

BELAJAR MEMPERBAIKI DIRI

Mari kita terus berusaha menjadi hamba yang pandai bersyukur, dengan menggunakan anugrah Allah untuk menjalankan ketaatan.

Rasulullah Saw. bersabda:

مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرْبِهِ مُعَافَى فِي جَسَدِهِ عِنْدَهُ قُوَّةٌ يَوْمَهُ فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ
لَهُ الدُّنْيَا

“Siapa yang pagi hari dalam kondisi aman diri dan keluarganya, sehat raganya, dan dia punya bahan makanan cukup di hari itu, seolah-olah dunia telah dikumpulkan untuknya.” (HR. Turmudzi)

Hakikat Syukur menurut Ibnul Qoyyim dalam kitabnya Madarijus salikin dijelaskan:

الشُّكْرُ ظُهُورُ أَثَرِ نِعْمَةِ اللَّهِ عَلَى لِسَانِ عَبْدِهِ ثَنَاءً وَ اعْتِرَافًا، وَ عَلَى قَلْبِهِ شُهُودًا
وَ مَحَبَّةً، وَ عَلَى جَوَارِحِهِ انْقِيَادًا وَ طَاعَةً

“Syukur adalah menampakkan adanya nikmat Allah pada dirinya. Dengan melalui lisan, yaitu berupa pujian dan mengucapkan kesadaran diri bahwa ia telah diberi nikmat. Dengan melalui hati, berupa persaksian dan kecintaan kepada Allah. Melalui anggota badan, berupa kepatuhan dan ketaatan kepada Allah” (Madarijus Salikin, 2/244)

Orang yang bersyukur bukan orang yang konsumtif dan statis, namun senantiasa meningkat iman dan ketaatannya. Di dalam sebuah hadits disebutkan pertanyaan sahabat tentang iman yaitu hadits dari Abu ‘Amr Sufyan bin ‘Abdillah radhiyallahu ‘anhu, ia berkata:

قُلْتُ يَا رَسُولَ اللَّهِ قُلْ لِي فِي الْإِسْلَامِ قَوْلًا لَا أَسْأَلُ عَنْهُ أَحَدًا غَيْرَكَ؟ قَالَ: “قُلْ
آمَنْتُ بِاللَّهِ ثُمَّ اسْتَقِمَّ

Artinya: “Aku berkata: Wahai Rasulullah katakanlah kepadaku suatu perkataan dalam Islam yang aku tidak perlu bertanya tentangnya kepada

seorang pun selainmu.” Beliau bersabda, “Katakanlah: aku beriman kepada Allah, kemudian istiqamahlah.” (HR Muslim).

Orang yang imannya kuat akan selalu menggabungkan logika iman dan logika akal untuk meningkatkan kualitas imannya. Karena sebenarnya logika akal akan sangat membantu menambah keimanan seseorang, orang yang pergi ke dokter, yakin bahwa dokter tersebut faham akan Kesehatan, orang yang akan naik pesawat yakin akan kemampuan pilotnya, orang yang akan menyimpan uang di bank, mereka yakin akan keamanan hartanya.

Begitu pula logika iman bekerja, kita beramal karena yakin akan ada hari pembalasan. Selanjutnya yang perlu kita perhatikan adalah sudah berapa banyak bekal amal kita? Seberapa banyak dosa kita?

Evaluasi diri menjadi bagian penting dalam perbaikan kehidupan manusia, baik dalam aspek kehidupan dunia, apalagi kehidupan akhirat.

Rasulullah saw bersabda:

الْكَيْسُ مَنْ دَانَ نَفْسَهُ وَعَمِلَ لِمَا بَعْدَ الْمَوْتِ ، وَالْعَاجِزُ مَنْ أَتْبَعَ نَفْسَهُ هَوَاهَا
وَتَمَتَّى عَلَى اللَّهِ

Artinya, “Orang yang sukses adalah mereka yang mengevaluasi dirinya, serta beramal untuk kehidupan sesudah kematiannya. Sedangkan orang lemah adalah orang yang mengikuti hawa nafsunya serta berangan-angan kepada Allah.” (HR al-Baihaqi).

Allah swr berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ
خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya, “Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah.

Sungguh, Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan.” (QS Al-Hasyr [59]: 18).

Ayat tersebut mendorong kita semua untuk secara rutin melakukan introspeksi terhadap tindakan kita, agar kita dapat memperoleh manfaat dan keuntungan di masa depan.

Imam Ibnu Katsir dalam Tafsir Al-Qur’anil Azhim, juz VIII, halaman 77 berkata:

حَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُحَاسَبُوا، وَانظُرُوا مَاذَا ادَّخَرْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ مِنَ
الْأَعْمَالِ الصَّالِحَةِ لِيَوْمِ مَعَادِكُمْ وَعَرِّضِكُمْ عَلَى رَبِّكُمْ

Artinya, “Periksalah diri kalian sebelum kalian dihisab. Perhatikanlah apa yang telah kalian kumpulkan untuk diri kalian, berupa amal kebaikan, untuk (dibawa) menuju hari kembalinya kalian (akhirat) dan pertanggungjawaban kalian kepada Tuhan kalian.”

Imam Al-Mawardi dalam kitab Adabud Dunya wad Din menjelaskan definisi introspeksi diri sebagai berikut:

أَنْ يَتَصَفَّحَ فِي لَيْلِهِ مَا صَدَرَ مِنْ أَفْعَالِ نَهَارِهِ، فَإِنَّ اللَّيْلَ أخطرُ لِلْخَاطِرِ وَأَجْمَعُ
لِلْفِكْرِ. فَإِنْ كَانَ مُحْمُودًا أَمْضَاهُ وَأَتَّبَعَهُ بِمَا شَاكَلَهُ وَضَاهَاهُ، وَإِنْ كَانَ مَذْمُومًا
اسْتَدْرَكَهُ إِنْ أَمَكَنَ وَانْتَهَى عَنْ مِثْلِهِ فِي الْمُسْتَقْبَلِ

Artinya, “Seseorang memikirkan kembali pada malam hari seluruh perbuatannya di siang hari karena waktu malam adalah waktu yang paling tepat untuk melakukan perenungan dan berpikir. Jika perbuatannya sudah baik, maka tugasnya adalah mempertahankan dan melanjutkan kebaikan tersebut, bahkan meningkatkan yang lebih baik lagi. Jika perbuatannya buruk, maka tugasnya adalah berupaya keras untuk menghindarinya dan tidak mengulangnya di kemudian hari.”

Imam Ibnu Mubarak mengutip perkataan Imam Wahab ibnu Munabbih sebagai berikut:

حَقُّ عَلَى الْعَاقِلِ أَنْ لَا يَعْقَلَ عَنْ أَرْبَعِ سَاعَاتٍ: سَاعَةٍ يُنَاجِي فِيهَا رَبَّهُ عَزَّ وَجَلَّ،
وَسَاعَةٍ يُحَاسِبُ فِيهَا نَفْسَهُ، وَسَاعَةٍ يُفْضِي فِيهَا إِلَى إِخْوَانِهِ الَّذِينَ يُخْبِرُونَهُ بِعُيُوبِهِ
وَيَصَدِّقُونَهُ عَنْ نَفْسِهِ، وَسَاعَةٍ يُحَلِّي بَيْنَ نَفْسِهِ وَبَيْنَ لَدَاتِهَا فِيمَا يَحِلُّ وَيَجْمَلُ

Artinya, "Orang yang pandai seharusnya tidak melewatkan empat waktu berharga. Pertama, waktu ia bermunajat/berbincang kepada Allah. Kedua, waktu ia introspeksi diri. Ketiga, waktu ia menemui kawan-kawan yang menyampaikan kekurangannya dan meluruskannya. Keempat, waktu ia menjaga dirinya dari segala kesenangan dunia yang halal dan baik."

Maka siapa yang ingin memperbaiki kekurangan dirinya, berikut empat cara yang bisa dilakukan. Yaitu:

Pertama:

الأوَّلُ: أَنْ يَجْلِسَ بَيْنَ يَدَيْ شَيْخٍ بَصِيرٍ بِعُيُوبِ النَّفْسِ، مُطَّلِعٍ عَلَى خَفَايَا الْآفَاتِ

Duduk di hadapan seorang guru yang mengetahui kekurangan dirinya dan dapat melihat hal-hal jelek yang samar.

Kedua:

الثَّانِي: أَنْ يَطْلُبَ صَدِيقًا صَدُوقًا بَصِيرًا مُتَدَيِّنًا، فَيَنْصِبُهُ رَقِيبًا عَلَى نَفْسِهِ
لِيَلْحِظَ أَحْوَالَهُ وَأَفْعَالَهُ، فَمَا كَرِهَهُ مِنْ أَخْلَاقِهِ وَأَفْعَالِهِ، وَعُيُوبِ الْبَاطِنَةِ
وَالظَّاهِرَةِ... يُنَبِّهُهُ عَلَيْهِ

Mencari teman yang jujur, mengerti kekurangan dirinya dan menjalankan perintah agama, maka dia menjadikannya pemantau dirinya untuk memerhatikan keadaan dan perbuatan-perbuatannya. Apa yang dia lihat

tidak baik dari akhlak, perbuatan dan kekurangan lahir dan bathin, dia mengingatkannya atas hal itu.

Ketiga:

الطَّرِيقُ الثَّلَاثُ: أَنْ يَسْتَفِيدَ مَعْرِفَةَ عُيُوبِ نَفْسِهِ مِنْ أَلْسِنَةِ أَعْدَائِهِ

Hendaknya dia mengambil faedah (manfaat) untuk mengetahui kekurangan dirinya dari lisan-lisan musuhnya.

Keempat:

الطَّرِيقُ الرَّابِعُ: أَنْ يُخَالِطَ النَّاسَ، فَكُلُّ مَا رَأَهُ مَذْمُومًا فِيمَا بَيْنَ الْخَلْقِ فَلْيُطَالِبْ نَفْسَهُ بِهِ
وَيَنْسِبْهَا إِلَيْهِ؛ فَإِنَّ الْمُؤْمِنَ مِرْآةَ الْمُؤْمِنِ، فَيَرَى مِنْ عُيُوبِ غَيْرِهِ عُيُوبَ نَفْسِهِ.

Berorganisasi/Berkumpul dengan orang, maka setiap apa yang dilihatnya dari orang lain tercela hendaknya dia menuntut dirinya dengannya dan menjauhinya. Sebab, seorang mukmin cermin untuk mukmin lainnya. Melihat kekurangan orang lain sama dengan melihat kekurangan yang ada pada dirinya.

Semoga keempat hal tersebut dapat kita jadikan metode/cara atau ikhtiar untuk memperbaiki kekurangan diri kita. Orang yang beruntung adalah orang yang hari ini lebih baik dari hari kemarin. Semoga kita menjadi manusia yang bermanfaat.