



Al Mustafa
Open
University



Tafsir Tematik 1

Khairunnisa Serang L,c. M.Pd

2025



Tazkiyah dan tahapan-tahapannya menurut Al-Qur'an

Defenisi Tazkiyah

Kata تَزْكِيَّةٌ berarti penyucian (at-tathhīr), Adapun penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*) berarti membersihkan diri dari sifat-sifat tercela yang merupakan sifat-sifat setan, dan setiap satu di antara sifat-sifat itu bila dibiarkan, maka akan membinasakan dan menyesatkan manusia dari jalan yang lurus, serta menjauhkan dari rahmat Allah, menyebabkan kerugian di dunia dan akhirat.

Adapun tujuan dari diutusnya para nabi as untuk membacakan ayat-ayat Allah kepada manusia, agar mereka mengenal Tuhan, mengajarkan cara beribadah, menyucikan dan membersihkan diri mereka dari sifat-sifat tercela.

Allah SWT berfirman pada Surah Al-Jumu'ah, ayat: 2;

هُوَ الَّذِي بَعَثَ فِي الْأُمِّيِّينَ رَسُولًا مِّنْهُمْ يَتْلُوا عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ

“Dialah yang mengutus kepada kaum yang buta huruf seorang Rasul dari kalangan mereka sendiri, yang membacakan kepada mereka ayat-ayat-Nya, menyucikan mereka, dan mengajarkan kepada mereka Kitab (Al-Qur'an) dan hikmah (kebijaksanaan).

Penyucian jiwa membawa kebahagiaan dan keberuntungan bagi manusia. Karena itu, Al-Qur'an sangat menekankan pentingnya kesempurnaan rohani ini. Allah SWT menyebutkan tentang tazkiyatun nafs sekitar 25 kali dalam Al-Qur'an, mengajak manusia secara terang-terangan untuk melakukannya. Hal ini menunjukkan betapa besar dan pentingnya penyucian diri itu. Misalnya dalam ayat-ayat berikut:

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ تَزَكَّى

“Sungguh beruntunglah orang yang menyucikan dirinya.” (QS. Al-A ‘lā [87]: 14)

يَتْلُوا عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ

“Dia membacakan kepada mereka ayat-ayat-Nya, menyucikan mereka, dan mengajarkan kepada mereka Kitab dan hikmah.” (QS. Al-Jumu‘ah [62]: 2)

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا

“Sungguh beruntunglah orang yang menyucikan jiwanya.” (QS. Asy-Syams [91]: 9)

Agama Islam yang suci memandang penyucian jiwa dan pencapaian kesempurnaan rohani sebagai hal yang sangat penting dan vital, karena itulah tujuan Allah menciptakan manusia. Ruh manusia bagaikan tanah, yang akan mati jika tidak disirami dengan air jernih dari kebajikan dan akhlak mulia.

Tentang hal ini, Imam ‘Alī ‘alayhis-salām bersabda:

إِنَّ بِذَوِي الْعُقُولِ مِنَ الْحَاجَةِ إِلَى الْأَدَبِ، كَمَا يَظْمَأُ الزَّرْعُ إِلَى الْمَطَرِ

“Sesungguhnya orang-orang berakal sangat membutuhkan adab (akhlak) sebagaimana tanaman membutuhkan air hujan.”

Tahapan-tahapan Tazkiyah menurut Al-Qur'an

A. Langkah Pertama: Taubat

Defenisi Taubat

Secara bahasa, taubat berarti kembali dari dosa dan menghapusnya dari diri manusia. Secara istilah, taubat adalah penyesalan atas perbuatan dosa dan maksiat yang telah dilakukan oleh manusia.

Ia diibaratkan seperti pemandian atau bengkel pencucian, tempat seseorang yang ternoda oleh dosa dan kesalahan masuk ke dalamnya, lalu keluar dalam keadaan suci, bersih, dan terbebas dari segala dosa.

Sebagaimana diriwayatkan dari Rasulullah SAW:

«التائب من الذنب كمن لا ذنب له»

Artinya: “Orang yang bertaubat dari dosa adalah seperti orang yang tidak mempunyai dosa.”

Para ulama akhlak telah menghitung taubat sebagai langkah pertama dalam proses penyucian akhlak dan perjalanan menuju Allah (suluk ilallah).

Kewajiban Bertobat

Seluruh ulama Islam sepakat tentang wajibnya taubat, dan dalam teks ayat-ayat Al-Qur'an hal ini berulang kali diperintahkan. Dalam Surah At-Tahrim ayat 8 disebutkan:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا تَوْبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَّصُوحًا عَسَىٰ رَبُّكُمْ أَن يُكَفِّرَ عَنْكُم سَيِّئَاتِكُمْ وَيُدْخِلَكُم جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ يَوْمَ لَا يُخْزِي اللَّهُ النَّبِيَّ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ نُورُهُمْ يَسْعَىٰ بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَبِأَيْمَانِهِمْ يَقُولُونَ رَبَّنَا أَتِمِّمْ لَنَا نُورَنَا وَاغْفِرْ لَنَا إِنَّكَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

Artinya:

“Wahai orang-orang yang beriman! Bertobatlah kepada Allah dengan tobat yang semurni-murninya. Mudah-mudahan Tuhanmu akan menghapus kesalahan-kesalahanmu dan memasukkanmu ke dalam surga yang mengalir di bawahnya sungai-sungai, pada hari ketika Allah tidak mengecewakan Nabi dan orang-orang yang beriman bersama dengannya; cahaya mereka memancar di hadapan dan di sebelah kanan mereka, seraya mereka berkata: ‘Ya Tuhan kami, sempurnakanlah untuk kami cahaya kami dan ampunilah kami; sesungguhnya Engkau Mahakuasa atas segala sesuatu.’

Semua nabi dan rasul Allah ketika diutus untuk membimbing umat yang telah menyimpang, selalu memulai dakwah mereka dengan seruan untuk bertaubat. Sebab, tanpa taubat, hati manusia tidak akan bersih dari noda dosa, dan selama hati kotor, tidak akan ada ruang bagi iman dan kebaikan untuk tumbuh. Seruan Para Nabi untuk Bertaubat;

1. Nabi Hûd as

Salah satu pesan pertama Nabi Hûd kepada kaumnya adalah seruan untuk memohon ampun dan bertaubat:

وَيَا قَوْمِ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ

“Hai kaumku! Mohonlah ampun kepada Tuhanmu, kemudian bertaubatlah kepada-Nya.” (Surah Hûd [11]: 52)

2. Nabi Shâlih as

Nabi Shâlih juga menyeru kaumnya dengan pesan yang sama:

فَاسْتَغْفِرُوا لَهُ ثُمَّ تَوْبُوا إِلَيْهِ

“Maka mohonlah ampun kepada-Nya, kemudian bertaubatlah kepada-Nya.” (Surah Hûd [11]: 61)

3. Nabi Syu'aib as

Begitu pula Nabi Syu'aib mengajak kaumnya untuk kembali kepada Allah dengan penuh kasih dan harapan:

وَاسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ ثَابِعُوا إِلَيْهِ إِنَّ رَبِّي رَحِيمٌ وَدُودٌ

“Dan mohonlah ampun kepada Tuhanmu, kemudian bertaubatlah kepada-Nya. Sesungguhnya Tuhanku Maha Penyayang lagi Maha Pengasih.” (Surah Hûd [11]: 90)

Dalam riwayat-riwayat Islam juga ditekankan tentang kewajiban untuk segera bertaubat. Di antaranya:

Dalam wasiat Amirul Mukminin Ali ‘alaihissalam kepada putranya, Imam Mujtaba ‘alaihissalam, beliau bersabda:

وَأَنْ قَارَفْتَ سَيِّئَةً فَعَجِّلْ مَحْوَهَا بِالتَّوْبَةِ

“Jika engkau melakukan suatu kesalahan, maka segeralah menghapus dosa-dosa tersebut dengan perantara taubat.”

Tentu saja, dengan memperhatikan bahwa seorang Imam tidak melakukan dosa.

Yang dimaksud di sini adalah mendorong orang lain untuk bertaubat.

Dalam hadits lain dari Rasulullah ﷺ, kita membaca bahwa beliau bersabda kepada Ibnu Mas‘ud:

يَا بَنَ مَسْعُودَ لَا تُقَدِّمِ الذَّنْبَ وَلَا تُؤَخِّرِ التَّوْبَةَ، وَلَكِنْ قَدِّمِ التَّوْبَةَ وَأَخِّرِ الذَّنْبَ؛

“Wahai Ibnu Mas‘ud, janganlah engkau mendahulukan dosa dan menunda taubat, tetapi dahulukanlah taubat dan tundalah (tinggalkanlah) dosa.”

Hadist lain dari Amirul mukminin Ali As:

مُسَوِّفٌ نَفْسِهِ بِالتَّوْبَةِ مِنْ هُجُومِ الْأَجَلِ عَلَى اعْظَمِ الْخَطَرِ؛

“Orang yang menunda tobatnya hingga datangnya ajal berada di hadapan bahaya yang paling besar,” yakni ketika ajalnya tiba sementara ia belum sempat bertobat.

Akal manusia memahami bahwa karena adanya ancaman azab dari Allah, baik azab itu bersifat pasti ataupun mungkin, maka setiap orang wajib menyelamatkan dirinya, dan cara utama untuk menyelamatkan diri dari azab tersebut adalah dengan bertaubat; karena itu, akal menilai bahwa taubat adalah kewajiban, dan seseorang yang masih bergelimang dosa tidak mungkin berharap selamat di dunia maupun di akhirat tanpa melakukan taubat.

Keempat dalil ini (Al-qur’an, Sunnah, Ijma’, Akal) menunjukkan bahwa taubat wajib dilakukan segera, tanpa menunda-nunda. Dalam ilmu usul fikih dijelaskan bahwa setiap perintah dalam syariat pada dasarnya menuntut pelaksanaan segera, kecuali jika ada dalil yang secara jelas membolehkan penundaan.

Taubah bersifat umum

Taubat tidak terbatas pada dosa atau jenis dosa tertentu, tidak pula hanya berlaku bagi orang atau kelompok tertentu, dan tidak memiliki batasan waktu tertentu. Taubat tidak terkait dengan usia, masa, atau zaman tertentu.

Oleh karena itu, taubat mencakup semua dosa, untuk semua orang, di setiap waktu dan tempat. Selama syarat-syaratnya terpenuhi, taubat akan diterima di hadapan Tuhan Yang Maha Kuasa.

Satu-satunya pengecualian terhadap diterimanya taubat, sebagaimana disebutkan dalam Al-Qur'an, adalah ketika seseorang baru bertaubat pada saat berada di ambang alam barzakh, ketika tanda-tanda kematian telah nyata dan proses perpindahan dari dunia ini telah dimulai atau ketika azab Ilahi telah datang. (Seperti halnya taubat Fir'aun yang tidak diterima ketika azab Allah datang dan ia sedang tenggelam di antara gelombang Laut Nil.)

Pada saat itu, pintu-pintu taubat telah tertutup, karena apabila seseorang bertaubat dalam keadaan seperti itu, maka taubatnya bersifat terpaksa (dalam keadaan darurat), bukan taubat yang dilakukan secara sukarela dan dengan keinginan yang tulus. Al-Qur'an berfirman:

وَلَيْسَتِ التَّوْبَةُ لِلَّذِينَ يَعْمَلُونَ السَّيِّئَاتِ حَتَّىٰ إِذَا حَضَرَ أَحَدَهُمُ الْمَوْتُ قَالَ إِنِّي تُبْتُ الْآنَ وَلَا الَّذِينَ يَمُوتُونَ وَهُمْ كُفَّارٌ ۚ أُولَٰئِكَ أَعْتَدْنَا لَهُمْ عَذَابًا أَلِيمًا

“Dan tidaklah diterima taubat dari orang-orang yang mengerjakan kejahatan (yang) hingga apabila datang ajal kepada seseorang di antara mereka, barulah ia berkata: ‘Sesungguhnya aku bertaubat sekarang’. Dan tidak (pula diterima taubat) orang-orang yang mati sedang mereka dalam kekafiran. Bagi mereka telah Kami sediakan azab yang pedih.”

— (QS. An-Nisā' [4]: 18)

Dalam kisah Fir'aun, kita membaca bahwa ketika Fir'aun dan bala tentaranya memasuki jalur kering di tengah laut, tiba-tiba air laut kembali dan menenggelamkan mereka. Saat itu Fir'aun yang sedang tenggelam berkata:

آمَنْتُ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا الَّذِي آمَنْتُ بِهِ بَنُو إِسْرَائِيلَ وَ أَنَا مِنَ الْمُسْلِمِينَ

“Aku beriman bahwa tidak ada Tuhan selain Tuhan yang diimani oleh Bani Israil, dan aku termasuk orang-orang yang berserah diri (Muslim).” (QS. Yūnus [10]: 90)

Namun segera datang jawaban kepadanya:

الْآنَ وَقَدْ عَصَيْتَ قَبْلُ وَ كُنْتَ مِنَ الْمُفْسِدِينَ

“Apakah sekarang engkau beriman, padahal sebelumnya engkau telah durhaka dan termasuk orang-orang yang berbuat kerusakan?” (QS. Yūnus [10]: 91)

Iman dan taubat Fir'aun pada saat itu tidak diterima, karena waktu ujian dan kesempatan untuk memilih telah berakhir ia menyatakan keimanan bukan karena keyakinan sejati, melainkan karena ketakutan ketika melihat kematian di hadapannya. Oleh karena itu, taubat yang diterima Allah adalah taubat yang dilakukan dengan kesadaran dan kehendak bebas, sebelum ajal atau hukuman datang.

Banyak ayat dalam Al-Qur'an yang menjadi dalil atas umumnya (keluasan) taubat dan cakupannya terhadap semua dosa; di antara firman Allah Ta'ala:

1. Dalam Surah Azzumar, ayat 35

قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

"Katakanlah (wahai Nabi Muhammad): Wahai hamba-hamba-Ku yang telah melampaui batas terhadap diri mereka sendiri! Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni semua dosa. Sungguh, Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang."

2. Allah Menerima Taubat Orang yang Memperbaiki Diri

فَمَنْ تَابَ مِنْ بَعْدِ ظُلْمِهِ وَأَصْلَحَ فَإِنَّ اللَّهَ يَتُوبُ عَلَيْهِ ۖ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ

"Maka barang siapa bertaubat setelah melakukan kezaliman dan memperbaiki diri, maka sesungguhnya Allah menerima taubatnya. Sungguh, Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang." (Al-Ma'idah: 39)

Walaupun ayat ini turun setelah menjelaskan hukum tentang pencuri, akan tetapi maknanya bersifat umum dan mencakup semua bentuk dosa.



3. Dosa karena Kejahilan (Ketidaktahuan) pun Diampuni

إِنَّهُ مَنْ عَمِلَ مِنْكُمْ سُوءًا بِجَهَالَةٍ ثُمَّ تَابَ مِنْ بَعْدِهِ وَأَصْلَحَ فَأَنَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ

“Sesungguhnya barang siapa di antara kamu berbuat kejahatan karena kejahilan, kemudian dia bertaubat setelah itu dan memperbaiki diri, maka sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.”

(QS. Al-An‘ām: 54)

Dalam ayat ini disebutkan bahwa semua perbuatan buruk, baik kecil maupun besar masih bisa diampuni jika seseorang sadar, menyesal, dan memperbaikinya.

4. Ciri Orang yang Bertaqwa: Segera Memohon Ampunan

وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرُ اللَّهُ إِلَّا اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَىٰ مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ

“Dan (juga) orang-orang yang apabila mengerjakan perbuatan keji atau menzalimi diri sendiri, mereka ingat kepada Allah lalu memohon ampun atas dosa-dosa mereka, dan siapa lagi yang dapat mengampuni dosa selain Allah? Dan mereka tidak meneruskan perbuatan dosanya itu, sedang mereka mengetahui.”(QS. Ali ‘Imran: 135)

Di sini juga, dengan memperhatikan bahwa kezaliman dan penindasan mencakup segala bentuk dosa karena sebagian dosa merupakan kezaliman terhadap orang lain, dan sebagian lagi adalah kezaliman terhadap diri sendiri dan dalam ayat ini terhadap semuanya dijanjikan penerimaan taubat, maka dapat disimpulkan bahwa taubat berlaku secara umum untuk semua dosa.

Rukun-rukun Taubat

Hakikat taubat adalah kembali dari kemaksiatan kepada Allah menuju ketaatan kepada-Nya, yang lahir dari penyesalan dan rasa ngeri terhadap perbuatan dosa di masa lalu.

Konsekuensi dari penyesalan ini, serta kesadaran bahwa dosa menjadi penghalang antara dirinya dengan Kekasih Sejati (Allah SWT), adalah tekad untuk meninggalkan dosa di masa depan, serta berusaha memperbaiki dan mengganti (menebus) kesalahan masa lalu.

Artinya, seseorang yang bertaubat harus semampunya menghapus segala dampak buruk dari dosa-dosa yang telah diperbuat, baik yang tampak pada dirinya maupun pada orang lain. Jika ada hak-hak orang lain yang telah dirampas dan masih mungkin dikembalikan, maka wajib baginya untuk mengembalikannya (menebusnya).

Karena itulah, dalam Al-Qur'an, di banyak ayat disebutkan bahwa taubat yang diterima oleh Allah harus disertai dengan perbaikan (ishlah) dan penebusan kesalahan.

Dalil dari Al-Qur'an

1.Surah Al-Baqarah (2): 160

إِلَّا الَّذِينَ تَابُوا وَأَصْلَحُوا وَبَيَّنُّوا فَأُولَٰئِكَ أَتُوبُ عَلَيْهِمْ وَأَنَا التَّوَّابُ الرَّحِيمُ

"Kecuali orang-orang yang telah bertaubat, memperbaiki diri, dan menjelaskan (kebenaran yang mereka sembunyikan). Maka terhadap mereka itu Aku akan menerima taubatnya, dan Aku-lah Yang Maha Penerima Taubat lagi Maha Penyayang."

2. Dalam Surah Āli ‘Imrān ayat 89, setelah Allah menyinggung tentang orang-orang yang murtad (kembali kafir setelah beriman), Dia berfirman:

إِلَّا الَّذِينَ تَابُوا مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ وَأَصْلَحُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ

“Kecuali orang-orang yang bertaubat setelah itu dan memperbaiki (amal perbuatannya), maka sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.”

3. Dalam Surah An-Nisā’ ayat 146, setelah menyebutkan tentang orang-orang munafik dan nasib buruk mereka, Allah berfirman:

إِلَّا الَّذِينَ تَابُوا وَأَصْلَحُوا وَاعْتَصَمُوا بِاللَّهِ وَأَخْلَصُوا دِينَهُمْ لِلَّهِ فَأُولَٰئِكَ مَعَ الْمُؤْمِنِينَ وَسَوْفَ يُؤْتِ اللَّهُ الْمُؤْمِنِينَ أَجْرًا عَظِيمًا

“Kecuali orang-orang yang bertaubat, memperbaiki diri, berpegang teguh kepada Allah, dan mengikhlaskan agamanya hanya untuk Allah; maka mereka itu bersama orang-orang beriman, dan kelak Allah akan memberikan kepada orang-orang beriman pahala yang besar.”

4. Dalam Surah An-Nūr ayat 5, setelah menyebutkan hukuman berat bagi orang-orang yang menuduh zina tanpa bukti (qadzaf), Allah berfirman:

إِلَّا الَّذِينَ تَابُوا مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ وَأَصْلَحُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ

“Kecuali orang-orang yang bertaubat setelah itu dan memperbaiki diri; maka sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.”

Dari kumpulan ayat-ayat tersebut, dapat dipahami bahwa taubat yang sejati (*tawbah nasūhā*) bukan sekadar mengucapkan “Astaghfirullāh”, atau menyesali dosa di masa lalu dan bertekad meninggalkannya di masa depan saja.

Lebih dari itu, taubat sejati harus disertai dengan usaha memperbaiki diri dan menebus kesalahan masa lalu baik yang menimbulkan kerusakan dalam jiwa maupun dampak buruk bagi masyarakat. Dengan kata lain, seseorang perlu memperbaiki (iṣlāḥ) segala akibat buruk yang ditimbulkan dosanya sejauh kemampuannya. Barulah taubat itu dianggap sempurna, membersihkan jiwa dari kotoran dosa sepenuhnya.

Dampak dan Keberkahan Taubat

Banyak sekali keberkahan dan manfaat dari taubat, sebagaimana telah dijelaskan secara luas dalam ayat-ayat Al-Qur'an dan hadis-hadis Rasulullah ﷺ.

Beberapa di antaranya adalah:

1. Taubat menghapus dan memusnahkan dosa, sebagaimana disebutkan dalam ayat berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا تَوْبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَّصُوحًا عَسَىٰ رَبُّكُمْ أَن يُكَفِّرَ عَنْكُم سَيِّئَاتِكُمْ...

“Wahai orang-orang yang beriman! Bertaubatlah kepada Allah dengan tobat yang sebenar-benarnya; mudah-mudahan Tuhanmu akan menghapus kesalahan-kesalahanmu...” (Surah At-Tahrīm, ayat 8)

2. Taubat menurunkan keberkahan dari langit dan bumi, sebagaimana disebutkan dalam Surah Nuh ayat 10, 11, dan 12:

فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا ۖ يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا ۖ وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَلْ لَّكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلْ لَّكُمْ أَنْهَارًا

“Maka aku berkata (kepada mereka): Mohonlah ampun kepada Tuhanmu, sungguh, Dia Maha Pengampun. Niscaya Dia akan menurunkan hujan yang lebat dari langit kepadamu, dan Dia akan memperbanyak harta dan anak-anakmu, serta mengadakan untukmu kebun-kebun dan sungai-sungai.” (Surah Nūḥ, ayat 10–12)

3. Bukan hanya menutupi dan menghapus dosa, tetapi juga menggantinya dengan kebaikan, sebagaimana disebutkan dalam ayat berikut:

إِلَّا مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَٰئِكَ يُبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ ۖ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا

“Kecuali orang-orang yang bertobat, beriman, dan mengerjakan amal saleh; maka kejahatan mereka akan diganti oleh Allah dengan kebajikan. Dan Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.” (Surah Al-Furqān, ayat 70)

4. Apabila tobat dilakukan dengan tulus dan sepenuhnya ikhlas, maka Allah akan menutupi seluruh bekas dosa itu sedemikian rupa sebagaimana disebutkan dalam hadis:

Bahwa Allah bahkan membuat malaikat yang mencatat amal perbuatannya lupa akan dosa tersebut. Ia juga memerintahkan anggota tubuh orang itu yang kelak menjadi saksi atas amal perbuatannya di Hari Kiamat agar tidak bersaksi atas dosanya, dan memerintahkan bumi tempat ia berbuat dosa untuk menyembunyikannya.

Sehingga ketika ia hadir di padang Mahsyar pada Hari Kiamat, tidak ada satu pun makhluk atau benda yang bersaksi menentanginya.

Imam Ja'far ash-Shādiq 'alaihissalām bersabda:

اِذَا تَابَ الْعَبْدُ تَوْبَةً نَّصُوحاً أَحَبَّهُ اللَّهُ وَ سَتَرَ عَلَيْهِ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ فَقُلْتُ وَ كَيْفَ يَسْتُرُ عَلَيْهِ؟ قَالَ يُنْسِي مَلَكَيْهِ مَا كَتَبَا عَلَيْهِ مِنَ الذُّنُوبِ وَ يُوحِي إِلَى جَوَارِحِهِ أَكْثَمِي عَلَيْهِ ذُنُوبَهُ، وَ يُوحِي إِلَى بَقَاعِ الْأَرْضِ أَكْثَمِي مَا كَانَ يَعْمَلُ عَلَيْكَ مِنَ الذُّنُوبِ فَيَلْقَى اللَّهَ حِينَ يَلْقَاهُ وَ لَيْسَ شَيْءٌ يَشْهَدُ عَلَيْهِ بِشَيْءٍ مِنَ الذُّنُوبِ.

“Apabila seorang hamba bertaubat dengan taubat nasuha (taubat yang tulus dan sejati), maka Allah mencintainya, dan menutupi (aib dan dosanya) di dunia dan di akhirat.” Aku bertanya: “Bagaimana Allah menutupi dosanya?” Beliau menjawab:

“Allah membuat dua malaikat pencatat amalnya lupa terhadap dosa-dosa yang telah mereka tulis, memerintahkan kepada anggota tubuhnya agar menyembunyikan dosa-dosanya, dan memerintahkan kepada bumi supaya menutupi apa yang telah ia lakukan di atasnya dari dosa-dosa. Maka ketika ia bertemu dengan Allah kelak, tidak ada satu pun yang memberikan kesaksian terhadapnya atas dosa apa pun.”

Seorang yang benar-benar bertaubat akan mendapatkan kasih sayang dan cinta yang begitu besar dari Tuhannya, hingga para malaikat pembawa ‘Arsy juga memohonkan ampun untuknya, dan mereka memohon kepada Allah agar ia beserta keluarganya dimasukkan ke dalam surga tertinggi dan taman-taman keabadian (Jannāt ‘Adn).

Dalam sebuah hadis disebutkan bahwa:

ان الله عَزَّوَجَلَّ اعطى التَّائِبِينَ ثَلَاثَ خِصَالٍ، لَوْ اعطِيَ خَصْلَةٌ مِنْهَا جَمِيعَ اَهْلِ السَّمَاوَاتِ وَ الْاَرْضِ لَنَجَّوْا بِهَا؛

“Sesungguhnya Allah Yang Maha Perkasa dan Maha Agung telah memberikan tiga keutamaan kepada orang-orang yang bertaubat, dan jika salah satu dari tiga keutamaan itu diberikan kepada seluruh penghuni langit dan bumi, niscaya mereka semua akan memperoleh keselamatan karenanya.”

Allah telah memberikan tiga keutamaan besar kepada para hamba yang benar-benar bertaubat, yang mana jika hanya satu di antara keutamaan itu diberikan kepada seluruh makhluk langit dan bumi, maka mereka semua akan selamat karenanya.

B. Langkah Kedua: Mushārathah (Perjanjian dengan Diri Sendiri)

Mengenai langkah-langkah dalam perjalanan spiritual (sulūk ilā Allāh), yang sebagian darinya telah disepakati di antara para ulama besar dan para penempuh jalan ini, sebelumnya telah disebutkan secara ringkas.

Langkah pertama yang disebut oleh para ulama besar akhlak setelah taubat adalah “mushārathah” yaitu membuat perjanjian dengan jiwa (nafs). Yang dimaksud adalah seseorang membuat perjanjian dengan dirinya sendiri, disertai dengan peringatan dan nasihat yang hendaknya diulang setiap hari. Waktu terbaik untuk melakukannya adalah setelah menunaikan salat Subuh, ketika hati masih diterangi oleh cahaya ibadah besar Ilahi ini.

Dari sebagian doa-doa Imam Sajjad a.s. dalam Ṣaḥīfah Sajjadiyyah tampak bahwa beliau juga memberikan perhatian khusus terhadap masalah “musyarathah” (pembuatan syarat dengan diri sendiri untuk tidak bermaksiat).

Dalam doa ke-31, yaitu doa yang dikenal dengan Doa Taubat, beliau mengadu kepada Allah SWT:

وَلَكَ يَا رَبِّ شَرْطِي إِلَّا أَعُودَ فِي مَكْرُوهِكَ، وَضَمَانِي أَنْ لَا أَرْجِعَ فِي مَذْمُومِكَ، وَعَهْدِي أَنْ أَهْجَرَ جَمِيعَ مَعَاصِيكَ

“Dan kepada-Mu, wahai Tuhanku, aku menetapkan syarat untuk tidak kembali kepada apa yang Engkau benci, aku menjamin untuk tidak kembali kepada apa yang Engkau cela, dan aku berjanji untuk menjauhi seluruh maksiat terhadap-Mu.”

Dari ayat-ayat Al-Qur'an juga dapat dipahami bahwa para sahabat Nabi SAW dalam urusan-urusan penting juga berjanji dan berikrar kepada Allah, yang hal itu juga merupakan sejenis musyarathah (perjanjian spiritual). Sebagaimana disebutkan dalam Surah Al-Ahzab ayat 23:

مِنَ الْمُؤْمِنِينَ رِجَالٌ صَدَقُوا مَا عَاهَدُوا اللَّهَ عَلَيْهِ فَمِنْهُمْ مَّنْ قَضَىٰ نَحْبَهُ وَمِنْهُمْ مَّنْ يَنْتَظِرُ وَمَا بَدَّلُوا تَبْدِيلًا

“Di antara orang-orang mukmin itu ada orang-orang yang menepati apa yang telah mereka janjikan kepada Allah; maka di antara mereka ada yang telah menunaikan janjinya (hingga gugur sebagai syahid), dan di antara mereka (pula) ada yang menunggu-nunggu, dan mereka sedikit pun tidak mengubah (janjinya).” (QS. Al-Ahzab [33]: 23)

Ini adalah keadaan orang-orang beriman yang teguh pada janji mereka dengan Allah, berbeda dengan sebagian orang lain yang juga berjanji kepada Allah namun kemudian mengingkarinya.

Sebagaimana disebutkan pula dalam Surah Al-Ahzab ayat 15:

وَلَقَدْ كَانُوا عَاهَدُوا اللَّهَ مِنْ قَبْلُ لَا يُؤْلُونَ الْأَدْبَارَ وَكَانَ عَهْدُ اللَّهِ مَسْنُوءًا

“Padahal sesungguhnya mereka sebelum itu telah berjanji kepada Allah bahwa mereka tidak akan berbalik ke belakang (tidak akan lari dari medan perang), dan janji dengan Allah itu akan dimintai pertanggungjawaban.”

(QS. Al-Ahzab [33]: 15)

Hadits dari Imam Ali a.s:

مَنْ لَمْ يَتَعَاهَدْ النَّقْصُ مِنْ نَفْسِهِ غَلَبَ عَلَيْهِ الْهَوَىٰ وَ مَنْ كَانَ فِي نَقْصٍ فَالْمَوْتُ خَيْرٌ لَهُ؛

“Barang siapa yang tidak memeriksa kekurangan dirinya, hawa nafsu akan menguasainya; dan siapa yang senantiasa berada dalam keadaan menurun dan berkurang, maka kematian lebih baik baginya.”

Singkatnya, musharatah merupakan salah satu langkah penting yang diambil untuk penyucian akhlak; dan tanpa hal itu, awan-awan gelap kelalaian dan kesombongan akan menaungi hati dan jiwa manusia, dan penyelamatannya menjadi sangat sulit.

C. Langkah Ketiga: Muraqabah (Mawas diri / pengawasan batin)

Kata *muraqabah* berasal dari akar kata *raqabah* yang berarti “leher” — karena seseorang ketika mengawasi atau memperhatikan sesuatu biasanya menegakkan lehernya, mengulurkan pandangan, dan memperhatikan dengan seksama keadaan di sekelilingnya. Oleh karena itu, kata ini digunakan untuk makna “pengawasan, penjagaan, penelitian, dan pengamatan yang cermat terhadap sesuatu.”

Dalam istilah para ulama akhlak, muraqabah digunakan untuk menunjukkan tahap setelah musyarahah (perjanjian atau komitmen dengan diri sendiri). Artinya, setelah seseorang berjanji kepada dirinya untuk menaati perintah Allah dan menjauhi dosa, ia harus mengawasi dan menjaga kesucian dirinya. Sebab jika ia lalai, seluruh janji dan komitmen itu bisa runtuh.

Namun sebelum manusia mengawasi dirinya sendiri, para malaikat Allah telah lebih dahulu mengawasi amal perbuatannya. Dalam Surah Al-Infithar, ayat 10 Allah SWT berfirman:

“وَإِنَّ عَلَيْكُمْ لَحَافِظِينَ”

Yang dimaksud dengan “ḥāfīẓīn” (para penjaga) di sini adalah para malaikat yang mencatat dan mengawasi amal manusia, sebagaimana dijelaskan pada ayat selanjutnya:

يَعْلَمُونَ مَا تَفْعَلُونَ

“Mereka mengetahui apa yang kamu kerjakan.”

Dan dalam Surah Qaf ayat 18 disebutkan:

مَا يُلْفِظُ مِنْ قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ

“Tidak ada suatu kata pun yang diucapkannya melainkan di sisinya ada malaikat pengawas yang selalu siap.”

Lebih dari itu, Allah Yang Maha Mengetahui dan Maha Kuasa senantiasa mengawasi semua amal perbuatan kita, di mana pun dan kapan pun. Dalam Surah An-Nisā’ ayat 1 disebutkan:

إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا

“Sesungguhnya Allah senantiasa mengawasi kalian.”

Makna serupa juga terdapat dalam Surah Al-Ahzāb ayat 52:

وَكَانَ اللَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ رَقِيبًا

“Dan Allah Maha Mengawasi segala sesuatu.”

Dan dalam ayat lain yang ditujukan pada orang-orang mukmin:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَ لْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَ اتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ؛

“Wahai 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.” (Surah Hasyr: 18)

Kalimat “ وَ لْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَا قَدَّمَتْ لِغَدٍ ” pada hakikatnya mengandung makna muraqabah, yaitu sikap selalu mengawasi diri terhadap amal dan perbuatan sendiri.

Hadist-hadist tentang Muraqabah (Kesadaran dan Pengawasan Diri)

1 . Rasulullah SAW bersabda:

«الْإِحْسَانُ أَنْ تَعْبُدَ اللَّهَ كَأَنَّكَ تَرَاهُ، فَإِنْ لَمْ تَكُنْ تَرَاهُ فَإِنَّهُ يَرَاكَ.»

“Ihsan (kebaikan sejati) ialah engkau menyembah Allah seolah-olah engkau melihat-Nya; dan jika engkau tidak melihat-Nya, maka sesungguhnya Dia melihatmu.”

Kesadaran bahwa Allah selalu melihat dan mengawasi manusia menjadikan seseorang berhati-hati dalam ucapan dan perbuatannya. Itulah inti dari “muraqabah” pengawasan diri karena hadirnya Allah dalam setiap keadaan.

2 . Dari Amirul Mu'minin Ali a.s:

«يَنْبَغِي أَنْ يَكُونَ الرَّجُلُ مُهَيِّمًا عَلَى نَفْسِهِ، مُرَاقِبًا قَلْبَهُ، حَافِظًا لِسَانَهُ.»

“Sepatutnya seseorang menguasai dirinya, selalu mengawasi hatinya, dan menjaga lisannya.”

3. Dari Imam Ja'far ash-Shādiq a.s:

«مَنْ رَعَى قَلْبَهُ عَنِ الْغَفْلَةِ، وَنَفْسَهُ عَنِ الشَّهْوَةِ، وَعَقْلَهُ عَنِ الْجَهْلِ، فَقَدْ دَخَلَ فِي دِيْوَانِ الْمُتَنَبِّهِينَ؛
وَمَنْ رَعَى عَمَلَهُ عَنِ الْهَوَى، وَدِينَهُ عَنِ الْبِدْعَةِ، وَمَالَهُ عَنِ الْحَرَامِ، فَهُوَ مِنْ جُمْلَةِ الصَّالِحِينَ.»

“Barangsiapa menjaga hatinya dari kelalaian, jiwanya dari hawa nafsu, dan akalunya dari kebodohan, maka ia termasuk golongan orang-orang yang sadar. Dan barangsiapa menjaga amalnya dari hawa nafsu, agamanya dari bid'ah, serta hartanya dari yang haram, maka ia termasuk golongan orang-orang saleh.”

Singkatnya, “musyarathah” berarti membuat perjanjian dan ikatan dengan diri sendiri dan dengan Tuhan. Maka, para penempuh jalan kebenaran dan pencari jalan menuju Allah harus senantiasa mengawasi diri mereka setelah membuat perjanjian tersebut, agar tetap taat dan beribadah kepada Allah serta membersihkan jiwa mereka, sehingga perjanjian ilahi itu tidak dilanggar. Mereka harus menuntut diri mereka untuk memenuhi janji suci ini, sebagaimana seorang penagih hutang menuntut orang yang berhutang untuk melunasi kewajibannya.

D. Langkah Keempat: Muhāsabah (Perhitungan Diri)

Langkah keempat yang disebutkan oleh para ulama akhlak bagi para penempuh jalan kesucian jiwa adalah muhāsabah—yakni melakukan perhitungan diri. Maksudnya, setiap orang hendaknya pada akhir setiap tahun, bulan, minggu, atau bahkan setiap hari, melakukan perhitungan terhadap amal perbuatannya: menilai dengan cermat segala kebaikan dan keburukan, ketaatan dan kemaksiatan, penghambaan kepada Allah dan mengikuti hawa nafsu.

Ia hendaknya memperhatikan seluruh tindakannya sebagaimana seorang pedagang yang cermat dan teliti menghitung hasil perdagangannya setiap hari, minggu, bulan, atau tahun meneliti untung dan ruginya dari catatan pembukuannya, lalu membuat laporan keuangan dan neraca. Begitu pula seorang hamba Allah harus melakukan perhitungan ilahi dan spiritual terhadap amal dan akhlaknya.

Jelaslah bahwa perhitungan, baik dalam urusan agama maupun dunia, memiliki dua manfaat besar:

- Jika hasil perhitungan menunjukkan keuntungan besar, itu menandakan kebenaran amal, ketepatan jalan yang ditempuh, dan perlunya melanjutkan cara tersebut.
- Namun, jika hasilnya menunjukkan kerugian besar, itu berarti terdapat krisis dan bahaya kemungkinan karena adanya unsur kejahatan, kelalaian, atau kesalahan dalam “perdagangan” amalnya dan ia harus segera berusaha memperbaikinya.



Masalah perhitungan (hisab) ini sangat penting, sampai-sampai salah satu nama hari Kiamat adalah “*Yawm al-Hisāb*” (Hari Perhitungan).

Allah Ta‘ala berfirman:

إِنَّ الَّذِينَ يَضِلُّونَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ لَهُمْ عَذَابٌ شَدِيدٌ بِمَا نَسُوا يَوْمَ الْحِسَابِ

“Sesungguhnya orang-orang yang sesat dari jalan Allah akan mendapat azab yang sangat berat, karena mereka melupakan Hari Perhitungan.” (QS. Šād [38]: 26)

Masalah hisab pada hari Kiamat begitu nyata dan jelas, hingga manusia sendiri akan menjadi penghitung atas dirinya sendiri, sebagaimana difirmankan:

اقْرَأْ كِتَابَكَ كَفَىٰ بِنَفْسِكَ الْيَوْمَ عَلَيْكَ حَسِيبًا

“Bacalah kitabmu! Cukuplah dirimu sendiri pada hari ini sebagai penghitung atas dirimu.”

(QS. Al-Isrā’ [17]: 14)

Maka dengan semua hal tersebut, sementara kita mengetahui bahwa segala sesuatu di dunia dan akhirat memiliki perhitungan yang teliti, bagaimana mungkin manusia lalai dari memperhitungkan dirinya sendiri?, Dia yang kelak akan dihisab pada hari kemudian, lebih baik mulai menghisab dirinya di dunia ini, sebelum ia dihisab di akhirat. Dia yang tahu bahwa segala hal di dunia ini memiliki aturan, ukuran, dan perhitungan, mengapa justru dirinya sendiri dibiarkan tanpa perhitungan?

Dalam riwayat-riwayat Islam, masalah muhāsabah al-nafs (menghisab diri) bahkan lebih luas lagi. Di antaranya:

1. Dalam hadis terkenal Rasulullah ﷺ beliau bersabda:

حَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُحَاسَبُوا، وَ زِنُوهَا قَبْلَ أَنْ تُوزَنُوا، وَ تَجَهَّزُوا لِلْعَرْضِ الْأَكْبَرِ

“Hisablah dirimu sebelum kamu dihisab, dan timbanglah dirimu sebelum kamu ditimbang, serta bersiaplah untuk ‘al-‘ard al-akbar’ (pemeriksaan besar di Hari Kiamat).”

2. Dalam hadis lain, Rasulullah ﷺ bersabda kepada Abu Dzarr:

يَا أَبَا ذَرٍّ، حَاسِبْ نَفْسَكَ قَبْلَ أَنْ تُحَاسَبَ، فَإِنَّهُ أَهْوَنُ لِحِسَابِكَ غَدًا، وَ زِنْ نَفْسَكَ قَبْلَ أَنْ تُوزَنَ...

“Wahai Abu Dzarr, hisablah dirimu sebelum engkau dihisab, karena hal itu akan meringankan hisabmu kelak di hari esok (Hari Kiamat). Timbanglah dirimu sebelum engkau ditimbang...”

3. Dalam hadis dari Amirul Mukminin Ali a.s ,beliau bersabda:

ما أَحَقَّ لِلإِنْسَانِ أَنْ تَكُونَ لَهُ سَاعَةٌ لَا يَشْغَلُهُ شَاغِلٌ يُحَاسِبُ فِيهَا نَفْسَهُ، فَيَنْظُرَ فِيمَا اكْتَسَبَ لَهَا وَعَلَيْهَا فِي لَيْلِهَا وَنَهَارِهَا.

“Alangkah pantasnyanya bagi seorang manusia memiliki satu waktu (khusus) di mana tidak ada sesuatu pun yang menyibukkannya, agar ia menghisab dirinya, memperhatikan apa yang telah ia perbuat untuk kebaikan dan keburukannya, di malam maupun siangnya.”

Hadis ini dengan sangat jelas menunjukkan pentingnya melakukan muhāsabah setiap hari khususnya di waktu yang penuh ketenangan dan bebas dari kesibukan. Amalan ini disebut sebagai salah satu perbuatan yang paling layak dilakukan oleh manusia.

4. Dalam hadis dari Imam Ja‘far al-Šādiq a.s ,beliau bersabda:

حَقٌّ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ يَعْرِفُنَا أَنْ يُعْرِضَ عَمَلَهُ فِي كُلِّ يَوْمٍ وَ لَيْلَةٍ عَلَى نَفْسِهِ، فَيَكُونَ مُحَاسِبٌ نَفْسِهِ؛ فَإِنْ رَأَى حَسَنَةً اسْتَزَادَ مِنْهَا، وَ إِنْ رَأَى سَيِّئَةً اسْتَغْفَرَ مِنْهَا لِئَلَّا يُخْزَى يَوْمَ الْقِيَامَةِ.

“Wajib bagi setiap Muslim yang mengenal kami (Ahlulbait), untuk menilai amalnya setiap hari dan malam, dan menjadi penghisab bagi dirinya sendiri. Jika ia melihat kebaikan, hendaklah ia berusaha menambahkannya; dan jika ia melihat keburukan, hendaklah ia memohon ampunan darinya, agar ia tidak dipermalukan pada Hari Kiamat.”

Dampak dan Buah dari Muhāsabah (Introspeksi Diri)

Dari pembahasan-pembahasan sebelumnya, jawaban terhadap pertanyaan ini sebenarnya telah menjadi jelas. Namun, sangatlah tepat bila kita memanfaatkan pula ungkapan-ungkapan yang terdapat dalam hadis-hadis Islam:

Dalam sebuah hadis dari Amirul Mukminin Ali ‘alayhis-salām disebutkan:

مَنْ حَاسَبَ نَفْسَهُ وَقَفَّ عَلَى عُيُوبِهِ وَ أَحَاطَ بِذُنُوبِهِ وَ اسْتَقَالَ الذُّنُوبَ وَ أَصْلَحَ الْعُيُوبَ

"Barangsiapa menghisab (memeriksa) dirinya sendiri, ia akan mengetahui aib-aibnya, memahami dosa-dosanya, kemudian ia akan memohon ampun atas dosa-dosanya dan memperbaiki kekurangannya."

Dan juga dari Imam yang sama, beliau bersabda:

مَنْ حَاسَبَ نَفْسَهُ سَعِدَ

"Barangsiapa yang menghisab dirinya, maka ia akan berbahagia."

E. Langkah Kelima: Mu‘ātabah dan Mu‘āqabah (Menyalahkan dan Menghukum Diri)

Setelah muhāsabah (perenungan dan perhitungan diri), langkah kelima adalah mu‘ātabah dan mu‘āqabah, yaitu menegur dan menghukum diri sendiri. mencela dan menghukum diri atas kesalahan dan pelanggaran yang telah dilakukan. Sebab, apabila seseorang telah melakukan perhitungan terhadap dirinya namun tidak memberikan reaksi apa pun terhadap kesalahan, maka hasilnya akan berbalik negatif; dengan kata lain, hal itu akan membuat jiwa (nafs) semakin berani dan lancang.

Sebagaimana ketika seseorang memeriksa pegawai, pekerja, atau rekan usahanya, dan ia menemukan adanya pelanggaran atau kecurangan dalam perhitungan mereka, maka ia tentu akan memberikan reaksi, mulai dari teguran ringan hingga hukuman yang lebih berat. Demikian pula, orang-orang yang berjalan menuju kedekatan dengan Allah apabila mendapati jiwanya melakukan pelanggaran, maka mereka harus menegur dan menghukumnya; sebab jika tidak, perhitungan diri itu justru akan berakibat sebaliknya, yaitu membuat jiwa semakin berani melanggar.

Tingkatan Hukuman Diri

Jelas bahwa menghukum diri atas kesalahan memiliki berbagai tingkatan:

- Dimulai dari mencela diri
- lalu meningkat ke tahap menghukum diri dengan menahan sebagian kenikmatan hidup untuk jangka waktu tertentu, sebagai bentuk penebusan dan pelajaran bagi jiwa.

Contoh-Contoh Mu'āqabah (Penghukuman Diri) dalam Kehidupan Para Sahabat dan Ulama

Dalam keadaan para sahabat Nabi ﷺ serta para ulama besar dan orang-orang beriman yang berhati suci, banyak contoh yang menunjukkan bahwa mereka ketika melakukan suatu dosa menempatkan diri mereka dalam keadaan mu'āqabah (penghukuman diri) dan memberi ganjaran terhadap diri sendiri.

Masing-masing dari mereka dengan caranya sendiri berusaha agar tidak mengulangi dosa tersebut di masa mendatang. Di antaranya sebagai berikut:

1. Dalam kisah para sahabat Nabi ﷺ

Diriwayatkan bahwa salah seorang sahabat Nabi ﷺ bernama Ta‘labah, dari kalangan Anṣār, memiliki seorang saudara bernama Sa‘īd bin ‘Abd al-Raḥmān yang termasuk kaum Muhājirīn. Dalam salah satu peperangan, Sa‘īd berangkat berjihad bersama Rasulullah ﷺ, sementara Ta‘labah tetap tinggal di Madinah. Ta‘labah berjanji kepada saudaranya untuk membantu keluarganya selama kepergiannya, dan setiap hari ia membawa air dan kayu bakar serta memenuhi kebutuhan mereka.

Suatu hari, ketika istri Sa‘īd sedang berbicara dengan Sa‘labah tentang suatu urusan dari balik tabir, akan tetapi hawa nafsu menguasai dirinya. Ia menyingkap tirai itu, dan ketika matanya tertuju pada istri Sa‘īd yang cantik, ia kehilangan kendali. Ia melangkah maju dan mengulurkan tangannya untuk memeluk wanita itu. Namun istri Sa‘īd berteriak: “Wahai Sa‘labah! Apa yang kau lakukan? Apakah pantas, sementara saudaramu sedang berjihad di jalan Allah, engkau berbuat demikian di rumahnya?”

Kata-kata ini mengguncang hati Ta‘labah. Seakan-akan ia tersadar dari tidur panjang. Ia berteriak keras, keluar dari rumah, lalu menuju ke gunung dan padang pasir, menangis dengan penuh penyesalan sambil berkata:

«إِلٰهِي! أَنْتَ الْمَعْرُوفُ بِالْغُفْرَانِ وَأَنَا الْمَوْصُوفُ بِالْعِصْيَانِ»

“Ya Allah! Engkau dikenal karena ampunan-Mu, sedangkan aku dikenal karena kedurhakaanku!”

Dengan demikian, Ta‘labah menjatuhkan diri dalam kesengsaraan dan penyesalan sebagai bentuk hukuman terhadap dirinya atas dosa yang telah ia lakukan.

Akhirnya, setelah melalui kisah yang panjang, ia datang kepada Rasulullah ﷺ dan memohon ampun. Maka turunlah ayat Surah Āli ‘Imrān ayat 135 tentang dirinya:

وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَىٰ مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ

“Dan orang-orang yang apabila melakukan perbuatan keji atau menzalimi diri sendiri, mereka ingat kepada Allah, lalu memohon ampun atas dosa-dosa mereka — dan siapa lagi yang dapat mengampuni dosa selain Allah? — dan mereka tidak terus-menerus dalam perbuatan dosanya, padahal mereka mengetahui.”

(Q.S. Āli ‘Imrān: 135)

2. Dalam kehidupan Faqih besar, Ayatullah al-‘Uẓmā Būrūjerdī .Diriwayatkan bahwa beliau setiap kali marah dan memarahi sebagian muridnya, meskipun tegurannya lembut seperti teguran seorang ayah kepada anaknya, namun beliau segera menyesal. Sebagai bentuk mu‘āqabah terhadap dirinya sendiri, beliau memiliki nazar: keesokan harinya beliau akan berpuasa untuk menebus kemarahan tersebut. Dengan cara ini, beliau menghukum dirinya terhadap perbuatan kecil yang dianggapnya tidak layak bagi seorang ulama.

Pada dasarnya muraqabah (pengawasan diri) dan muḥāsabah (perenungan dan perhitungan diri) hanya akan memberi pengaruh yang mendalam apabila diikuti oleh mu‘āqabah yaitu pemberian hukuman dan pengekangan terhadap hawa nafsu. Tanpa itu, efeknya akan sangat lemah.

Namun, hal ini tidak berarti kita membenarkan perbuatan sebagian rahbān (pertapa) atau ṣūfī yang menyimpang, yang melakukan kekerasan terhadap diri sendiri seperti menyakiti tubuh untuk menebus dosa. Bukan itu maksudnya. Yang dimaksud dengan mu‘āqabah adalah tindakan-tindakan seperti: berpuasa, menahan diri dari hal-hal yang menuruti hawa nafsu, mengurangi kenikmatan duniawi, melakukan amal kebajikan sebagai bentuk penebusan. Sebagaimana dikatakan oleh ‘Allāmah Narāqī dalam Mi‘rāj al-Sa‘ādah:

Apabila seseorang melakukan perbuatan yang salah, maka ia harus bangkit untuk menegur dan menghukum dirinya sendiri. Sebagaimana dikatakan oleh almarhum Naraqī dalam Mi‘rāj al-Sa‘ādah:

“Misalnya, ia membebani dirinya dengan ibadah-ibadah yang berat, atau bersedekah dengan harta yang sangat ia sukai; apabila ia memakan sesuatu yang haram atau syubhat, hendaklah ia menahan dirinya dengan berpuasa untuk sementara waktu; jika lidahnya telah digunakan untuk menggunjing seorang Muslim, hendaklah ia memuji orang itu atau menebusnya dengan diam dan memperbanyak zikir kepada Allah. Jika ia telah merendahkan atau menghina seseorang yang miskin dan papa, hendaklah ia memberikan harta yang banyak kepadanya.” Demikian pula, terhadap dosa-dosa dan kelalaian lainnya, hendaknya ia berusaha melakukan penebusan dan perbaikan diri.