

Buletin

al-Rasikh

MEDIA DAKWAH UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

No. 880 Tahun XV/9

Edisi 29 Jumadil Akhir 1446 H / 31 Desember 2024 M

REFLEKSI DIRI: MENEMUKAN MAKNA DI BALIK SETIAP LANGKAH



Disusun Oleh :

Ridho Frihastama*

Bismillâhi wal hamdulillâhi wash shalâtu was salâmu 'alâ rasûlillâh,

Tahun berganti, waktu terus berjalan, dan setiap detik yang berlalu adalah kesempatan bagi kita untuk merenung dan melakukan refleksi diri. Di dalam Islam, refleksi diri bukan hanya sekadar menghitung pencapaian atau kegagalan, tetapi juga sebagai bagian dari proses spiritual untuk mendekatkan diri kepada Allah ﷻ. Oleh karena itu, dalam menghadapi fenomena yang terjadi selama setahun terakhir, marilah kita mengambil pelajaran yang dapat membimbing kita menuju masa depan yang lebih baik. Dalam tulisan ini, kita akan membahas pentingnya refleksi diri dalam kehidupan seorang Muslim, serta bagaimana kita bisa memanfaatkan waktu untuk memperbaiki diri dengan landasan ajaran Islam.

Fenomena Selama Setahun Terakhir: Perenungan atas Kehidupan

Setiap tahun memberikan warna tersendiri dalam kehidupan kita. Mungkin selama setahun terakhir, kita menghadapi berbagai ujian hidup, baik dalam bentuk kesulitan ekonomi, masalah keluarga, atau persoalan pribadi lainnya. Ada pula kebahagiaan yang kita raih, seperti pencapaian tujuan, pertumbuhan dalam karier, atau hubungan yang semakin erat dengan orang-orang terdekat. Semua pengalaman tersebut merupakan bagian dari perjalanan hidup yang tak terpisahkan.



Namun, seringkali kita terlalu sibuk mengejar dunia tanpa memberikan ruang untuk merenung. Padahal, dalam ajaran Islam, merenung dan mengintrospeksi diri merupakan langkah penting untuk mencapai kesempurnaan hidup.¹ Diriwayatkan dari Umar bin al-Khattab رضي الله عنه, beliau mengatakan,

حَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُحَاسَبُوا، وَزِنُوهَا قَبْلَ أَنْ تُوزَنُوا، وَتَأْهَبُوا لِلْعَرَضِ الْأَكْبَرِ

“Hendaklah kalian menghisab diri kalian sebelum kalian dihisab, dan hendaklah kalian menimbang diri kalian sebelum kalian ditimbang,

- Edisi 29 Jumadil Awal 1446 H / 31 Desember 2024 M

dan bersiap-siaplah untuk hari besar ditampakkannya amal” (HR. Tirmidzi)²

Hadis ini mengajarkan kita bahwa refleksi atas perbuatan kita di masa lalu sangat penting untuk memperbaiki diri. Refleksi diri bukan berarti berlarut-larut dalam penyesalan, tetapi untuk memperbaiki kelemahan dan memperkuat kelebihan yang kita miliki.

Refleksi Diri: Menghadapi Masa Lalu dengan Bijak

Menghadapi masa lalu dengan bijak adalah kunci untuk memulai tahun yang baru dengan lebih baik. Dalam Islam, Allah mengajarkan kita untuk tidak terjebak dalam penyesalan yang berkepanjangan, karena setiap kesalahan atau dosa dapat diampuni-Nya melalui taubat. Allah ﷻ berfirman dalam Al-Qur'an,

وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَهُ
إِلَّا اللَّهُ وَمَنْ يُصِرُّ عَلَىٰ مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ

"Dan orang-orang yang apabila mengerjakan perbuatan keji atau menganiaya diri sendiri, mereka ingat akan Allah, lalu memohon ampunan atas dosa-dosa mereka—dan siapa lagi yang dapat mengampuni dosa selain Allah?—dan mereka tidak meneruskan perbuatan kejinya itu, sedang mereka mengetahui." (QS. Ali Imran [3]: 135)



Ini adalah salah satu cara untuk menenangkan hati. Dengan mengingat Allah ﷻ dan memohon ampunan-Nya, kita bisa melepaskan beban masa lalu dan memulai perjalanan hidup yang baru dengan hati yang lebih ringan. Untuk itu, setiap Muslim harus berusaha memohon ampunan Allah ﷻ atas segala dosa yang dilakukan, baik yang disengaja maupun yang tidak disengaja.

Refleksi Diri dalam Menghadapi Masa Depan

Setelah merenungkan perjalanan hidup di masa lalu, langkah selanjutnya adalah menyambut masa depan dengan penuh harapan. Rasulullah ﷺ mengajarkan kita untuk tidak terlalu memikirkan masa depan yang belum pasti, tetapi tetap berusaha semaksimal mungkin dengan tawakkal kepada Allah ﷻ. Dalam sebuah hadis, beliau bersabda:

“Berdoalah kepada Allah dalam keadaan yakin akan dikabulkan, dan ketahuilah bahwa Allah tidak mengabulkan doa dari hati yang lalai.” (HR. Tirmidzi).

Masa depan memang penuh ketidakpastian, tetapi kita diajarkan untuk tidak takut dan tidak khawatir berlebihan. Setiap hari adalah kesempatan baru untuk mendekatkan diri kepada Allah, untuk terus berusaha menjadi pribadi yang lebih baik, lebih sabar, lebih ikhlas dalam menjalani kehidupan.



Islam juga mengajarkan pentingnya menetapkan niat dan tujuan yang baik dalam setiap langkah hidup. Dalam hadis disebutkan dari Amirul Mukminin, Abu Hafsh ‘Umar bin Al-Khattab رضي الله عنه, ia berkata bahwa ia mendengar Rasulullah ﷺ bersabda,

إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ وَإِنَّمَا لِكُلِّ امْرِئٍ مَا نَوَى

“Sesungguhnya setiap amalan tergantung pada niatnya. Setiap orang akan mendapatkan apa yang ia niatkan.” (HR. Bukhari, no. 1 dan Muslim, no. 1907).³

Oleh karena itu, menyambut masa depan dengan niat yang tulus untuk selalu berbuat baik dan mendekatkan diri kepada Allah adalah langkah yang tepat. Setiap amal yang dilakukan, baik yang besar maupun yang kecil, harus dilandasi dengan niat yang ikhlas untuk mencari ridha Allah ﷻ.

Tahun Baru: Waktu untuk Perubahan

Tahun baru menjadi momen yang baik untuk menetapkan resolusi dan bertekad untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Namun, dalam Islam, perubahan bukanlah hal yang hanya dilakukan pada awal tahun saja, tetapi setiap saat. Allah ﷻ berfirman dalam Al-Qur'an,

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

“Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri.” (QS. Ar-Ra'd [13]: 11).

Perubahan harus dimulai dari dalam diri. Perubahan yang dimaksud adalah peningkatan dalam ibadah, akhlak, dan hubungan dengan sesama manusia. Misalnya, jika kita merasa kurang dalam menjalankan shalat, maka saatnya untuk meningkatkan kualitas shalat kita. Jika kita merasa belum cukup sabar atau rendah hati, maka saatnya untuk melatih kesabaran dan kerendahan hati. Perubahan ini tentu tidak mudah, namun dengan doa dan usaha yang keras, Allah akan memberikan pertolongan.



Penutup: Refleksi Diri sebagai Sarana untuk Mendekatkan Diri kepada Allah

Sebagai penutup, refleksi diri adalah salah satu cara untuk menyadari betapa banyaknya karunia yang Allah berikan, serta untuk mengetahui kekurangan diri yang harus diperbaiki. Dalam Islam, hidup ini adalah ujian, dan setiap refleksi atas kehidupan yang kita jalani adalah sarana untuk meningkatkan kualitas iman dan amal kita.

Dengan menyadari kesalahan dan terus memperbaiki diri, kita akan semakin dekat dengan tujuan utama kita sebagai hamba Allah, yaitu meraih ridha-Nya. Di awal tahun baru ini, marilah kita menyambutnya dengan hati yang bersih, penuh harapan, dan niat yang baik untuk menjadi pribadi yang lebih baik, tidak hanya untuk diri sendiri, tetapi juga untuk orang-orang di sekitar kita.

- Edisi 29 Jumadil Awal 1446 H / 31 Desember 2024 M

Semoga Allah ﷻ senantiasa membimbing kita dalam setiap langkah kehidupan ini, dan menjadikan kita hamba-hamba-Nya yang selalu berusaha untuk berbuat baik. *Âmîn*.

Maraji':

* Alumni Takmir Masjid Ulil Albab Universitas Islam Indonesia

¹ Ari Wahyudi. "Introspeksi Diri Akhlak yang Terlupa" <https://muslim.or.id/8067-introspeksi-diri-akhlak-yang-terlupa.html>. Diakses pada 15 Desember 2024.

² Diriwayatkan oleh At Tirmidzi dalam Shifatul Qiyamah, disebutkan oleh Imam Ahmad dalam kitab Zuhud-nya. Dan Ibnul Qayyim dalam Madarijus Salikin 1/319.

³ Iman Al Bukhari dalam Shahih-nya, kitab Al Iman, Bab Min Al Iman An Yuhibba Liakhihi Ma Yuhibbu Linafsihi, no. 13. Imam Muslim dalam Shahih-nya, kitab Al Iman, Bab Al Dalil 'Ala Ana Min Khishal Al Iman An Yuhibba Liakhihi Al Muslim Ma Yuhibbu Linafsihi Min Al Khair, no. 45.

Mutiara Hikmah



Rasulullah ﷺ bersabda,

الدُّعَاءُ مِثُّ الْعِبَادَةِ

"Doa adalah inti ibadah." (HR. Tirmidzi no. 3371)

