur kita sebagai makhluk-Nya dari kelalaian, kealpaan, kesombongan dalam menjalankan ketaatan beribadah kepada Allah SWT.

*Muhasabah 'ala nafsi* atau refleksi diri adalah kunci utama kemuliaan dan kebersihan diri sebagai seorang muslim. *Muhasabah 'ala nafsi* adalah evaluasi diri, mempertimbangkan serta merenungi perbuatan-perbuatan baik dan perbuatan-perbuatan buruk yang sudah kita kerjakan selama ini, termasuk di dalam memperhitungkan niat dan tujuan suatu amal yang telah dan akan kita lakukan. Fenomena yang terlihat pada zaman milenial ini, banyak kita jumpai orang-orang dengan mudahnya melakukan hal-hal tanpa memikirkan manfaatnya. Mereka hanya mengikuti hawa nafsunya semata-mata dan memandang sepele segala urusan. Oleh karena itu, melakukan *muhasabah 'ala nafsi* adalah amat penting bagi kita. Untuk itulah pada kesempatan kultum ini saya beri judul: "*Muhasabah 'ala nafsi (MAN) di tengah Pandemi Corona*".

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan dengan metode *content analysis (CA)* (analisis isi) metode CA dalam penelitian ini akan mendeskripsikan pengertian *Muhasabah 'ala nafsi (MAN)* terkait dengan wabah Pandemi Covid-19 di Indonesia. Pertama, penulis akan mendeskripsikan pengertian *muhasabah 'ala nafsi* secara etimologis dan terminologis dan pengertian pandemi corona serta bagaimana pentingnya *muhasabah 'ala nafsi*, macam-macam MAN waktu untuk ber-MAN, manfaat ber-MAN terutama dalam konteks pandemi covid-19 untuk meningkatkan ketaqwaan diri kepada Allah SWT.

### Pengertian Muhasabah 'Ala Nafs

#### 1. Definisi etimologis/secara bahasa

Secara bahasa (etimologis) "muhasabah" adalah bentuk masdar dari *fii'l madhi* yang dalam kamus Arab-Indonesia karangan Atabik Ali Zuhdi Muhdlor, *muhasabah* diartikan dengan "menghitung, membuat perhitungan" sedangkan hasaba 'ala nafs (حاسب على النفس) diartikan dengan kata (mawas diri).<sup>1</sup>

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) kata "*muhasabah*" diartikan dengan kata "introspeksi"<sup>2</sup> didapatkan juga dalam Al-Munawir, kamus Arab-Indonesia, *muhasabah* diartikan dengan "perhitungan, mengundang seseorang untuk melakukan perhitungan, mengenakan dengan seseorang dan menetapkan seseorang untuk bertanggungjawab."<sup>3</sup> didapatkan juga di dalam Al-Munawir, kamus Arab-Indonesia, *muhasabah* diartikan dengan "perhitungan, mengundang seseorang untuk melakukan perhitungan, mengenakan dengan seseorang dan menetapkan seseorang untuk bertanggungjawab."<sup>4</sup>

Dari definisi etimologis kata "*muhasabah 'ala nafsi*" diperoleh padanan kata-kata sebagai berikut: menghitung, membuat perhitungan, introspeksi, mawas diri dan bertanggungjawab.

<sup>1</sup>Atabik Ali dan Ahmad Zuhdi Muhdlor. (1996). Kamus al-'Ashry : Arab-Indonesia. (Yogyakarta: Yayasan Ali Maksum Pondok Pesantren Krapyak)., hlm.720.

<sup>2</sup>Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) online.

<sup>3</sup>Ahmad Warson Munawir. (1984)., *Al-Munawir Kamus Arab-Indonesia*, (Yogyakarta: Pondok Pesantren Al-Munawir)., hlm. 283.

<sup>4</sup>Hans Wehr.(1966) *ADictionary of Modern Written Arabic* .(London: Allen dan Unwin)., hlm. 175.

## 2. Definisi Terminologis/secara istilah/dalil

Menurut Imam Al-Ghozali Rahimahullah yang dikutip dalam buku berjudul “Renkonsiliasi psikologi sufistik dan humanistik pengarang Abdullah Hadziq” *Muhasabah ‘ala nafsi* adalah upaya *i’tishom* dan *istiqomah*. *I’tishom* adalah pemeliharaan diri dengan berpegang teguh pada aturan-aturan syariat. Sedangkan *istiqomah* adalah keteguhan diri dalam menangkal berbagai kecenderungan negatif. Dari definisi ini dapat dikatakan bahwa *Muhasabah ‘ala nafsi* merupakan usaha seorang muslim untuk menghitung dan mengevaluasi diri, berapa banyak dosa yang telah dia kerjakan dan apa saja kebaikan yang belum dia lakukan.

Menurut Amin Syukur dalam bukunya: “Tasawuf bagi orang awam” menjelaskan bahwa *Muhasabah ‘ala nafsi* adalah introspeksi, mawas diri, atau meneliti diri. Yakni menghitung-hitung perbuatan pada tiap tahun, tiap bulan, tiap hari bahkan setiap waktu. Oleh karena itu *muhasabah ‘ala nafsi* tidak harus dilakukan pada akhir tahun atau akhir bulan melainkan setiap hari bahkan waktu.<sup>5</sup>

Dalam Al-Qur’an surat Al-Insyiqoq disebutkan bahwa terdapat kata yuhasabu (bentuk mudhlori’ majmul/pasif dari يُحَاسِبُ) bahwa kata itu mengandung pengertian pemeriksaan, evaluasi diri, perhitungan amal manusia akan dilakukan-Nya dengan mudah

فَسَوْفَ يُحَاسِبُ حِسَابًا يَسِيرًا ٨

Artinya: ... Maka Dia (al-insaan/manusia) akan diperiksa/dihitung dengan pemeriksaan/perhitungan yang mudah (Q.S. Al-Isyiqooq (84):8.

Isyarat *muhasabah ‘ala nafsi* juga terdapat dalam Al-Qur’an surat (Al-Hasyr (59):18-19)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَانْتَظِرْ نَفْسَ مَا قَدَّمْتُمْ لِغَدٍّ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ١٨ وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنفُسَهُمْ أُولَٰئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ ١٩

18. 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.

19.janganlah kamu seperti orang-orang yang lupa kepada Allah, lalu Allah menjadikan mereka lupa kepada mereka sendiri. mereka Itulah orang-orang yang fasik.

Kemudian dilanjutkan dengan surat Al-Hasyr (59):20 berikutnya:

لَا يَسْتَوِي أَصْحَابُ النَّارِ وَأَصْحَابُ الْجَنَّةِ أَصْحَابُ الْجَنَّةِ هُمُ الْفَائِزُونَ ٢٠

20.”tidaklah sama penghuni-penghuni neraka dengan penghuni-penghuni syurga; penghuni-penghuni syurga Itulah orang-orang yang beruntung. Q.S. Al-Hasyr (59):20.

Ayat ini menunjukkan adanya isyarat ‘*muhasabah ‘ala nafsi*’ kepada segala amal perbuatan manusia yang telah dilakukannya di masa lalu serta menunjukkan perbedaan antara penghuni surga dan neraka.

*Muhasabah ‘ala nafsi* dijumpai pula pada hadits riwayat Tirmidzi yang diriwayatkan oleh Umar Ibn al-Khottob ra. Sebagai berikut:

وَيَرَى عُنْمَرِ بْنِ الْخَطَّابِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: حَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُحَاسَبُوا وَتَزَيِّنُوا لِلْعَرْضِ الْأَكْبَرِ، وَإِنَّمَا يُحْفَلُ الْحِسَابُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ عَلَى مَنْ حَاسَبْتَنَفْسَهُ فِي الدُّنْيَا (رواه الترميذي)

“Diriwayatkan oleh Umar bin Khattab, Nabi SAW bersabda: Hisablah dirimu sebelum kamu dihisab (oleh orang lain, lebih khusus oleh Allah SWT), dan hiasilah dirimu sekalian (dengan ama lshaleh), karen a adanya sesuatu yang lebih luas lagi besar, dan yang meringankan hisab di hari kiamat yaitu orang-orang yang bermuhasabah atas dirinya (berintrospeksi) ketika di dunia. (H.R. Turmidzi).”<sup>6</sup>

Dari definisi-definisi di atas, dapat dikatakan bahwa *muhasabah ‘ala nafsi* merupakan usaha seorang muslim untuk menghiasi diri dengan amal sholeh sekaligus menghitung, dan mengevaluasi diri, berapa banyak amal buruk yang telah dia kerjakan dan apa saja amal kebaikan yang belum dia lakukan.

<sup>5</sup>Amin Syukur. (2006). *Tasawuf Bagi Orang Awam (Menjawab Problematika Kehidupan)*. (Yogyakarta: LPK-2, Suara Merdeka), h. 83.

Sedangkan dalam istilah sufi, *muhasabah 'ala nafsi* berarti analisis terus menerus atas hati berikut keadaannya yang selalu berubah. Selain dimaksudkan dengan istilah perhitungan, *muhasabah 'ala nafsi* juga diidentikkan dengan istilah perhitungan diri, evaluasi diri, pemeriksaan diri, introspeksi, perhatian diri atau mawas diri *I'tishom dan istiqomah* atas perbuatan, sikap, kelemahan, dan kesalahan yang terkait dengan diri sendiri.

### 1. Pandemi Corona (covid-19):

Pengertian Pandemi (dari bahasa Yunani *πᾶνpan* yang artinya *semua* dan *δήμος demos*, yang artinya orang (*Wikipedia online*). Pandemi berarti “semua orang/global/mendunia. Pandemi adalah penyakit yang menyebar secara global meliputi area geografis yang luas (mendunia) menyatakan bahwa virus corona yang menyebabkan penyakit Covid-19 (*corona virus disease-2019*). Sedangkan corona itu sendiri adalah nama virusnya. Penyakit ini diduga muncul pertama kali di Wuhan, Tiongkok pada tahun 2019 dan telah menyebar ke berbagai negara di dunia, termasuk Indonesia.

Wabah yang terjadi di zaman sekarang bukanlah hal yang baru karena pada dasarnya wabah telah ada sejak zaman dahulu, pada masa Rasulullah SAW juga pernah terjadi wabah yang membuat masyarakat pada zaman itu panik, sehingga Rasulullah menjelaskan bahwa jika ada sebuah wilayah, negara atau kota terserang wabah menular hendaknya warga/masyarakat yang tinggal kota tersebut untuk tidak keluar dan sebaliknya bagi warga/masyarakat kota lain dilarang memasuki kota tersebut. Sebagaimana dijelaskan dalam sebuah hadis dari Rasulullah SAW

إِذَا سَمِعْتُمْ بِالطَّاعُونَ بِأَرْضٍ فَلَا تَدْخُلُوهَا، وَإِذَا وَقَعَ بِأَرْضٍ وَأَنْتُمْ بِهَا فَلَا تَخْرُجُوا مِنْهَا

Artinya : “Jika kalian mendengar wabah penyakit (*Tha'un*) di sebuah wilayah, maka janganlah datang ke daerah tersebut. Jika kalian ada di dalam wilayah tersebut, maka kalian janganlah lari keluar daripadaya”. (H.R.Muslim)

Hadits ini mengisyaratkan kepada kita bahwa pada zaman Nabi pernah terjadi wabah penyakit /sejenis virus corona (*tha'un*) yang sangat mematikan. Oleh karena itu, Nabi melarang umatnya untuk menjauhinya dengan cara menjaga jarak (*social distancing*). selain menjaga jarak memisahkan antara yang tertular wabah (sakit) dengan yang belum tertular (sehat) ini juga bisa menjadi solusi sebagai pencegahan penyakit menular”*Janganlah kalian mencampurkan antara yang sakit dan yang sehat*”. (H.R.Bukhori) dengan menjaga jarak (*social distancing*), maka pepatah ini berlaku, yaitu:

الوقاية أفضل من العلاج

“Mencegah lebih baik daripada mengobati”

Selain menjaga jarak (*social distancing*), memisahkan yang tertular wabah dengan yang tidak terdampak adalah salah satu cara untuk terhindar dari wabah. Di antara doa yang bisa kita baca adalah do'a Penghalau bahaya sebagai berikut:

روى أبو داود والترمذي وغيرهما عن عثمان بن عفان رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم ما من عبد يقول في صباح كل يوم ومساء كل ليلة: مَنْ قَالَ بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ لَمْ يَضُرَّهُ شَيْءٌ

Siapa yang mengucapkan “Dengan Nama Allah tidak ada yang mampu membahayakan sesuatu di bumi dan di langit. Dia adalah Dzat Yang Maha Mendengar dan Maha Mengetahui) tiga kali maka tidak akan ada yang mampu membahayakannya”. (H.R. Abu Daud dan Tirmidzi)

Pada zaman khalifah Umar bin Khattab sekitar tahun ke-18 H juga ada wabah penyakit (*tha'un*). Saat itu Umar sedang dalam perjalanan ke Syam (Syuria) lalu ia mendapatkan kabar tentang wabah penyakit. Umar pun memutuskan untuk tidak melanjutkan perjalanan. Kisah itu diceritakan dalam sebuah hadis yang diriwayatkan Abdullah bin 'Amir.

أَنَّ عُمَرَ، خَرَجَ إِلَى الشَّامِ، فَلَمَّا كَانَ بِسَرِغَ بَلَّغَهُ أَنَّ الْوَبَاءَ قَدْ وَقَعَ بِالشَّامِ، فَأَخْبَرَهُ عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ عَوْفٍ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ " إِذَا سَمِعْتُمْ بِهِ بِأَرْضٍ فَلَا تَقْدَمُوا عَلَيْهِ وَإِذَا وَقَعَ بِأَرْضٍ وَأَنْتُمْ بِهَا فَلَا تَخْرُجُوا فِرَارًا مِنْهُ "

Artinya: “Umar sedang dalam perjalanan menuju Syam, saat sampai di wilayah bernama Sargh. Saat itu Umar mendapat kabar adanya wabah (*tha'un*) di wilayah Syam. Abdurrahman bin Auf kemudian mengatakan pada Umar jika Nabi Muhammad SAW pernah berkata, “Jika kamu

*mendengar wabah di suatu wilayah, maka janganlah kalian memasukinya. Tapi jika terjadi wabah di tempat kamu berada, maka jangan tinggalkan tempat itu.*” (HR Bukhori).

Dalam hadis yang sama juga diceritakan Abdullah bin Abbas dan diriwayatkan Imam Malik bin Anas, keputusan Umar sempat disangsikan Abu Ubaidah bin Jarrah. Ia adalah pemimpin rombongan yang dibawa Khalifah Umar. Menurut Abu Ubaidah, Umar tak seharusnya kembali karena bertentangan dengan perintah Allah SWT. Umar menjawab dia tidak melarikan diri dari ketentuan Allah SWT, namun menuju ketentuan-Nya yang lain. Jawaban Abdurrahman bin Auf ikut menguatkan keputusan khalifah tidak melanjutkan perjalanan karena wabah penyakit.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Pentingnya ber-*Muhasabah 'ala nafsi* (disarikan dari *ihya ulumudin* bab *Muhasabah 'ala nafsi*,38)

Kita mengetahui bahwa semua perbuatan manusia tidak ada yang luput dari pantauan Allah SWT. Semua amal/perbuatan kita dicatat oleh Malaikat Raqib dan Atid. Oleh sebab itu, setiap manusia seharusnya selalu berhati-hati dan senantiasa melakukan *muhasabah 'ala nafsi* serta mengambil hikmah dan pelajaran dari kehidupan masa lalunya demi meningkatkan kualitas hidupnya untuk masa yang akan datang. Dengan melakukan *muhasabah 'ala nafsi* manusia akan selalu memperhitungkan apa yang akan dilakukan dan merenungkan apa yang telah di perbuatnya selama ini.

*Muhasabah 'ala nafsi* mempunyai peran yang sangat aktif dalam pembinaan jati diri kita, mengapa? karena *muhasabah 'ala nafsi* ini bagaikan lentera yang memancarkan cahaya dan menerangi jalan, sehingga seorang muslim bisa segera waspada dari segala musibah maupun bencana yang akan terjadi, termasuk dalam hal ini musibah menghadapi wabah virus corona manusia akan berhati-hati dalam melakukan aktivitas atau kegiatan yang bisa menjadi penyebab penularan virus corona. Adanya ujian ini umat manusia menjadi sadar dan mendorong mereka untuk tetap pada jalan-Nya yang lurus.

Manusia yang melakukan *muhasabah 'ala nafsi* dari waktu ke waktu akan sedikit kesalahannya dan langkah kekeliruannya. Siapa yang melakukan *muhasabah 'ala nafsi* sebelum dilakukannya perhitungan dan pertimbangan amal-amalnya di hari kiamat, maka dia termasuk orang yang beruntung. Siapa yang dikuasai oleh kelalaian dan tidak melakukan *muhasabah 'ala nafsi*, maka dia terus-menerus dalam kesalahan dan tergelincir kepada kekeliruan, sehingga dia termasuk orang-orang yang rugi.<sup>6</sup>

*Muhasabah 'ala nafsi* adalah fenomena yang sehat dalam kehidupan seorang muslim, karena dengan *muhasabah 'ala nafsi* seseorang menyadari kekurangannya, mengetahui letak-letak kelemahan dirinya atau kesalahan yang dilakukannya, dan mencermati makanan atau minuman, pakaian, dan segala macamnya yang dia dapatkan. Sungguh dia akan dapat menyikapi dirinya sebagaimana ia menyikapi kawannya (orang lain).

### 2. Macam-macam *Muhasabah 'ala nafsi*

Dijelaskan oleh Raid 'Abdal-Hadi dalam bukunya Mamarat al-Haq bahwa *muhasabah* dapat dilakukan sebelum dan sesudah amal.

Sebelum beramal, hendaklah seseorang harus memperhitungkan dan mempertimbangkan terlebih dahulu buruk baik dan manfaat perbuatannya itu, dan juga menilai kembali motivasinya *فَكَّرْ قَبْلَ أَنْ تَعْمَلَ* “pikirkan sebelum berbuat (atas kebaikan dan keburukan perbuatan). Dalam hal ini “Abd al-Hadi mengutip ucapan Hasan - Rahimahullah: “Allah mengasihi seseorang hamba yang berhenti/mundur sebelum melakukan sesuatu jika bukan karena Allah, dia akan terus melangkah (Shalih Al-Ulya. *Muhasabah-Introspeksi diri*, 2007:5)<sup>7</sup>

<sup>6</sup> Muhammad Al-Ghazali, Al-Imam Abu Hamid Muhammad. *Ihya' Ulumiddin*. Jilid 1. Beirut: Darul al-Fikru, 1995., hlm.38.

<sup>7</sup>Shalih Al'Ulyawi, *Muhâsabah (Introspeksi diri)*, Terj .Abu Ziyad .(Maktab Dakwah Dan Bimbingan Jaliyat Rabwah, 2007), pdf., hlm.5.

Sesudah beramal, *muhasabah 'ala nafsi* dilakukan untuk mengevaluasi, menghitung perbuatan yang dilakukan manusia pada hari itu untuk mengetahui keuntungan dan kerugiannya, baik dan buruknya.

### 3. Waktu untuk ber-Muhasabah 'ala nafsi

Dalam kondisi pandemi seperti ini sangatlah banyak waktu untuk bermuhasabah karena karena kegiatan banyak dilakukan di rumah, dengan itu maka mengurangi kegiatan untuk berkumpul dengan orang lain selain keluarga. Ketika kegiatan dilakukan di rumah maka ketenangan dan ketentraman seseorang akan mudah di rasakan, jiwa seseorang yang tenang maka akan mudah mengingat segala hal yang dilakukannya. Maka sesungguhnya jiwa itu tidak akan konsisten dalam kebenaran dan kebajikan kecuali ada larangan-larangan agama yang menjadi kendalanya yaitu semacam suara kebenaran yang bersumber dari nurani dan lubuk hati terdalam insan beriman.

Manakala jiwa seseorang merasakan ada kesalahan yang diperbuat, atau terjerumus ke dalam komunitas setan, dengan segera ia mengingat kekuasaan Pencipta Yang Maha Agung. Dia-lah Allah SWT Yang Maha Mengetahui segala rahasia, serta apa pun yang tersembunyi. Ketika itulah insan beriman yang tulus segera kembali kepada petunjuk kebenaran.

Sebenarnya tidak ada batasan waktu atau waktu tertentu untuk ber- *muhasabah 'ala nafsi*. Seorang muslim dapat mengawasi dirinya, mencermati dirinya, dan mengintrospeksi dirinya setiap waktu. Namun disarankan atau sebaiknya ia duduk seorang diri sesaat sebelum tidur di malam hari untuk muhasabah. Ini merupakan waktu yang paling mengena, karena saat itu ia akan menghitung perbuatan yang dilakukannya pada hari itu untuk mengetahui keuntungan dan kerugiannya. (Karzon: *Tazkiyatun nafsi...*,1989).<sup>8</sup>

Imam Mawardi berkata, dalam pembahasannya mengenai *muhasabah*, “Hendaknya ia membuka lembaran di malam hari mengenai segala perbuatannya di siang hari karena malam hari lebih membekas pada diri”

### 4. Manfaat ber-Muhasabah 'ala nafsi<sup>9</sup>(Ibnul Qayyim rahimahullah)

#### a) Mengetahui aib sendiri

Dengan tidak *bermuhasabah 'ala nafsi* tentang aib dirinya, maka ia tidak akan mungkin menghilangkan aibnya

#### b) Berkesempatan memperbaiki diri dalam hal *bermu'amalah baik mu'amalah ma'allah, ma'annaas* maupun *bermu'malah ma'al'alam* (dengan alam lingkungan).

Dengan bermuhasabah *'ala nafsi* seseorang akan mampu memperbaiki hubungan dengan Allah, sesama manusia, Allah dan lingkungan. Introspeksi atau evaluasi diri merupakan kesempatan untuk memperbaiki keretakan hubungan dengan Allah, sesama manusia dan lingkungan.

#### c) Dengan *bermuhasabah 'ala nafsi* akan terbebas dari sifat nifak.<sup>10</sup>

Dengan sering mengevaluasi diri untuk keudian mengoreksi amalan yang telah dilakukan merupakan salah satu sebab yang dapat menjauhkan diri dari sifat munafik.

#### d) Dengan *bermuhasabah 'ala nafsi* akan terbuka bagi seseorang pintu kehinaan dan ketundukan dihadapan Allah SWT

#### e) Manfaat paling besar yang akan diperoleh adalah keberuntungan masuk dan menempati surga Firdaus serta memandang wajah Rabb yang Mulia lagi maha suci. (menurut sufi).<sup>11</sup>

<sup>8</sup> Anas Ahmad Karzon: *Tazkiyatun nafsi...*,1989), hlm.167.

<sup>9</sup> Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Thibbul Qulub...*, hlm. 65.

<sup>10</sup>Nifaq secara bahasa berarti “menyembunyikan sesuatu *Nifaq* (النَّفَاقُ) berasal dari kata نَفَاقًا وَمُنَافِقَةً yang diambil dari kata النَّافِقَاءُ (*naafiqa*). Nifaq secara bahasa (*etimologis*) berarti salah satu lubang tempat keluarnya *yarbu'* (hewan sejenis tikus) dari sarangnya, di mana jika ia dicari dari lobang yang satu, maka ia akan keluar dari lobang yang lain. Dikatakan pula, ia berasal dari kata النَّفَقُ (*nafaq*) yaitu lobang tempat bersembunyi (*Nifaq* dibagi menjadi dua, yaitu *nifaq akbar* (*nifaq i'tiqadi*) dan *nifaq ashghar* (*nifaq 'amali*).

<sup>11</sup>Fathullah Gulen, *Kunci-Kunci Rahasia Sufi*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2001), hlm. 30

## 5. Keterkaitan Muhasabah ‘ala nafsi dengan pandemi Corona

- a) Saat ini, bisa jadi kita melakukan hal-hal di luar dari kebiasaan seperti mengumpat dengan bahasa kasar, menyebarkan berita *hoaks* melalui medsos yang membuat kepanikan bahkan ketakutan atau sebaliknya. Juga hal-hal lainnya yang bisa saja terjadi akibat dari tidak kuatnya menahan amarah secara psikologis karena bosan terlalu lama berdiam di rumah.
- b) Seharusnya kita menjadikan Ramadhan ini sebagai momentum *muhasabah ‘ala nafsi*, menahan segala hal dari perbuatan keji, sebagaimana sabda Rasulullah SAW: “Sesungguhnya Allah menjadikan puasa sebagai penghalang (*hijab*) bagi seseorang dari segala kekejian ucapan maupun perbuatan. “Betapa sedikitnya orang yang berpuasa dan betapa banyaknya orang yang lapar”. (H.R. Bukhari).
- c) Berdasarkan hadis tersebut maka, marilah kita jadikan kembali Ramadan ini sebagai bulan introspeksi (*syahrul muhasabah ‘ala nafsi*) untuk merenungi makna setiap langkah kita dalam meniti kehidupan di muka bumi sebagai bekal untuk akhirat nanti. Juga kita jadikan adanya pandemi corona (Covid-19) sebagai bahan renungan atas ujian dari Allah SWT, mengingatkan kita agar kita dapat lebih dekat dengan Allah SWT. Sehingga kita bisa berlaku adil dalam beribadah kepada Allah SWT, maupun ibadah *hablum minannas, hablum minal’alam* yaitu bersosialisai dengan baik kepada sesama manusia, dan alam lingkungan.

## KESIMPULAN

- a) *Muhasabah ‘ala nafsi* (MAN) merupakan usaha seorang muslim untuk menghiiasi diri dengan amal sholeh sekaligus menghitung, dan mengevaluasi diri, berapa banyak amal buruk yang telah dia kerjakan dan apa saja amal kebaikan yang belum dia lakukan.
- b) Sedangkan dalam istilah sufi, *muhasabah ‘ala nafsi* berarti analisis terus menerus atas hati berikut keadaannya yang selalu berubah. Selain dimaksudkan dengan istilah perhitungan, *muhasabah ‘ala nafsi* juga diidentikkan dengan istilah perhitungan diri evaluasi diri, pemeriksaan diri, introspeksi, perhatian diri atau mawas diri, *i’tishom* dan *istiqomah* atas perbuatan, sikap, kelemahan, dan kesalahan yang terkait dengan diri sendiri.
- c) Terkait dengan wabah pandemi covid-19, maka *muhasabah ‘ala nafsi* (MAN) sebagai bahan renungan atas ujian dari Allah SWT, mengingatkan kita agar kita dapat lebih dekat dengan Allah SWT. Sehingga kita dapat berlaku adil dalam beribadah kepada Allah SWT, maupun ibadah *hablum minannas, hablum minal’alam* yaitu bersosialisai dengan baik kepada sesama manusia, dan alam lingkungan.

## DAFTAR PUSTAKA

Al-Qur’an aplikasi e-tronik.

Ali, Atabik dan Ahmad Zuhdi Muhdlor.(1996). *Qamus al-‘Ashry* : Arab-Indonesia.Yogyakarta: Yayasan Ali Maksum Pondok Pesantren Krapyak.

Al-Kali, Asad M. (1989). *Kamus Indonesia-Arab*. Jakarta: Bulan Bintang.

Al-Jauziyyah, Ibnu Qayyim. (2005). *Manajemen Qalbu: Melumpuhkan Senjata Syetan*. Jakarta: Darul Falah.

Al-Ghozali, Imam. (2008). *Ringkasan Ihya’ Ulumuddin*. Jakarta: Akbar Cet I.

Departemen Agama RI. (1985). *Al-Qur’an dan Terjemahannya*, Bandung: Diponegoro.

Departeen Pendidikan dan Kebudayaan RI. Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) online.

Gulen, Fathullah. (2001). *Kunci-Kunci Rahasia Sufi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Hadziq, Abdullah. (2005). *Rekonsiliasi Psikologi Sufistik dan Humanistik*. Semarang: Rasail.

Hawwa,Sa’id. (1998). *Mensucikan Jiwa (Konsep Tazkiyatun-Nafs Terpadu: Intisari Ihya Ulumuddin*. Jakarta: Robbani Press.

Ibnu Qayyim. (2005). *Manajemen Qalbu: Melumpuhkan Senjata Syetan*. Jakarta: Darul Falah.

\_\_\_\_\_. (2018). *Thibbul Qulub: Klinik Penyakit Hati*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.

Karzon, Anas Ahmad. (1989). *Tazkiyatun Nafs*. Jakarta: Akbar Media.

Latifah, Lina (2013)., *Muhâsabah and Sedona Method*. Skripsi. Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin UIN Walisongo Semarang. 2013.

- Munawir. Ahmad Warson. (1984). *Al- Munawir Kamus Arab-Indonesia*. Yogyakarta: Pondok Pesantren Al-Munawir.
- Muhammad Al-Ghazali, Al-Imam Abu Hamid Muhammad. (1995). *Ihya' Ulumiddin*. Jilid 1. Beirut: Darul al-Fikr.
- Tebba, Sudirman. (2004). *Meditasi Sufistik*. Jakarta: Pustaka Hidayah Cet. I.
- Shalih Al-'Ulyawi. (2007). *Muhâsabah (Introspeksi diri)*, Terj. Abu Ziyad. Maktab Dakwah Dan Bimbingan Jaliyat Rabwah. pdf.
- Syukur, Amin. (2006). *Tasawuf Bagi Orang Awam (Menjawab Problematika Kehidupan)*. Yogyakarta: LPK-2, Suara Merdeka.
- Wehr., Hans (1966). *A Dictionary of Modern Written Arabic*. London: Allen dan Unwin.