

Kala pikiran galau-tak menentu. Kala hati gundah-gulana. Kala jiwa dibelit kelalaian dan kealpaan. Hidup pun terasa gersang tak bermakna. Kala itu, saatnya bagi kita untuk bermuhasabah. Sadarkan diri, siapa dia sebenarnya. Semoga, goresan sederhana ini mampu membawa pencerahan. Dalam menghadapi benih negatif yang masih bersarang dalam dada. Semoga muncul kesadaran dan keinsafan untuk kembali kepada fitrah.

Mampu menjadi hamba yang selalu mengoreksi dan memperbaiki diri.

Sehingga saat menghadap Illahi, kita benar-benar menjadi Muslim yang sejati.

Perhatikan: anjuran tentang pola dan tata cara pelaksanaannya pada bagian akhir tulisan ini

MUHASABAT AL-NAFS: SEBUAH PROSES PENYADARAN DIRI

Oleh: Yusrizal Efendi, S.Ag., M.Ag.

Bagian Kedua: Ibu, Maafkan Anakmu!

*Dari Nabi SAW, **Sayyid al-Istighfar** itu adalah bahwa kamu bermunajat:
Ya Allah, Engkau adalah Tuhanku. Tiada Tuhan yang berhak disembah kecuali Engkau.
Engkaulah yang menciptakan aku. Aku adalah hamba-Mu. Aku akan setia pada perjanjianku dengan-Mu semampuku. Aku berlindung kepada-Mu dari kejelekan yang aku perbuat. Aku mengakui nikmat-Mu kepadaku dan aku mengakui dosaku.
Oleh karena itu, ampunilah dosaku. Sesungguhnya tiada yang dapat mengampuni dosa kecuali Engkau.¹*

Hai orang-orang yang beriman, penuhilah janjimu (3x).²

Katakanlah: Sesungguhnya shalatku, ibadatku, hidupku dan matiku hanyalah untuk Allah, Tuhan semesta alam. Tiada sekutu bagi-Nya; dan demikian Itulah yang diperintahkan kepadaku dan Aku adalah orang yang pertama-tama menyerahkan diri (kepada Allah)".³

Kehidupan yang sedang kita jalani saat ini, terus berlalu tanpa henti. Perlahan.... detik..., menit..., jam....., hari....., minggu....., bulan....., dan tahun pun berlalu. Waktu yang telah kita lewati, tak pernah sekali pun berjanji untuk menjelang kembali. Dalam

¹ HR. Al-Bukhari dari Syiddad ibn Aus. Lihat, *Shahih al-Bukhari Kitab al-Da'awat Bab Ma Yaquul Idza Ashbaha*, hadits nomor 5848

² QS. Al-Maidah/3: 1

³ QS. Al-An'am/6: 162-163

menjalani kehidupan di dunia fana ini, suatu waktu seberkas kebahagiaan meliputi diri; hari berlalu begitu indah; penuh tawa dan canda. Akan tetapi, di lain waktu, kita merasa tercampak ke dalam kubangan penderitaan; yang tersisa hanyalah rintihan, desah tangis, dan deraian air mata.

Bila direnungkan secara mendalam, maka hidup kita ini tak obahnya seperti lembaran dedaunan hijau yang sedang digerogeti ulat. Itulah putaran waktu. Hidup bagaikan hujan deras yang turun menyiram bumi. Kita manusia adalah tanaman yang mekar-merekah beberapa saat, lalu layu, kering, dan akhirnya jatuh ke permukaan tanah. Apa arti semua ini? Dunia yang kita tempati sekarang hanyalah tempat persinggahan sejenak. Sadarilah, dunia ini bersifat maya dan sementara. Tak ada yang abadi. “Semua bakal lenyap dan musnah. Yang Kekal dan Abadi hanyalah zat Allah semata. Dialah Yang Maha Agung lagi Maha Mulia”.⁴

*Tiap-tiap yang berjiwa akan merasakan mati.
Kemudian hanyalah kepada kami kamu dikembalikan.*⁵

Pada dasarnya, kehidupan dunia ini hanya terdiri dari tiga hari saja. **Pertama, hari kemaren** yang telah berlalu. Di sanalah terpendamnya apa saja yang telah kita perbuat; apakah itu berupa kebaikan sebagai bekal menuju sorga atautkah berupa kejahatan, dosa yang akan menjerumuskan kita ke Neraka jahanam. Kita masing-masinglah yang tahu, di samping Allah Yang Maha Tahu. Dialah yang selalu mengawasi dan mengetahui setiap gerak nafas dan apa yang terpendam dalam jiwa kita..... **Kedua**, hari esok. Kita tidak tahu secara pasti, apa yang bakal terjadi dan menimpa diri kita esok hari. Apakah kita masih bisa menikmati kehidupan dan merenung, serta menyadari kekeliruan diri selama ini? Entahlah! Kita tak pernah tahu dan tak bisa memberikan jawaban yang tepat. Kenapa? Takdir, hidup dan mati adalah wewenang Allah semata. Maka sadarilah.... kita tidak memiliki satu hari pun kecuali hari yang **ketiga, yaitu hari ini**... Tetapi, kenapa hati kita ini tidak juga pandai bersyukur kepada Tuhan? Sebagai hamba, kita amat lalai dalam menunaikan tugas pengabdian kepada-Nya. Mengapa kita sering mengabaikan firman dan ayat-ayat-Nya? Kenapa kita enggan untuk menunaikan perintah-Nya, tetapi malah gemar dan larut dalam memperbuat larangan-Nya. Kita lakukan segala macam dosa dan kemaksiatan.

*Dan Sesungguhnya kami jadikan untuk (isi Neraka Jahannam) kebanyakan dari jin dan manusia. Mereka mempunyai hati, tetapi tidak dipergunakannya untuk memahami (ayat-ayat Allah) dan mereka mempunyai mata (tetapi) tidak dipergunakannya untuk melihat (tanda-tanda kekuasaan Allah), dan mereka mempunyai telinga (tetapi) tidak dipergunakannya untuk mendengar (ayat-ayat Allah). Mereka itu sebagai binatang ternak, bahkan mereka lebih sesat lagi. Mereka Itulah orang-orang yang lalai.*⁶

⁴ QS. Al-Rahman/55: 26

⁵ QS. Al-‘Ankabut/29: 57

⁶ QS. Al-A‘raf/7: 179

Kita mengaku masih punya hati nurani, tetapi sayang kita teramat sering mendustainya. Kita tidak dapat lagi memahami kesementaraan keberadaan kita di alam fana ini. Kita tidak ingat, dari mana kita berasal, sedang di mana kita sekarang, dan selanjutnya kita akan ke mana? Kita telah dinugrahkan Allah mata untuk melihat, tetapi mata kita yang terbuka ini “buta sama sekali”. Kita begitu rendah, tak dapat melihat tanda-tanda kebesaran Allah yang nyata ada di depan mata.... Kita juga diberi telinga, tetapi tidak kita fungsikan. Kita tidak cepat mendengar seruan menuju kebaikan. Kita cenderung berpaling dari kebenaran, kita tidak menghiraukan mana perintah dan mana larangan Allah. Bukankah orang-orang yang berpenyakit seperti diri kita ini yang diungkap Allah “tak ubahnya seperti binatang ternak, bahkan mungkin lebih sesat dari pada itu”. Kenapa? Karena kita betul-betul lalai dan tidak pandai bersyukur....

Maka apakah mereka tidak berjalan di muka bumi, lalu mereka mempunyai hati yang dengan itu mereka dapat memahami atau mempunyai telinga yang dengan itu mereka dapat mendengar? Karena Sesungguhnya bukanlah mata itu yang buta, tetapi yang buta, ialah hati yang di dalam dada.⁷

Apakah mata hati kita ini, baru akan terbuka setelah kita berada di jurang Neraka? Saat dimana segala kotoran jiwa kita akan dibersihkan dengan azab dan siksaannya yang sangat berat dan pedih?... Apakah kita masih belum sadar bahwa segala ketaatan yang kita lakukan, tidak sedikit pun berpengaruh terhadap Allah. Sebab Dia tidak butuh apa pun dari kita. Dia Maha Kaya, Maha Sempurna, Maha Segala-galanya. Kitalah yang miskin-papa dan senantiasa berharap akan karunia dan rahmat-Nya.... Tidakkah kita sadari, Allah Maha Mengetahui segalanya. Dia selalu memonitor setiap perbuatan, tingkah laku dan gerak jiwa kita.”***Betapa pun kecilnya yang kita perbuat; walau kita sembunyikan di dalam batu, di atas petala langit, atau di kedalaman bumi sekali pun, Allah pasti akan membelasinya***”.⁸ Sejujurnya, tidak ada peluang atau celah bagi diri kita untuk bersembunyi dan berpura-pura di hadapan Allah.

Kita semua juga tahu, bahwa Iblis dan setan adalah musuh abadi umat manusia. Ia selalu berusaha menggiring kita ke jurang dosa dan kedurhakaan. Tujuannya, tidak lain, mengajak dan menjadikan kita sebagai temannya di Neraka kelak... Akan tetapi, kenapa kita malah mengikuti ajakan dan bujuk rayunya? Kita membelakangi perintah dan larangan Allah. Kita cicipi semua nikmat dan karunia-Nya, lalu kenapa kita enggan bersyukur dan tidak menggunakan karunia itu sesuai dengan kehendak Allah?...

Kita sangat berhasrat mengapai surga. Amal shaleh apa yang telah kita koleksi untuk mendapatkannya? Kita pengecut, takut berjuang menegakkan kebenaran, kita dihantui kecemasan dan ketakutan tak beralasan. Katanya, kita sangat takut kepada neraka, tetapi kenapa kita justru melemparkan diri kedalamnya? Kenapa kita enggan melaksanakan semua perintah dan menjauhi segala larangan-Nya?

Sadarilah!...Bukankah perjalanan hidup kita tak obahnya seperti seorang yang menempuh perjalanan jauh. Di tengah perjalanan yang demikian melelahkan, ia berteduh sejenak di bawah sebuah pohon kayu yang rindang. Sekedar untuk melepas penat dan

⁷ QS. Al-Hajj/22: 46

⁸ QS.Luqman/31: 16

dahaga, ia pun akan melanjutkan perjalanannya kembali ke arah yang dituju. Artinya....Dunia yang kita tinggali saat ini, hanyalah tempat persinggahan sementara. Pada suatu masa nanti, entah kapan [bisa saja hari/malam ini, bulan ini, atau tahun ini] kita bakal pulang ke kampung akhirat. Di sanalah kita akan menerima balasan atas segala amalan yang kita perbuat di medan perantauan dunia ini, Ingatlah, siapa yang berbuat kebaikan, maka ia akan memperoleh ganjaran pahala, dan siapa yang berbuat kejahatan akan menderita dalam siksa dan kehinaan.

Mengapa kita sebagai seorang yang telah memproklamirkan diri sebagai muslim dan mukmin, tidak berusaha maksimal untuk mengenal bagaimana Islam dan iman itu sendiri. Agama hanya kita dijadikan sebagai topeng untuk mengelabui orang banyak. Islam hanya diamalkan kalau mendatangkan keuntungan material duniawi. Kita akan berpaling dari agama ini, dan bahkan mungkin menginjak-injak ajaran-Nya saat bertentangan dengan kemauan nafsu rendahan kita. Kita baca al-Qur'an (itu pun jarang dan tidak teratur), maksud dan tujuannya pun tidak pernah kita coba untuk pahami, apalagi untuk kita terapkan dalam kehidupan sehari-hari....

Tidakkah kita sadar, bahwa kita adalah generasi tumpuan dan harapan kedua orang tua, agama, dan negeri tercinta ini. Kenapa kita cenderung melupakan dan menganggap remeh segala pengorbanan dan cururan keringat orang tua kita? Padahal... Mereka sangat berharap agar masa depan kita kelak jauh lebih baik dari mereka hari ini. Mereka jelas tidak menginginkan kondisi kita sama dan tidak berubah dari keadaan mereka saat ini. Bagi mereka..... Cukup sudah.. mereka saja yang menanggung penderitaan dan susahny kehidupan ini. Asal kita ini, anaknya menjadi "orang" yang sukses dan berguna, mereka rela hidup menderita, seadanya, dan pas-pasan.

Ingatlah..... Sembilan bulan sepuluh hari lamanya, kita berada dalam rahim ibunda. Di masa itu, ia alami kepayahan dan penderitaan tiada tara. Ia lahirkan kita ke atas dunia ini dengan mempertaruhkan nyawanya. Bahkan, jika diharuskan memilih, mereka rela melepas nyawa, asal kita [anak yang menjadi buah hati dan tumpuan kasihnya] terlahir hidup dan selamat. Ingatlah.... Sepanjang siang dan malam hari, dengan penuh kasih sayang, tanpa berharap pamrih apa-apa, kita dijaga dan dirawatnya dengan sepenuh jiwa. Bahkan di kala kita tertidur, tak seekor nyamuk pun ia perkenankan untuk menghisap darah kita, mereka rela menahan kantuk, asal kita anaknya dapat tidur dengan nyenyak, penuh rasa aman. Bila kita menangis, dia tinggalkan segenap pekerjaan dan kesibukannya. Beliau tidak tega melihat kita menderita dan tersiksa.

Belum lagi, demi pendidikan [sekolah] kita, mereka rela berlumuran lumpur di sawah, bekerja di bawah panasnya terik matahari, pergi pagi, dan baru kembali ke rumah senja hari. Atau pergi ke sekolah, kantor, pasar atau pabrik dari pagi hingga siang, bahkan sore dan terkadang baru kembali ke rumah malam hari dalam keadaan capek dan letih. Mereka rela membanting tulang, mencari nafkah demi kehidupan masa depan kita, anaknya. Semua itu mereka jalani dengan tekun, penuh kebanggaan, tanpa rasa putus asa. Terbayang di pelupuk mata mereka, keberhasilan kita di masa depan. Itulah damba dan harapan mereka. Bahkan, di kala kita tidur pun, mereka masih bermunajat dan haturkan doa:

Ya Allah!
Berilah anakku ilmu yang bermanfaat

Bermanfaat bagi dirinya, bagi lingkungannya, dan bagi hari depannya kelak
Berikanlah kepada anakku tersayang,
yang kini sedang dihantam gelombang dan badai perjuangan
Jalan yang lempang dan mudah untuk mengapai cita dan harapannya

Tuhanku!

Bentuklah putraku menjadi manusia yang berani
Berani untuk menyadari dan mengakui kelemahan dirinya
Jadikanlah ia manusia yang tegar dalam kekalahan dan kesulitan hidup ini
Tetapi berlaku jujur, rendah hati, dan berakhlak kharimah
dalam kemenangan dan kelapangan.

Ya Allah!

Bentuklah puteraku menjadi seorang Mujahid
yang cita-citanya tidak pernah padam
dan bahkan berusaha maksimal mewujudkannya dalam karya nyata.

Ya Allah!

Buatlah puteraku insyaf bahwa mengenal dirinya sendiri
adalah landasan pengetahuan

Ya Allah!

Aku mohon agar puteraku berada di jalan yang lunak dan mudah.
Tumbuh dan Engkau pimpin dia dalam tantangan dan ujian
Agar ia dapat berdiri kokoh di tengah badai
Puteraku yang sanggup meraih masa depannya
Namun tidak lupa akan masa lampaunya
Berilah puteraku kerendahan hati
Bimbing dan tuntunlah ia agar selalu mengingatmu.

Ya Allah!

Dengan begitu, aku orang tuanya dapat berbisik:
“Bahwa hidup dan pengorbananku selama ini
memang tidak sia-sia”.

Coba bayangkan..... Kenapa setelah kita besar dalam asuhan dan didikannya. Kita cenderung mengabaikannya. Teramat sering kita sakiti hatinya. Kita lontarkan kata-kata kotor dan tidak pantas kepada manusia mulia itu. Pada saat kita sukses dan jauh berada darinya. Dilayangkannya kabar-berita. Nak..... Ayah dan Ibu sudah tua, nak. Kami rindu padamu, nak. Yang kami butuhkan bukanlah uang dan hartamu, tidak pula pangkat dan jabatanmu, nak. Betapa pun tingginya kedudukanmu yang kami rindukan adalah kehadiranmu dan kebersamaan denganmu, nak. Pulanglah, anakku, Pulanglah, anakku, tengoklah kami orangtuamu. Nak, kami benar-benar rindu padamu.

Apa jawaban kita? Maaf, ayah... Maaf ibu, aku tidak mungkin pulang sekarang. Aku sedang sibuk. Tugas-tugas dan pekerjaanku sedang menumpuk. Kita lupakan dan abaikan kerinduan mereka. Kita ajukan berbagai dalih dan alasan untuk tidak secepatnya menyahuti harapan mereka. Bagaimana keadaannya... Bayangkan, jika beberapa waktu kemudian, disampaikan orang berita kepada kita, bahwa akibat memendam kerinduan ingin bersua anaknya, ibu jatuh sakit. Makin lama, makin berat, dan berakhir pada ajalnya. ***Inna lillâhi wa inna ilayhi râji'ûn.....***

Bagaimana sikap kita? Akankah kita baru jadi anak yang berbakti, jika keadaan seperti ini benar-benar terjadi? Jika iya, terlambat sudah, dan betapa tidak tahu dirinya kita..... Ya Allah, ampuni segala kesalahan dan dosa-dosa kami. Ayah.... Ibu, maafkan segala kesalahan kami anakmu, yang telah terlanjur mengabaikan dan melupakanmu.

Puisi: Tetes Darah Ibunda (Safari Nurzaman)⁹

Ibu.....
Doa apa yang harus kuhaturkan kehadiran Ilahi
Bagaimana aku harus menghiba penuh pasrah
Agar aku tak kehilangan engkau
Agar aku tak jauh dari engkau
Ibu..., Aku perkasa di luas kasih batinmu
Teduh dalam tatap hangat memancar ikhlas
Lekat di antara urai rambut harum aroma jiwa
Di sini, aku menangis, Ibu
Rindu suara tentang nasi goreng yang kau sajikan
Lapar sentuh jemarimu menyeka sisa keringatku
Haus nasehat agungmu di sela sibuk belajarku

Duh, Ibu.....
Mengapa jarak nusa pisahkan satu darah kita
Hening **waktu** ini mencari raut jelita abadimu
Rintih rindu haru kalbu
Pasang kenang jelang pulang
Pada angin kirimkan seikat senyum putihmu, Ibu
Pada bulan lemparkan sepotong kidungmu, Ibu
Agar aku tak kehilangan engkau
Agar aku tak jauh dari engkau

Ibu.....
Aku **anakmu** yang menangis karena karismamu
Aku **anakmu** yang menghiba karena wibawamu
Engkau adalah matahari
Engkau adalah nyanyian hati
Engkau adalah rangkaian rasa dan asa
Aku anakmu memohon ridha

Puisi: Sepotong Doa Buat Ayah dan Ibu (Yusrizal Efendi)

Ayah.....Ibu.....
Di keheningan malam yang kelam
Tanpa hiasan cahaya rembulan dan gemintang
Jiwaku lunglai mengenang betapa besar pengorbananmu
Entah dengan apa, ya Allah, tak mungkin dapat ku membalas jasanya

⁹ Disadur dari Safari Nurzaman, *Sabda Terakhir, Nyanyian Orang-orang Terluka: Kumpulan Puisi dan Cerpen*, (Surabaya: Karya Anda, 1997), hal. 82

Takkan kubiarkan setetes air mata
jatuh membasahi pipimu
Walau.....aku anakmu,
belum mampu tuk membahagiakanmu

Ya Allah!..... Ampunilah segala dosa dan khilafku
Ya Allah!..... Ampunilah segala dosa dan kesalahan mereka
Kasinilah mereka orang tuaku sepenuhnya
Sebagaimana mereka telah mendidikku sedari kecil

Sungguh tak dapat kubalas segenap pengorbanan mereka
Ya Allah!
Naungilah mereka dengan awan keridhaan-Mu
Berkatilah kehidupan mereka dengan tetes rahmat-Mu

Lagu: Ibu (Iwan Fals)

Ribuan kilo, jalan yang kau tempuh
Lewati rintang, untuk aku anakmu
Ibuku sayang, masih terus berjalan
Walau tapak kaki, penuh darah, penuh nanah

 Seperti udara, kasih yang engkau berikan
 Tak mampu ku membalas.... Ibu.... Ibu

Reff: (kembali ke awal)

Ingin ku dekat, dan menangis di pangkuanmu
Sampai aku tertidur, bagai masa kecil dulu
Lalu doa-doa, selalu kusebut.... Ibu
Dengan apa, ku membalas.... Ibu... Ibu

Nasyid: Mengemis Kasih (Raihan)

Tuhan, dulu pernah, aku menagih simpati
Kepada manusia yang alfa jua buta
Lalu terseretlah aku ke lorong gelisah
Luka hati yang berdarah kini jadi kian parah

 Semalam sudah sampai ke panghujungnya
 Kisah seribu duka kuharap telah berlalu
 Tak ingin lagi ku ulangi kembali
 Jerat dosa yang mengiris hati

Reff: Tuhan.....dosaku menggunung tinggi
Tapi rahmat-Mu melangit luas
Hargaselautan syukurku
Hanyalah setetes nikmat-Mu di bumi
Allah.....Allah.....

Materi ini dapat disajikan oleh dua atau tiga orang dengan pola:		
No	Orang	Tugas
1.	Pertama	Membaca Al-Qur`an dan melagukan nasyid
2.	Kedua	Membaca terjemah, puisi, dan menyampaikan muhasabah
1.	Pertama	Membaca al-Qur`an
2.	Kedua	Membaca terjemah, puisi, dan melagukan nasyid
3.	Ketiga	Menyampaikan muhasabah

Perhatian:

Sebelum memberikan atau melaksanakan *muhasabah*, harap dilakukan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Kondisikan tempat/ruangan dalam keadaan relatif agak gelap atau redup (baiknya, lampu di-*off*-kan)
2. Awali dengan melakukan “**pengosongan**”, misalnya dengan cara:
 - a. Minta hadirin untuk menunduk dan merenung, seraya membayangkan dosa-dosa yang pernah diperbuat.
 - b. Tuntun mereka untuk ber-*istighfar* sebanyak tiga kali dengan membaca:

[× 3]

- c. Baca atau sampaikan materi *muhasabah* dengan penuh perasaan dan penghayatan (baiknya diacu pola di atas)

Sesudah memberikan atau melaksanakan *muhasabah*, harap dilakukan langkah-langkah “**penenangan**”, misalnya dengan menempuh langkah-langkah sebagai berikut:

1. Minta hadirin untuk bersujud sejenak
2. Tuntun mereka untuk berangkulan, seraya menepuk-nepuk pundak temannya dengan lembut (tidak dibenarkan dengan lawan jenis, kecuali dengan orang tua atau pasangan suami-isteri)
3. Ajak mereka untuk meminta maaf kepada orang tua atau pasangan hidupnya. (sebelumnya orang tua atau pasangan suami-isteri tersebut telah diminta untuk hadir).

*Kubu Gadang, Taeh Baruah-Payakumbuh-Lima Puluh Kota
Ba`da Isya, Jumat, 11 Mei 2007 M/23 Rabiul Akhir 1428 H*