DAFTAR PUSTAKA

Al-baasri, Hasan. 2010. *Wasiat-Wasiat Sufistik Hasan Al-Bashri*, (Jawa Barat: Pustaka Hidayah.

Abdullah Ibn Muhammad Ibn Abi al-Dunya, *Muhasabat al-Nafs wa al-Izra Alayha*, (Beirut: Dar al-Kutub alIlmiyah, 1986)

Abi Isa Muhammad bin Isa bin Saurah At-Tirmidzi, *Jami' Tirdmidzi*, (Riyadh: Bait Al-Afkar Ad-Dauliyyah, tt.), hadis no. 2459.

Alba, Cecep. 2012. *Tasawuf dan Tarekat; Dimensi Esoteris Ajaran Islam.* Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.

Al-Ghazali. 2008. *Ringkasan Ihya Ulumuddin.* Jakarta Timur: Akbar Cet I.

Al-Ghazali. 2008. *Terjemahan Mukhtashar Ihya Ulumuddin.* Bandung: PT Mizan Pustaka.

Al-Ulyawi, Sahalih . *2007. Muhasabah (Introspeksi Diri),* terj. Abu Ziyad. Jakarta: Maktab Dakwah dan Bimbingan Jliyat Rabwah.

Al-Muhasibi, Haris. 2010. *Risalah al-Mustarsyidin; Tuntunan Bagi Para Pencari Petunjuk, Terj Abdul Aziz.* Jakarta: Qitsthi Press.

Al-Muhasibi, Haris. 2017. *Adabun Nufus; Tuntunan Merasakan Nikmatnya Hidup Tulus Tanpa Batas.* terj.Izza Rohman. Jakarta: PT Serambi Semesta Distribusi.

Al-Jauziyyah, Ibnu Qayyim. 2018. *Thibbul Qulub: Klinik Penyakit Hati*. Jakarta:Pustaka Al-Kautsar.

Al-Jawy, Abu Salman. 2012. *Amalan Satu Jam Memperlancarkan Rezeki dengan Muhasabah.* Jakarta:Al-Maghfirah.

Azra, Azyumardi. 2012. *Ensiklopedia Tasawuf. Jilid II.* Bandung: Angkasa.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

Basri. 2013. *Pembersihan Jiwa: Menurut Al-Qur'an, Al-Sunnah &Amalan Salafus Soleh*. Malaysia:Al-Hidayah.

Baskoro, Wahyu. *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia.* Jakarta: Setia Kawan Press, 2012.

Bungin, Burhan. 2016 *Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Departemen Agama RI. 2011. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Solo: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.

Hadi, Amirul dan Haryono. 1998. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung: CV. Pustaka Setia.

Ismail, Abadul Aziz. 2004. *Muhasabah Diri*. Kuala Lumpur: Al-Hidayah Publisher's.

Jurnal Penelitian Islam Indonesia, *Kajian Tasawuf Al-Harits Ibn Asad Al-Muhasibi Studi Kitab Al-Riayah Li Huquq Allah,* Volume 15, Nomor 01, 2017, Fakutlas Ushuluddin UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

Jurnal Dinamika Penelitian: Media Komunikasi Penelitian Sosial Keagamaan, Volume 20, Nomor 02, November 2020.

Kali, Asad M.. 1989. *Kamus Indosesia-Arab*. Jakarta: Bulan Bintang.

Khasani, Fahim. 2020. *Tasawuf Kontemplatif: Prinsip-Prinsip Jalan Kesufian Al-Muhasibi.*

Latifa, Fitriatul, 2018. *Terapi Muhasabah untuk Meningkatkan Rasa Empati Seorang Ibu Dalam Hidup Bertetangga di Desa Doko Kecamatan Doko Kabupaten Blitar.*

Moleong, L. 2010. *Metode Penelitian Kualitatif.* Bandung: Rosda Karya.

Munawir, Ahmad Warson. 1984. *Al-Munawir Kamus Arab-Indonesia*. Yogyakarta: Pondok Pesantren Al-Munawir.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

Mustafa, Zahri. 1998. *Kunci Memahami Ilmu Tsawuf*. Jakarta: Bina Ilmu.

Muzakkir. 2016. *Tasawuf; Pemikiran, Ajaran dan Relevansinya dalam Kehidupan.* Medan: Perdana Publishing.

Muzakkir. 2016. *Menuju Arah Baru Studi Tasawuf di Indonesia.* Medan: Perdana Publishing.

Nashiruddin Al Albani, Muhammad. 2010. *Terjemahan Shahih Sunan Ibnu Majah*. Jakarta: Pustaka Azzam. Hadis no 3447.

Nasution, Ahmad Bangun dan Rayani Hanum Siregar. 2013. *Akhlak Tasawuf.* Jakarta: PT RajaGrafindoPersada.

Paramita, Mia. 2018. *Konsep Tasawuf Akhlaki Haris al-Muhasibi dan Implementasi dalam Kehidupan Modern.*

Quraish Shihab, M. 2002. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati.

Richard, Ian. 2001. *Dunia Spiritual Kaum Sufi; Harmonisasi Antara Dunia Mikro dan Makro*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada Cet I.

Solihin, M. dan Anwar, Rosihon. 2008. *Ilmu Tasawuf*. Bandung: Pustaka Setia.

Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.* Bandung: AlfaBeta.

Syukur, Amin. 2006. *Tasawuf Bagi Orang Awam: Menjawab Problematika Kehidupan*. Yogyakarta: LPK-2, Suara Merdeka.

Tim Penyususun. 2017. *Buku Pedoman Penulisan Skripsi.* Ponorogo: Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Ponorogo.

Wehr, Hans . 1966. *A Dictionary of Modern Written Arabic*. London: Allen dan Unwin.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Nur Fitriyani
2. Tempat/. Tgl. Lahir : Maryke, 12 Januari 2000
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Fakultas : Ushuluddin Dan Studi Islam
5. Jurusan : Akidah Dan Filsafat Islam
6. Alamat : Jalan William Iskandar/Pancing, gg.Murni no.30
7. Anak Ke : 1 dari 2 Bersaudara
8. Hobi : Membaca
9. Motto Hidup : Hiduplah Dengan Memperbanyak Bersyukur Bukan Insecure
10. Cita-Cita : Guru
11. No HP/WA : 081397503574

Riwayat Pendidikan

1. SD : Sekolah Dasar Negeri 057188 Pondok Sinembah Marike (2005-2011)
2. SMP : Madrasah Tsanawiyah Swasta Al-Ihsan Maryke (2011-2014)
3. SMA : Madrasah Aliyah Negeri Binjai (2014-2017)

Orang Tua

Ayah : Sariyan

Ibu : Tuti Ani

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA MEDAN

LAMPIRAN

محاسبة النفس

النفس واختبارها في المعرفة والسلوك:

قلت: أخبرني كيف أحاسب نفسي في معرفتها؟

قال: إن الأشياء تعرف بالدلالات والعلامات والأمثال. وسأضرب لك في ذلك مثلاً يكون علماً لما سألت عنه:

إن مثل الناس في جملتهم وفي تفرقهم بعد المعرفة بهم، والخبرة لهم، وتفاوتهم وتفاضلهم، مثل سفط موضوع في طريق، فيه قوارير مملوءة موكاة الرؤوس، يمر به الناس لا يدرون ما فيه. فعرض له من الناس عارض من المارة، فقال: لأكشفن عن هذا السفط فلأنظرن ما فيه. فكشف عنه فرأى قوارير مملوءة لا يدري ما فيها، فحل أوكيتهن كلهن، فبدا له من هذه رائحة المسك، ومن هذه رائحة العنبر، ومن هذه رائحة البان، ومن هذه رائحة الخلوف، ومن هذه رائحة الغالية، ومن هذه رائحة الياسمين، ومن هذه رائحة الورد، وسائر الطيب والأدهان.

ومن هذه رائحة الكبريت، ومن هذه رائحة النفط، ومن هذه رائحة القطران، وما لا طاقة له بالقيام عندها من شدة نتن ريحها.

فالناس في جملتهم مثل السّفط والقوارير... وهم في معرفتهم والبحث عن أخلاقهم متفرقون على قدر القوارير.

ومَثَل السّفط أيضاً في جملته مثلك أنت وحدك... والقوارير أخلاقك وآدابك... وريحها الطيب خير أخلاقك، وآدابك الحسنة المرغوب فيها، والرائحة المنتنة شر أخلاقك، وآدابك السيئة القبيحة.

ولا تُعْرَف النفسُ حتى تُمْتَحَنَ وتُخْتَبَرَ.

فاختبر نفسك، حتى تعلم ما فيها. وإن أردت ذلك فعاملها بالموافقة لها، والمفاتشة لهمتها في وقت الهمة، وأحدَّ إليها النظر، حتى تعرف حلمك في الوقت الذي عرض لك فيه سفيه فسَفَه عليك، ليس في الوقت الذي وافق هواك.

واعرف تواضعك في وقت ما جفاك جاف، وأكرمك مُكرم، فإن فيهما الفتنة، فإن العبد ربما أظهر التواضع عند الكرامة ليزداد منها، وربما تواضع عند الجفاء ليثبت له بالتواضع عند ذلك منزلة بين الناس... فتوقّف عند ذلك كله، وفاتش الهمة.

واعرف صمتك عند الخوف من سقوط جاهك عند من لك عنده الجاه والقدر.

واعرف صدقك عند الحالة التي يتصنع ويتزين في مثلها المتزينون والمتصنعون.

واعرف نصحك عند حبك لنفسك ولصديقك وعدوك، حتى تعلم: هل تحب لغيرك ما تحب لنفسك أم لا؟

واعرف صبرك عند ترك شهوة قد ملكها، هل تستطيع تركها على ذلك أم لا؟

واعرف ورعك عند الحالة التي استمكنت منها، هل تستطيع الوقوف عندها إذا التبست عليك أم لا؟

واعرف عقلك عند ترك ما لا نفع لك فيه في الدنيا ولا في الآخرة، ولا ثواب لك فيه عند الله تعالى، هل تستطيع ترك ذلك أم لا؟

واعرف أمانتك عند هواك في الوقت الذي تهواه، هل تضبط أداء أمانتك في ذلك الوقت أم لا؟

واعرف طمعك في وقت هيجان رغبتك، هل تستطيع عند ذلك الإياس أم لا؟

فإن كنت في هذه الحالات والأوقات محموداً فما أحسن خيرك، واحمد الله... واسأله الزيادة من فضله، وامض فإنك على سبيل الاستقامة، وطريق المحبة، ومحجة الإيمان.

وإن كنت في هذه الحالات مذموماً، فأخلاقك وسيرتك أولى بك أن تصلحها، فإن فيك فساداً عظيماً، ولست على سبيل الاستقامة، ولا على طريق المحبة، ولا محجة الإيمان.

فاتق الله... وراجع مفاتشة نفسك، وإصلاح فسادها.

قلت: يجيء مني في بعض أحوالي ما أمقت نفسي عليه، وتشتد عليه ندامتي.

قال: مقتك لها من معرفتك بها، وندامتك عليها دواؤها... فإذا نظرت إلى عثرة غيرك فاذكر عثرتك ومقتك لنفسك، ولو أن مصلحة النفس ومنفعتها كانت فيما تهوى أو تشتهي، لكان الناس كلهم صالحين، ولكن جعل صلاحها فيما تكره، وفسادها فيما تحب وتشتهي.

أما إنها لا تكره الصلاح والخير، ولكن تكره المكروه الذي به تنال الصلاح والخير... ولو أمكنها درجة الأبرار بأعمال الفجار لقبلتها... فأما الشر فإنها تحبه، وتحب خصاله وطرائقه، وكل شيء منه.

ومن محاسبتك لها: أن تخلو بها؛ وتردّ عليها فِعَالها، فتقول: يا نفس... إنك لا تقدرين أن تخادعي الله، ولا تغالبيه، فلا تقبلي مخادعة الشيطان، ولا مغالبته، ولا تبتغي هواك، فيُرديك ويُهلكك.

وإني لست أحملك على ما لا طاقة لك به، ولا علم لك فيه، وإني أراك تحب لنفسك ما تمقت عليه غيرك، وتكره لنفسك ما تحب عليه غيرك.

* * *

قمة الخداع النفسي وحقيقة التوسُّل بالصالحين:

أراك تحب أهل التواضع والصدق والأمانة، حتى لو رأيت قبورهم

وآثارهم لأحبيتها فيما تزعم، وتكره خصالهم التي بها نالوا الحب منك... حتى لو قدرت أن تكون في أعدى عدوك بعد أن تزول عنك لكان ذلك منيتك.

فإما أن تكون تريد مخادعة الله إذا علمت أنه يطلع منك على ذلك... وإما أن تكون لا تحسن أن تطلب الخير.

يا أخي... إن الجائع يحب الخبز، وإن العطشان يحب الماء، ولو جعل الخبز والماء بين أيديهما على مائدة، أو علق في أعناقهما، ما نفعهما علمهما بأن الخبز والماء معهما، ولا ينفعهما قربهما منهما، دون أن يأكلا من الطعام ويشربا من الشراب.

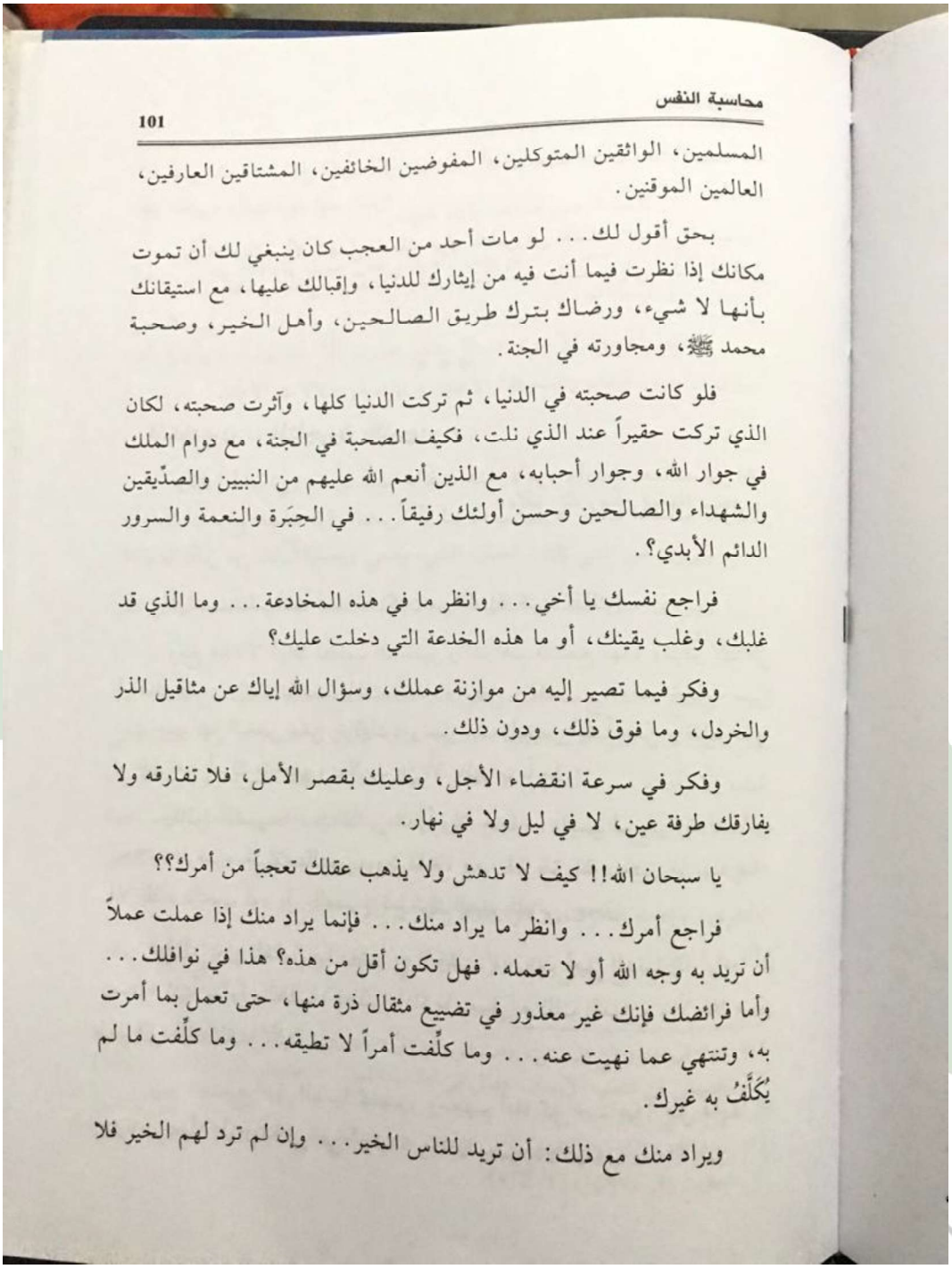
وهكذا أنت... لا ينفعك علمك بالخير، ولا قربه منك، ولا حبك له، حتى يكون فيك وتكون من أهله، بل لا أزعم أنك تحبه، ولكنك مخدوع أو مخادع في دعواك أنك تحبه.

يا أخي... هل رأيت عطشان استمكن من الماء البارد فلم يشربه إلَّا مدعٍ للعطش ليس بعطشان؟

أوَ هل رأيت جوعان وجد طعاماً قد أمكنه، فلم يأكله إلَّا مدعٍ للجوع ليس بجوعان؟

فما أبيَن إبطال دعواك فيما تزعم أنك تحب الخير وأهله إذا قست ما تحب من الدنيا بما تحب من الآخرة، لأني أراك إذا أحببت شيئاً من الدنيا، أحببت ألا يكون له مالك غيرك... هذا هو الحب الصادق بعينه... فإذا أحببت شيئاً من أعمال الصالحين - فيما تزعم - فليس شيء أثقل عليك من أن تكون أنت صاحبه... ولو كنت محباً له لأحببت ألاَّ يكون أحد سبقك... ولا يملك منه أكثر من الذي تملك.

يا أخي... أما آن لك أن تَمَلَّ وتشبع من الكذب، والاغترار بالله تعالى؟ أما آن لك أن تحب أن يكون اسمك يوماً واحداً من جميع عمرك مع أسماء الصالحين المتواضعين، المخلصين الناصحين، الشاكرين الراضين، الصابرين



المسلمين، الواثقين المتوكلين، المفوضين الخائفين، المشتاقين العارفين، العالمين الموقنين.

بحق أقول لك... لو مات أحد من العجب كان ينبغي لك أن تموت مكانك إذا نظرت فيما أنت فيه من إيثارك للدنيا، وإقبالك عليها، مع استيقانك بأنها لا شيء، ورضاك بترك طريق الصالحين، وأهل الخير، وصحبة محمد ﷺ، ومجاورته في الجنة.

فلو كانت صحبته في الدنيا، ثم تركت الدنيا كلها، وآثرت صحبته، لكان الذي تركت حقيراً عند الذي نلت، فكيف الصحبة في الجنة، مع دوام الملك في جوار الله، وجوار أحبابه، مع الذين أنعم الله عليهم من النبيين والصدّيقين والشهداء والصالحين وحسن أولئك رفيقاً... في الحِبَرة والنعمة والسرور الدائم الأبدي؟.

فراجع نفسك يا أخي... وانظر ما في هذه المخادعة... وما الذي قد غلبك، وغلب يقينك، أو ما هذه الخدعة التي دخلت عليك؟

وفكر فيما تصير إليه من موازنة عملك، وسؤال الله إياك عن مثاقيل الذر والخردل، وما فوق ذلك، ودون ذلك.

وفكر في سرعة انقضاء الأجل، وعليك بقصر الأمل، فلا تفارقه ولا يفارقك طرفة عين، لا في ليل ولا في نهار.

يا سبحان الله!! كيف لا تدهش ولا يذهب عقلك تعجباً من أمرك؟؟

فراجع أمرك... وانظر ما يراد منك... فإنما يراد منك إذا عملت عملاً أن تريد به وجه الله أو لا تعمله. فهل تكون أقل من هذه؟ هذا في نوافلك... وأما فرائضك فإنك غير معذور في تضييع مثقال ذرة منها، حتى تعمل بما أمرت به، وتنتهي عما نهيت عنه... وما كلِّفت أمراً لا تطيقه... وما كلِّفت ما لم يُكَلَّفْ به غيرك.

ويراد منك مع ذلك: أن تريد للناس الخير... وإن لم ترد لهم الخير فلا