



Muhasabah Diri dalam Perspektif Hadis

Asmara Wijaya^{1*}, Repa Hudan Lisalam²

^{1,2} Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten

Korespondensi penulis: 211370051.asmara@uinbanten.ac.id*

Abstract. *Muhasabah is the correction of mistakes, weaknesses, actions, attitudes and similar reviews of oneself. The meaning of self-reflection is a way to cleanse oneself of the mistakes one has made. Apart from that, the way to reflect on yourself is to pray repentance, using the same procedures as prayers in general, you can also pray diligently and make meditation. Muhasabah needs to be made a human need, because it provides many benefits in life in this world and in the afterlife. Muhasabah needs to be done to assess and re-examine what we have done, then improve ourselves. Basically, the meaning of self-muhasabah in Islam is as simple as self-introspection. A process of evaluating yourself for something better.*

Keywords : *Hadith, Self-reflection, Thematic*

Abstrak. Muhasabah adalah koreksi terhadap kesalahan, kelemahan, perbuatan, sikap dan peninjauan sejenisnya pada diri sendiri. Arti muhasabah diri adalah salah satu cara membersihkan diri dari kesalahan-kesalahan yang pernah diperbuat. Selain itu cara untuk muhasabah diri adalah dengan melakukan sholat taubat, dengan tata cara sama seperti sholat pada umumnya, bisa juga dengan rajin beribadah dan bertaffakur. Muhasabah perlu dijadikan sebagai kebutuhan dalam diri manusia, karena memberi banyak manfaat dalam kehidupan di dunia maupun di akhirat. Muhasabah perlu untuk dilakukan untuk menilai dan memeriksa kembali apa yang sudah kita lakukan, lalu kemudian memperbaiki diri. Pada dasarnya, arti muhasabah diri dalam Islam adalah sederhana introspeksi diri. Sebuah proses mengevaluasi diri untuk sesuatu yang lebih baik.

Kata kunci : Hadis, Muhasabah diri, Tematik

1. PENDAHULUAN

Dalam kehidupan setiap orang memiliki permasalahan dan cobaan. Dan juga tidak bisa luput dari kesalahan, ujian, masalah dan cobaan. Terkadang permasalahan yang dihadapi seseorang membuat lesu, stres, sedih terpuruk, cemas, ketakutan bahkan putus asa. Ada beberapa hal yang bisa terjadi hal tersebut terjadi, beberapa diantaranya ialah faktor lingkungan, ekonomi, sosial, pekerjaan bahkan politik. Biasanya keadaan tersebut membutuhkan suatu aktivitas atau cara yang harus dilakukan agar dapat membuat tenang, seperti dengan Sholat, Mengaji, taffakur dan lain sebagainya kegiatan positif yang membuat hati tenang. Atau saat ini disebut dengan istilah *muhasabah diri* atau proses penyembuhan diri. Kenyataannya, banyak manusia khususnya umat muslim yang tidak menggunakan cara yang telah Rasulullah ajarkan. Kebanyakan individu menggunakan caranya masing-masing atau menggunakan cara-cara zaman *now*, *hits* dan *trend*. Oleh karena itu penelitian ini dinilai juga penting untuk mengkaji tentang *muhasabah diri* dalam perspektif hadis agar dapat membantu menemukan jawaban dalam mengatasi problematika-problematika kehidupan seperti yang Nabi ajarkan.

Setelah melakukan penelusuran terhadap penelitian terdahulu, ditemukanlah penelitian yang relevan yaitu, penelitian Hardiyanti Rahmah dengan judul “Konsep Berpikir Positif (Husnudzon) dalam Meningkatkan Kemampuan Self Healing”, penelitian ini berisi sudut

pandang hadis mengenai berfikir positif. Penelitian ini berfokus pada kajian yang menitikberatkan pada gagasan husnudzon, atau kapasitas berpikir optimis dalam proses penyembuhan. Dia menggunakan metodologi kualitatif dan studi pustaka pada penelitiannya.

Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa melatih diri untuk selalu berpikir positif (husnuzhon) dan mengamalkan dzikrullah dapat membantu meningkatkan kemampuan seseorang dalam menyembuhkan penyakit jasmani, dan rohani serta masalah kejiwaan. Terdapat persamaan antara penelitian ini dengan penelitian terdahulu. Sedangkan perbedaannya terletak pada pengumpulan data yang mana penelitian terdahulu menggunakan studi pustaka. Sedangkan penelitian sekarang menggunakan metode (*maudu'i*) atau tematik hadis dan melakukan implementasi hadis kedalam proses *muhasabah diri dalam perspektif hadis*".

Dibutuhkan kerangka berpikir untuk menemukan jawaban terhadap masalah. Penelitian ini didasari karena kebanyakan zaman sekarang dimana umat islam melihat apa yang sedang *trend* atau *viral*, tanpa mengetahui apakah itu sesuai sunnah yang Rasulullah ajarkan. Sebagai umat Nabi Muhammad.saw, yang mana harus mengikuti serta menjadikan Nabi sebagai acuan serta sebagai tuntunan hidup, dengan begitu adanya penelitian ini berharap menjadi pedoman untuk diteliti, karena akan menjadi jawaban dalam menghadapi permasalahan hidup, kehampaan jiwa, cobaan, serta menyikapi problematika-problematika kehidupan lainnya.

Permasalahan utama penelitian ini adalah terdapat hadis-hadis tentang *muhasabah diri dalam perspektif* dan implementasinya di era kontemporer. Sebagaimana yang telah dipaparkan di atas, penelitian ini memunculkan perumusan masalah, pertanyaan penelitian, serta tujuan penelitian. Rumusan masalah penelitian ini yaitu bagaimana hadis-hadis tentang *muhasabah diri* dan implementasinya di era kontemporer. Didalamnya mempertanyakan bagaimana *muhasabah diri* yang Nabi ajarkan, bagaimana hadis-hadis *muhasabah diri* di era kontemporer, dan bentuk bentuk *muhasabah diri* yang Nabi contohkan. Tujuannya dari penelitian ini yaitu untuk membahas hadis hadis tentang *muhasabah diri* dan bisa di implementasikan di era kontemporer serta bisa menjadi jawaban dalam mengatasi problematika-problematika kehidupan.

2. METODE PENELITIAN

Pada Penelitian ini memakai pendekatan kualitatif dengan sumber data primer berupa hadis-hadis yang bersumber dari *mashadir ashliyah* digital dari *Maktaba Shameela*, Hadis Soft dan Ensiklopedi Hadis Kitab 9 Imam. Sedangkan sumber sekundernya meliputi artikel-artikel yang berkaitan dengan *muhasabah diri dalam perspektif hadis*. Teknik pengumpulan data didalam penelitian ini yaitu studi pustaka atau bisa disebut dengan *library research*.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah content analysis (analisis isi) dan analisis tematik (thematic analysis). Analisis isi merupakan metode penelitian yang menggunakan seperangkat prosedur sistematis untuk menarik kesimpulan yang valid dari teks, khususnya dari kumpulan riwayat ḥadīṣ. Prosedur ini mencakup identifikasi tema utama, kategorisasi makhluk yang disebut sebagai awal penciptaan, serta analisis peran dan makna teologis masing-masing entitas dalam struktur kosmologi Islam. Adapun analisis tematik digunakan untuk mengorganisasi data berdasarkan pola-pola tematik tertentu yang muncul dalam narasi-narasi ḥadīṣ, seperti tema penciptaan nūr Muḥammad, al-Qalam, dan al-‘Arsy. Dengan menggabungkan kedua pendekatan ini, penelitian ini bertujuan menyusun pemahaman yang komprehensif mengenai narasi awal penciptaan dalam khazanah hadis, baik dari segi historis-teologis maupun dari perspektif kosmologis dalam studi keislaman.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian merupakan hasil dari penyusunan sebuah metode yang dilakukan oleh peneliti. Sedangkan pembahasan adalah paparan dari hasil penelitian yang dilandasi oleh teori teori yang berkaitan dengan *muhasabah diri dalam perspektif hadis*. Adapun bentuk penelitian dan pembahasan nya dibawah ini.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tematik hadis. Penelitian ini menghasilkan tema-tema yang berkaitan dengan hadis-hadis tentang *muhasabah diri*. Tematik hadis dilakukan melalui pencarian dengan kata kunci “tenang”, “tafakur”, “kesalahan”, dan “Sabar” pada sumber primer Ensiklopedi Hadis. Langkah-langkah diatas menghasilkan penelitian yang menunjukan bahwa hadis ialah *wihdah al-gayah* yaitu memiliki kesatuan tujuan dengan tema *muhasabah diri dalam perspektif hadis*. Ditemukan *Sample* hadis dengan tema *muhasabah diri dalam perspektif hadis* yang diriwayatkan oleh, Sunan Tirmidzi, Shahih Bukhari, Sunan Abu Daud, Shahih Muslim, Sunan Ahmad dan Sunnan Darimi. Setelah dilakukan pengkelompokan hadis dengan melalui proses *coding*, di *klasifikasikan* ke dalam 3 tema *muhasabah dalam perspektif hadis*.

1. Pengertian Muhasabah Diri Dalam Perspektif Hadis

Muhasabah diri adalah koreksi terhadap kesalahan, kelemahan, perbuatan, sikap dan peninjauan sejenisnya pada diri sendiri atau sebuah cara yang biasa digunakan pada proses pemulihan atau penyembuhan atau terapi dalam prosesnya dilakukan oleh sendiri mengikuti nalurinya. *Muhasabah diri dalam perspektif hadis* bagi jiwa dan kesehatan mental sangat baik dilakukan karena cara ini adalah cara yang alami. Proses muhasabah diri meliputi hati yang tenang dan nyaman. Atau bahkan sesuai apa yang Rasulullah ajarkan seperti Sholat, Dzikirullah, mengasingkan diri (taffakur) atau juga banyak ibadah lainnya.

Muhasabah diri juga bisa dipahami sebagai suatu proses mengoreksi diri dari kesalahan yang pernah dilakukan. dan proses mengeluarkan energi negatif yang ada di tubuh kita, contohnya ketika seseorang terlalu sibuk dalam urusan duniawi pasti akan merasakan capek, dan bosan. Maka harus ada muhasabah diri didalamnya, entah itu dengan cara melakukan kegiatan positif dan bisa juga muhasabah diri dalam ibadah seperti memperbanyak sholat, dzikirullah atau bisa juga dengan tadabur alam, bisa ke pantai, pegunungan atau bisa juga dengan umroh. Sesuai apa yang Rasulullah perintahkan.

2. Pentingnya Muhasabah Diri

Meningkatkan ketakwaan kepada Allah SWT. Dengan muhasabah diri, kita akan lebih menyadari kelemahan dan kekurangan diri kita. Kesadaran ini akan mendorong kita untuk senantiasa memperbaiki diri dan berusaha menjadi pribadi yang lebih baik. Hal ini pada akhirnya akan meningkatkan ketakwaan kita kepada Allah SWT.

Menghindari dosa dan maksiat. Muhasabah diri membantu kita untuk lebih introspektif terhadap diri sendiri. Kita akan lebih berhati-hati dalam bertindak dan berkata agar tidak terjerumus ke dalam dosa dan maksiat. Meningkatkan kualitas hidup. Dengan muhasabah diri, kita dapat mengetahui apa yang perlu diperbaiki dan apa yang perlu ditingkatkan dalam hidup kita. Hal ini akan membantu kita untuk hidup lebih berkualitas dan bermakna.

3. Tips Melakukan Muhasabah Diri:

Menyisihkan waktu khusus untuk muhasabah diri. Bisa dilakukan setiap hari, seminggu sekali, atau sebulan sekali. Membuat catatan tentang amal perbuatan, perkataan, dan pikiran. Hal ini dapat membantu kita untuk lebih objektif dalam mengevaluasi diri sendiri. Meminta nasihat dan masukan dari orang lain. Terutama dari orang yang lebih tua dan berpengalaman. Membuat rencana untuk memperbaiki diri. Setelah mengetahui apa yang perlu diperbaiki, buatlah rencana untuk mewujudkannya. Berdoa kepada Allah SWT agar diberikan kekuatan dan keistiqamahan dalam melakukan muhasabah diri.

4. Muhasabah Diri Dalam Perspektif Hadis

Muhasabah Diri ialah jalan menuju kehidupan yang lebih baik. Muhasabah diri, sebuah amalan penting dalam Islam, memiliki kedudukan istimewa dalam perspektif hadis. Rasulullah SAW melalui sabda-sabdanya yang mulia, menekankan pentingnya introspeksi diri untuk mencapai kehidupan yang berkualitas dan berkah. Introspeksi diri, atau muhasabah diri dalam Islam, merupakan amalan penting yang dianjurkan oleh Rasulullah SAW. Hal ini ditegaskan dalam berbagai hadis, di antaranya:

1. Hadis Umar bin Khaththab RA: "Hitunglah diri kalian sebelum kalian dihisab dan berhiaslah (dengan amal saleh) untuk hari perhitungan." (HR. Tirmidzi)

Hadis ini menunjukkan pentingnya muhasabah diri sebelum terlambat. Kita harus senantiasa mengevaluasi diri sendiri, baik amal perbuatan, perkataan, maupun pikiran kita. Dengan begitu, kita dapat memperbaiki diri dan meningkatkan kualitas hidup kita di dunia dan akhirat.

2. Hadis Ali bin Abi Thalib RA: "Orang yang paling pandai adalah orang yang paling pandai terhadap dirinya sendiri dan yang paling siap untuk menyambut ajalnya." (HR. Ibnu Majah)

Hadis ini menekankan bahwa orang yang paling cerdas adalah orang yang mampu memahami dirinya sendiri dengan baik. Mereka senantiasa introspeksi diri dan berusaha menjadi pribadi yang lebih baik. Dengan begitu, mereka siap menghadapi kematian dengan tenang.

3. Hadis Abu Hurairah RA: "Sesungguhnya orang-orang yang beriman dan beramal saleh, Allah akan memberikan kepada mereka kasih sayang dan akan memberikan kepada mereka petunjuk." (QS. Al-Mujadalah: 11)

Hadis ini menunjukkan bahwa muhasabah diri dan amal saleh merupakan dua hal yang saling berkaitan erat. Orang yang senantiasa muhasabah diri akan terdorong untuk melakukan amal saleh. Amal saleh ini kemudian akan mengantarkan mereka kepada kebahagiaan di dunia dan akhirat.

Manfaat muhasabah diri ialah meningkatkan ketakwaan kepada Allah SWT. Dengan muhasabah diri, kita akan lebih menyadari kelemahan dan kekurangan diri kita. Kesadaran ini akan mendorong kita untuk senantiasa memperbaiki diri dan berusaha menjadi pribadi yang lebih baik. Hal ini pada akhirnya akan meningkatkan ketakwaan kita kepada Allah SWT. Menghindari dosa dan maksiat. Muhasabah diri membantu kita untuk lebih introspektif terhadap diri sendiri. Kita akan lebih berhati-hati dalam bertindak dan berkata agar tidak

terjerumus ke dalam dosa dan maksiat. Meningkatkan kualitas hidup. Dengan muhasabah diri, kita dapat mengetahui apa yang perlu diperbaiki dan apa yang perlu ditingkatkan dalam hidup kita. Hal ini akan membantu kita untuk hidup lebih berkualitas dan bermakna.

5. KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa Muhasabah diri merupakan amalan penting dalam Islam yang memiliki banyak manfaat. Dengan muhasabah diri, kita dapat meningkatkan ketakwaan kepada Allah SWT, menghindari dosa dan maksiat, dan meningkatkan kualitas hidup. Dalam hadis Nabi pun diperintahkan untuk terus muhasabah diri agar menjadi pribadi yang lebih baik dan berakhlak mulia.. Hasil penelitian diharapkan memiliki implikasi bagi pengembangan teori muhasabah diri menurut hadis. Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu masih banyak kekurangan dalam menerapkan metode tematik hadis tanpa melakukan tahapan secara utuh, sehingga penelitian ini bisa dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya. Penelitian ini merekomendasikan insitusi ilmu hadis dan peneliti selanjutnya untuk lebih kritis dalam menanggapi kasus-kasus yang fenomenal di masyarakat.

DAFTAR REFERENSI

- Ardimen, A., Neviyarni, N., Firman, F., Gustina, G., & Karneli, Y. (2019). Model bimbingan kelompok dengan pendekatan muhasabah. *Ta'dibuna: Jurnal Pendidikan Islam*, 8(2), 278–298.
- Bachrun, S. (2011). *Manajemen muhasabah diri*. PT Mizan Publika.
- Dārimiy, A. M. A. ibn A. al-R. ibn al-F. ibn B. ibn A. al-Ş. (2000). *Al-Musnad al-Jāmi al-Marūf bi Sunan al-Dārimiy* (S. Asad, Ed.). Dār al-Mugnī.
- Darmalaksana, W. (2020). *Metode penelitian kualitatif studi pustaka dan studi lapangan*. Pre-Print Digital Library UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Fadilla, H. D., Ardimen, A., Syafwar, F., & Hardi, E. (2022). Pengaruh bimbingan kelompok dengan pendekatan muhasabah terhadap motivasi berprestasi siswa. *Ta'dibuna: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(2), 293–304.
- Fajariyah, L. (2021, December). Interpretasi ayat-ayat resiliensi dan signifikasinya dalam kehidupan sosial. In *ICONIS: International Conference on Islamic Studies* (Vol. 5, pp. 273–286).
- Hasanah, S. A. (2018). Konsep muhasabah dalam Al-Qur'an: Telaah pemikiran al-Ghazali. *Al-Dirayah*, 2(2).
- Ira, M. (2018). Studi hadis tematik. *Al-Bukhari: Jurnal Ilmu Hadis*, 1(2), 189–206.

- Jenal. (2022). Maksud dan tujuan penciptaan makhluk (kholiqul basyar) sebagai landasan religius tujuan pendidikan Islam. *Permata*, 3(2), 162–182.
- Mila, A., Firdaus, A., Rosyadi, S., & Alif, M. (2024). Education for women: A thematic hadith study with a grounded theory approach. *Al-Bukhari: Jurnal Ilmu Hadis*, 7(1), 63–77.
- Rahmah, H. (2021). Konsep berpikir positif (husnuzhon) dalam meningkatkan kemampuan self healing. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan*, 15(2), 118–126.
- Salsabila, K., & Firdaus, A. H. (2018). Pendidikan akhlak menurut Syekh Kholil Bangkalan. *Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, 6(1), 39.
- Tersiana, A. (2018). Metode penelitian. *Anak Hebat Indonesia*.
- Tirmiziy, A. I. M. ibn I. ibn Saurah ibn M. al-Ḍ. (1975). *Al-Jāmi al-Kabīr wahuwa Sunan al-Tirmiziy* (A. M. Syākir, Ed.). Muṣṭafā al-Bābī al-Ḥalabiy.
- Wanti, E. A., & Subiyantoro, S. (2022). Manajemen evaluasi (muhasabah) diri. *Jurnal Lentera: Kajian Keagamaan, Keilmuan dan Teknologi*, 21(2), 221–235.