

**URGENSI MUḤĀSABAH (INTROSPEKSI DIRI)  
DI ERA KONTEMPORER  
(Studi Ma'anil Hadis)**



Disusun Oleh:

**Siti Shahilatul Arasy**

**NIM: 10532012**

**JURUSAN ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKRAN ISLAM  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

**2014**

**URGENSI MUḤĀSABAH (INTROSPEKSI DIRI)  
DI ERA KONTEMPORER  
(Studi Ma'anil Hadis)**



**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar  
Sarjana Theologi Islam (S.Th.I)**

**Disusun Oleh:**

**Siti Shahilatul Arasy  
10532012**

**JURUSAN ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKRAN ISLAM  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

**2014**

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Siti Shahilatul Arasy  
NIM : 10532012  
Fakultas : Ushuluddin dan Pemikiran Islam  
Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir  
Alamat Rumah : Dsn. Beji RT/RW 007/002 Banjarsari Sumberasih  
Probolinggo  
Alamat di Yogyakarta : PP Diponegoro, Maguwoharjo Depok Sleman.  
Telp/Hp : 087 835 103 189  
Judul : URGENSI *MUHĀSABAH* (INTROSPEKSI DIRI)  
DI ERA KONTEMPORER (Studi Ma'anil Hadis)

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

1. Skripsi yang saya ajukan adalah benar *asli* karya ilmiah yang saya tulis sendiri.
2. Bilamana skripsi telah dimunaqasyahkan dan diwajibkan revisi, maka saya bersedia dan sanggup merevisi dalam waktu 2 (dua) bulan terhitung dari tanggal munaqasyah. Jika ternyata lebih dari 2 (dua) bulan revisi skripsi belum terselesaikan maka saya bersedia dinyatakan gugur dan bersedia munaqasyah kembali dengan biaya sendiri.
3. Apabila di kemudian hari ternyata diketahui bahwa karya tersebut bukan karya ilmiah saya (plagiasi), maka saya bersedia menanggung sanksi dan dibatalkan gelar keserjanaan saya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Yogyakarta, 16 Januari 2014

Saya yang menyatakan,

  
(Siti Shahilatul Arasy)  
NIM. 10532012

Prof. Dr. Suryadi, M.Ag  
Dosen Fakultas Ushuluddin  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

**NOTA DINAS PEMBIMBING**

---

---

Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Ushuluddin  
UIN Sunan Kalijaga  
Yogyakarta  
Di  
Yogyakarta

*Assalamu'alaikum Wr.Wb.*

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk, dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya terhadap skripsi Saudara:

Nama : Siti Shahilatul Arasy  
NIM : 10532012  
Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir  
Semester : VII  
Judul Skripsi : URGENSI MUHĀSABAH (INTROSPEKSI DIRI)  
DI ERA KONTEMPORER (Studi Ma'anil Hadis)

Kami berpendapat bahwa skripsi tersebut telah memenuhi persyaratan untuk diajukan ke sidang Munaqasyah kepada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, Jurusan/Program Studi: Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian Nota Dinas ini disampaikan, atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

*Wassalamu'alaikum Wr.Wb.*

Yogyakarta, 16 Januari 2014  
Pembimbing,

**Prof. Dr. Suryadi, M.Ag**  
NIP. 19650312 199303 1 004



## PENGESAHAN SKRIPSI / TUGAS AKHIR

Nomor:UIN.02/DU/PP.00.9/409/2014

Skripsi/Tugas Akhir dengan judul: *URGENSI MUHASABAH (INTROSPEKSI DIRI)  
DI ERA KONTEMPORER (Studi Ma'anil Hadis)*

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Siti Shahilatul Arasy  
NIM : 10532012  
Telah dimunaqasyahkan pada : Kamis, 06 Februari 2014  
Nilai munaqasyah : A<sup>-</sup> (93)

Dan dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga

### PANITIA UJIAN MUNAQOSYAH :

Ketua/ Penguji I / Pembimbing

Prof.Dr.Suryadi, M.Ag  
NIP. 19650342 199303 1 004

Sekretaris/Penguji II

Dr.H.M.Alfatih Suryadilaga,M.Ag  
NIP. 19711019 199603 2 001

Penguji III

Prof.Dr.H.Fauzan Naif, MA  
NIP. 19691212 199303 2 004

Yogyakarta, 10 Februari 2014  
Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam  
DEKAN



Dr.Syaifan Nur, M.A  
NIP: 19620718 198803 1 005

## MOTTO

Tak Ada Balasan Untuk Suatu Kebaikan, Melainkan Kebaikan Pula.

(Q.S Ar-Rahman; 60)

*Selalu Ku Biarkan Mimpi-Mimpi Menembus Segala Dimensi*

*Bahkan Ketika Memaksa Mencakar Langit*

*Meski Nampak Begitu Asing Dan Seperti Membodohi Diri*

*Tetapi Pada Saat\_nya. . .*

*Mimpi-Mimpi Itu Pula Yang Mencari Dan Menemukan Jalannya Sendiri*

*Lalu Mengantar Ku Menjemput Sebuah Sukses*

**(Adiella Arasy)**

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Untuk Jiwa\_Jiwa Mulia Terkasih; Aby Dan Ummi

Abdur Rohim dan Rohimi

“Terimakasih Untuk Seluruh Perjuangan, Tetes Keringat, Doa, Cinta Kasih, Juga

Linangan Air Mata Sucimu Dalam Mendoa Demi Sukses Ku”

*Untuk Kedua Adinda Tersayang:*

*Ahmad Muhammad Helmy Arasy & Tsamrotul Fikriyah Arasy*

*“Untuk Setiap Untaian Doa-Doa Terbaik, Semangat Serta Dukungan Kalian”*

*Untuk Ayunda Sayang Yang Telah Pergi:*

*Lailatul Fitriyah Arasy*

*“Semoga Tempatmu Selalu Indah Di Sana. Ada Rindu Ku Untukmu”*

Untuk Imam Hidup Nan Penyabar;

Adie Sutrisno, S.S. M. Hum

“Terimakasih Untuk Tak Lelah Mengingatku Akan Kewajiban.

Untuk Seluruh Motivasi Dan Inspirasi. Untuk Kekuatan & Semangat Yang Kau

Kobarkan. Juga Untuk Setiap Kidung Doa\_Doa Terindah.”

## PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Penulisan transliterasi Arab-Latin dalam penelitian ini menggunakan pedoman transliterasi dari keputusan bersama **Menteri Agama RI dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI No. 158 tahun 1987 dan No. 0543 b/U/1987**. Secara garis besar uraiannya adalah sebagai berikut:

### 1. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Bā'	b	be
ت	Ta'	t	te
ث	Ṣa	ṣ	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	j	je
ح	Hā'	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Khā'	kh	ka dan ha
د	Dal	d	de
ذ	Ḍal	ḏ	ze (dengan titik di atas)
ر	Rā'	r	er
ز	Zai	z	zet
س	Sīn	s	es
ش	Syīn	sy	es dan ye
ص	Ṣad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	Dāḍ	ḍ	d (dengan titik di bawah)
ط	Tā'	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Zā'	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	‘Ain	...‘...	koma terbalik (di atas)
غ	Gayn	g	ge



ف	Fā'	f	ef
ق	Qāf	q	qi
ك	Kāf	k	ka
ل	Lām	l	'el
م	Mīm	m	'em
ن	Nūn	n	'en
و	Waw	w	we
ه	Hā'	h	ha
ء	Hamzah	...'	apostrof (tetapi tidak dilambangkan apabila terletak di awal kata)
ي	Yā'	y	ye

## 2. Vokal

Vokal bahasa Arab seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau monoftong dan rangkap atau diftong.

### a. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab lambangnya berupa tanda atau harkat, transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
◌َ	Fathah	a	a
◌ِ	Kasroh	i	i
◌ُ	Dammah	u	u

Contoh:

كتب - *kataba*

يذهب - *yazhabu*

سئل - *su'ila*

ذكر - *zūkira*

### b. Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harkat dan huruf, transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
يَ اِ	Fathah dan ya	ai	a dan i
وِ اِ	Fathah dan wawu	au	a dan u

Contoh:

كيف - *kaifa*

هول - *haulā*

### 3. Vokal Panjang (*Maddah*)

*Maddah* atau vokal panjang yang lambangnya berupa harkat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
يَ اِ	Fathah dan alif atau alif Maksurah	a	a dengan garis di atas
يَ اِ	Kasrah dan ya	i	i dengan garis di atas
وِ اِ	dammah dan wawu	u	u dengan garis di atas

Contoh:

قال - *qāla*

قيل - *qīla*

رمى - *ramā*

يقول - *yaqūlu*

#### 4. *Tā' Marbūtah*

Transliterasi untuk *tā' marbūtah* ada dua:

a. *Tā' Marbūtah* hidup

*Tā' marbūtah* yang hidup atau yang mendapat harkat *fathah*, *kasrah* dan *dammah*, transliterasinya adalah (t).

b. *Tā' Marbūtah* mati

*Tā' marbūtah* yang mati atau mendapat harkat sukun, transliterasinya adalah (h)

Contoh: طلحة - *Talḥah*

c. Kalau pada kata yang terakhir dengan *tā' marbūtah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang “al” serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *tā' marbūtah* itu ditransliterasikan dengan ha/h

Contoh: روضة الجنة - *raudah al-Jannah*

#### 5. *Syaddah (Tasydīd)*

*Syaddah* atau *tasydīd* yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda *syaddah*, dalam transliterasi ini tanda *syaddah* tersebut dilambangkan dengan huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda *syaddah* itu.

Contoh: رَبَّنَا - *rabbānā*

نَعْمَ - *nu'imma*

#### 6. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, yaitu “ال”. Namun, dalam transliterasi ini kata sandang itu dibedakan atas

kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiyah dan kata sandang yang diikuti oleh qamariyah.

- a. Kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiyah

Kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiyah ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya yaitu “al” sama dengan huruf qamariyah

Cotoh : الرَّجُل - *al-rajulu*

السَّيِّدَةُ - *al-sayyidatu*

- b. Kata sandang yang diikuti oleh huruf qamariyah.

Kata sandang yang diikuti oleh huruf qamariyah ditransliterasikan sesuai dengan aturan yang digariskan di depan dan sesuai pula dengan bunyinya. Bila diikuti oleh huruf syamsiyah maupun huruf qamariyah, kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikutinya dan dihubungkan dengan tanda sambung (-)

Contoh: الْقَلَمُ - *al-qalamu*

أَلْجَلَالُ - *al-jalālu*

أَلْبَدِيعُ - *al-badī'u*

## 7. Hamzah

Sebagaimana dinyatakan di depan, hamzah ditransliterasikan dengan apostrof. Namun itu hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata. Bila terletak di awal kata, hamzah tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab berupa alif.

Contoh :

شَيْءٌ - *syai'un*

أَمْرٌ - *umirtu*

النوع - *al-nau'u*      تأخذون - *ta'khuzūna*

## 8. Penulisan Kata

Pada dasarnya setiap kata, baik *fi'il* (kata kerja), *isim* atau *huruf*, ditulis terpisah. Hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazim dirangkaikan dengan kata lain, karena ada huruf Arab atau harkat yang dihilangkan, maka dalam transliterasi ini penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya.

Contoh:

وإن الله لهو خير الرازقين - *Wa innallāha lahuwa khair al-rāziqīn*

فأوفوا الكيل والميزان - *Fa 'aufu al-kaila wa al-mīzāna*

9. Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga. Penggunaan huruf kapital seperti yang berlaku dalam EYD, diantaranya = huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri dan permulaan kalimat. Bila nama diri itu didahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap harus awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya.

Contoh :

وما محمد إلا رسول - *wa mā Muḥammadun illā Rasūl*

إنَّ أوَّل بيت وضع للناس - *inna awwala baitin wudi'a linnāsi*

Penggunaan huruf kapital untuk *Allāh* hanya berlaku bila dalam tulisan Arabnya memang lengkap demikian dan kalau penulisan itu disatukan

dengan kata lain sehingga ada kata lain sehingga ada huruf atau harkat yang dihilangkan, maka huruf kapital tidak dipergunakan.

Contoh :

نصر من الله وفتح قريب - *nasrun minallāhi wa fatḥun qorīb*

الله الامر جميعاً - *lillāhi al-amru jamī'an*

10. Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tidak terpisahkan dengan ilmu tajwid.

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إِنَّ الْحَمْدَ لِلَّهِ نَحْمَدُهُ وَنَسْتَعِينُهُ وَنَسْتَغْفِرُهُ، وَنَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ شُرُورِ أَنْفُسِنَا وَمِنْ سَيِّئَاتِ أَعْمَالِنَا، مَنْ يَهْدِ اللَّهُ  
فَلَا مُضِلَّ لَهُ وَمَنْ يَضِلَّ فَلَا هَادِيَ لَهُ. أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ  
وَرَسُولُهُ. اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى نَبِيِّنَا وَرَسُولِنَا مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ وَمَنْ تَبِعَهُمْ  
بِإِحْسَانٍ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ، أَمَّا بَعْدُ؛

Dengan limpahan rahmat dan pertolongan Allah, peneliti akhirnya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: “HADIS-HADIS TENTANG *MUḤĀSABAH* (Studi Ma’anil Hadis)” ini. Meskipun demikian, semaksimal apapun usaha manusia, tentunya tidak akan lepas dari kekurangan dan kelemahan, sebab kesempurnaan memang hanya dimiliki Allah swt. Oleh karena hal inilah, peneliti sangat mengharapkan adanya masukan atau saran beserta kritik yang membangun dari berbagai pihak demi menciptakan suatu perbaikan.

Selanjutnya, penulis menyadari bahwa skripsi ini dapat terselesaikan berkat bantuan dari berbagai pihak, maka dari itu penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih yang amat dalam kepada :

1. Prof. Dr. H. Musa Asy’arie selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Dr. Syaifan Nur, M.A., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Phil. Dr Sahiron dan Afdawaiza, M. Ag. selaku Ketua Jurusan dan Sekretaris Jurusan Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir.

4. Dr. Muhammad Mansur, M. A. selaku Pembimbing Akademik yang telah berkenan meluangkan begitu banyak waktu di tengah kesibukan beliau untuk mengarahkan dan membimbing penulis selama masa perkuliahan
5. Prof. Dr. Suryadi, M.Ag. selaku pembimbing skripsi yang telah bersedia dengan penuh ketelitian dan ketelatenan membaca skripsi penulis, dan dengan penuh kesabaran memberikan masukan demi memperbaiki berbagai kesalahan dan kealpaan dalam proses merampungkan tugas akhir ini.
6. Kementerian Agama RI, khususnya Direktorat Pendidikan Diniyah dan Pondok Pesantren yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melanjutkan studi di bangku perkuliahan dengan full beasiswa, serta seluruh pengelola PBSB UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta..
7. Keluarga besar Pondok Pesantren Miftahul Ulum Al-Yasini. Terima kasih untuk segudang ilmu yang diajarkan dan telah mengantarkan penulis meraih beasiswa PBSB ini.
8. Keluarga Besar Pondok pesantren Pangeran Diponegoro Yogyakarta yang telah mengajarkan begitu banyak hal baru untuk bekal menghadapi hari esok.
9. Ustadzah Anis Shodiqoh dan Ustadzah Yuni Ma'rufah yang telah bersedia menjadi pembimbing tahfidz al-Qur'an sebagai salah satu persyaratan dalam menempuhi perkuliahan dengan full-beasiswa ini.
10. Kepada Aby Ummy' terkasih yang tak pernah lelah mencurahkan doa, cinta dan kasih sayang dengan seluruh perjuangan dan pengorbanan nan tulus demi mempersembahkan yang terbaik untuk kebaikan kami anak-anakmu.



11. Adinda Helmy dan Fikka yang turut berdoa dan mengobarkan semangat demi kesuksesan seseorang yang dipanggil mereka dengan nama; kakak.
12. Kepada Adie Sutrisno S,s. M. Hum: seseorang yang menjadi inspirasi dan menyertai perjuangan penulis dalam begitu banyak suka-duka: tentang berjibunnya tugas-tugas perkuliahan, juga tentang jatuh-bangun dalam hidup.
13. Keluarga besar Ten\_Go yang bukan hanya sebagai teman, tetapi juga telah menjadi saudara baru yang datang dari seluruh penjuru Indonesia: Bunda Chipa, Bu Lik Yucha, Bu Dhe Ida, Chayy Upah, Tete Syivaz, Bour Faza, Mba' Reda, Nilda, Jannah, Navis, Ulah, Rissa, Halimah, Syarifah, Cak Solihin, Bang Taher, Mas Walie, Ridho, Bayhaqi, Ghe Naga, Wisnu, Eko, Dzakiy, Fayruz, Hilman, Imam, Asep, Khemas, Asyari, Thalib, Saikuddin, Chip Syaiful, Susilo, Reno, Gathod, Hilmy, Fauzan, Ismangil dan Aslam. ^\_^
14. Sahabat-sahabat mahasantri CSS MoRA, khususnya CSS MoRA Almamater tercinta: UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Terima kasih untuk kebersamaan dan perjuangan bersama di bawah bendera PBSB.
15. Semua pihak yang telah turut membantu dan tidak dapat disebutkan satu demi satu dalam lembaran persembahan ini. Karya ini untuk anda semua yang turut menunggui keberhasilan di jenjang ini. *Jazākumullāh aḥsan al-jazā'*. Amin.

Yogyakarta, 16 Januari 2014

Penulis

(Siti Shahilatul Arasy)  
NIM. 10532012

## ABSTRAK

Pasang surut dalam perjalanan hidup adalah hal yang sangat manusiawi dan semua orang mengalaminya. Hal yang membedakan adalah bagaimana masing-masing dari mereka menyikapi; apakah dengan bijaksana dan tetap penuh semangat atau hanya dengan terus mengeluh dan putus asa. Demi menciptakan kesejahteraan hidup manusia, Islam memberikan panduannya lewat Al-Qur'an dan Hadis, yaitu segala hal yang disandarkan kepada Nabi Muhammad Saw. agar dapat mengambil contoh dari setiap perilaku mulia beliau yang dinobatkan sebagai *uswatun hasanah*, yaitu suri tauladan yang baik. Salah satu sikap yang dianjurkan guna mencapai kesejahteraan adalah *muhāsabah* atau introspeksi diri, mengingat latar belakang manusia yang bukan hanya memiliki akal, tetapi juga memiliki hawa nafsu dengan karakternya yang cenderung pada kesenangan-kesenangan duniawi. Sehingga, manusia perlu mengintrospeksi dirinya sendiri untuk senantiasa mengetahui posisi beserta seluruh hak dan kewajibannya.

Penelitian ini menyoroti hadis riwayat Turmudzi yang berbicara mengenai *muhāsabah* atau *self criticism* dengan menggunakan metode pemahaman hadis Nurun Najwah, yaitu dengan metode historis dan metode hermeneutika (interpretasi). Metode historis dimaksudkan untuk menguji keotentikan aspek sanad (eksternal) suatu hadis untuk menunjukkan apakah secara material/fisik hadis tersebut asli atau palsu dan siapa yang menjadi sumbernya. Kemudian, metode hermeneutika lebih mengarah pada kajian matan (internal). Metode ini dipakai untuk memahami teks-teks yang sudah diyakini orisinal dari Nabi Saw, dengan tetap mempertimbangkannya sebagai sebuah teks yang memiliki rentang panjang antara Nabi Muhammad dengan ummat Islam sepanjang masa. Adapun pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan psikologis dengan mengacu pada teori psikologi eksperimental Wilhelm Maximilian Wundt. Pendekatan ini digunakan untuk melihat hubungan *muhāsabah* dengan kondisi kejiwaan atau psikis seseorang yang menerapkannya.

Hasil penelitian ini adalah pemaknaan atau pemahaman hadis *muhāsabah* secara tepat, yaitu dengan menggunakan metode *ma'anil hadis* Nurun Najwah di atas serta relevansinya dengan konteks kekinian. Secara historis, hadis *muhāsabah* riwayat Turmudzi adalah *shahih* dan dapat dijadikan pedoman. Kemudian, dengan memperhatikan unsur bahasa, kajian tematis dan konfirmatifnya, *muhāsabah* adalah sikap mengenali diri sendiri dengan merenungkan kembali segala yang telah diperbuat, menyadari kesalahan-kesalahan lalu menyusun koreksi dan perbaikan demi mencapai keselamatan. *Muhāsabah* tidak cukup hanya dengan melakukan autokritik terhadap diri, tetapi juga diperlukan kesadaran *futuristik*: memiliki visi yang jelas untuk masa depan dan mengaplikasikannya dengan tindakan nyata. *Muhāsabah* secara jujur dan benar-benar berangkat dari hati akan menyadarkan seseorang tentang kelebihan-kekurangannya, sehingga dapat menyesuaikan diri dan menjalani hidup secara benar, tidak terlalu memaksakan diri atas hal-hal yang tidak dimampu dan terus berupaya menjadi lebih baik. Dengan begitu, tercapailah kesejahteraan hidup *duniawi-ukhrawinya*, dan inilah sikap yang dibutuhkan manusia-manusia sekarang di tengah *glamour*-nya era modern-kontemporer.

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN NOTA DINAS</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN MOTTO</b> .....	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>xiv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xviii</b>
<b>BAB I: PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	10
C. Tujuan dan Kegunaan .....	10
D. Telaah Pustaka .....	11
E. Metode Penelitian .....	16
I. Jenis Penelitian .....	16
2. Sumber Data .....	17
3. Teknik Pengumpulan Data .....	17
4. Analisis Data .....	18
F. Sistematika Penulisan .....	21
<b>BAB II: GAMBARAN UMUM MUḤĀSABAH (INTROSPEKSI DIRI) .</b>	
A. Definisi <i>Muḥāsabah</i> (Introspeksi Diri) .....	25
B. Ruang Lingkup <i>Muḥāsabah</i> (Introspeksi Diri) .....	29

C. Bentuk dan Karakteristik <i>Muḥāsabah</i> (Introspeksi Diri).....	31
D. Manfaat <i>Muḥāsabah</i> (Introspeksi Diri) .....	36

**BAB III: INTERPRETASI HADIS MUḤĀSABAH**

A. Tinjauan Redaksi Hadis <i>Muḥāsabah</i> (Introspeksi Diri).....	43
B. Otentitas Hadis .....	54
C. Metode Hermeneutika.....	56
1. Memahami Aspek Linguistik (Bahasa) .....	56
2. Memahami Konteks Historis.....	58
3. Kajian Konfirmatif.....	60
4. Pemahaman Ide Dasar Hadis.....	65

**BAB IV: ANALISIS RELEVANSI HADIS MUḤĀSABAH  
DENGAN KONTEKS KEKINIAN**

A. Membaca <i>Muḥāsabah</i> dengan <i>Psychological Approach</i> .....	68
B. <i>Muḥāsabah</i> dalam Idealitas dan Realitas Modern.....	89

**BAB V: PENUTUP**

A. Kesimpulan.....	96
B. Saran.....	99

<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	100
-----------------------------	-----

<b>CURRICULUM VITAE</b> .....	103
-------------------------------	-----

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Terminologi kata *hidup* yang dalam Bahasa Arab adalah *al-hayât* memiliki berbagai makna: sebuah proses penciptaan awal, proses memelihara suatu kelangsungan hidup, sebuah kehidupan yang terjadi di muka bumi dengan seluruh perkembangannya, kehidupan kekal di alam akhirat dan sebagainya.<sup>1</sup> Adapun pendefinisian kata hidup yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah sebuah kehidupan yang dialami manusia di bumi serta bagaimana upaya manusia tersebut dalam menjaga kehidupan yang dianugerahkan Allah kepada masing-masingnya.

Dalam sebuah proses bernama hidup yang dijalani manusia akan selalu hadir berbagai fenomena, insiden, kejadian atau adegan yang beragam, mulai dari hal-hal yang sangat sederhana hingga yang sedemikian kompleks dan peliknya untuk dijalani. Fenomena-fenomena inilah yang kemudian menjelma dengan wajah berbeda kepada para manusia yang tengah menjalani kehidupan: kesedihan, kebahagiaan, kecewa, putus asa, semangat, mimpi, cita-cita, harapan, atau apapun namanya. Keberadaan fenomena ini tentu saja bertalian erat dengan kelangsungan hidup manusia. Baik atau buruknya keadaan yang diterima sebenarnya sama-sama merupakan ujian yang diberikan Allah kepada para manusia, tetapi tidak setiap orang memiliki pengetahuan dan kemampuan menghadapi hal (ujian) tersebut secara proporsional sekaligus profesional.

---

<sup>1</sup> Ahzami Samiun Jazuli, *al-Hayaat fi al-Qur'an al-Karim: Kehidupan dalam Pandangan al-Qur'an* (Jakarta: Gema Insani, 2006), hlm. 1.

Pasang surut dalam kehidupan merupakan sesuatu yang niscaya, sangat manusiawi dan semua orang mengalaminya. Satu hal yang membedakan mereka hanyalah terletak pada bagaimana masing-masing individu tersebut menyikapi setiap pasang surut kehidupannya; apakah dengan bijaksana dan tetap penuh semangat ataukah dengan hanya terus mengeluh dan berputus asa. Karena setiap orang pasti pernah mengalami suatu kegagalan, maka keberhasilan yang sesungguhnya adalah mereka yang terampil dalam mengelola kegagalan yang dihadapi, memadukannya dengan keyakinan serta rasa percaya diri untuk terus meraih apa yang diinginkannya. Orang-orang seperti ini adalah mereka yang terus berusaha bangkit dari keterpurukan, lalu berjuang dengan keras untuk menggapai kesuksesannya dalam hidup.<sup>2</sup>

Muhammad al-Ghazali, seorang ulama' Mesir, mencoba menawarkan berbagai resep tentang resolusi hidup dalam karya beliau yang berjudul *Jaddid Hayâtaka* atau jika dialihbahasakan ke dalam Bahasa Indonesia menjadi "Perbaharuilah Hidupmu". Dalam kitab ini, Muhammad al-Ghazali dengan menukil ayat al-Qur'an dan/atau hadis Nabi, beliau memaparkan berbagai tips semisal langkah-langkah memulai hidup baru, mengatasi rasa cemas, memanfaatkan waktu luang, fokus hidup untuk hari ini tanpa perlu mencemaskan masa lalu atau masa yang masih akan datang, tatacara membersihkan lahir-batin, tidak menangisi segala sesuatu yang telah terlewatkan, berupaya menjadi diri sendiri, paparan mengenai ruhaniah Rasulullah yang begitu agung agar para pembaca dapat memetik hikmah dan menjadikan beliau sebenar-benarnya teladan,

---

<sup>2</sup> Abdul Qadir Shaleh, *Aku Telah Gagal dan Hancur* (Yogyakarta: Garailmu, 2010), hlm. 8.

serta motivasi-motivasi lain yang bermanfaat untuk perbaikan hidup termasuk *muhāsabah* atau introspeksi diri dan lain sebagainya.

Kitab *Jaddid Hayataka* ini ditulis oleh Al-Ghazali setelah membaca tulisan Dale Carnegie, seorang non-Muslim asal Amerika, penulis sebuah buku berjudul *How to Stop Worrying and Start Living*. Usai membaca tulisan tersebut—sebagaimana yang tertera dalam bagian Muqaddimah Kitab—beliau merasa ingin mengembalikan konten buku tersebut kepada pokoknya, yaitu Islam. Bukan karena Al-Ghazali menganggap Dale Carnegie telah menukil sesuatu dari Agama Islam, tetapi lebih karena apa yang ia tuliskan dalam karyanya tersebut sebetulnya tidak berbeda dengan apa yang telah ditetapkan dalam al-Qur'an dan hadis-hadis Nabi Muhammad, padahal (dalam pandangan Al-Ghazali) Dale Carnegie sendiri sama sekali tidak mengenal Islam.<sup>3</sup>

Dalam Agama Islam, hadis menduduki tataran tertinggi kedua setelah al-Qur'an sebagai sumber pembentukan hukum Islam. Hadis memainkan peran yang amat penting sebagai salah satu pedoman untuk kehidupan dunia-akhirat yang sejahtera. Mengingat pentingnya posisi hadis, maka kajian terhadapnya selalu bergulir dan seolah tidak menjumpai titik mati. Bukan hanya dilakukan oleh kalangan orang Islam sendiri, tetapi mereka yang kerap disebut-sebut sebagai orientalis pun—dengan berbagai motif penelitian yang diusung—juga turut andil dalam melakukan kajian terhadap hadis Nabi beserta berbagai aspek yang melingkupinya.

---

<sup>3</sup> Muhammad Al-Ghazali, *Jaddid Hayataka* (Mesir: Nahdlah Mishra, 2005). Terj. Hamid Luthfi, *Perbarui Hidupmu* (Bandung: Gema Risalah Press, 1995), hlm. 9.

Secara etimologi, hadis bisa diartikan sebagai *al-Jadid*: baru, *Qarib*: dekat, atau *Khabar*: warta/berita yang berarti sesuatu yang dipercekapkan lalu dipindahkan dari seseorang kepada orang yang lain.<sup>4</sup> Adapun secara terminologi, hadis yang juga disebut dengan *sunnah* merupakan segala ucapan (*qaul*), perbuatan (*af'al*) dan ketetapan (*taqrir*) dari Nabi Muhammad Saw. Hampir sama dengan pengertian di atas, jumhur ulama' sendiri mendefinisikan hadits adalah segala apa yang disandarkan kepada Nabi Muhammad, baik berupa *qaul* (ucapan), *fi'il* (perbuatan), *taqrir* (ketetapan), *shifah khalqiyyah* (yang berhubungan dengan kondisi fisik), dan *shifah khuluqiyyah* (yang berhubungan dengan akhlak).<sup>5</sup>

Kajian ataupun penelitian yang menjadikan hadis sebagai objek bukan karena sepenuhnya tidak percaya dengan apa yang telah disampaikan, dilakukan atau ditetapkan oleh Nabi Muhammad, tetapi sikap kritis dalam menanggapi berbagai hal memang sangat diperlukan, tidak terkecuali ketika berbicara tentang hadis Nabi. Perlunya mengedepankan sikap kritis terhadap hadits ini karena realitas sejarah sendiri yang telah menunjukkan beberapa alasan tentang pentingnya melakukan penelitian terhadap hadis.

Menurut Syuhudi Ismail, alasan-alasan yang menjadikan penting bersikap kritis dalam meneliti hadis antara lain: tidak seluruh hadis tertulis pada masa Nabi, pernah terjadi pemalsuan terhadap hadis, adanya rentang yang cukup panjang dalam proses penghimpunan hadis, jumlah kitab hadis dan metodenya yang

---

<sup>4</sup> Hasbi as-Shiddieqy, *Sejarah dan Pengantar Ilmu Hadis* (Semarang: Pustaka Rizki Putera, 2009), hlm. 3.

<sup>5</sup> Nurun Najwah, *Ilmu Ma'anil Hadis* (Yogyakarta: Cahaya Pustaka, 2008), hlm. 1



beragam dan tidak selalu sama pada masing-masing kitab hadis, serta terjadinya pembolehan terhadap periwayatan hadis *bi al-Ma'na*.<sup>6</sup>

Hadis Nabi—yang memiliki beberapa fungsi terhadap al-Qur'an; sebagai penguat, penjelas, pembatas dan sebagainya—memuat berbagai persoalan terkait kehidupan manusia semisal *'aqidah*, *'amaliyah*, *fiqhiyyah*, maupun tatakrama (*akhlak*), baik adab lahir maupun batin (jiwa/mental). Hadis Nabi yang berbicara perihal tatakrama ini dimaksudkan untuk membimbing dan mengarahkan manusia agar menjadi jiwa-jiwa yang baik dan beruntung dalam kehidupan dunia akhiratnya. Di antara etika lahir atau norma berperilaku yang telah diajarkan Nabi Muhammad Saw adalah adab seorang anak kepada orang tua, kepada guru, kepada tetangga, adab berpakaian, adab menyantap hidangan, adab berjalan, adab mencari ilmu dan sebagainya. Adapun akhlak-akhlak batiniyah yang juga penting untuk diperhatikan di antaranya adalah *as-shabr* (sabar), *al-ikhlas* (ikhlas), *khauf wa ar-rajá'* (takut dan berharap hanya kepada Allah), *muraqabah* (merasa Allah selalu mengawasi setiap gerak-gerik setiap hamba), *muqarabah* (selalu merasa bahwa Allah adalah dekat), *tawakkal* (menyandarkan segalanya hanya kepada Allah), termasuk juga *muhasabah* (introspeksi diri) dan sebagainya.

Pemaknaan terhadap hadis merupakan problematika tersendiri dalam diskursus studi hadis. Dalam upaya memahami hadis diperlukan adanya *qarinah* atau indikasi, untuk mempertimbangkan faktor-faktor yang berkaitan dan relevan dengan hadis tersebut. Upaya mencari *qarinah* (indikasi) ini dilakukan setelah

---

<sup>6</sup> Nurun Najwah, *Ilmu Ma'anil Hadis* (Yogyakarta: Cahaya Pustaka), 2008, hlm. 1

diketahui bahwa hadis yang dimaksud adalah *shahih*, atau setidaknya tidaknya dikategorikan *hasan*.<sup>7</sup>

Pemahaman terhadap hadis seperti menjadi sebuah kebutuhan mendesak, mengingat begitu banyaknya wacana-wacana keIslaman yang muncul dengan mengutip literatur hadis dan pada gilirannya mempengaruhi, membentuk pola pikir serta perilaku masyarakat. Upaya memahami hadis, dalam beberapa kasus tidak bisa dilakukan dengan hanya menggunakan pendekatan tekstual. Situasi dan kondisi ketika suatu hadis disabdakan oleh Nabi Muhammad Saw menjadi unsur yang juga sangat penting untuk diperhatikan.

Di samping itu, perbedaan fungsi atau peran yang dimainkan oleh Nabi Muhammad juga tidak kalah urgent untuk disoroti, mengingat saat itu posisi Nabi Muhammad memiliki berbagai fungsi: sebagai seorang Rasul Allah yang harus dipatuhi ajaran-ajarannya, sebagai seorang panglima perang, sebagai seorang suami, ayah, sahabat, hakim dan lain lain. Terkait hal ini, Syah Waliyullah ad-Dihlawy mengklasifikasikan sunnah (hadis) Nabi ke dalam dua bagian, yaitu sunnah yang disampaikan Nabi sebagai seorang Rasul dan berfungsi sebagai penyampai risalah, dan sunnah yang disampaikan beliau bukan sebagai penyampai risalah (manusia biasa).<sup>8</sup>

Hadis pada umumnya merupakan sebuah penafsiran kontekstual dan situasional atas ayat-ayat al-Qur'an dalam upaya merespon persoalan-persoalan yang dihadapi sahabat pada masanya. Sebagai sabda Rasulullah yang sifatnya

---

<sup>7</sup> M. Syuhudi Ismail, *Hadis Nabi yang Tekstual dan Kontekstual* (Jakarta: Bulan Bintang, 1994), hlm. 89.

<sup>8</sup> Yusuf Qardhawy, *Sunnah Rasul: Sumber Ilmu Pengetahuan dan Peradaban*. Terj. Abdul Hayyie dan Abduh Zulfidar (Jakarta: Gema Insani Press, 1998), hlm. 60.

situasional, maka sebagian sabda beliau ini dirasakan tidak relevan lagi untuk menjawab dan menjelaskan persoalan realita sosial hari ini jika hanya dipahami secara tekstual.<sup>9</sup> Hal semacam inilah yang kemudian menjadikan upaya memahami kembali atau reinterpretasi terhadap hadis-hadis Nabi menjadi penting untuk dilakukan, dengan harapan pemahaman ulang tersebut dapat menjadi salah satu instrumen dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi ummat (*problem solver*) hari ini.

Berkaca pada realita yang tengah dihadapi manusia dewasa ini, kejahatan dan kekacauan seperti sudah menjadi menu wajib yang dapat disaksikan tanpa jeda dalam keseharian hidup manusia. Belum selesai perihal kemiskinan yang telah meng-abad menjadi wabah di Indonesia, dewasa ini kasus pembunuhan, pencurian, korupsi, pencabulan serta semakin membludaknya orang-orang gila, stress di pinggir jalan telah menambah daftar panjang permasalahan yang dihadapi Republik Indonesia. Keberadaan fenomena sosial ini tentu saja tidak bisa lepas dari peranan yang dimainkan manusia sebagai individu, dan masing-masing orang memiliki hak serta kewajiban yang sama untuk turut andil membenahi kekacauan demi kekacauan yang ada menuju hari esok yang damai dan sejahtera.

Menyikapi fenomena-fenomena seperti di atas, ada baiknya jika mencoba merujuk kembali pada ajaran agama yang (apapun agamanya) selalu memiliki nilai mengedepankan kemashlahatan bagi manusia dan semesta. Jika menelaah kembali pada hadis-hadis yang telah diajarkan oleh Nabi Muhammad Saw, peneliti menilai terdapat satu dari sekian hadis yang penting untuk dipahami

---

<sup>9</sup> Komaruddin Hidayat, *Memahami Bahasa Agama: Sebuah Kajian Hermeneutik* (Jakarta: Paramadina, 1996), hlm. 135.

kembali (reinterpretasi), yaitu tentang *muḥasabah* atau introspeksi diri. Sebagaimana yang belakangan ini cukup marak disebut-sebut dalam buku-buku motivasi atau dalam tayangan-tayangan dakwah di berbagai stasiun televisi, bahwa melakukan introspeksi terhadap diri sendiri akan membawa manfaat yang sangat besar, tidak hanya untuk diri sendiri tetapi juga orang lain. Adapun salah satu hadis yang menjadi kajian peneliti dalam meringkai penelitian sederhana ini adalah HR. Turmudzi berikut<sup>10</sup>:

حَدَّثَنَا سُفْيَانُ بْنُ وَكَيْعٍ حَدَّثَنَا عَيْسَى بْنُ يُونُسَ عَنْ أَبِي بَكْرٍ بْنِ أَبِي مَرْيَمَ ح وَحَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ عَبْدِ الرَّحْمَنِ أَخْبَرَنَا عَمْرُو بْنُ عَوْنٍ أَخْبَرَنَا ابْنُ الْمُبَارَكِ عَنْ أَبِي بَكْرٍ بْنِ أَبِي مَرْيَمَ عَنْ صَمْرَةَ بْنِ حَبِيبٍ عَنْ شَدَّادِ بْنِ أَوْسٍ عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ الْكَيْسُ مَنْ دَانَ نَفْسَهُ وَعَمِلَ لِمَا بَعْدَ الْمَوْتِ وَالْعَاجِزُ مَنْ اتَّبَعَ نَفْسَهُ هَوَاهَا وَتَمَنَّى عَلَى اللَّهِ قَالَ هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ قَالَ وَمَعْنَى قَوْلِهِ مَنْ دَانَ نَفْسَهُ يَقُولُ حَاسَبَ نَفْسَهُ فِي الدُّنْيَا قَبْلَ أَنْ يُحَاسَبَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَيُرَوَى عَنْ عُمَرَ بْنِ الْخَطَّابِ قَالَ حَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُحَاسَبُوا وَتَزَيَّنُوا لِلْعُرْضِ الْأَكْبَرِ وَإِنَّمَا يَخْفُ الْحِسَابُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ عَلَى مَنْ حَاسَبَ نَفْسَهُ فِي الدُّنْيَا وَيُرَوَى عَنْ مَيْمُونِ بْنِ مِهْرَانَ قَالَ لَا يَكُونُ الْعَبْدُ تَقِيًّا حَتَّى يُحَاسِبَ نَفْسَهُ كَمَا يُحَاسِبُ شَرِيكَهُ مِنْ أَيْنَ مَطْعَمُهُ وَمَلْبَسُهُ

“Telah menceritakan kepada kami Sufyan bin Waqi' telah menceritakan kepada kami 'Isa bin Yunus dari Abu Bakar bin Abu Maryam, dan telah mengkhabarkan kepada kami Abdullah bin Abdurrahman telah mengkhabarkan kepada kami 'Amru bin 'Aun telah mengkhabarkan kepada kami Ibnu Al Mubarak dari Abu Bakar bin Abu Maryam dari Dlamrah bin Habib dari Syaddad bin Aus dari Nabi Saw, beliau bersabda: *"Orang yang cerdas adalah orang yang mempersiapkan dirinya dan beramal untuk hari setelah kematian, sedangkan orang yang bodoh adalah orang jiwanya mengikuti hawa nafsunya dan berangan*

<sup>10</sup> Sunan at-Turmudzi, *Mausu'ah al-Hadis as-Syarif*, Hadits nomor 2383, Juz 8, hlm. 499.

*angan kepada Allah." Dia berkata: Hadis ini hasan, dia berkata: Maksud sabda Nabi "Orang yang mempersiapkan diri" dia berkata: Yaitu orang yang selalu mengoreksi dirinya pada waktu di dunia sebelum dihisab pada hari Kiamat. Dan telah diriwayatkan dari Umar bin Al Khottob dia berkata: hisablah (hitunglah) diri kalian sebelum kalian dihitung (dihisab) dan persiapkanlah untuk hari ketika semua dihadapkan (kepada Rabb Yang Maha Agung), hisab (perhitungan) akan ringan pada hari kiamat bagi orang yang selalu menghisab dirinya ketika di dunia." Dan telah diriwayatkan dari Maimun bin Mihran dia berkata: Seorang hamba tidak akan bertakwa sehingga dia menghisab dirinya sebagaimana dia menghisab temannya dari mana dia mendapatkan makanan dan pakaiannya."*

*Muḥāsabah* sendiri berasal dari kata *hasiba* yang berarti meng-*hisab* atau menghitung. *Muḥāsabah* diidentikkan dengan menilai diri sendiri, mengevaluasi, atau introspeksi diri dengan mengacu kepada Al-Qur'an dan hadis Nabi sebagai dasar penilaian, bukan berdasarkan keinginan diri sendiri. Inilah yang menjadikan *muḥāsabah* (introspeksi diri) penting untuk diejawantahkan manusia dalam menjalani kehidupan, sehingga ia dapat bercermin dari apa yang telah terlewatkan, melakukan evaluasi dan koreksi terhadap alpha yang pernah diperbuat, mengambil hikmah dan pelajaran darinya, serta mempersiapkan sesuatu yang jauh lebih baik dan bermanfaat untuk masa depan.

Lebih jauhnya peneliti ingin mengetahui bagaimana melakukan sebuah pemaknaan atau pemahaman yang benar mengenai *muḥāsabah dalam hadis*. Di mana, maksud dari melakukan pemaknaan atau pemahaman yang benar terhadap hadis di sini maksudnya adalah melakukan suatu pemaknaan dengan mengacu kepada metode ma'anil hadis yang telah ada. Kemudian, setelah melakukan pemaknaan tersebut, demi memperjelas titik relevansi hadis *muḥāsabah* di era modern-kontemporer ini, kiranya perlu dilakukan proses reinterpretasi atau sebuah upaya memahami kembali maksud *muḥāsabah* berdasarkan hadis dengan

memperhatikan definisi-definisi atau pemaknaan para ulama' atau tokoh-tokoh sebelumnya mengenai muhasabah, untuk menemukan benang merah dari berbagai pendefinisian tersebut dan menciptakan formula baru mengenai *muhasabah* dengan melibatkan jasa ilmu psikologi sebagai sebuah pendekatan dalam membaca konsep-konsep tersebut. Terakhir, melalui penelitian yang diangkat ini, peneliti ingin melihat bagaimana peranan *muḥāsabah* jika diletakkan dalam idealitas dan realitas yang dikontekstualisasikan dengan kondisi yang dihadapi manusia modern-kontemporer saat ini; seperti apa relevansi *muhasabah* ketika dipraktikkan dalam tahun-tahun millennium ke tiga ini.

## **B. Rumusan Masalah**

Demi terarahnya penelitian ini, maka pembahasan di dalamnya akan dibatasi pada poin-poin berikut:

1. Bagaimana pemahaman yang benar mengenai *muḥāsabah* dalam hadis dengan mengacu pada metode *ma'anil* hadis?
2. Bagaimana relevansi dan kontekstualisasi hadis *muḥāsabah* di tengah kehidupan modern-kontemporer dengan perspektif ilmu psikologi?

## **C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian**

Mengacu pada rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui bagaimana melakukan pemahaman yang tepat (benar) terhadap *muḥāsabah* (introspeksi diri) yang disampaikan Rasulullah Saw

dalam hadis beliau, dengan mengacu pada konsep-konsep metode *ma'anil* hadis yang sudah ada.

2. Mengetahui bagaimana relevansi dan kontekstualisasi hadis *muhāsabah* di tengah kehidupan abad modern-kontemporer ini ketika dibaca dan didekati dengan kaca mata ilmu psikologi.

Selain tujuan-tujuan yang ingin dicapai di atas, penelitian ini diharapkan berguna untuk turut memberi sumbangsih dalam upaya menggali pedoman hidup islami, menjadi *problem solving* bagi permasalahan kekinian dengan berdasarkan panduan al-Qur'an dan al-Hadis. Di luar itu, penelitian ini juga diharapkan mampu memberi wawasan baru tentang pemaknaan, teori ataupun tips *muhāsabah* (introspeksi diri) berdasarkan bimbingan Nabi Muhammad Saw lewat hadis-hadis beliau yang terabadikan dalam kitab-kitab karya ulama salaf, yang kemudian untuk diaplikasikan dalam menjalani keseharian hidup, sehingga dapat mengantarkan kepada kehidupan yang sejahtera dan penuh berkah.

#### **D. Telaah Pustaka**

Kajian pustaka merupakan uraian mengenai hasil penelitian-penelitian sejenis yang telah dilakukan para peneliti sebelumnya, sehingga dapat diketahui dimana posisi dan kontribusi penelitian ini. Harus diakui, kajian mengenai *muhāsabah* (introspeksi diri) ini memang bukan hal baru, tetapi juga tidak sebanyak kajian mengenai tema-tema lainnya seperti puasa dalam hadis, shalat dalam hadis dan sebagainya. Berikut ini adalah sampel penelitian terdahulu yang memiliki persamaan objek dengan penelitian ini.

Tulisan berjudul “Konsepsi Ibnu Qayyim al-Jauziyyah tentang *muhāsabah*”, sebuah skripsi yang ditulis oleh Khaerul Anam dengan pendekatan normatif dan psikologis. Di sini penulisnya mencoba mengeksplor pemikiran Ibnu Qayyim al-Jauziyyah tentang *muhāsabah*, di mana dalam pandangan Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *muhāsabah* adalah suatu sikap mental yang selalu menghitung/menghisab tentang layak atau tidaknya suatu perbuatan dengan kehendak Allah, sehingga dapat terhindar dari perasaan bersalah yang berlebihan, rasa cemas dan sebagainya. Dengan melakukan *muhāsabah*, seseorang akan mengetahui kekurangan sekaligus kelebihan yang ada pada dirinya serta mengetahui hak-hak Allah Swt atas dirinya. Ibnu al-Qayyim menilai munculnya gangguan jiwa (mental) pada manusia disebabkan karena kosongnya hati atau jiwa manusia tersebut dari mengenal dan mencintai Allah. Ketika jiwa seseorang kering dari nilai-nilai spiritual, maka dia akan dengan mudah dikuasai oleh hawa nafsu dan hatinya akan menjadi sakit atau mati.<sup>11</sup>

Skripsi kedua berjudul “*Muhāsabah* sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental” yang ditulis oleh Ni’matul Khairoh. Dalam penelitian ini, penulis skripsi mencoba mengaitkan *muhāsabah* yang nilai ajarannya disadur dari al-Qur’an dan hadis Nabi, dengan sebuah upaya untuk mencapai kesehatan mental atau kejiwaan seseorang.<sup>12</sup>

---

<sup>11</sup> M. Khaerul Anam, “Konsepsi Ibnu al-Qayyim al-Jauziyyah tentang Muhasabah”, Skripsi Fakultas Ushuluddin, Studi Agama dan Pemikiran Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2008.

<sup>12</sup> Ni’matul Khairoh, “Muhasabah sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental”, Skripsi Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2005.



Kemudian tulisan berjudul “*Muḥāsabah* sebagai Terapi Kesehatan Mental menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah”, sebuah skripsi yang ditulis oleh Dede Kuswanto pada tahun 2005 lalu. Sebagaimana penelitian pertama, penelitian ini hampir senada dengannya. Hanya saja, skripsi yang ditulis Khaerul Anam lebih umum karena menyoroti konsepsi *muḥāsabah* Ibnu Qayyim al-Jauziyyah secara umum, sementara yang terakhir sudah menyempitkan fokus bahasanya, yakni tentang bagaimana *muḥāsabah* difungsikan sebagai sebuah media terapi untuk kesehatan mental oleh Ibnu Qayyim al-Jauziyyah.<sup>13</sup>

Selain penelitian-penelitian di atas, terdapat pula tulisan-tulisan lain yang menyoroti *muḥāsabah*, seperti sebuah buku yang ditulis oleh Saefuddin Bachrun yang berjudul *Manajemen Muḥasabah Diri: 8 Kiat Merencanakan Kesuksesan dan Kebahagiaan dalam Hidup Anda*.<sup>14</sup> Dalam buku ini, penulisnya menawarkan 8 tips untuk membangun hari esok yang lebih bermakna, dan *muḥāsabah* atau introspeksi diri adalah bagian yang sering diulang beliau dalam buku tersebut. Mengingat (dalam pandangan sang penulis), *muḥāsabah* memang satu hal yang sangat penting dan tidak bias ditinggalkan untuk melakukan perbaikan di masa yang akan datang.

Selanjutnya buku berjudul *Muḥāsabah Menurut al-Qur’an dan Sunnah* yang ditulis oleh Saiful Islam Mubarak. Dalam buku ini penulisnya menelaskan tentang arti dan keutamaan *muḥāsabah*, *muḥāsabah* yang ada dalam al-Qur’an

---

<sup>13</sup> Dede Kuswanto, “Muḥasabah sebagai Terapi Kesehatan Mental menurut Ibnu al-Qayyim al-Jauziyyah”, Skripsi Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2005.

<sup>14</sup> Saefuddin Bachrun, *Manajemen Muḥasabah Diri: 8 Kiat Merencanakan Kesuksesan dan kebahagiaan dalam Hidup Anda* (Bandung: Mizan, 2011), hlm. 19.

dan hadis, kisah *muḥāsabah* para salaf shalih, macam-macam *muḥāsabah* dan diakhiri dengan suguhan tulisan bertajuk dialog tentang *muḥāsabah*.<sup>15</sup>

Kemudian buku berjudul *Aku Telah Gagal dan Hancur* yang ditulis oleh Abdul Qadir Shaleh. Sebagaimana buku-buku motivasi pada umumnya, buku ini-pun dituliskan untuk menjadi motivasi bagi jiwa-jiwa yang telah merasa gagal dan hancur. Dengan menyuguhkan berbagai cerita nyata, penulis buku ini mencoba menunjukkan kepada para pembaca tentang pentingnya melakukan introspeksi atau evaluasi terhadap diri sendiri, sehingga dapat menerima dengan pikiran sehat segala penyebab ketidaknyamanan yang telah dialami dan dapat dijadikan pembelajaran untuk hari-hari berikutnya.

Selanjutnya peneliti menemukan sebuah e-artikel berjudul *Introspeksi Diri* yang ditulis oleh Abu Abdillah Syahrul Fatwa yang mana tulisan beliau ini pernah dipublikasikan dalam terbitan majalah al-Furqan edisi 8 tahun ke 9 1431/2010 lalu. Dalam artikel ini dimuat berbagai ulasan mengenai *muhasabah* seperti definisi, hukum mengamalkan *muhasabah*, manfaat dan keutamaan yang dapat dirasakan dengan ber-*muhasabah*, pengklasifikasian jiwa-jiwa manusia serta tips tentang bagaimana seandainya seseorang ingin memulai *muhasabah*. Berikutnya ditemukan juga e-jurnal yang juga berbicara mengenai *muhasabah*. Jurnal ini berjudul *Nilai Muhasabah dalam Kehidupan* yang ditulis oleh Rikza Maulan. Sebagaimana tulisan-tulisan yang lain, tulisan inipun mengulas definisi *muhasabah*, ruang lingkup serta keuntungan atau keutamaan yang *muhasabah*

---

<sup>15</sup> Saiful Islam Mubarak, *Muhasabah Menurut al-Qur'an dan Sunnah* (Bandung: Ma'had al-Qur'an Press, 1999), hlm. 79.

yang dilakukan manusia secara umum dalam hidupnya, khususnya dalam kehidupan seorang Muslim.

Adapun penelitian ini—meski bukan lagi ulasan mengenai hal baru—mencoba memahami dengan tepat maksud *muḥāsabah* dalam hadis Nabi dengan menggunakan metode *ma'anil* hadis dan cabang ilmu psikologi sebagai sebuah pendekatan, kemudian meramu hasil pembacaan terhadap hadis tersebut dengan berbagai konsep *muhasabah* yang telah ada dan dikemas dengan begitu rapih oleh para ulama' ataupun tokoh-tokoh ilmuwan era-era sebelumnya. Selain berupaya menemukan pemahaman secara tepat terhadap hadis *muhasabah*, peneliti juga akan berusaha menemukan relevansi *muḥāsabah* ketika diaplikasikan dalam idealitas dan realitas kehidupan manusia modern-kontemporer, serta upaya menciptakan sebuah sintesa kreatif untuk menjadikan *muḥāsabah* sebagai salah satu alternatif dalam menjawab permasalahan-permasalahan kekinian yang tengah dihadapi manusia. Kiranya, poin inilah yang nantinya akan membedakan penelitian sederhana ini dengan penelitian maupun tulisan-tulisan sebelumnya yang juga berbicara mengenai *muhasabah* namun—dalam kacamata pribadi peneliti—belum menyentuh aspek relevansi *muhasabah* dengan konteks kekinian. Dengan demikian, meskipun penelitian ini hanya sederhana, tetapi diharapkan mampu membantu manusia-manusia modern dalam menjalani kehidupan yang tentu saja tidak akan pernah terlepas dari berbagai permasalahan.

## E. Metode Penelitian

Sebuah penelitian,<sup>16</sup> baik ketika dalam proses mengumpulkan data ataupun mengolahnya, tentu saja membutuhkan adanya suatu metode<sup>17</sup> demi mencapai hasil yang sistematis dan terarah. Pada bagian ini akan diuraikan mengenai jenis penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, serta analisis data.

### 1. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan *Library Research* (kajian kepustakaan) dengan menggunakan kitab, buku, jurnal, manuskrip atau dokumen-dokumen ilmiah lain yang terkait sebagai sumber data dalam mengolah penelitian ini. Penelitian ini termasuk penelitian kualitatif, karena lebih dimaksudkan untuk memahami sebuah fenomena tentang apa yang dialami oleh pelaku penelitian, misalnya perilaku, persepsi, motivasi, konsep dan lain-lain (yang dalam hal ini adalah pemahaman mengenai *muhāsabah*) secara holistik dengan cara mendeskripsikannya dalam bentuk kata dan bahasa<sup>18</sup>.

---

<sup>16</sup> Penelitian adalah sebuah pemeriksaan atau penyelidikan secara seksama untuk memberikan kebenaran-kebenaran obyektif dan memberi kesimpulan berdasarkan data-data yang terkumpul. Sedangkan metodologi penelitian adalah sejumlah cara atau langkah yang akan dilakukan seorang peneliti dalam mengoperasikan penelitiannya. Sudarto, *Metodologi Penelitian Filsafat*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1996), hlm. 41.

<sup>17</sup> Kata metode berasal dari yunani *methodos*. *Meta* berarti menuju, melalui, mengikuti, dan *Hodos* berarti jalan, cara ataupun arah. Secara luas metode diartikan dengan cara bertindak (juga berfikir) menurut sistem atau aturan tertentu. Sudarto, *Metodologi Penelitian Filsafat*, hlm. 41.

<sup>18</sup> Moleong, L. *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Rosda Karya, 2010) hlm. 6.

## 2. Sumber Data

Data yang ada dalam penelitian ini diklasifikasikan atas sumber primer (*primary sources*) dan sumber sekunder (*secondary sources*). Sumber primer yang dimaksud terdiri dari kitab-kitab hadis yang membahas *muḥasabah*, semisal *al-Kutub at-Tis'ah: Shahih Bukhari, Shahih Muslim, Sunan Abu Daud, Sunan at-Tirmidzi, Sunan an-Nasa'i, Sunan Ibnu Majah, Musnad Ahmad, Muwattha' Malik* dan *Sunan ad-Darimi*. Sebagai upaya memudahkan peneliti dalam menelusuri keberadaan hadis-hadis *muḥāsabah* dalam literatur kitab tersebut, maka peneliti menggunakan bantuan aplikasi digital *Mausu'ah al-Hadis al-Syarif, Kitab al-Mu'jam al Mufahras li Alfadz al-Hadis al-Nabawy* karya Arnold John Wensick, *al-Maktabah al-Syamilah*, juga Lidwa Kitab Hadis 9 Imam.

Adapun data sekunder dalam penelitian ini adalah informasi dari referensi-referensi lain yang memuat ulasan mengenai konsep *muḥāsabah*, baik berupa buku, jurnal, majalah, surat kabar maupun media internet. Sebagaimana Sutopo yang menyatakan sumber data dalam penelitian kualitatif bisa berupa orang, peristiwa, tempat atau lokasi, benda, serta dokumen ataupun arsip.<sup>19</sup>

## 3. Teknik Pengumpulan Data

Proses pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan mendokumentasikan berbagai sumber yang berkaitan dengan tema kajian, baik berupa *primary sources* maupun *secondary sources*. Setelah mengumpulkan semua data, langkah berikutnya adalah melakukan klasifikasi dan mengolah

---

<sup>19</sup> Sutopo, H.B., *Metodologi Penelitian Kualitatif: Dasar Teori dan Terapannya dalam Penelitian* (Surakarta: UNS Press, 2002), hlm. 79.

sumber-sumber data tersebut untuk kemudian dianalisis sesuai dengan sub-sub pembahasan.

#### 4. Analisis Data

Penelitian ini disusun dengan menerapkan Metode Interpretasi atau pemahaman hadis yang dipetakan oleh Nurun Najwah, dimana upaya memahami hadis Nabi dilakukan dengan menempuh dua tahapan penelitian, yaitu: metode historis dan metode hermeneutika.<sup>20</sup> Metode historis dipergunakan untuk menguji validitas sumber dokumen (teks-teks hadis) sebagai peninggalan masa lampau yang dijadikan sebuah rujukan dengan mengupas otentisitas teks-teks hadis dari aspek sanad (kritik eksternal) yang mencakup lima kriteria: para rawi—termasuk sahabat—harus *'adil, dhabith, sanad muttasil*, tidak mengandung *syaz* dan tidak juga mengandung *'illah*. Maupun kritik matan (kritik internal), tetapi dalam hal ini Nurun Najwah menyebutkan tidak menggunakan kategori otentisitas matan sebagaimana yang dipergunakan oleh jumhur ulama' hadis (yakni matan hadis yang diteliti tidak mengandung *syaz* dan *'illah*), karena beliau berpendapat adanya ambiguitas dalam konsep tersebut jika diterapkan untuk menguji aspek otentisitas dan aspek pemahamannya sekaligus.

Sementara metode hermeneutika lebih dipergunakan untuk melakukan pemahaman terhadap teks-teks hadis, dengan mempertimbangkan teks hadis tersebut sebagai sesuatu yang memiliki rentang sangat panjang antara Nabi Muhammad dan ummat Islam sepanjang masa. Hermeneutika terhadap teks hadis menuntut diperlakukannya teks hadis sebagai produk lama yang dapat berdialog

---

<sup>20</sup> Nurrun Najwah, *Ilmu Ma'anil Hadis* (Yogyakarta: Cahaya Pustaka), 2008, hlm. 9-10.

secara komunikatif dan romantis (dialektik) dengan pensyarah dan audiensnya yang baru sepanjang sejarah ummat Islam. Adapun langkah-langkah konkrit yang ditempuh dalam metode hermeneutika adalah empat tahapan berikut: (a) memahami dari aspek bahasa. Bahasa di sini diartikan sebagai simbol dan sarana penyampaian makna atau gagasan tertentu, sehingga yang dikaji adalah aspek semantik yang mencakup makna leksikal (makna yang didapat dari kumpulan kosa kata), dan makna gramatikal (makna yang ditimbulkan akibat penempatan ataupun perubahan dalam kalimat). Dalam tahap ini setidaknya ada tiga hal yang harus dikaji yaitu: perbedaan redaksi masing-masing periwayat hadis, makna leksikal/harfiah terhadap lafadz-lafadz yang dianggap penting, dan pemahaman tekstual hadis tersebut dengan merujuk pada kamus Bahasa Arab maupun kitab-kitab *syarh* hadis terkait. (b) memahami konteks historis, yang dalam pengertiannya, kajian pada tahap ini diarahkan pada kompilasi dan rekonstruksi sejarah dari data makro bangsa Arab masa Nabi dan juga kondisi mikro-nya (konteks *asbab wurud al-hadis* secara eksplisit dan implicit, serta konteks ketika hadis tersebut dimunculkan—ini jika memungkinkan—) yaitu dengan merujuk pada kitab-kitab *syarh* dan sejarah. (c) mengkorelasikan secara tematik-komperhensif dan integral. Yakni, dengan mengkorelasikan hadis terkait dengan al-Qur'an, dengan teks hadis yang berkualitas (setema: yang sealur maupun kontradiktif), maupun data-data lainnya semisal realitas historis empiris, logika maupun ilmu pengetahuan yang berkualitas. (d) memahami teks dengan menyarikan ide dasarnya, dengan mempertimbangkan data-data sebelumnya (dengan membedakan wilayah tekstual dan kontekstual). Dalam tahap ini,

prosedur yang harus dilakukan adalah dengan menentukan yang tertuang secara tekstual dalam teks sebagai sesuatu yang historis untuk kemudian menentukan tujuan/*gayah* yang tersirat di balik teks dengan berbagai data yang dikorelasikan secara komperhensif. Ide dasar yang bersifat absolute, prinsipil, universal, fundamental: bervisi keadilan, kesetaraan, demokrasi, *mu'asyarah bi al-ma'ruf*; menyangkut relasi langsung dan spesifik manusia dengan Tuhan, itulah yang normatif.

Pemilihan metode *ma'anil* hadis Nurun Najwah ini, karena peneliti memandang bahwa step-step atau langkah-langkah metodologis yang ditawarkan dalam memahami sebuah hadis terbilang baik untuk merepresentasikan sebuah penelitian tentang hadis. Di mana, selain membidik isi atau muatan dalam sebuah hadis, diperlukan juga pengetahuan tentang kualitas sanad hadis tersebut. Metode historis dan metode hermeneutika yang dikonsep oleh Nurun Najwah—sebagaimana telah dijabarkan sebelumnya—kiranya mampu untuk memberikan informasi yang cukup terkait hadis yang tengah diteliti; baik mengenai sanad hadis ataupun mengenai matannya. Sehingga, dengan merunut langkah demi langkah metode *ma'anil* hadis tersebut, akan diperoleh ide dasar atau *gayah* yang terkandung dalam sebuah hadis.

Adapun pendekatan yang digunakan dalam menyusun penelitian ini adalah *Psychological Approach* atau Pendekatan Psikologis. Yakni, memahami maksud *muhāsabah* dalam hadis dengan kacamata ilmu psikologi, menganalisa hubungan yang terbangun antara *muhāsabah* (introspeksi diri) dalam hadis dengan kondisi kejiwaan atau psikis seseorang yang menerapkannya. Dalam hal ini, peneliti



merujuk pada teori psikologi Wilhelm Maximilian Wundt (1832-1920), khususnya teori tentang psikologi eksperimental yang mencoba mendalami kesadaran manusia: baik mengenai perasaan, emosi ataupun gagasan, yang mana kesemuanya ini diperoleh dengan jalan introspeksi. Wilhelm M. Wundt ini merupakan seorang psikolog yang menganut paham strukturalisme, yaitu suatu paham yang beranggapan bahwa jiwa manusia terdiri dari elemen-elemen dan ada sebuah mekanisme penting yang menghubungkan elemen-elemen kejiwaan tersebut. Dalam pandangan Wundt, perilaku manusia berangkat dari kesadaran, yang mana kesadaran sendiri merupakan kumpulan dari berbagai bagian yang dapat diidentifikasi, dan identifikasi yang dicari ini dapat ditelusuri dengan melakukan introspeksi ke dalam diri sendiri. Proses ini dilakukan dengan 3 (tiga) tujuan, yaitu: pertama, menjelaskan tentang apa, bagaimana dan mengapa sebuah perilaku bias terjadi. Kedua, memprediksi alasan yang melatarbelakangi munculnya sebuah perilaku dengan melihat gejala-gejala yang diperoleh melalui introspeksi (*Self Criticism*). Ketiga, mengendalikan perilaku agar perilaku-perilaku yang ditampilkan selalu bersifat wajar dan tidak melanggar.

#### **F. Sistematika Pembahasan**

Pada bagian ini peneliti mencoba menguraikan keseluruhan bagian yang akan dijelaskan dalam penelitian ini secara naratif. Hal ini dimaksudkan untuk mempermudah pemahaman dan membantu memberikan gambaran yang sistematis tentang konten penelitian. Adapun sistematikanya adalah sebagai berikut:

Bab I diawali dengan bagian pendahuluan yang menguraikan hal-hal terkait signifikansi penelitian. Bab ini terdiri dari latar belakang yang memuat alasan mengapa tema ini (*muhāsabah* atau introspeksi diri) menjadi layak, menarik dan penting untuk diangkat dalam sebuah penelitian akademik. Berikutnya mengenai *Problem Research* atau rumusan masalah yang hendak dicari dan dipecahkan jawabannya, kemudian mengenai tujuan dan kegunaan yang ingin dicapai melalui penelitian sederhana ini, juga memuat telaah pustaka yang memberikan gambaran tentang penelitian-penelitian yang dilakukan para peneliti sebelumnya terkait tema *muhāsabah* yang diangkat dalam penelitian ini. Telaah pustaka di sini dimaksudkan untuk melihat perbandingan konten, fokus kajian dari masing-masing penelitian dan berusaha menemukan celah yang belum disentuh para peneliti terdahulu dalam penelitian mereka, sehingga dapat menawarkan hal yang baru dan segar untuk para pembacanya. Pembahasan selanjutnya tentang metode penelitian yang mencakup beberapa poin berikut: jenis penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, serta proses analisisnya. Kemudian bab pembuka ini ditutup dengan penjelasan mengenai gambaran umum keseluruhan isi-penulisan penelitian atau yang lebih dikenal dengan sistematika penulisan.

Bab II memuat penjelasan mengenai sketsa gambaran *muhāsabah* (introspeksi diri) secara umum, yang dalam hal ini bagian-bagiannya mencakup definisi atau pengertian dari *muhāsabah* itu sendiri, macam-macam/bentuk-bentuk *muhāsabah* yang terbagi pada dua bagian: sebelum dan setelah melakukan sesuatu, hal-hal yang perlu di-*muhāsabah*-I dalam hidup yang berupa ibadah, usia,

rizki, hubungan social serta ilmu pengetahuan yang diperoleh. Bagian yang juga tak kalah penting dalam bab ini adalah ulasan mengenai manfaat dan/atau fungsi melakukan *muḥāsabah* (introspeksi diri) dalam kehidupan.

Bab III adalah bagian yang mengupas sisi *muḥāsabah* (introspeksi diri) dari segi redaksional hadisnya, yakni tentang bagaimana upaya memahami dengan benar maksud *muḥāsabah* dalam hadis-hadis Rasulullah, kemudian memaparkan hasil penelitian terhadap hadis terkait dengan menerapkan metode penelitian hadis Nurun Najwah yang mengusung dua tahapan penelitian, yaitu metode historis—yang lebih dimaksudkan untuk menguji validitas sumber dokumen (teks hadis) dengan mengupas otentisitas teks-teks hadis tersebut baik dari aspek sanad (kritik eksternal) maupun kritik matan (kritik internal)—dan metode hermeneutika yang dimaksudkan untuk menarik sebuah pemahaman terhadap teks-teks hadis dengan memosisikannya sebagai sesuatu yang memiliki rentang panjang antara Nabi Muhammad dan ummat Islam sepanjang masa, sehingga membutuhkan beberapa tahapan berikut untuk memperoleh pemahaman yang tepat: memahami dari segi bahasa, memahami segi konteks historis, mengkorelasikan hadis secara tematik-komperhensif, serta memahami hadis dengan menyorikan ide dasarnya.

Bab IV dalam penelitian ini memuat bagian analisis yang mencoba mencari dan menemukan relevansi hadis *muḥāsabah* dengan konteks kekinian dengan berdasarkan kacamata ilmu psikologi, menganalisa peranan *muḥāsabah* dalam ranah ideal serta realitas modern-kontemporer, serta berupaya membangun sintesa kreatif untuk menjadikan *muḥāsabah* sebagai salah satu jawaban untuk mengatasi permasalahan demi permasalahan dalam konteks kekinian

Bab V merupakan bagian terakhir yang menutup penelitian. Bagian ini berisi ulasan tentang kesimpulan dari keseluruhan penjabaran yang telah dipaparkan dalam bab-bab sebelumnya. Kesimpulan merupakan jawaban atas rumusan masalah yang telah dirumuskan dalam bagian awal penelitian. Selain kesimpulan, bagian penutup ini juga berisikan saran-saran akademik dari peneliti terkait penelitian, yang diharapkan dapat menjadi bantuan acuan untuk para peneliti berikutnya yang akan melakukan penelitian lebih jauh mengenai konsep *muhāsabah* atau introspeksi diri.

## BAB V PENUTUP

### A. Kesimpulan

Secara garis besar terdapat (2) dua poin kesimpulan dari penelitian ini:

1. Pemaknaan secara tepat terhadap hadis *muḥāsabah* maksudnya adalah dengan mengacu pada metode pemahaman hadis yang telah ada. Adapun penelitian ini menggunakan metode *ma'anil hadis* Nurun Najwah. Secara historis, hadis *muḥāsabah* riwayat Turmudzi adalah *shahih* dan dapat dijadikan pedoman karena sumbernya dapat dipertanggungjawabkan. Secara linguistik, makna leksikal *muḥāsabah* adalah menghitung, mengukur, mengira, percaya. Adapun secara gramatikal, *Muḥāsabah* berarti mawas diri, melakukan perhitungan atas hubungan diri dengan dunia luar dalam posisinya sebagai manusia. *Muḥāsabah* merupakan karakter orang cerdas (*al-kayyis*), yaitu orang yang mempersiapkan diri, mengoreksi diri semasa di dunia sebelum kelak diadili di hadapan Allah. *Muḥāsabah* adalah proses evaluasi diri sendiri dengan memperhitungkan, mempertanyakan segala yang dilakukan, kemudian menyusun koreksi dan perbaikan untuk mencapai keselamatan. Pencapaian ini tidak cukup hanya dengan melakukan autokritik saja, tetapi juga diperlukan adanya kesadaran *futuristik*: memiliki visi serta misi yang jelas untuk masa depan dan mengaplikasikan visi-misi tersebut dengan tindakan-tindakan nyata.

Adapun perkembangan tentang pemaknaan *muhasabah* yang telah dilakukan oleh para ulama' ataupun tokoh-tokoh lainnya, mungkin dapat digambarkan dengan skema sederhana di bawah ini:

**Umar ibn Khattab (w: 23 H)**

*Muḥāsabah* => proses menghisab diri sendiri sebelum segala perbuatan dihisab di akhirat. Orang yang gemar melakukan *muhasabah* semasa di dunia akan lebih ringan hisabnya di akhirat.



**Ibnu Jarir At-Thabari (392-463 H/1002-1072 M)**

*Muḥāsabah* => mengoreksi segala yang telah diperbuat di hari kemarin untuk hari esok, sebagaimana perintah Allah dalam QS. Al-Hasyr ayat 18-19.



**Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah (691-751 H)**

*Muḥāsabah* => proses berhenti sejenak ketika seseorang memiliki hasrat untuk melakukan sesuatu, sehingga diketahui manfaat/madlarat perbuatan tersebut; apakah mengerjakannya akan lebih baik daripada meninggalkan ataukah sebaliknya.



**Muhammad Al-Ghazali (1335-1416 H/1917-1996 M)**

*Muḥāsabah* => sikap mengevaluasi diri sendiri untuk menata ulang hidup, memilah sifat-sifat yang seharusnya dimiliki dan dijaga serta yang seharusnya dihilangkan. Seumpama desain interior sebuah ruangan, demikian pula hidup manusia. Ada kalanya perlu direnovasi.



**Saefuddin Bachrun (Penulis dan Dai Modern)**

*Muḥāsabah* => cara mencapai kualitas hidup yang lebih baik dari hari ke hari, tidak hanya sebagai proses evaluasi diri, tetapi juga bentuk syukur atas anugerah Allah. Konsep muhasabah adalah dengan siklus PDCA: **Plan** (perencanaan), **Do** (pelaksanaan), **Check** (pemeriksaan) dan **Action** (tindakan perbaikan).



**Sintesa Peneliti:**

Dengan mengacu pada berbagai definisi di atas, *muḥāsabah* merupakan suatu proses mengenali diri sendiri dengan melakukan autokritik agar dapat mengambil hikmah dari segala kejadian yang telah dilewati demi perbaikan di masa mendatang, meminimalisir penyesalan akibat mengulang kesalahan yang sama. Mengingat secara psikologis, kesalahan yang dilakukan seseorang pada saatnya akan menimbulkan penyesalan yang besarnya bergantung pada kesalahan itu sendiri. *Muḥāsabah* sangat berkaitan dengan kesehatan jiwa seseorang, sehingga menerapkan *muḥāsabah* akan berdampak pula pada keadaan fisik, hidup, perilaku dan akhiratnya kelak.

2. Seiring dengan perkembangan zaman, kebutuhan dan keinginan manusia-pun juga berkembang mengikuti arus zamannya. Kebutuhan dan keinginan yang kebanyakan lebih cenderung pada ranah keduniaan ini tidak jarang mempengaruhi pola hidup seseorang untuk lebih berorientasi pada pemenuhan segala keinginannya dengan tidak lagi memperhatikan apakah cara yang ditempuhnya benar atau tidak. Begitu banyak kasus-kasus yang membuat miris seperti tindakan-tindakan asusila yang bahkan dilakukan oleh keluarga terdekat, kasus pencurian dan korupsi, pembunuhan dengan alasan-alasan yang begitu spele, juga membludaknya angka penderita stress dan gila. Keadaan semacam inilah yang menjadikan *muhāsabah* amat penting untuk diperhatikan dan diamalkan. *Muhāsabah* yang dilakukan secara jujur dan benar-benar berangkat dari hati akan menyadarkan seseorang tentang kelebihan-kekurangan, hak-kewajibannya. Sehingga, mereka dapat menyesuaikan diri dan menjalani hidup secara benar sebagaimana ajaran agama, tidak terlalu memaksakan diri terhadap hal-hal yang memang tidak mampu dilakukan/diraih, tidak menciderai hak orang lain, dan terus berupaya menjadi pribadi yang lebih baik. Seumpama desain interior sebuah ruangan; ada saatnya ruangan tersebut diperbaiki ketika terjadi kerusakan, mengatur ulang letak benda-benda di dalamnya, menyimpan yang tidak perlu dipertunjukkan, membersihkan debu-debu yang mengotori dan bahkan merenovasinya ketika memang tidak cukup hanya dengan melakukan perbaikan. Demikian pula kehidupan manusia; perlu secara teratur ditata ulang agar senantiasa berada dalam koridor yang benar, selamat dari murka sesama manusia dan terlebih

lagi selamat dari ancaman *'adzab* Allah. Dengan begitu, tercapailah kesejahteraan hidup *duniawi-ukhrawi* seseorang, dan inilah sikap yang dibutuhkan manusia-manusia sekarang di tengah gemerlapnya era modern-kontemporer.

### **B. Saran**

Untuk akademisi yang akan melakukan penelitian *muhāsabah* berikutnya; dengan mengacu pada pengalaman pribadi penulis, referensi mengenai kajian *muhāsabah* terbilang masih minim, jangan dibandingkan dengan kajian tentang tema-tema umum, bahkan dibandingkan dengan kajian-kajian keislaman lainnya, *muhāsabah* (introspeksi diri) terbilang masih sangat terbatas. Sebab inilah, perlu diadakan penelitian-penelitian lebih jauh lagi mengenai *muhāsabah*, misalnya dengan mengacu pada *muhāsabah* dalam Al-Qur'an, menjelaskan secara *real* hubungan serta reaksi *muhāsabah* bagi kondisi psikis seseorang. Dalam hemat penulis (lagi) *muhāsabah* adalah salah satu hal yang penting untuk dihidupkan kembali pada era ini. Sebuah era di mana penyakit *stress* melanda manusia di berbagai lapisan usia dan latar belakang, dengan harapan dapat memberi sumbangsih sebagai *problem solver* untuk menjawab permasalahan yang dihadapi manusia-manusia modern.



## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Abu. 2009, *Psikologi Umum*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Ali, Atabik dan Muhdor, Ahmad Zuhdi. 1996, *Kamus Kontemporer Arab-Indonesia*, Yogyakarta: Yayasan Ali Maksum Ponpes Krapyak.
- Ali, Atabik. Muhdor, Ahmad Zuhdi. 1996, *Kamus Kontemporer Arab-Indonesia*, Yogyakarta: Yayasan Ali Maksum Ponpes Krapyak.
- Ali, Syamsuddin. 1997, *Nubdzah min Minhaj al-Muslim: Fii al-Adab as-Syar'iyat*, Jombang: Perguruan Mu'allimat Press.
- Ali, Syamsuddin. 1997, *Nubdzah min Minhaj al-Muslim: Fii al-Adab as-Syar'iyat*, Jombang: Perguruan Mu'allimat Press.
- Anam, Khaerul. 2003, *Konsepsi Ibnu Qayyim al-Jauziyyah tentang Muhasabah*, Skripsi Fakultas Ushuluddin, Studi Agama dan Pemikiran Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta.
- Bachrun, Saefuddin. 2011, *Manajemen Muhasabah Diri: 8 Kiat merencanakan Kesuksesan dan Kebahagiaan dalam Hidup Anda*. Bandung: Mizan.
- Bachrun, Saifuddin. 2011, *Manajemen Muhasabah Diri: 8 Kiat Merencanakan Kesuksesan dan Kebahagiaan dalam Hidup Anda*, Bandung: Mizan Pustaka.
- Bisri, Adib dan Fattah, Munawwir A. 1999, *Kamus al-Bisri Indonesia-Arab Arab Indonesia*, Surabaya: Pustaka Progressif.
- CD ROM *al-Maktabah al-Syamilah*, 1991, Global Islamic Software.
- CD ROM *Mausu'ah al-Hadis al-Syarif*, 1991, Global Islamic Software.
- Direktorat Jenderal Pendidikan Islam, *Modul Berbagai Pendekatan dan Metode dalam Studi Islam*.
- Fatwa, Abu Abdillah Syahrul ibn Luqman. 2010. *Intropeksi Diri* (e-Book Majalah al-Furqan Edisi 8).
- Hakim, M. Luqman. 1995, *Raudhah: Taman Jiwa Kaum Sufi*, Surabaya: Risalah Gusti.
- Ham, Musahadi. 2000, *Evolusi Konsep Sunnah: Implikasi pada Perkembangan Hukum Islam*, Semarang: CV. Aneka Ilmu.

- Hendrawan, Sanerya. 2009, *Spiritual Management*, Bandung: Mizan Pustaka.
- Hidayat, Komaruddin. 1996, *Memahami Bahasa Agama: Sebuah Kajian Hermeneutik*, Jakarta: Paramadina.
- Ismail, M. Syuhudi. 1994, *Hadis Nabi yang Tekstual dan Kontekstual*, Jakarta: Bulan Bintang.
- Izzo, John. 2009, *5 Rahasia yang Harus Anda Ketahui Sebelum Mati*, Yogyakarta: Garailmu.
- Jazuli, Ahzami Samiun. 2006, *al-Hayaat fi al-Qur'an al-Karim: Kehidupan dalam Pandangan al-Qur'an*, Gema Insani: Jakarta.
- Khatimah, Ika Husnul. 2013, "Reinterpretasi Hadis Hadis Afdal al-A'mal: Aplikasi Teori Fungsi Interpretasi Jorge J.E Gracia", Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta.
- Luthfi, Hamid. 1995, *Perbarui Hidupmu*, Gema Risalah Press: Bandung.
- Mahfudz, Jamaluddin. 2009, *Psikologi Anak dan Remaja Muslim*, Jakarta Timur: Pustaka Al-Kautsar.
- Moleong, L. 2010, *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: Rosda Karya.
- Mubarak, Saiful Islam. 1999, *Muhasabah Menurut al-Qur'an dan Sunnah*. Bandung: ma'had Qur'an.
- Muttaqin, Abdul Aziz. 2008 *Pengaruh Ideologi dalam Penilaian Kritikus Hadis*, Skripsi Fakultas Ushuluddin, Studi Agama dan Pemikiran Islam, UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta.
- Nawawy. 2003, *Software Kitab Hadis Arba'in an-Nawawy*.
- Netton, Ian Richard. 2001, *Dunia Spiritual Kaum Sufi*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Prayitno, 2004, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Qardhawy, Yusuf . 1998, *Sunnah Rasul: Sumber Ilmu Pengetahuan dan Peradaban*. Terj. Abdul Hayyie & Abduh Zulfidar, Jakarta: Gema Insani Press.
- Rendusara, Muhammad Khaeruddin. 2010, *Ahammiyat al-Waqt fi Hayat al-Muslim: Urgensi Waktu dan Muhasabah*, dalam IslamHouse.com
- Shaleh, Abdul Qadir. 2010, *Aku Telah Gagal dan Hancur*, jogjakarta: Garailmu.

- Shiddieqy, Muhammad Hasbi. 2009, *Sejarah dan Pengantar Ilmu Hadis*, Semarang: Pustaka Rizki Putra.
- Shihab, M. Quraish. 2009, *Membumikan al-Qur'an*, Bandung: Mizan.
- Sudarto. *Metodologi Penelitian filsafat*, 1996, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Suryadilaga, M. Alfatih dan Suryadi. 2009, *Metodologi Penelitian Hadits*, Yogyakarta: Teras.
- Sutopo, H.B. 2002. *Metodologi Peneletian Kualitatif: Dasar Teori dan Terapannya dalam Penelitian*. Surakarta: UNS Press.
- Syahatah, Husein Husein. 2003, *Membersihkan Jiwa dengan Muhasabah*, Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- Syihab, M. Quraish. 2011, *Tafsir Al-Mishbah*, Jakarta Pusat: Lentera Hati.
- Team Pentashih Sirah Aminah. 2012, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Jakarta: Insan Media Pustaka.
- Thayib, Ainul Haris Umar Arifin, 2005, *Manajemen Qalbu: Melumpuhkan Senjata Setan*, Jakarta: Darul Falah.
- Thayyib, Ainul Haris Umar Arifin. 2005, *Manajemen Qalbu: Melumpuhkan Senjata Setan*, Jakarta: Darul Falah.
- Tirmidzi. 1991, *Sunan at-Tirmidzi, Mausuah al-Hadis as-Syarif*, Global Islamic Software.

## CURRICULUM VITAE

Nama : Siti Shahilatul Arasy  
NIM : 10532012  
Fakultas : Ushuluddin dan Pemikiran Islam  
Prodi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir  
TTL : Probolinggo, 25 November 1990  
Email : arasy\_adie@yahoo.com  
Orang Tua : Ayah : Abdur Rohim  
: Ibu : Rohimi  
Alamat Asal : Dsn. Beji RT/RW 007/002 Banjarsari Sumberasih  
Probolinggo  
Pondok Asal : PP. Terpadu Miftahul Ulum Al-Yasini, Areng-Areng  
Wonorejo pasuruan Jawa Timur.  
Alamat di Jojga : PP. Pangeran Diponegoro, Sembego Maguwoharjo Depok  
Sleman Yogyakarta.

### Pendidikan Formal:

- MI Raudlatul Ulum : 1996-2002
- MTs Miftahul Ulum Al-Yasini : 2004-2007
- MAN Mifathul Ulum Al-Yasini : 2007-2010
- S1 UIN Sunan Kalijaga : 2010-2014

### Pendidikan Non-Formal :

- Ma'had Miftahul Ulum Al-Yasini, Pasuruan, Jatim..
- Ponpes Pangeran Diponegoro Yogyakarta.
- Pelatihan Bahasa Inggris di Pare, Kediri, Jatim.

### Pengalaman Organisasi:

- Ketua PDS (Penegak Disiplin Sekolah) MAN Miftahul Ulum Al-Yasini Pasuruan Periode 2008-2009.
- Editor majalah indie CSS Mora UIN Sunan Kalijaga "SARUNG" periode 2011-2013.