

## **Fenomena Taubat pada Komunitas Forsabda di Tulungagung**

**Mega Mustika Sari**

*Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah, Tulungagung, Indonesia*

*id.gamega@gmail.com*

**Achmad Sauqi**

*Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah, Tulungagung, Indonesia*

*012iquas@gmail.com*

### **Abstract**

This research is motivated by the phenomenon where modern humans experience inner anxiety. The condition of human happiness is not only the satisfaction of physical needs, but also the fulfillment of inner needs. In the perspective of Sufism, efforts to fulfill inner needs are carried out by getting closer to God. Efforts to get closer to God in the science of Sufism begin with repentance. From those studies this research's aim is to study the phenomenon of repentance in cultural actors (Javanese culture). In the area around the researcher, one of the cultural actors community is Forsabda (Art and Culture Discussion Forum). This study aims to determine the meaning and application of repentance to Forsabda activists. This research is a qualitative research with a phenomenological method. Data mining was carried out on Forsabda Tulungagung activists, to five participants with semi-structured interviews, participant observation and documentation methods. Participants were selected using a purposive sampling method with the following criteria: 1) Have a minimum age of 25 years, 2) Actively participate in Forsabda activities, 3) Willing to provide information. The data collected were analyzed using interpretative phenomenological analysis (IPA) techniques. The results of this study indicate that there are four meanings of repentance for Forsabda activists, namely self-awareness, self-evaluation, tawhidan, and habluminAllah. While the application of repentance to Forsabda activists is muhasabah, tawakal, tawadhu, istiqomah, gratitude, and inner peace.

Keywords: repentance, awareness, inner peace

## Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi dari fenomena dimana manusia modern mengalami kegelisahan batin. Kondisi bahagia manusia tak hanya pada pemuasan kebutuhan fisik, tetapi juga pemenuhan kebutuhan batin. Dalam perspektif tasawuf, upaya pemenuhan kebutuhan batin dilakukan dengan cara mendekatkan diri dengan Tuhan. Upaya mendekatkan diri dengan Tuhan dalam ilmu tasawuf diawali dengan taubat. Berdasarkan hal tersebutlah maka secara khusus peneliti ingin mengkaji fenomena taubat pada pegiat budaya lokal (khususnya budaya Jawa). Di wilayah sekitar peneliti, komunitas pelaku budaya salah satunya adalah Forsabda (Forum Sarasehan Seni dan Budaya). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemaknaan dan penerapan taubat pada pegiat Forsabda. Penelitian kualitatif ini menggunakan pendekatan metode fenomenologi. Penggalan data dilakukan pada pegiat Forsabda Tulungagung, kepada lima orang partisipan dengan metode wawancara semi terstruktur, observasi partisipan dan dokumentasi. Partisipan dipilih menggunakan metode *purposive sampling* dengan kriteria sebagai berikut : 1) Memiliki usia minimal 25 tahun, 2) Aktif mengikuti kegiatan komunitas Forsabda, 3) Bersedia memberikan informasi. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik *interpretative phenomenological analysis* (IPA). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada empat pemaknaan taubat pada pegiat Forsabda, yakni kesadaran diri, evaluasi diri, ke-Tauhidan, dan *habluminAllah*. Sedangkan penerapan taubat pada pegiat Forsabda ada *muhasabah*, *tawakal*, *tawadhu*, *istiqomah*, syukur, dan ketenangan batin.

**Kata kunci:** taubat, kesadaran, ketenangan batin.

## Pendahuluan

Perkembangan teknologi di era modern ini seharusnya menjadikan manusia berada pada kondisi kehidupan yang aman, tentram, damai, dan bahagia. Namun fakta menunjukkan bahwa mereka mengalami berbagai macam kondisi krisis yang kompleks, khususnya krisis spiritual. Krisis spiritual ini pada gilirannya mendorong manusia kembali kepada Tuhan. Dalam perspektif tasawuf, upaya pemenuhan kebutuhan batin dilakukan dengan cara mendekatkan diri dengan Tuhan. Hidayat dan Eny menjelaskan bahwa upaya mendekatkan diri dengan Tuhan dalam ilmu tasawuf diawali dengan taubat (Eni & Hidayat, 2020, hal. 109). Dikarenakan taubat merupakan proses transisi dari keburukan menuju kebaikan, dalam konteks ini kondisi batin yang gelisah menuju batin yang damai. Taubat juga digambarkan sebagai bekal dalam menjalankan laku ibadah, dimana taubat tidak semata-mata ditinggalkan setelah meninggalkan perilaku buruk. Melainkan taubat disini lebih cenderung pada perilaku yang bersifat kontinuitas dari pada perilaku yang bersifat pencapaian. Rusydi (Rusyidi, 2019, hal. 93) dalam penelitiannya memaparkan bahwa taubat merupakan suatu usaha dari pekerjaan hati, terkait dengan upaya membersihkan hati dari dosa. Tujuan taubat diantaranya, pertama

supaya memperoleh pertolongan guna mencapai ketaatan, kedua supaya terhindar dari perbuatan dosa. Hidayat dan Eny juga memaparkan dalam penelitiannya bahwa taubat dipengaruhi kondisi internal. Kondisi internal meliputi, rasa jenuh, evaluasi diri, rasa menyesal, pengetahuan, komitmen dan orientasi masa depan. Tantangan yang dihadapi ketika dalam masa taubat antara lain, keinginan dari diri sendiri untuk kembali berbuat buruk, dan ajakan teman dan lingkungan yang tidak mendukung (Eni & Hidayat, 2020, hal. 110). Konsep taubat menurut Imam Nawawi sebagaimana diungkap dalam penelitian Zubaidi dijelaskan sebagai suatu keharusan bagi seseorang yang berbuat dosa. Ada tiga macam syarat taubat yaitu, menghentikan perbuatan buruk, menyesali perbuatan buruk, dan tidak mengulangi perbuatan buruk tersebut. Ketika perilaku buruk yang dilakukan berhubungan dengan sesama manusia, maka syaratnya bertambah, yakni supaya melepaskan tanggungan itu dari pihak yang bersangkutan. Implementasi taubat mampu memotivasi seseorang untuk lebih giat melakukan sesuatu ke arah perbaikan, baik itu perbaikan meliputi dirinya sendiri, melakukan kebaikan pada orang lain, ataupun di lingkungan sekitarnya (Zunaidi, 2017, hal. 93).

Berdasarkan latarbelakang tersebut, dimana hasil-hasil penelitian menjabarkan bahwa setiap manusia memiliki kebutuhan akan pemenuhan aspek spiritualitas ini, yang mana salah satu langkah awalnya melalui taubat, maka secara khusus peneliti ingin mengkaji fenomena taubat pada pegiat budaya lokal (khususnya budaya Jawa). Dalam budaya Jawa mengenal istilah *kapok lombok*, yakni menjalani taubat yang kurang bersungguh-sungguh. Ini diibaratkan seperti orang merasa kepedasan di saat makan sambal atau cabai (*lombok*) dan seakan-akan jera (*kapok*) untuk memakannya, namun di lain waktu mengulangi makan *lombok* karena sudah menjadi kesukaan, sehingga rasa jera pun tidak menjadi halangan untuk mengulangnya lagi. Dari sini dapat dipahami bahwa taubat tidak sama dengan *kapok* (dalam analogi *kapok lombok*) melainkan harus menjadi *kapok* yang sesungguhnya.

Dalam khasanah seni dan budaya tentu tidak hanya analogi di atas yang menjadi pemahaman masyarakat Jawa terkait taubat. Pada lingkungan sekitar peneliti komunitas/kelompok yang aktif membahas khasanah seni dan budaya adalah Forsabda. Forsabda merupakan forum sarasehan seni dan budaya yang dalam kajiannya secara umum membahas terkait tema-tema dalam khasanah kebudayaan Jawa, khususnya membedah pemaknaan (dalam istilah Jawa disebut *ngudar kaweruh*) terhadap nilai-nilai yang terkandung dalam tembang-tembang macapat dan *lakon* wayang. Forum ini

mengupas muatan-muatan kehidupan dalam perspektif seni dan budaya, serta menelaah makna/nilai yang terkandung dalam setiap aspek kehidupan.

Pemahaman nilai-nilai kebudayaan tersebut dirasa perlu disosialisasikan pada era modern ini, agar masyarakat Jawa tidak kebingungan dalam menjalani hidup di masa kini. Sehingga semakin paham, dewasa, dan memiliki kebijaksanaan dalam menyikapi hidup. Maka dari itu perlu memperkenalkan pada masyarakat luas agar dapat memahami kembali peninggalan budaya Jawa, serta mampu mengidentifikasi nilai ideal sebagai orang Jawa (dalam istilah Jawa disebut *njawani*). Begitupun pembahasan mengenai taubat, kiranya banyak yang tersimpan dalam khasanah seni dan budaya. Oleh sebab itulah, peneliti tertarik untuk meneliti lebih dalam mengenai pemaknaan taubat pada pelaku komunitas seni dan budaya di Tulungagung, yakni Forsabda. Terdapat dua hal yang menarik untuk dikaji lebih mendalam; pertama, mengenai pemaknaan taubat pada pelaku. Kedua, pengimplentasian pemaknaan taubat para pelaku dalam kehidupan.

## Kajian Teori

Secara etimologi taubat berasal dari bahasa arab yaitu *تاب - يتوب - توبتا* yang berarti “kembali”. Secara terminologi seperti yang dikatakan Ibnu Katsir dalam tafsirnya bahwa taubat adalah perbuatan sungguh-sungguh dalam menjauhkan diri dari perbuatan dosa, menyesali atas dosa yang pernah dilakukan pada waktu lalu, serta yakin tidak akan berbuat hal serupa lagi (Ahmad, 2011, hal. 6). Sedangkan taubat yang dimaksud Imam Al-Ghazali adalah suatu usaha dari beberapa pekerjaan hati. Singkatnya, taubat itu ialah membersihkan hati dari dosa. memohon ampun atas segala dosa dan kesalahan disertai janji yang sungguh-sungguh dan tidak akan mengulangi perbuatan tercela (Ridho, 2019, hal. 37). Dalam Al-qur’an terdapat ayat-ayat yang menjelaskan tentang anjuran dan perintah untuk bertaubat, misalnya sebagai berikut:

*“Hai orang-orang yang beriman, bertaubatlah kepada Allah dengan taubat nasuhaa (taubat yang semurni-murninya)”. (Q.S Tahrir/66:8).*

Mengenai ayat di atas Ibnu Abbas juga menuturkan bahwa taubat nasuha ialah menyesali perbuatannya dalam hati, lisannya beristigfar dan bertekad tidak mengulangi lagi selama masih hidup. Taubat jika dilihat dari kacamata sufi merupakan perjalanan awal untuk mendekatkan diri kepada Allah. Pada tingkat paling dasar, taubat berhubungan dengan dosa yang diperbuat oleh badan. Pada tingkat pertengahan taubat

lebih berfokus pada dosa maksiat, misalnya sifat sombong, dengki, riya', iri, ujub. Pada tingkat perkembangan moral yang lebih tinggi, taubat berkenaan dengan bujukan syaitan dan rasa bersalah yang sesekali muncul dalam pikiran. Sedangkan pada tingkatan paling lebih tinggi, taubat lebih pada penyesalan atas kelalaian jiwa dalam setiap mengingat Allah (Anwar, 2000, hal. 71).

Imam Al-Ghazali dalam Rida juga menekankan bahwa, para pelaku ibadah diharuskan untuk bertaubat karena dua hal: *Pertama*, agar berhasil memperoleh pertolongan guna mencapai ketaatan. *Kedua*, bertaubat dari segala kemaksiatan yang pernah dilakukan dan meminta ampunan agar semua amal ibadah diterima oleh Allah (Ridho, 2019). Dalam melakukan taubat tentu ada beberapa syarat-syarat yang perlu dipenuhi bagi seseorang yang hendak bertaubat kepada Allah, adapun syarat-syarat taubat yang dimaksud Imam Al-Ghazali berikut yaitu, meninggalkan dosa dengan sekuat hati dan berniat tidak akan mengulangi dosa-dosa tersebut, menghentikan atau meninggalkan perbuatan dosa yang pernah dilakukan (pada masa lalu), dosa yang ditinggalkannya (sekarang) harus sepadan dengan dosa yang pernah dilakukannya, meninggalkan dosa semata-mata karena mengagungkan Allah bukan karena hal lain. Taubat karena takut murka-Nya, serta takut akan hukum-Nya yang pedih (Al-Ghazali, 2009, hal. 49).

Selain syarat-syarat taubat, Iman Al-Ghazali membagi tingkatan taubat menjadi empat karakteristik, yaitu *pertama*, orang yang berbuat maksiat itu bertaubat dan istiqomah terhadap taubatnya, berusaha menutupi kekurangan dan tidak lagi berkeinginan untuk kembali melakukan perbuatan-perbuatan dosa. Keistiqomahan dalam bertaubat inilah yang disebut sebagai orang-orang yang berlomba dalam kebaikan. Taubat ini disebut *taubatan nasuhaa* yang dalam hatinya terdapat ketenangan (*al-nafs al-sakinah wa al-mutmainnah*).

*Kedua*, orang yang bertaubat dan istiqomah di dalam pokok ketaatan serta meninggalkan segala keburukan. Kecuali sesungguhnya ia tak mampu terhindar dari dosa-dosa yang menyimpannya dengan tidak sengaja, kemudian ia menyela dirinya sendiri, menyesal lalu memperbarui tekadnya untuk menghindari dari faktor-faktor yang menjadikannya melakukan dosa. Jiwa seperti ini disebut sebagai jiwa yang mencela dirinya sendiri (*al-nafs al-lawwamah*).

*Ketiga*, orang yang bertaubat dan meneruskan keistiqomahannya dalam jangka waktu pendek kemudian ia dikuasai oleh syahwat sebagian perbuatan-perbuatan maksiat. Hal ini karena ketidakmampuannya menundukan syahwatnya. Meski begitu ia tetap melakukan ketaatan dan meninggalkan dosa walaupun sebenarnya tidak mampu dan bernafsu untuk melakukannya.

*Empat*, orang yang bertaubat dan suatu ketika ia berjalan di atas jalur istiqomah lalu ia kembali dalam perbuatan-perbuatan dosa tanpa membisikan dalam hatinya untuk bertaubat dan menyesali perbuatannya. Akan tetapi ia semakin hanyut dalam kelalaian demi mengikuti syahwatnya. Hal seperti disebut dengan jiwa yang selalu menyuruh kepada kejahatan (*al-nafs al-amarah bi al-su'*). Orang seperti ini dikhawatirkan akan terjerumus dalam *su'ulkhotimah* (Zunaidi, 2017).

Pembahasan mengenai taubat tidak mungkin lepas dari pengertian dosa itu sendiri. Dosa atau kesalahan sendiri menjadi masalah penting dalam ajaran dan nilai-nilai Islam, karena keduanya menyangkut hubungan antara manusia dengan manusia, manusia dengan lingkungannya, manusia dengan Tuhannya dan manusia dengan dirinya sendiri. Dalam hal ini yang dinamakan dosa adalah semua hal yang menyalahi perintah Allah. Sifat dosa sendiri dikategorikan sebagai sifat *rububiyah* atau ketuhanan seperti sombong, bermegah-megahan, gila pujian. Sifat *syathaniyah* yaitu timbul seperti sifat dengki, penyelewengan, penipuan, menimbulkan memungkar dan kerusakan, munafik, mengajak kepada kesesatan, dan kebid'ahan. Sifat *bahimiyah* atau kebinatangan merupakan dosa yang timbul karena untuk memenuhi tuntutan syahwat perut dan kelamin. Sifat *sabu'iyah* atau sifat seperti serigala yang diidentifikasi sebagai sifat marah, dengki dan menghancurkan orang lain, baik dengan memaki, memukul, membunuh ataupun merusakkan hartanya.

Menurut Imam Al-Ghazali, sebagai laku sufi taubat terdiri dari tiga unsur, yaitu ilmu, keadaan (*hal*), dan perbuatan (*amal*). Maksudnya adalah dengan ilmu maka manusia memiliki kesadaran akan mudaratnya dosa. Jika seorang manusia dapat menyadari hal ini, dalam jiwanya timbul sakit karena telah melalaikan Allah. Keadaan inilah yang dikenal sebagai penyesalan (*nadam*). Jadi dengan ilmu dapat menyadarkan manusia bahwa dosa adalah suatu hal yang merusakkan sehingga memunculkan penyesalan dan pada akhirnya menjadikan seseorang mempunyai perilaku atau amal baik (Surur, 2018, hal. 6).

Unsur keadaan (*hal*), yaitu penyesalan yang dihasilkan ilmu mengenai hal-hal tadi, adalah esensi taubat. Adanya tanda penyesalan yang benar-benar adalah meningkatnya rasa sesal sedemikian, hingga muncul perasaan sedih, tangis, kecemasan yang berkepanjangan. Jika penyesalan telah dialami seseorang maka akan mampu menyadari dosa-dosa yang dilakukan, sebab semua dosa membentuk penghalang antara manusia dan Allah.

Unsur perbuatan (*amal*), yaitu bersangkutan dengan masa silam diselesaikan dengan menebus segala dosa yang telah diperbuat dari masa dewasa hingga saat ini. Menurut Al-Ghazali ada metode dalam penebusan dosa. Misalnya, amal ibadah yang wajib, yang dahulu diabaikan atau diamalkan dengan tidak sungguh-sungguh harus ditebus dengan melakukan amal tersebut dengan hati yang sedih dan penuh penyesalan. Menebus dosa yang berat atau yang dapat dimaafkan adalah dengan menyesali karena telah melakukannya dan selanjutnya melakukan amal baik serta tidak mengulangi kembali. Jika pelaksanaan ketiga unsur tersebut telah diselesaikan, maka taubat tentu akan dapat diterima Allah. Jiwa yang telah hilang kemurniaannya sebagai akibat dosa mendapatkan kesucian kembali, sebagai akibat telah menyesali perbuatan dosa dan melakukan amal baik. Maka jiwa yang demikianlah yang pantas mendapat tempat di sisi Allah dan menikmati kebahagiaan yang luhur (Qusaem, 1988, hal. 173–176).

## Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan metode fenomenologi. Penelitian ini dilakukan pada anggota komunitas Forsabda. Penggalan data dilakukan kepada lima orang partisipan dengan metode wawancara semi terstruktur, observasi partisipan dan dokumentasi. Partisipan dipilih menggunakan metode *purposive sampling* dengan kriteria sebagai berikut: 1) Memiliki usia minimal 25 tahun, 2) Aktif mengikuti kegiatan komunitas Forsabda, 3) Bersedia memberikan informasi.

Dalam menganalisa data dari partisipan, peneliti melakukan analisis dan pengolahan data tersebut dengan teknik analisis IPA (*Interpretative Phenomenological Analysis*). Dengan langkah-langkah analisis sebagai berikut, pertama membaca data transkrip wawancara berkali-kali, membuat catatan interpretatif atau komentar pernyataan partisipan, membuat tema emergen, membuat tema superordinat sebagai pengelompokkan tema, menemukan pola-pola antar subjek, menata tema *superordinate* yang dirumuskan dengan berfokus pada bagaimana pengalaman subjek terhubung,

membuat laporan hasil penelitian yang berisi deskripsi dan penafsiran peneliti dan ditunjang dengan bukti *verbatim* (Kahija, 2017, hal. 112–134).

## Hasil Penelitian

### *Pemaknaan Taubat pada Partisipan*

Dari hasil analisis data ditemukan bahwa partisipan memaknai taubat sebagai kesadaran diri, evaluasi diri, ke-Tauhid, *Habluminallah*. Partisipan memaknai kesadaran diri merupakan titik awal dalam melakukan proses taubat. Hal ini bisa dilihat dari pandangan para partisipan terkait kesadaran diri. S1 mengungkapkan bahwa kesadaran diri merupakan kesadaran individu yang tidak luput dari potensi berbuat salah. Dengan kata lain kesadaran diri merupakan upaya dalam mencegah perilaku buruk. S2 memosisikan kesadaran diri pada nilai keimanan, iman bahwa Tuhan memberikan cobaan selalu disertai solusi. Sebagai hamba seharusnya manusia hanya bergantung kepada Tuhan. S3 dan S5 meyakini kesadaran diri merupakan bentuk hidayah dari Tuhan. Sehingga manusia merasakan diberikan kekuatan lahir dan batin untuk melakukan taubat. S4 menterjemahkan kesadaran diri sebagai bentuk iman, dimana imanlah yang dapat menjaga diri untuk terhindar dari perilaku buruk.

Partisipan memahami evaluasi diri sebagai bentuk perenungan terhadap kesalahan yang pernah dilakukan di masa lalu. Evaluasi diri dianggap partisipan harus disertai rasa tanggung jawab atas kesalahan yang pernah dilakukan. Pertanggung jawaban ini meliputi seluruh kesalahan baik kepada Tuhan, diri sendiri, dan sesama. Pertanggung jawaban tersebut dijadikan partisipan sebagai bentuk taubat.

Partisipan menterjemahkan tauhid sebagai keyakinan bahwa Tuhan Maha Segalanya. Namun pada poin ini partisipan memaknai secara khusus bahwa Tuhan memiliki sifat Maha Melimpahkan Keamanan, Maha Penghitung, Maha Penerima Taubat. S2 meyakini bahwa Tuhan memberikan kekuatan lahir dan batin dalam manusia menjalani hidupnya. S4 meyakini manusia sebagai hamba hanya mampu berusaha, karena manusia tidak mempunyai kapasitas dalam mengetahui ketentuan Tuhan. S5 meyakini bahwa manusia sebagai hamba harus menjalankan taubat, karena Tuhan selalu membuka pintu taubat bagi hambanya.

Partisipan memahami *habluminallah* sebagai upaya memperbaiki hubungan dengan Tuhan. Dalam upaya ini S1 menghindari larangan Tuhan dan memohon ampunan secara *khusyu'* sebagai cara memperbaiki hubungan dengan Tuhan. S2



menjadikan bentuk *ikhtiar* manusia sebagai sarana memperbaiki hubungan dengan Tuhan. Mengutamakan hubungan baik dengan Tuhan diyakini S3 menjadi inti dari kehidupan, yang kemudian menciptakan efek positif pada unsur-unsur lain. S5 menjelaskan bagaimana idealnya seorang hamba memiliki keyakinan bahwa apa yang dilakukan dalam hidup ada campur tangan Tuhan. Keyakinan ini menjadi bentuk hubungan baik seorang hamba dengan Tuhan.

### *Penerapan Taubat pada Partisipan*

Dari pemaknaan taubat ini kemudian partisipan juga memiliki poin-poin tersendiri terkait penerapan taubat. Poin-poin penerapan taubat partisipan diantaranya, muhasabah, tawadhu, tawakal, istiqomah, syukur, dan ketenangan batin. Partisipan memahami *muhasabah* sebagai bentuk antisipasi supaya terhindar dari perbuatan buruk. S1 berusaha untuk bersikap waspada terhadap diri sendiri, kewaspadaan ini dilakukan dengan mengamati kesalahan-kesalahan yang pernah dilakukan supaya tidak terulang. S2 mengungkapkan bahwa adanya upaya untuk menghilangkan pikiran-pikiran negatif yang memicu perilaku buruk. S3 mengungkapkan pentingnya terus belajar memperbaiki diri karena sebagai manusia kita memiliki tanggungjawab menjaga hubungan baik dengan sesama. S4 menganalogikan memperbaiki diri dengan pepatah Jawa “*Ora o dadi wong apik ning ojo dadi wong olo*” yang berarti walaupun belum bisa menjadi orang baik asal jangan jadi orang jahat. S5 ber-*muhasabah* dengan cara meningkatkan kemampuan diri untuk menghindari hal-hal yang haram, makruh, dan mubah serta saling menjaga antar sesama.

Partisipan memaknai *tawakal* sebagai kondisi seorang hamba yang berserah diri pada Tuhannya, Kondisi ini dilakukan setelah adanya usaha atau *ikhtiar*. S2 mengungkapkan bahwa kepasrahan diri terhadap Tuhan membuat dirinya tidak pernah takut menghadapi kondisi apapun. S4 memberikan gambaran bahwa taubat merupakan bentuk *ikhtiar* seorang hamba dalam memperoleh kasih sayang Tuhan. Dalam konteks ini diibaratkan seorang hamba bekerja untuk memperoleh rizki, pekerjaan tersebut merupakan bentuk *ikhtiar* seorang hamba sama halnya dengan taubat.

Partisipan memaknai *tawadhu*’ sebagai kesadaran bahwa manusia adalah makhluk yang lemah yang tidak pantas menyombongkan diri terhadap sesama bahkan terhadap Tuhan. S1 mengungkapkan bahwa seorang hamba harus selalu mengingat bahwa seorang hamba bisa ibadah itu karena karunia Tuhan. S3 mengungkapkan bahwa

seorang hamba ketika dalam proses bertaubat tidak boleh menganggap taubatnya sebagai bukti keunggulan dari orang lain. S4 mengungkapkan seorang hamba harus menyadari bahwa dalam ketaatannya dan ibadahnya masih sangat sedikit, dibandingkan perilaku buruk yang pernah dilakukan.

Partisipan memaknai *istiqomah* sebagai sikap yang teguh pada pendirian dalam menjalankan kebaikan yang berkaitan dengan ucapan, perbuatan, sikap, dan niat. S1 menjelaskan bahwa manusia harus memiliki sebuah prinsip kebaikan dalam menghadapi perubahan dan godaan ketika menjalani suatu perbuatan. S3 mengungkapkan bahwa manusia harus memiliki sikap disiplin dan serius secara terus menerus dalam hal kebaikan. S4 menjelaskan bahwa manusia harus memiliki sikap teguh dalam berprinsip untuk tidak kembali pada jalan yang salah. S5 mengungkapkan bahwa manusia harus selalu mengingat kesalahan dan dosa yang pernah dilakukan, ketaatan ini akan membuat diri terjaga untuk tidak berperilaku buruk.

Partisipan mengartikan syukur sebagai kondisi merasa cukup dalam menerima keadaan, dimana Tuhan telah menyiapkan segala keberkahan yang luas. Partisipan memaknai ketenangan batin sebagai sebuah emosi positif yang merefleksikan adanya kedamaian batin, seimbangnyanya tubuh dan pikiran, sehingga dapat berpikir positif, bijak dalam menyikapi masalah, mampu menyesuaikan diri dengan segala situasi. S2 mengungkapkan bahwa dengan kondisi tenang manusia akan terhindar dari pikiran-pikiran buruk, ketika pikiran tenang maka manusia tidak akan didominasi oleh hawa nafsu melainkan didominasi unsur *spirit*. S3 menceritakan ketika manusia belum bertaubat maka akan merasa *kelimpungan*, kondisi inilah yang memicu gejala batin sehingga batin tidak merasakan ketenangan. Kondisi ini akan tetap berkelanjutan ketika diri masih terpengaruh dari nafsu atau perilaku buruk. S5 mengungkapkan ketika manusia mampu bijak dalam menyikapi masalah maka akan mempunyai kontrol diri yang baik, kontrol diri inilah yang dapat menjaga hati agar menuju ketenangan.

## Pembahasan

### Kesadaran Diri

Kesadaran diri menurut partisipan merupakan titik awal dalam melakukan proses taubat, kesadaran diri di sini dimaknai sebagai kondisi di mana pengetahuan manusia memiliki kesadaran akan kesalahan atau dosa yang dilakukan. Seseorang yang akan melangkah pada proses taubat harus mempunyai pengetahuan yang sebenarnya tentang keburukan akibat perbuatan yang telah dilakukan. Pengetahuan ini berasal dari pengalaman hidup yang telah dijalannya, perjalanan hidup orang lain yang mempunyai pengalaman perilaku yang sejenis dan bimbingan spiritual dari seseorang yang mengingatkan akibat perilaku tersebut.

Menurut Malifah (Malifah, 2013, hal. 130) kesadaran diri manusia didasari oleh unsur ruhaniyah. Kesadaran diri diartikan sebagai kemampuan memahami diri sendiri untuk mengetahui apa yang dilakukan dan mengapa melakukannya. Dengan pengetahuan yang telah dimiliki ini, maka mampu membawa seseorang pada tingkat kesadaran yang sepenuhnya mengenai perilaku dosa dan maksiat. Kesadaran ini pula yang akan menuntun seseorang untuk memahami keberadaan dirinya dan berfikir tentang Tuhannya untuk segera bertaubat (Yuliati, 2017, hal. 137).

### *Evaluasi Diri*

Bagi partisipan evaluasi merupakan proses mengevaluasi diri dengan melakukan penyesalan yang sebenarnya atas perilaku buruk. Khususnya perilaku yang disengaja, baik terhadap Allah, diri sendiri, dan sesama. Tanpa evaluasi diri, seseorang akan lalai dari seluruh sikap dan tingkah lakunya. Upaya evaluasi diri ini akan mengarahkan manusia untuk berbuat yang lebih baik dengan menguatkan dan menyempurnakan keimanan dan ketaqwaan.

Evaluasi diri seperti ini dipahami dapat meluruskan kepribadian seseorang karena adanya sinkronisasi afeksi antara pengalaman masa lalu, masa sekarang dan masa yang akan datang. Setelah manusia sadar dan mengetahui kesalahannya dan kekurangannya maka akan berusaha merubah perilaku mengarah pada hal-hal yang positif. manusia pun akan mampu mengevaluasi diri setelah mendapatkan pembelajaran dari pengalaman yang membuat subjek sadar kekurangannya (Fachitiandi, 2018, hal. 12).

### *Ke-Tauhidan dan HablumminAllah*

Proses evaluasi diri yang telah dilakukan ini bermuara pada pembenahan diri untuk lebih baik dapat menjadi sarana untuk mempertebal ke-Tauhidan. Partisipan menerjemahkan tauhid sebagai keyakinan bahwa Tuhan Maha Segalanya. Dalam hal ini partisipan memaknai secara khusus bahwa Tuhan memiliki sifat Maha Melimpahkan Keamanan, Maha Penghitung, Maha Penerima Taubat. Hal ini dijelaskan pada ayat 186 pada QS Al-Baqarah yang menggambarkan “Tuhan itu dekat, memenuhi permohonan hamba-Nya ketika ia bermohon, asal beriman kepada-Nya dan memenuhi perintah-Nya”. Upaya mempertebal nilai ke-Tauhidan tidaklah hanya dalam bentuknya yang formalistik seperti melakukan ritual tertentu atau membaca zikir maupun wirid tetapi dalam bentuk esensinya. Esensi hubungan manusia dengan Tuhan terikat dalam realisasi dua kesadaran *azali*, yakni ketergantungan pada Tuhan dan kerinduan yang (memaksakan diri) kepada Yang Maha Sempurna (Sani, 2014, hal. 59).

Seorang manusia hanya memiliki kemampuan untuk memperbaiki perilaku guna mendekatkan diri pada Tuhan. Dengan menjalankan perintah dan meninggalkan larangan-Nya ini menjadi perantara manusia dalam memperbaiki perilaku. Hal ini merupakan perwujudan upaya menjaga hubungan baik manusia dengan Tuhan. Seorang manusia memperbaiki hubungannya dengan Tuhan bukanlah untuk kepentingan Tuhan, melainkan untuk kepentingan hamba itu sendiri (Rasyid, 2016, hal. 94). Rasa untuk senantiasa mendekatkan diri pada Tuhan ini dalam Islam diistilahkan sebagai *hablumminallah*. Atas keintiman hubungan tersebutlah manusia mengalami transformasi moral dan perilaku dari tidak baik menjadi baik. Manakala seseorang mampu menjaga komitmen taubatnya, yakni memelihara kesadaran akan ketergantungannya kepada Allah, maka dikatakan seseorang itu telah memasuki perjalanan maqamat dalam perjalanan menuju Allah.

### *Muhasabah*

*Muhasabah* diterapkan oleh partisipan sebagai cara untuk menelaah diri agar lebih bertambah baik dalam berperilaku dan bertindak, atau merupakan cara berpikir terhadap segala perbuatan, tingkah laku, kehidupan, kehidupan batin, pikiran, perasaan, keinginan, pendengaran, penglihatan dan segenap unsur kejiwaan lainnya (Hadziq, 2005). *Muhasabah* tidak harus dilakukan pada akhir tahun atau akhir bulan. Namun perlu juga dilakukan setiap hari, bahkan setiap saat (Syukur, 2006, hal. 83).

### *Tawadhu'*

*Tawadhu'* dimaknai oleh partisipan sebagai upaya selalu meminta maaf pada Tuhan dan berusaha untuk menunjukkan sikap rendah hati. Sikap rendah hati diterapkan oleh partisipan agar tidak memandang dirinya lebih dari orang lain. Rendah hati tidak sama dengan rendah diri, karena rendah diri berarti kehilangan kepercayaan diri. Sekalipun dalam praktiknya orang yang rendah hati cenderung merendahkan dirinya di hadapan orang lain, tapi sikap tersebut bukan lahir dari rasa tidak percaya diri (Rozak, 2017, hal. 177).

Selain menampakkan diri yang rendah hati, sikap *tawadhu'* juga memaknai sebagai upaya meningkatkan religiusitas. Sebab taubat bukan sebuah pencapaian, melainkan sebuah kontinuitas dalam beribadah. Yang puncaknya taubat mengaku bertaubat, yakni menanggalkan pikiran bahwa sudah bertaubat. Hal ini juga senada dengan penelitian yang dilakukan Yola, bahwa semakin tinggi religiusitas semakin tinggi pula sikap *tawadhu'*, begitupun sebaliknya. Semakin tinggi kecerdasan emosi semakin tinggi pula sikap *tawadhu'*, begitupun sebaliknya (Tiaranita, 2017, hal. 191–192).

### *Tawakal*

*Tawakal* dimaknai partisipan sebagai kondisi kepasrahan diri terhadap Tuhan. Partisipan memahami bahwa kondisi *tawakal* meliputi dua hal, yaitu berserah diri dan ikhtiar. Hal ini juga diperjelas oleh Quraish Shihab, bahwa *tawakal* bukan berarti penyerahan mutlak kepada Allah, tetapi penyerahan tersebut harus didahului dengan usaha manusiawi. Apabila segala ikhtiar sudah dilakukan, barulah berserah diri (*tawakal*) kepada Allah, dan *tawakal* itupun tidak boleh secara total menghentikan usaha atau ikhtiar. Ajaran Islam meletakkan ikhtiar atau usaha itu sebagai faktor yang utama (Ghoni, 2016, hal. 115).

### *Istiqamah*

*Istiqamah* dimemaknai partisipan sebagai sikap yang teguh pada pendirian dalam menjalankan kebaikan yang berkaitan dengan ucapan, perbuatan, sikap, dan niat. Sikap *istiqomah* berimplikasi pada kehidupan bila dilakukan terus-menerus dan konsisten berpegang teguh dalam beriman kepada Tuhan. *Istiqomah* itu sendiri juga akan memberikan efek positif yang sangat besar bagi kehidupan seseorang dalam

membentuk citra dirinya. Pendapat ini selaras dengan Rahman bahwa *istiqomah* adalah orang yang bisa mengaktualisasikan nilai keimanan, keislaman dan ke-ihsanan dalam dirinya secara total (Rahman, 2018, hal. 90).

### *Syukur*

Syukur pada hal ini dimaknai sebagai sebagai rasa cukup dari apa yang sudah diperoleh dalam hidup, yang kemudian mendorong kita untuk mengungkapkan rasa terima kasih kepada Tuhan. Hal ini sesuai dengan pendapat Syafi'i dalam Akmal, bahwa syukur merupakan pengakuan terhadap nikmat yang dikaruniakan Allah yang disertai dengan ketundukan kepadanya dan mempergunakan nikmat tersebut sesuai dengan kehendak Allah (Akmal, 2018, hal. 7). Mengungkapkan rasa syukur tidak hanya kepada Sang Pemberi, Tuhan, melainkan juga kepada manusia yang menjadi perantara kehadiran nikmat Tuhan. Hal ini dengan jelas menggambarkan bahwa orang yang bersyukur akan memiliki perilaku sosial yang baik. Tidak hanya pada sesuatu yang menyenangkan saja kita manusia harus bersyukur, karena penderitaan dunia pun harus disyukuri. Ketika penderitaan dunia disyukuri maka, akan mendatangkan manfaat besar dan pahala melimpah, sehingga apabila dibandingkan dengan penggantinya tersebut maka penderitaan yang dialami tiada berarti.

### *Ketenangan Batin*

Ketenangan disini didefinisikan sebagai sebuah emosi positif yang merefleksikan adanya kedamaian batin dan rasa percaya diri serta keseimbangan antara tubuh dan pikiran. Ketenangan tidak selalu diartikan sebagai sebuah kebahagiaan, melainkan kemampuan untuk mempertahankan ketenangan batin walaupun telah mengalami peristiwa buruk dalam hidup. Setiap subjek memaknai ketenangan batin sebagai hal yang langsung dirasakan ketika menerapkan taubat.

Ketenangan batin dalam pandangan Al-Ghazali memang bukan sebuah fenomena yang tetap, stabil dan permanen, akan tetapi lebih merupakan capaian prestasi psikologis yang diistilahkan dengan ahwal setelah mencapai proses *riyadhah* tertentu. Kemudian pelatihan dalam mencapai ketenangan batin diistilahkan sebagai *tazkiyatun nafs*. Dimana *tazkiyatun nafs* secara teoritik dapat ditempuh dengan pengalaman intuitif bukan dengan akal, karena intuisi dalamlah yang dapat menyentuh hakikat secara langsung. Dengan intuisi maka dapat merasakan dan menemukan yang hakiki itulah tercipta kondisi batin yang tenang (Syakur, 2007, hal. 169).

## Simpulan

Dari proses penelitian yang telah dilakukan, peneliti menemukan pemaknaan taubat pada pegiat Forsabda yakni: kesadaran diri, evaluasi diri, ke-Tauhidan, dan *habluminallah*. Kesadaran diri merupakan kondisi sadar akan kesalahan atau dosa yang dilakukan. Kesadaran ini disertai dengan evaluasi diri, dimana evaluasi diri ini menjadi sikap untuk merenungi, menyesali atas segala perilaku yang menjadi sumber dosa. Proses evaluasi diri ini bermuara pada pembenahan diri untuk lebih baik dan menjadi sarana dalam memperkuat ke-Tauhidan. Nilai ke-Tauhidan ini dipahami sebagai sarana mendekatkan diri pada Tuhan dengan mempertebal iman dan menjalankan perintah-Nya. Hal ini juga dimaknai sebagai *habluminallah* yang merupakan keterkaitan hamba terhadap Tuhan yang berdampak pada ketaatan hamba itu sendiri.

Peneliti juga menemukan penerapan taubat pegiat Forsabda, yaitu; *muhasabah*, *tawadhu'*, *tawakal*, *istiqomah*, syukur, ketenangan batin. Muhasabah merupakan cara untuk berperilaku dan bertindak lebih baik dengan segenap unsur kejiwaan secara sadar. *Tawadhu* adalah sikap rendah hati tidak memandang dirinya lebih baik dari orang lain. *Tawakal* merupakan penyerahan diri kepada Allah yang disertai *ikhtiar*. *Istiqomah* merupakan kekuatan merawat kualitas taubat yang dijalani. Syukur adalah perasaan cukup dari apa yang sudah diperoleh dalam hidup. Ketenangan batin merupakan refleksi adanya kedamaian batin dan rasa percaya diri serta keseimbangan antara tubuh dan pikiran ketika menjalankan taubat.

Peneliti menyadari bahwa tulisan ini masih jauh dari kata sempurna, masih banyak hal yang perlu dibenahi dan perlu digali terkait penelitian ini, khususnya penelitian tentang fenomena taubat. Penelitian terhadap pegiat Forsabda di Tulungagung masih pertama kali dilakukan, sehingga masih banyak hal yang perlu digali di dalamnya. Peneliti berharap bagi penulis selanjutnya, untuk dapat memperluas kajian yang ada dalam komunitas Forsabda, khususnya untuk teman-teman Tasawuf dan Psikoterapi. Peneliti juga menyarankan kepada seluruh pegiat Forsabda untuk semakin giat lagi dalam mengikuti kegiatan Forsabda. Peneliti mengharapkan kedepannya Forsabda memiliki kajian-kajian yang lebih menarik minat masyarakat luas.

## Referensi

- Ahmad, I. H. (2011). Ketentraman Jiwa dalam Perspektif Al-Ghazali. *Jurnal Fakultas Ushuluddin IAIN Ar-Raniry*, 12(1).
- Akmal. (2018). Konsep Syukur (Gratefulnes) Kajian Empiris Makna Syukur bagi Guru Po-pes Daarunnahdhah Thawalib Bangkinang Seberang, Kampar, Riau. *Jurnal UIN Sultan Syarif Kasim Riau*.
- Al-Ghazali. (2009). Minhajul Abidin, terj. Abul Hayadh. *Mutiara Ilmu*.
- Anwar, R. dan M. S. (2000). *Ilmu Tasawuf*. CV Pustaka Setia.
- Eni, & Hidayat, A. (2020). Dinamika Taubat pada Pecandu Alkohol. *Jurnal Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 14(1).
- Fachitiandi, A. R. (2018). Dinamika Psikologis pada Repentance Process (Proses Taubat). *Skripsi Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Ghoni, A. (2016). Konsep Tawakal dan Relevansinya dengan Tujuan Pendidikan Islam: Studi Komparasi mengenai Konsep Tawakal Menurut M. Quraish Shihab dan Yunan Nasution. *Jurnal UIN Walisongo*, 3(1).
- Hadziq, A. (2005). *Rekonsiliasi Psikologi Sufistik dan Humanistik*. RaSAIL.
- Kahija, Y. F. La. (2017). *Penelitian Fenomenologis: Jalan Memahami Pengalaman Hidup*.
- Malikah. (2013). Kesadaran Diri Proses Pembentukan Karakter Islam. *Jurnal Al-Ulum*, 13(1).
- Qusaem, M. A. (1988). *The Ethics of al-Ghazali: A Composite Ethics In Islam*. Penj. J. Mahyudin. *Etika Al-Ghazali*. Pustaka Pelajar.
- Rahman, P. (2018). Konsep Istiqamah dalam Islam. *Jurnal IAIN Raden Fatah Palembang*.
- Rasyid, M. H. (2016). Madrasah Ramadan dalam Demensi Hablu Min Allah Wa Hablu Min Al-Nas. *Jurnal Pindidikan Studi Islam*.
- Ridho, A. (2019). Konsep Taubat Menurut Imam Al-Ghazali Dalam Kitab Minhajul 'Abidin. *Jurnal Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta*, 5(1).
- Rozak, P. (2017). Indikator Tawadhu dalam Keseharian. *Jurnal Madaniyah*, 1.
- Rusyidi. (2019). Konsep Taubat Menurut Imam Al-Ghazali. *Jurnal IAIN Bengkulu*.
- Sani, M. (2014). Panggilan untuk Mentauhidkan Allah dalam Al-Qur'an. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 13(25).
- Surur, M. (2018). Konsep Taubat Dalam Al-Qur'an. *Jurnal Ma'had Aly Salafiyah*



Syafi'iyah Sukorejo Situbondo, 8.

Syakur, A. (2007). Metode Ketenangan Jiwa: Suatu Perbandingan antara Al-Ghazali dan Sigmund Freud. *Jurnal Uin Sunan Ampel Surabaya*, 1(2).

Syukur, A. (2006). *Tasawuf Bagi Orang Awam Menjawani Problematika Kehidupan*. LPK Suara Merdeka.

Tiaranita, Y. (2017). Religiositas, Kecerdasaan Emosi, dan Tawadhu pada Mahasiswa Pascasarjana. *Jurnal UIN Walisongo*, 2(2).

Yuliati, E. R. (2017). Tobat sebagai Sebuah Terapi (Kajian Psikoterapi Islam). *Jurnal Syifa Al-Qulub*, 1(2).

Zunaidi, A. A. (2017). Konsep Taubat dan Implementasinya Menurut Perspektif Imam Nawawi. *Skripsi UIN Walisongo*.

----- halaman ini sengaja dikosongkan -----