

HAKIKAT TAUBAT

Ahmad Thib Raya

I. PENGERTIAN TAUBAT

Kata “taubat” yang sudah menjadi kosa kata bahasa Indonesia berasal dari kata bahasa Arab. Di dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, kata “taubat” mengandung dua pengertian. Pertama, taubat berarti sadar dan menyesali dosanya (perbuatan salah atau jahat) dan berniat akan memperbaiki tingkah laku dan perbuatannya. Kedua, kata “taubat” berarti kembali kepada agama (jalan, hal) yang benar. “Bertaubat” berarti menyadari, menyesali, dan berniat hendak memperbaiki (perbuatan yang salah).

Dalam bahasa Arab, kata “taubat” itu adalah bentuk dasar (mashdar) dari kata “tāba” (تَابَ), “yatūbu” (يَتُوبُ), “taubah” (تَوْبَةٌ). Kata “taubat” berarti “kembali ke jalan yang benar”. Secara istilah, taubat berarti kembali kepada Allah dengan melepaskan segala ikatan penyimpangan yang pernah dilakukan, kemudian bertekad untuk melaksanakan segala hak-hak Allah swt.

Kata “taubat” dapat didasandarkan kepada manusia maupun Allah. Kata “taubat” yang disandarkan kepada manusia berarti “memohon ampun atas segala dosa dan kembali kepada jalan Allah. Orang yang melakukan taubat disebut “*tā’ib*”, dan orang yang selalu dan senantiasa bertaubat disebut “*tawwāb*”. Adapun kata “taubat” yang disandarkan kepada Allah berarti memberi ampun kepada hamba yang bertaubat. Allah disebut *at-tawwāb*, karena Allah senantiasa memberikan pengampunan kepada hamba-hamba-Nya. *At-Tawwāb* adalah salah satu nama Allah (*al-Asmā’ al-Ḥusnā*) yang sangat Agung. Dengan sifat “*a-tawwāb*” itu Allah mengampuni dosa-dosa hamba-Nya.

Imam al-Gazali dalam kitab *Iḥyā’ Ulūm ad-Dīn*, menyatakan bahwa taubat dari dosa dengan cara kembali kepada Allah merupakan jalan pembuka bagi orang-orang yang sedang mengadakan perjalanan, modal bagi orang-orang yang beruntung, langkah awal para murid, kunci istiqamah orang-orang yang condong kepada Allah, teropong bagi orang-orang pilihan dan orang-orang yang dekat kepada-Nya (*muqarrabīn*), yang dilakukan oleh para Nabi, mulai dari Adam hingga Muhammad saw. Taubat bagi anak-anak Adam dan umat para Nabi, termasuk kita sebagai umat Nabi Muhammad, adalah sangat layak dilakukan. Bertaubat berarti mengikuti sunnah (kebiasaan) para Nabi dan Rasulullah.

Bertaubat seringkali dikacaukan pengertiannya dengan istigfar. Pada hakikatnya keduanya berbeda. Bertaubat berkaitan dengan permohonan ampun terhadap dosa besar yang dilakukan, sedangkan istigfar berkaitan dengan permohonan ampun terhadap dosa kecil yang telah dilakukan. Seseorang yang telah melakukan dosa besar dipandang telah keluar dari jalan Allah, telah keluar dari rel yang telah ditentukan Allah, dan cara untuk kembali kepada rel itu, ialah dengan jalan bertaubat. Seseorang yang melakukan

dosa kecil belum dipandang keluar dari jalan Allah, karena itu, maka cukup bagi seseorang yang melakukan tindakan demikian untuk meohon ampun kepada Allah.

II. PERINTAH TAUBAT

Taubat merupakan salah bentuk kebajikan yang harus dilakukan oleh setiap manusia, baik yang merasa diri berdosa maupun tidak. Taubat bagi orang-orang yang berdosa merupakan jalan untuk memohonkan ampun kepada Allah agar dosa-dosanya diampunkan Allah, sedangkan taubat bagi orang-orang merasa tidak berdosa merupakan jalan yang baik untuk menumpuk pahala. Oleh sebab itu, taubat merupakan salah satu perintah agama yang harus dilakukan oleh umat.

Di dalam Al-Qur'an terdapat beberapa ayat yang memerintahkan untuk melakukan taubat, demikian pula di dalam hadisnya, Rasulullah memerintahkan dan memberikan pujian kepada orang-orang yang melakukan hal yang sama. Istilah taubat dan kata-kata bentukannya, baik dalam bentuk kata kerja, maupun kata benda, disebut sebanyak 87 kali di dalam Al-Qur'an. Di antara perintah bertaubat di dalam Al-Qur'an terdapat di dalam S. Tahrim (66): 8:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا تُوبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَّصُوحًا عَسَىٰ رَبُّكُمْ أَن يُكَفِّرَ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ
وَيُدْخِلَكُم جَنَّاتٍ تَجْرِي مِن تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ يَوْمَ لَا يُخْزِي اللَّهُ النَّبِيَّ وَالَّذِينَ ءَامَنُوا مَعَهُ
نُورُهُمْ يَسْعَىٰ بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَبِأَيْمَانِهِمْ يَقُولُونَ رَبَّنَا أَتْمِمْ لَنَا نُورَنَا وَاغْفِرْ لَنَا إِنَّكَ عَلَىٰ كُلِّ
شَيْءٍ قَدِيرٌ (٨)

Terjemahnya:

Hai orang-orang yang beriman, bertaubatlah kepada Allah dengan taubat yang semurni-murninya, mudah-mudahan Tuhan kamu akan menghapus kesalahan-kesalahanmu dan memasukkan kamu ke dalam surga yang mengalir di bawahnya sungai-sungai, pada hari ketika Allah tidak menghinakan Nabi dan orang-orang yang beriman bersama dengan dia; sedang cahaya mereka memancar di hadapan dan di sebelah kanan mereka, sambil mereka mengatakan: "Ya Tuhan kami, sempurnakanlah bagi kami cahaya kami dan ampunilah kami; sesungguhnya Engkau Maha Kuasa atas segala sesuatu".

Di antara hadis Nabi yang memerintahkan taubat ialah:

عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ قَالَ خَطَبَنَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ يَا أَيُّهَا النَّاسُ تَوُوبُوا إِلَى اللَّهِ قَبْلَ أَنْ تَمُوتُوا وَبَادِرُوا بِالْأَعْمَالِ الصَّالِحَةِ قَبْلَ أَنْ تُشْغَلُوا وَصَلُّوا الَّذِي بَيْنَكُمْ وَبَيْنَ رَبِّكُمْ بِكَثْرَةٍ ذَكَرِكُمْ لَهُ وَكَثْرَةِ الصَّدَقَةِ فِي السِّرِّ وَالْعَلَانِيَةِ تُرْزَقُوا وَتُنصَرُوا وَتُجْبَرُوا.

Terjemahnya:

Dari Jabir ia berkata, Rasulullah berkhutbah di hadapan kami, beliau berkata: "Wahai manusia, bertaubatlah kalian kepada Allah sebelum mati dan bersegerah melakukan amal-amal saleh sebelum engkau sibuk, jalinlah hubungan baik (silaturahmi) dengan sesama kalian dan dengan Allah, dengan memperbanyak berzikir kepada-Nya dan memperbanyak sadaqah, baik dalam keadaan sunyi maupun terang-terangan agar kalian diberi rezeki, ditolong, dan dirahmati Allah swt.

Di dalam hadis lain, Rasulullah memerintahkan agar melakukan taubat seperti yang beliau lakukan:

ابْنُ عُمَرَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَا أَيُّهَا النَّاسُ تَوُوبُوا إِلَى اللَّهِ فَإِنِّي أَتُوبُ فِي الْيَوْمِ إِلَيْهِ مِائَةَ مَرَّةٍ.

Terjemahnya:

Dari Ibn Umar, ia berkata bahwa Rasulullah bersabda: Wahai manusia bertaubatlah kepada Allah sesungguhnya aku bertaubat kepada-Nya 100 kali dalam sehari

III. URGENSI TAUBAT

Manusia dalam hidupnya tidak akan pernah lepas dan bersih dari dosa, sebagai pernah terlepas dari perbuatan baik. Artinya, bagaimanapun baiknya seorang manusia, pasti kesalahan dan perbuatan dosa yang dilakukannya, sebaliknya bagaimanapun jahatnya seorang manusia, pasti ada juga perbuatan baik yang dilakukannya. Ini berarti bahwa tidak satu pun manusia yang bersih dari dosa, dan tidak ada satu pun manusia yang bersih dari perbuatan baik. Mengapa demikian. Setiap manusia diciptakan oleh Allah dengan membawa dua potensi, yaitu potensi baik dan potensi buruk. Potensi baik selalu membawa seseorang untuk melakukan perbuatan baik, dan potensi buruk selalu membawa seseorang kepada perbuatan buruk. Kedua potensi ini selalu tarik-menarik di

dalam diri seseorang untuk melakukan pekerjaan, baik atau buruk. Jika potensi yang menang, maka seseorang akan melakukan pekerjaan baik, jika yang dominan adalah potensi buruk, maka seseorang akan melakukan pekerjaan buruk. Agar selalu berbuat baik, seseorang harus berupaya agar potensi baik itu selalu mendominasi situasi kehidupan dengan cara melakukan segala yang diperintahkan Allah swt., dan meninggalkan segala hal yang dilarang. Seseorang yang selalu melanggar perintah Allah, kecenderungannya untuk melakukan hal-hal yang buruk akan bertambah besar.

Taubat adalah sarana yang dipersiapkan oleh Allah swt. kepada umat manusia untuk kembali ke jalan Allah pada saat berada di persimpangan jalan, dan yang menyimpang dari jalan yang dikehendaki Allah, dan yang berada pada kondisi dosa. Taubat adalah jalan keluar untuk kembali kepada Allah setelah seseorang melakukan pelanggaran terhadap perintah-Nya. Taubat bagi orang yang melakukan perbuatan dosa adalah perbuatan puji dalam pandangan Allah. Hal ini seperti yang digambarkan di dalam hadisi Nabi yang menyatakan:

- كُلُّكُمْ خَطَّاءٌ وَنَ وَخَيْرُ الْخَطَّائِينَ التَّوَّابُونَ.

Terjemahnya:

Semua kalian berbuat kesalahan, dan orang-orang yang paling baik di antara mereka yang melakukan kesalahan itu adalah orang-orang yang bertaubat.

Jadi, taubat mempunyai urgensi yang sangat penting dalam rangka menyadari kesalahan-kesalahan yang pernah dilakukan, menyesali perbuatan yang telah dilakukan, dan memohon ampunan Allah swt. disertai tekad yang kuat untuk meninggalkan dan menjauhi yang kesalahan yang pernah dilakukan, dan meningkatkan amal kebajikan di masa-masa berikutnya.

IV. FUNGSI TAUBAT

Bagi orang yang merasa pernah melakukan dosa, perbuatan taubat berfungsi mengembalikan diri ke jalan yang benar setelah melakukan penyimpangan dari jalan Allah, atau mengembalikan diri ke jalan yang diridahi Allah swt, setelah melakukan hal-hal yang bertentangan dengan tuntunan Allah swt. Perbuatan taubat, pada umumnya, selalu dikaitkan dengan dosa-dosa yang dilakukan sebelumnya.

Bagi orang yang merasa tidak melakukan kesalahan, perbuatan taubat berfungsi sebagai upaya untuk meningkatkan kesadaran untuk selalu patuh terhadap perintah Allah dan meninggalkan larangan-Nya, dan sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas

iman, serta menjadi upaya meningkatkan kualitas zikrullah, yang kesemuanya pada akhirnya meningkatkan perolehan pahala yang diberikan Allah swt. Taubat adalah sebuah perbuatan yang sangat terpuji yang tidak hanya menjadi jalan untuk kembali ke jalan yang benar, tetapi juga menjadi sarana untuk peningkatan iman dan kedekatan diri kepada Allah swt.

Jadi, taubat itu pada dasarnya harus dilakukan kapan saja, apakah merasa mempunyai dosa atau tidak, apakah merasa menyimpang dari jalan yang benar atau tidak, dan dalam keadaan apa pun perbuatan taubat harus senantiasa dilakukan.

V. DOSA-DOSA YANG HARUS DIMINTAKAN TAUBAT

Dosa-dosa yang harus dimintakan ampun kepada Allah itu adalah semua dosa, kejahatan, pelanggaran, kemaksiatan, dan kesalahan yang telah dilakukan sebelumnya, baik yang dilakukan dengan sengaja maupun tidak, baik dosa besar maupun dosa kecil, baik dosa terhadap Allah karena melanggar hak-haknya maupun dosa terhadap sesama manusia karena melanggar hak-haknya.

Dosa-dosa itu cukup banyak jumlahnya. Menurut Abu Al-Abbas Ahmad bin Muhammad bin Ali bin Hajar al-Makki al-Haitami dalam bukunya *Az-Zawājir*, ada 466 dosa yang mungkin dilakukan oleh seseorang, mulai dari menyekutukan Allah (syirik) hingga mengakui bahwa sesuatu adalah miliknya, padahal sesuatu itu tidak diketahui secara pasti bahwa itu adalah miliknya. Imam az-Zhabai dalam bukunya *Al-Kabā'ir, Galaksi Dosa* menyebutkan ada 70 dosa besar yang dilakukan oleh manusia, mulai dari menyekutukan Allah (syirik) hingga menghina sahabat Nabi.

Dalam pandangan Islam, dosa itu dapat dibagi atas dua macam, yaitu dosa-dosa besar dan dosa-dosa kecil. Dosa besar yang sangat membahayakan di dalam hadis Nabi ialah sebb.: 1) Menyekutukan Allah, 2) berdosa kepada kedua orang tua, 3) sihir, 4) berkata bohong, 5) bersaksi palsu, 6) membunuh jiwa yang diharamkan Allah tanpa hak, 7) memakan harta anak yatim, 8) berzina, 9) makan riba, 10) berpaling mundur dari medan perang (jihad), 11) menuduh zina terhadap wanita-wanita terhormat.

VI. SYARAT-SYARAT TAUBAT

Ada beberapa syarat yang harus dipenuhi oleh seseorang ketika melakukan taubat. Syarat-syarat itu akan sangat terkait dengan dosa-dosa yang dilakukan karena pelanggaran terhadap hak-hak Allah atau terhadap hak-hak manusia.

Terhadap hak-hak Allah, syarat-syarat yang harus dipenuhi adalah sebb.:

1. Menyadari dan mengakui adanya perbuatan dosa yang dilakukan
2. Menyesali diri dari perbuatan maksiat yang telah dilakukan
3. Bertekad untuk meninggalkan perbuatan maksiat itu.
4. Bertekad untuk tidak akan mengulangi lagi perbuatan seperti itu.
5. Setelah bertaubat, memperbanyak dan meningkatkan amal kebajikan, tidak hanya dari segi kuantitasnya, tetapi juga kualitasnya, tidak hanya yang wajib, tetapi juga yang sunat.

Terhadap hak-hak manusia, syarat-syarat yang harus dipenuhi adalah sbb.:

1. Menyadari dan mengakui adanya perbuatan dosa yang dilakukan terhadap sesama.
2. Memohon maaf kepada yang bersangkutan, jika dosa itu menyangkut kehormatan orang lain.
3. Mengembalikan harta kepada pemiliknya, jika dosa itu menyangkut pengambilan harta benda orang lain tanpa hak.
4. Menyesali diri dari perbuatan maksiat yang telah dilakukan
5. Bertekad untuk meninggalkan perbuatan maksiat itu.
6. Bertekad untuk tidak akan mengulangi lagi perbuatan seperti itu.
7. Setelah bertaubat, memperbanyak dan meningkatkan amal kebajikan, tidak hanya dari segi kuantitasnya, tetapi juga kualitasnya, tidak hanya yang wajib, tetapi juga yang sunat.

VII. MACAM-MACAM TAUBAT

Taubat itu pada hakikatnya tidak hanya terkait dengan permohonan pengampunan dosa yang pernah dilakukan, tetapi juga termasuk permohonan ampun yang bukan karena dosa. Imam al-Gazali membagi taubat itu atas 3 macam, yaitu:

1. Taubat (kembali), yaitu permohonan ampun dari segala dosa yang sudah dilakukan disertai tekad untuk kembali dari kemaksiatan menuju kepada ketaatan kepada Allah swt., kembali dari perbuatan dosa menuju kepada perbuatan kebajikan.
2. Firār (lari, meninggalkan), yaitu permohonan ampun dengan tekad meninggalkan kemaksiatan menuju kepada kebajikan, atau tekad untuk meningkatkan amal kebajikan, dari yang baik menuju kepada yang lebih baik, dari yang sempurna menuju kepada yang lebih sempurna.
3. Niyabat, yaitu permohonan ampun yang dilakukan secara terus-menerus sekalipun tidak berdosa.

VIII. CARA BERTAUBAT

Salah satu cara yang dilakukan untuk bertaubat kepada Allah swt. ialah dengan melakukan shalat sunnat Taubat. Shalat ini dilakukan setelah seseorang melakukan perbuatan dosa atau merasa pernah melakukan perbuatan dosa, lalu ia melakukan taubat kepada Allah.

Dasar pelaksanaan shalat taubat ialah sabda Rasulullah yang diriwayatkan oleh Abu Dawud, An-Nasa'I, Ibn majah, dan Baihaqi, menyatakan:

مَا مِنْ رَجُلٍ يُذْنِبُ ذَنْبًا ثُمَّ يَقُومُ فَيَتَطَهَّرُ ثُمَّ يُصَلِّي ثُمَّ يَسْتَغْفِرُ اللَّهَ إِلَّا غَفَرَ اللَّهُ لَهُ ثُمَّ قَرَأَ هَذِهِ الْآيَةَ: وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرِ اللَّهُ لَهُ إِلَّا اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَىٰ فَعْلِهِمْ وَهُمْ يَعْلَمُونَ. أُولَٰئِكَ جَزَاءُهُمْ مَغْفِرَةٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَجَنَّاتٌ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا.

Terjemahnya:

Setiap orang yang melakukan perbuatan dosa, kemudian dia bangkit, lalu berwudhu', lalu melakukan shalat, kemudian ia memohon ampun kepada Allah swt., Allah akan memberikan ampunan kepadanya. Setelah itu ia membaca ayat yang berbunyi: Dan orang-orang yang apabila melakukan perbuatan dosa atau menzalimi diri mereka, mereka segera mengingat Allah dan memohon ampun atas dosa yang telah dilakukannya. Siapa pula yang akan memberi ampun terhadap dosa-dosa mereka kecuali Allah swt. Kemudian mereka menyadari bahwa mereka tidak akan melakukan lagi pekerjaan-pekerjaan yang pernah dilakukan sebelumnya. Mereka itulah, yang balasan mereka yang pantas adalah pengampunan dari Tuhan mereka dan surga-surga yang di bawahnya mengalir sungai-sungai dan mereka kekal di dalamnya.

Shalat taubat dapat dilakukan kapan saja sesuai dengan keinginan dan kemampuan. Karena shalat ini sangat membutuhkan konsentrasi dan kekhusyu'an, maka sangat baik apabila dilakukan tengah malam, atau sesudah tengah malam, kira-kira antara pukul 01.00 samai 03.00 pagi. Shalat ini dapat dilakukan 2, 4, sampai 6 rakaat. Setiap dua rakaat satu kali salam.

Tatacara pelaksanaan shalat taubat adalah sebagai berikut:

1. Berwudhu' dengan sempurna
2. Berniat melakukan shalat taubat pada saat melakukan takbir.

3. Niatnya adalah sebb: أُصَلِّي سُنَّةَ التَّوْبَةِ رَكَعَتَيْنِ لِلَّهِ تَعَالَى (Aku berniat melakukan shalat sunat taubat dua raka'at karena Allah swt.)
4. Membaca Al-Fatihah disertai bacaan surat pendek yang mudah dihafal.
5. Lalu melaksanakan perbuatan-perbuatan lainnya hingga diakhiri dengan salam.
6. Setelah selesai shalat memperbanyak membaca istighfar, seperti:

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ تَوْبَةَ عَبْدٍ ظَالِمٍ لَا يَمْلِكُ لِنَفْسِهِ ضَرًّا وَلَا نَفْعًا وَلَا مَوْتًا وَلَا حَيَاةً وَلَا نُشُورًا.

Artinya:

Aku memohon ampun kepada Allah Yang Maha Agung, yang tidak ada Tuhan selain Dia, Yang Maha Hidup dan Maha Terjaga, dan aku bertaubat kepada-Nya sebagai taubat seorang hamba yang zhalim, yang tidak memiliki daya upaya untuk memberi mudharat dan manfaat, untuk mematikan, menghidupkan, dan membangkitkan.

Juga memperbanyak membaca induk istighfar, sebagai berikut:

اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ أَبُوءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ وَأَبُوءُ بِذَنْبِي فَاغْفِرْ لِي فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ.

Terjemahnya:

Ya Allah, Engkaulah Tuhanku. Tidak ada Tuhan selain Engkau. Engkau telah menciptakan aku, dan aku adalah hamba-Mu. Aku pun dalam ketentuan-Mu dan janji-Mu sedapat mungkin aku lakukan. Aku berlindung kepada-Mu, ya Allah, dari segala kejahatan yang telah aku lakukan. Aku mengakui segala nikmat yang Engkau anugerahkan kepadaku, dan aku mengakui aku telah berbuat dosa. Karena itulah, ya Allah, ampunilah segala dosaku, sebab tidak ada yang dapat memberi ampun terhadap dosa-dosa itu kecuali Engkau.

7. Setelah itu membaca doa-doa yang berisi pengampunan, walaupun dengan menggunakan bahasa selain bahasa Arab, di antaranya:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَتُوبُ إِلَيْكَ مِنْهَا لَا أَرْجِعُ إِلَيْهَا أَبَدًا. فَتُبْ عَلَيَّ مِنْ جَمِيعِ الذُّنُوبِ وَالْمَعَاصِي إِنَّكَ أَنْتَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ.

Terjemahnya:

Ya Allah, pada malam yang sunyi-senyap ini aku bersimpuh di hadapan-Mu untuk melakukan taubat dengan memohon kepada-Mu ampunan. Di hadapan-Mu aku berjanji bahwa apa yang telah aku lakukan selama ini tidak akan pernah kulakukan lagi pada masa-masa yang akan datang, dan aku tidak akan pernah kembali lagi kepada perbuatan-perbuatan dosa itu. Karena itu, ya Allah, ampunilah semua dosaku, kesalahanku, dan semua perbuatanku yang tidak sesuai dengan tuntunan-Mu. Engkau Maha memberi ampunan dan Maha Penyayang.

اللَّهُمَّ مَغْفِرَتِكَ أَوْسَعُ مِنْ ذُنُوبِي وَرَحْمَتِكَ أَرْحَىٰ عِنْدِي مِنْ عَمَلِي. فَاغْفِرْ لِي
ذُنُوبِي وَكَفِّرْ عَنِّي سَيِّئَاتِي وَارْحَمْنِي إِنَّكَ أَنْتَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ.

Terjemahnya:

Ya Allah, aku tahu bagitu banyak dosa pada diriku, tetapi pengampunan-Mu jauh lebih luas daripada semua dosa yang sudah kulakukan, begitu besar dosa yang sudah kulakukan, tetapi pengampunan-Mu jauh lebih berat dari pada dosa-dosaku. Karena sifat-Mu yang Maha Pengampun, tidak satu pun dosa yang luput dari ampunan. Aku menyadari bahwa aku telah melakukan amal-amal sesuai dengan perintah-Mu, tetapi amalku itu tidak ada artinya dibanding dengan rahmat-Mu. Begitu banyak amal yang kulakukan, tetapi rahmat-Mu jauh lebih banyak daripada amalku, amalku tidak akan sebanding dengan rahmat-Mu dan rahmat-Mu itu, ya Allah, jauh lebih luas daripada segala amal yang telah kulakukan. Karena itu, ya Allah, ampunilah semua dosaku, jauhkanlah dari aku segala kesalahanku, dan limpahkanlah rahmat-Mu kepadaku. Sesungguhnya Engkau Maha Pengampun dan Maha Penyayang.

IX. PENGHAMBAT TAUBAT

Seseorang yang melakukan taubat harus dilakukan dengan penuh keikhlasan disertai keyakinan bahwa taubat yang dilakukannya pasti diterima dan dikabulkan oleh Allah swt. Seseorang tidak boleh ragu tentang taubat yang dilakukannya itu. Keyakinan tersebut akan mengantar seseorang untuk bertaubat dengan sebaik-baiknya. Untuk melakukan taubat, seringkali muncul hambatan-hambatan psikologis yang menyebabkan seseorang melakukan taubat, seperti berikut:

1. Meremehkan dosa.

Dosa yang telah dilakukan, sekecil apapun dosa itu, tidak boleh dipandang enteng, tidak boleh dipandang remeh, dan tidak boleh dianggap. Dosa sekecil apapun yang telah dilakukan telah mengotori diri dan jiwa yang diciptakan dalam keadaan bersih oleh Allah swt. Dosa adalah kotoran jiwa, yang tidak akan pernah hilang tanpa taubat dan permohonan ampun.

2. Mengandalkan hanya ampunan Allah.

Ada orang yang berpandangan bahwa sebesar apapun dosa, dan sebanyak apapun dosa itu, pasti Allah mengampuninya, tanpa harus bertaubat dan memohon ampun kepada-Nya karena Allah adalah Maha Pengampun. Anggapan ini menjadikan seseorang tidak mau melakukan taubat dan permohonan ampun.

3. Putus asa mendapatkan ampunan.

Dalam bertaubat seseorang tidak boleh putus asa. Seseorang harus selalu optimistik bahwa taubat yang dilakukannya pasti diterima dan dikabulkan oleh Yang Maha Pemberi taubat. Keputusan terhadap ampunan itu akan membawa seseorang untuk tidak melakukan taubat.

4. Tidak menyadari hakikat dosa dan kemaksiatan.

Kita harus dapat membedakan mana perbuatan baik dan mana perbuatan buruk, mana perbuatan dosa dan mana perbuatan maksiat. Perbuatan yang baik harus ditingkatkan, sedangkan perbuatan buruk harus dihindarkan dan dijauhi. Ketidaktahuan terhadap perbuatan dosa itu menyebabkan seseorang tidak melakukan taubat karena tidak mengetahui apa yang diminta untuk diampuni Allah.

5. Berdalil dengan takdir.

Kita seringkali mendengar bahwa segala sesuatu yang terjadi atas diri manusia itu adalah takdir dari Yang Maha Kuasa, baik yang menyangkut perbuatan baik maupun perbuatan buruk. Memang demikian adanya, tetapi ada banyak hal yang dapat disaksikan dalam kehidupan kita sehari-hari bahwa perbuatan itu adalah ikhtia (upaya) yang dilakukan oleh manusia. Sebagai contoh, perbuatan zina. Berbuat zina telah dilarang dalam agama, dan hal itu harus dihindari. Kalau seseorang jatuh ke dalam zina, apakah itu takdir Tuhan. Hal itu bukanlah takdir Tuhan, tetapi ikhtiar (upaya) yang dilakukannya sendiri. Dalil takdir ini juga menyebabkan seseorang tidak mau melakukan taubat terhadap dosa-dosanya.

X. PEMBANGKIT TAUBAT

Di samping ada penghambat di dalam melakukan taubat, ulama juga mengemukakan hal-hal yang dapat membangkitkan semangat seseorang untuk melakukan taubat. Di antaranya sbb.:

1. Mengetahui kedudukan dan hak Allah.

Allah sebagai pencipta adalah Maha Mengatur segala yang ada di dunia ini, dapat melakukan apa saja yang dikehendaki-Nya. Allah mempunyai hak untuk memberi apa saja kepada hamba yang dikehendaki-Nya, termasuk memberi ampunan kepada orang-orang yang melakukan taubat. Keyakinan ini mendorong seseorang untuk melakukan taubat.

2. Mengingat mati dan kubur.

Mengingat kematian dan azab kubur adalah salah satu faktor pendorong bagi seseorang untuk melakukan taubat. Kematian dan azab kubur sangat menakutkan. Keyakinan ini sangat membantu seseorang untuk selalu berbuat, dan bahkan sebelumnya tidak mau melakukan perbuatan dosa.

3. Mengingat akhirat, surga dan neraka.

Akhirat, dengan berbagai kenikmatan dan siksaannya yang sesuai dengan amal perbuatan seseorang, menjadi salah satu pendorong seseorang untuk melakukan taubat. Di akhirat nanti, seseorang akan mendapat ganjaran pahala karena perbuatannya dan akan mendapat siksaan karena perbuatannya pula. Pahala atau siksaan tergantung perbuatan. Dosa yang dilakukan dapat diampuni dengan cara melakukan taubat.

4. Mengingat pengaruh dosa ketika di dunia dan di akhirat.

Dosa yang dilakukan itu tidak hanya berdampak pada kehidupan di dunia, tetapi juga berdampak pada kehidupan akhirat. Dalam kehidupan dunia, perbuatan dosa dapat mengucilkan seseorang dari pergaulan publi dan menjauhkan diri dari pergaulan dunia. Dalam kehidupan akhirat, dosa yang dilakukan akan menjauhkan seseorang dari nikmat dan rahmat Allah swt. Keyakinan ini akan menyebabkan seseorang mau melakukan taubat dan permohonan ampun terhadap dosanya.

XI. BUAH-BUAH TAUBAT

Taubat yang dilakukan seseorang diharapkan akan dapat menghasilkan buah-buah yang sangat bermanfaat bagi diri yang bersangkutan. Buah-buah itu antara lain sebagai berikut:

1. Terhapusnya segala dosa dan perbuatan keji yang pernah dilakukan.
2. Memperbaharui iman dan meningkatkan kualitasnya
3. Lebih mendekatkan diri kepada Allah swt.
4. Mengganti keburukan dengan kebajikan
5. Mengalahkan bisikan nafsu yang menyuruh kepada kebajikan.
6. Menundukkan hati untuk senantiasa patuh terhadap segala tuntunan-Nya.
7. Meningkatkan kecintaan kepada Allah
8. Mendatangkan kecintaan Allah terhadap orang yang bertaubat

XII. KESIMPULAN

Taubat adalah perbuatan puji yang sangat dianjurkan dalam agama. Taubat menjadi sarana untuk memohon ampun Allah swt. dan menjadi media untuk kembali kepada jalan Allah. Taubat dapat dilakukan kapan saja, tidak hanya karena merasa memiliki dosa, tetapi juga harus dilakukan sekalipun tidak memiliki dosa. Orang sudah melakukan dosa, setelah taubat diterima dan dikabulkan Allah, bagaikan orang yang tidak pernah melakukan dosa. Karena itu, gunakanlah sarana taubat ini untuk selalu dekat kepada Allah dan kembali ke jalan-Nya. Kita harus selalu optimis bahwa taubat itu pasti diterima Allah. Insya Allah.

Wallāhu a'lam.

Jakarta, 19 September 2007