

# BERTAUBATLAH, MESKIPUN BERKALI-KALI TERJEBAK DALAM DOSA YANG SAMA



Manusia tidak lepas dari kesalahan, besar maupun kecil, disadari maupun tanpa disengaja. Apalagi jika hawa nafsu mendominasi jiwanya. Ia akan menjadi bulan-bulanan berbuat kemaksiatan. Ketaatan, seolah tidak memiliki nilai berarti.

Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda :

كُلُّ نَبِيٍّ آدَمَ خَطَاءٌ وَ خَيْرُ الْخَطَائِينَ التَّوْبُونَ. رَوَاهُ التِّرْمِذِيُّ

Setiap anak adam (manusia) berbuat kesalahan, dan sebaik-baiknya orang yang bersalah adalah yang bertaubat. [HR At Tirmidzi, no.2499 dan dihasankan Al Albani dalam Shahih Al Jami' Ash Shaghir, no. 4391]

لَوْ أَنَّ الْعِبَادَ لَمْ يُذْنِبُوا لَخَلَقَ اللهُ الْخَلْقَ يُذْنِبُونَ ثُمَّ يَغْفِرُ لَهُمْ رَوَاهُ الْحَاكِمُ

Seandainya hamba-hamba Allah tidak ada yang berbuat dosa, tentulah Allah akan menciptakan makhluk lain yang berbuat dosa kemudian mengampuni mereka. [HR Al Hakim, hlm. 4/246 dan dishahihkan Al Albani dalam Silsilah Shahihah, no. 967] {<http://almanhaj.or.id/content/2975/slash/0/taubat-nashuha/>}

Banyak diantara kita sudah **merasa berdosa** tetapi malah **menunda-nunda untuk bertaubat**, dengan alasan-alasan antara lain:

1. Masih menggandrungi perbuatan dosa tersebut, bahkan merasa nyaman, enak, dan bangga dengannya,

2. Menganggap remeh perbuatan dosa

3. **Khawatir jika sudah bertaubat pun akan terjebak dalam dosa yang sama**, jadi taubatnya nanti saja, kalau merasa benar-benar sudah mampu meninggalkannya 100%, dll

Padahal sikap ini justru menimbulkan dosa tersendiri, simak yang berikut ini:

Ibnul Qoyyim rahimahullah berkata: "Bertaubat dengan segera merupakan suatu kewajiban yang harus dilakukan dan tidak boleh ditunda. Setiap kali seorang hamba menunda taubat, berarti ia telah berbuat maksiat kepada Allah dan apabila ia sudah bertaubat dari dosa yang

dilakukannya, maka tinggal kewajiban untuk bertaubat dari perbuatan menunda pelaksanaannya taubat.”

Jarang sekali hal ini terlintas dalam pikiran orang yang bertaubat, bahkan menurutnya, apabila sudah bertaubat dari dosa ia lakukan, berarti tidak ada lagi kewajiban lain yang harus ia laksanakan, yaitu bertaubat dari perbuatan menunda-nundanya.” (*Madaarijus Saalikiin* [I/283])

Selain itu, menunda taubat justru merupakan penyebab sulitnya bertaubat dan pendorong iuntuk melakukan dosa yang lainnya.

Rasulullah shalallahu ‘alaihi wasallam bersabda:

“*Sesungguhnya jika seorang mukmin melakukan dosa, maka tertorehlah noda hitam dihatinya. Apabila ia bertaubat dan berhenti dari dosa itu dan memohon ampun kepada Allah, maka hatinya mejadi bersih dari noda tersebut. Apabila dosanya bertambah, maka bertambah pula noda tersebut sampai menutupi hatinya. Itulah noda yang disebutkan oleh Allah dalam firman-Nya : ‘Sekali-kali tidak (demikian), sebenarnya apa yang selalu mereka usahakan itu menutup (menjadi noda) hati mereka.’*” (QS. al-Muthaffiin: 14) [Diriwayatkan oleh Ahmad (II/298), at Tirmidzi (no.3334) dan beliau menyatakan bahwa hadits tersebut derajatnya hasan shahih, Ibnu Majah (no.4244), an Nasa-i dalam kitab *al Kubra*(no.11658), Ibnu Hibban (no.930), serta al Hakim (II/562) dan beliau menshahihkannya. Sementara itu, adz Dzahabi berkata: ‘Menurut syarat Muslim.’ Diriwayatkan juga oleh al Baihaqi dalam *Sunan-nya* (X/188)] {<http://alqiyamah.wordpress.com/2009/10/18/janganlah-kita-menunda-nunda-taubat/>}

**Perhatikan** Saudaraku, hadits berikut ini **membantah habis syubhat no. 3** di atas:

Mengenai hal ini, cobalah kita renungkan dalam hadits berikut. Dari Abu Huroiroh, Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam* bersabda yang diceritakan dari Rabbnya ‘azza wa jalla,

أَذْنَبَ عَبْدٌ ذَنْبًا فَقَالَ اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي ذَنْبِي. فَقَالَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى أَذْنَبَ عَبْدِي ذَنْبًا فَعَلِمَ أَنَّ لَهُ رَبًّا يَغْفِرُ الذَّنْبَ وَيَأْخُذُ بِالذَّنْبِ. ثُمَّ عَادَ فَأَذْنَبَ فَقَالَ أَيُّ رَبِّ اغْفِرْ لِي ذَنْبِي. فَقَالَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى أَذْنَبَ ذَنْبًا فَعَلِمَ أَنَّ لَهُ رَبًّا يَغْفِرُ الذَّنْبَ وَيَأْخُذُ بِالذَّنْبِ. ثُمَّ عَادَ فَأَذْنَبَ فَقَالَ أَيُّ رَبِّ اغْفِرْ لِي ذَنْبِي. فَقَالَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى أَذْنَبَ عَبْدِي ذَنْبًا فَعَلِمَ أَنَّ لَهُ رَبًّا يَغْفِرُ الذَّنْبَ وَيَأْخُذُ بِالذَّنْبِ وَأَعْمَلَ مَا شِئْتَ فَقَدْ غَفَرْتُ لَكَ

Ya ] ‘*Allahummagfirliy dzanbiy*’ Ada seorang hamba yang berbuat dosa lalu dia mengatakan “Allah, ampunilah dosaku]. Lalu Allah berfirman, ‘Hamba-Ku telah berbuat dosa, lalu dia mengetahui bahwa dia memiliki Rabb yang mengampuni dosa dan menghukumi setiap perbuatan dosa’. (Maka Allah mengampuni dosanya), kemudian hamba tersebut Wahai Rabb, ] ‘*Ay robbi agfirli dzanbiy*’, mengulangi lagi berbuat dosa, lalu dia mengatakan ampunilah dosaku]. Lalu Allah berfirman, ‘Hamba-Ku telah berbuat dosa, lalu dia mengetahui bahwa dia memiliki Rabb yang mengampuni dosa dan menghukumi setiap perbuatan dosa’. (Maka Allah mengampuni dosanya), kemudian hamba tersebut Wahai Rabb, ] ‘*Ay robbi agfirli dzanbiy*’, mengulangi lagi berbuat dosa, lalu dia mengatakan ampunilah dosaku]. Lalu Allah berfirman, ‘Hamba-Ku telah berbuat dosa, lalu dia mengetahui bahwa dia memiliki Rabb yang mengampuni dosa dan menghukumi setiap perbuatan dosa. Beramallah sesukamu, sungguh engkau telah diampuni.” ( HR. Muslim no. mengatakan bahwa yang dimaksudkan dengan *Syarh Muslim* 2758). An Nawawi dalam adalah selama engkau berbuat dosa lalu bertaubat, maka Allah akan ‘*beramallah sesukamu*’.mengampunimu

An Nawawi mengatakan, “Seandainya seseorang berulang kali melakukan dosa hingga 100 kali, 1000 kali atau lebih, lalu ia bertaubat setiap kali berbuat dosa, maka pasti Allah akan

menerima taubatnya setiap kali ia bertaubat, dosa-dosanya pun akan gugur. Seandainya ia bertaubat dengan sekali taubat saja setelah ia melakukan semua dosa tadi, taubatnya pun sah." (Al Minhaj Syarh Shahih Muslim, 17/75) [<http://rumaysho.com/belajar-islam/manajemen-qolbu/3084-melebur-dosa-dengan-taubat-yang-tulus.html>]

Ini **fenomena yang umum terjadi**, di masa sekarang ini, dimana senantiasa terjadi **tarik menarik antara kubu para pelaku dosa dan kubu orang yang bertaubat**. Masing-masing kubu bersenang hati menerima kehadiran seseorang untuk kembali, yang selama ini berpisah dengan mereka. Orang-orang yang bertaubat senang menerima hadirnya pelaku dosa yang kembali bertaubat atas dosa-dosanya. Begitu pula, para pelaku dosa akan riang gembira menyambut orang shalih yang kembali menggeluti dosa-dosa lamanya.

Maka begitu banyak orang yang menjadi korban tarik-menarik itu. Berapa banyak orang sholih yang akhirnya terjebak dalam dosa, **yang dari dosa itu dahulu pernah bertaubat**. Sayangnya, itu **terjadi berkali-kali sepanjang hidupnya**.

Namun, selama ia **tulus bertaubat dan ingin memperbaiki diri, tak ada istilah pintu taubat tertutup baginya** selama nyawa belum sampai di kerongkongan dan matahari terbit dari barat. (Dari artikel "Bekal Menuju Taubat", bonus majalah Nikah vol 8, edisi 5, Agustus 2009)

### **Peringatan!**

Hadits ini **bukanlah dalil bagi seseorang untuk menunda-nunda taubat, atau meremehkan urusan dosa**. Tapi ini fenomena yang bisa terjadi pada seseorang. Dan bila itu terjadi, ia **tidak boleh berhenti bertaubat**, selama hayat masih dikandung badan.

Al-Qurthubi menjelaskan, "pelajaran yang bisa diambil dari hadits ini adalah: **kembali berbuat dosa adalah lebih buruk dari ketika pertama kali melakukan dosa itu, karena dengan kembali berdosa itu, ia berarti melanggar taubatnya. Tapi, kembali melakukan taubat adalah lebih baik dari taubatnya yang pertama**, karena ia berarti terus meminta kepada Alloh Yang Maha Pemurah, terus meminta kepada-Nya, dan mengakui bahwa tidak ada yang dapat memberikan taubat selain Alloh..." (lihat Fathul Bari: 14/471) [Dari artikel "Bekal Menuju Taubat", bonus majalah Nikah vol 8, edisi 5, Agustus 2009]

Hadits ini juga **bukanlah izin untuk mengulangi dosa lagi**. Oleh karena itu, setiap orang tetap harus hati-hati dalam berbuat dosa supaya mendapatkan ampunan Allah. Karena setiap hamba tidaklah tahu kapan ia bisa beristighfar dan bertaubat lagi. Boleh jadi ia tidak sempat melakukannya karena maut ternyata lebih dulu menghampiri. (<http://rumaysho.com/belajar-islam/aqidah/3987-faedah-tauhid-7-allah-yang-maha-pengampun.html>)

### **Jangan Salah Paham dengan Syarat Taubat!**

Ada beberapa persyaratan agar suatu taubat bisa disebut dengan taubat nashuha dan bisa diterima Allah Subhanahu wa Ta'ala, antara lain (<http://asysyariah.com/adakah-shalat-hajat-dan-shalat-taubat.html>):

1. Menyesali perbuatan dosanya;
2. Meninggalkannya;
3. **Bertekad** untuk tidak melakukannya lagi selama-lamanya;
4. Bila terkait dengan hak orang, dia mengembalikannya kepada orang yang dizalimi.

Baca juga tentang syarat taubat yang lebih lengkap dengan penjelasannya di <http://al-atsariyyah.com/shalat-taubat-dan-syaratnya.html>; <http://rumaysho.com/belajar-islam/manajemen-qolbu/3084-melebur-dosa-dengan-taubat-yang-tulus.html>; <http://abumushlih.com/syarat-taubat-sejati.html>; <http://almanhaj.or.id/content/2975/slash/0/taubat-nashuha/>; dan <http://kajiansalafyui.wordpress.com/2009/06/07/taubat/>

Syarat taubat ketiga di atas **bukan "tidak mengulanginya selama-lamanya"**. Yang benar adalah **'azzam untuk tidak berbuat lagi**. Pahami ya?

**Jadi kalau terjerumus lagi, ya taubat lagi.** Yang penting **tekad itu dimantapkan dalam hati untuk tidak berbuat lagi**. Dan Allah tahu apakah seseorang tersebut taubatnya serius atau main-main. Allah Mahatahu, apakah diucapkan saja, terus nanti akan berbuat lagi, atau memang benar-benar berniat untuk berhenti.

Tapi tidak mustahil kita sudah bertekad, ikhlash, sudah betul-betul murni tekadnya, tapi kalah lagi, kejeblus lagi, sampai akhirnya menangis dan kemudian bertaubat. Besok sungguh-sungguh lagi, insyaAllah diampuni, walaupun tiga-empat kali terjerumus. Yang penting kita bertaubat dengan syarat: selain menghentikan perbuatan itu, maka setelah itu bertekad untuk tidak mengulanginya lagi, dengan ikhlash bertekad dalam hati bahwa saya tidak berbuat lagi. Terus begitu, sebelum nyawa di kerongkongan dan matahari terbit dari barat, pintu taubat masih tetap terbuka. (<http://insinyur-muslim.blogspot.com/2011/01/taubat-lagi-maksiat-lagi-tanya-jawab.html>)

Untuk **melengkapi** pembahasan di atas, berikut ini saya ulas tentang buah/faidah/keutamaan taubat, bahaya meremehkan dosa, apa yang harus dilakukan ketika taubat, dan penghalang taubat.

## **A. Buah/Faidah/Keutamaan Taubat**

### **Berbagai Keutamaan Taubat**

Pada hakikatnya taubat itulah isi ajaran Islam dan fase-fase persinggahan iman. Setiap insan selalu membutuhkannya dalam menjalani setiap tahapan kehidupan. Maka orang yang benar-benar berbahagia ialah yang menjadikan taubat sebagai sahabat dekat dalam perjalanannya menuju Allah dan negeri akhirat. Sedangkan orang yang binasa adalah yang melantarkan dan mencampakkan taubat di belakang punggungnya. Beberapa di antara keutamaan taubat ialah:

**Pertama:** sebab untuk **meraih kecintaan dan ridho Allah** 'azza wa jalla, sebagaimana firman Allah dalam QS. Al Baqarah: 222 dan At-Tahrim: 4

**Kedua:** sebab **keberuntungan**, sebagaimana firman Allah dalam QS. An Nuur: 31

**Ketiga:** sebab **diterimanya amal-amal hamba dan turunnya ampunan** atas kesalahan-kesalahannya, sebagaimana firman Allah dalam QS. Asy Syuura: 25 dan QS. Al Furqaan: 71

**Keempat:** sebab **masuk surga dan keselamatan dari siksa neraka**, sebagaimana firman Allah dalam QS. Maryam: 59, 60; At-Tahrim: 8 dan Ghafir: 7

**Kelima:** sebab **mendapatkan ampunan dan rahmat**, sebagaimana firman Allah dalam QS. Al A'raaf: 153

**Keenam:** sebab **berbagai kejelekan diganti dengan berbagai kebaikan**, sebagaimana firman Allah dalam QS. Al Furqaan: 68-70 dan Sabda Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda, "Seorang yang bertaubat dari suatu dosa sebagaimana orang yang tidak berdosa." (HR. Ibnu Majah, dishahihkan oleh Al Albani)

**Ketujuh:** sebab untuk meraih segala macam kebaikan, sebagaimana firman Allah dalam QS. At Taubah: 3 dan QS. At Taubah: 74

**Kedelapan:** sebab untuk menggapai keimanan dan pahala yang besar, sebagaimana firman Allah dalam QS. An Nisaa': 146

**Kesembilan:** sebab turunnya barakah dari atas langit serta bertambahnya kekuatan, sebagaimana firman Allah dalam QS. Huud: 52

**Kesepuluh:** malaikat mendoakan orang-orang yang bertaubat, sebagaimana firman Allah dalam QS. Ghafir: 7

**Kesebelas:** termasuk ketaatan kepada kehendak Allah 'azza wa jalla, sebagaimana firman Allah dalam QS. An Nisaa': 27). Maka orang yang bertaubat berarti dia adalah orang yang telah melakukan perkara yang disenangi Allah dan diridhai-Nya.

**Kedua belas:** Allah bergembira dengan sebab hal itu.

Hal ini sebagaimana disabdakan oleh Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam yang artinya, "Sungguh Allah lebih bergembira dengan sebab taubat seorang hamba-Nya ketika ia mau bertaubat kepada-Nya daripada kegembiraan seseorang dari kalian yang menaiki hewan tunggangannya di padang luas lalu hewan itu terlepas dan membawa pergi bekal makanan dan minumannya sehingga ia pun berputus asa lalu mendatangi sebatang pohon dan bersandar di bawah naungannya dalam keadaan berputus asa akibat kehilangan hewan tersebut, dalam keadaan seperti itu tiba-tiba hewan itu sudah kembali berada di sisinya maka diambilnya tali kekangnya kemudian mengucapkan karena saking gembiranya, 'Ya Allah, Engkaulah hambaku dan akulah tuhanmu', dia salah berucap karena terlalu gembira." (HR. Muslim)

**Ketiga belas:** sebab bersihnya hati dan menjadikannya bersinar dan bercahaya, sebagaimana firman Allah dalam QS. Tahrir: 4 dan sabda Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam yang artinya:

"Sesungguhnya seorang hamba apabila berbuat dosa maka di dalam hatinya ditorehkan sebuah titik hitam. Apabila dia meninggalkannya dan beristighfar serta bertaubat maka kembali bersih hatinya. Dan jika dia mengulanginya maka titik hitam itu akan ditambahkan padanya sampai menjadi pekat, itulah raan yang disebutkan Allah ta'ala,

كَلَّا بَلْ رَانَ عَلَى قُلُوبِهِمْ مَا كَانُوا يَكْسِبُونَ

"Sekali-kali tidak akan tetapi itulah raan yang menyelimuti hati mereka akibat apa yang telah mereka kerjakan." (QS. Al Muthaffifin: 14) (HR. Ahmad, Tirmidzi, Ibnu Majah dan dihasankan Al Albani)

(<http://muslim.or.id/akhlaq-dan-nasehat/keutamaan-taubat.html> dengan perubahan/tambahan). Selengkapnya, tentang keutamaan taubat poin 1 s.d. 13, bacalah situs tersebut

**Keempat belas:** Diberikan kenikmatan yang baik (sewaktu di dunia) dan terhindar dari siksa di hari kiamat, sebagaimana firman Allah dalam QS. Hud: 3

**Kelima belas:** Melapangkan rizki, memberikan keberkahan dari langit dan bumi, sebagaimana firman Allah dalam QS. Nuh: 10-12

(Dari artikel karya Ust. Kholid Syamhudi di majalah El-Fata Edisi 5 Volume 6 Tahun 2006)



twitter.com

## B. Jangan Meremehkan Dosa!

Ulasan ini sekaligus sebagai penjelasan atas saudara-saudaraku yang masih meremehkan dosa.

Ini adalah salah satu **penghalang taubat**, yaitu ketika seseorang meremehkan perbuatan dosa yang dia lakukan karena menganggapnya sebagai dosa kecil. Justru apabila seseorang menganggap remeh perbuatan maksiatnya kepada Allah Ta'ala maka dia telah terjatuh pada dosa besar, **karena perbuatan menganggap remeh dosa merupakan satu bentuk dosa besar**.

Dan **dosa kecil sekali pun apabila dilakukan terus menerus, tentu akan menjadi dosa besar**, sebagaimana hakekat lautan yang luas hanyalah kumpulan tetesan-tetesan air yang sanggup menjadi ombak yang besar. Demikianlah dosa-dosa kecil, apabila berkumpul pada diri seseorang niscaya akan membinasakannya. Rasulullah shallallahu'alaihi wa sallam bersabda:

إياكم ومُحَقَّرَاتِ الذُّنُوبِ، كَقَوْمٍ نَزَلُوا فِي بَطْنٍ وَاذِ فِجَاءٍ ذَا بَعُودٍ ، وَجَاءَ ذَا بَعُودٍ حَتَّى أَنْضَجُوا خَبِزَتَهُمْ ، وَإِنَّ مُحَقَّرَاتِ الذُّنُوبِ  
متى يُؤْخَذُ بِهَا صَاحِبُهَا تُهْلِكُهُ

*“Hati-hatilah dengan dosa-dosa kecil, (karena dosa-dosa kecil itu) bagaikan suatu kaum yang turun di suatu lembah dan masing-masing orang membawa satu ranting kayu bakar yang pada akhirnya bisa menyalakan api hingga mereka bisa memasak roti mereka. Demikianlah dosa-dosa kecil, apabila berkumpul dalam diri seseorang niscaya akan membinasakannya”.* (HR. Thabrani, dishohihkan asy-Syaikh al-Albani dalam ash-Shohihah, no. 3102). (<http://kajiansalafyui.wordpress.com/2009/06/07/taubat/>)

Nabi Muhammad *Shallallâhu 'Alaihi Wasallam* bersabda (yang artinya) :

“Sesungguhnya seorang Mukmin itu melihat dosa-dosanya seolah-olah dia berada di kaki sebuah gunung, dia khawatir gunung itu akan menyimpannya. Sebaliknya, orang yang durhaka melihat dosa-dosanya seperti seekor lalat yang hinggap di atas hidungnya, dia mengusirnya dengan tangannya –begini–, maka lalat itu terbang”. (HR. at-Tirmidzi, no. 2497)

dan dishahîhkan oleh al-Albâni *rahimahullâh*) (<http://majalah-assunnah.com/index.php/kajian/tazkiyatun-nufus/92-seharusnya-kita-selalu-menangis>)

Berikut ini tips yang bisa membantu agar kita bisa **mengganggu besar sebuah dosa**:

1. Meyakini bahwa Allah Maha mengetahui dan Maha melihat. Allah mengetahui segala yang tersembunyi dan yang disembunyikan di dalam hati. Meskipun kita tidak melihatnya, tetapi Dia pasti melihatnya.
2. Lihat keagungan Dzat yang Anda durhakai, dan jangan melihat kepada kecilnya obyek maksiat, sebagaimana firmanNya.

نَبِيُّ عِبَادِي أَنِّي أَنَا الْعَفُورُ الرَّحِيمُ وَأَنَّ عَذَابِي هُوَ الْعَذَابُ الْأَلِيمُ

Kabarkan kepada hamba-hambaKu, bahwa sesungguhnya Aku-lah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang, dan bahwa sesungguhnya azabKu adalah azab yang sangat pedih. [Al Hijr : 49- 50].

3. Ingatlah, bahwa dosa itu semuanya jelek dan buruk, karena ia menjadi penghalang dalam mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat.

### C. Apa yang harus dilakukan saat bertaubat?

Selain memperhatikan syarat-syarat taubat di atas, hal yang dapat membantu taubat diantaranya:

#### 1. Bacalah do'a ampunan

Do'a yang bisa diamalkan adalah do'a meminta ampunan yang diajarkan oleh Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam pada Abu Bakr Ash Shiddiq radhiyallahu 'anhu.

Dari Abu Bakr Ash Shiddiq, beliau berkata kepada Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam,

عَلَّمَنِي دُعَاءً أَدْعُو بِهِ فِي صَلَاتِي . قَالَ « قُلْ : اللَّهُمَّ إِنِّي ظَلَمْتُ نَفْسِي ظُلْمًا كَثِيرًا وَلَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ ، فَاعْفُرْ لِي مَغْفِرَةً مِنْ عِنْدِكَ ، وَارْحَمْنِي إِنَّكَ أَنْتَ الْعَفُورُ الرَّحِيمُ »

"Ajarkanlah aku suatu do'a yang bisa aku panjatkan saat shalat!" Maka Beliau pun berkata, "Bacalah: 'ALLAHUMMA INNII ZHOLAMTU NAFSII ZHULMAN KATSIIRAN WA LA YAGHFIRUDZ DZUNUUBA ILLAA ANTA FAGHFIRLII MAGHFIRATAN MIN 'INDIKA WARHAMNII INNAKA ANTAL GHAFUURUR RAHIIM (Ya Allah, sungguh aku telah menzalimi diriku sendiri dengan kezhaliman yang banyak, sedangkan tidak ada yang dapat mengampuni dosa-dosa kecuali Engkau. Maka itu ampunilah aku dengan suatu pengampunan dari sisi-Mu, dan rahmatilah aku. Sesungguhnya Engkau Maha Pengampun lagi Maha Penyayang) '." (HR. Bukhari no. 834 dan Muslim no. 2705) (<http://rumaysho.com/belajar-islam/manajemen-qolbu/3084-melebur-dosa-dengan-taubat-yang-tulus.html>)

Bisa juga merutinkan dzikir **setiap pagi dan petang** bacaan istighfar yang paling sempurna, yakni **penghulu istighfar** (*sayyidul istighfar*) sebagaimana yang terdapat dalam shohih Al Bukhari dari Syaddad bin Aus *radhiyallahu 'anhu*, dari Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam, beliau bersabda, "Penghulu istighfar adalah apabila engkau mengucapkan,

اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ، وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ، أَبُوءُ لَكَ بِذُنُوبِي وَأُتُوبُ إِلَيْكَ، فَاعْفُورْ لِي فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ

"Allahumma anta robbi laa ilaha illa anta, kholaqtani wa ana 'abduka wa ana 'ala 'ahdika wa wa'dika mastatho'tu. A'udzu bika min syarri maa shona'tu, abuu-u laka bini'matika 'alayya,

*wa abuu-u bi dzanbi, faghfirliy fainnahu laa yaghfirudz dzunuuba illa anta [Ya Allah! Engkau adalah Rabbku, tidak ada Rabb yang berhak disembah kecuali Engkau. Engkaulah yang menciptakanku. Aku adalah hamba-Mu. Aku akan setia pada perjanjianku dengan-Mu semampuku. Aku berlindung kepada-Mu dari kejelekan yang kuperbuat. Aku mengakui nikmat-Mu kepadaku dan aku mengakui dosaku, oleh karena itu, ampunilah aku. Sesungguhnya tiada yang mengampuni dosa kecuali Engkau].” (HR. Bukhari no. 6306)*

Faedah dari bacaan ini adalah sebagaimana yang Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam sabdakan dari lanjutan hadits di atas,

« وَمَنْ قَالَهَا مِنَ النَّهَارِ مُوقِنًا بِهَا ، فَمَاتَ مِنْ يَوْمِهِ قَبْلَ أَنْ يُمَسِيَ ، فَهُوَ مِنْ أَهْلِ الْجَنَّةِ ، وَمَنْ قَالَهَا مِنَ اللَّيْلِ وَهُوَ مُوقِنٌ بِهَا ، فَمَاتَ قَبْلَ أَنْ يُصْبِحَ ، فَهُوَ مِنْ أَهْلِ الْجَنَّةِ »

*“Barangsiapa mengucapkannya pada siang hari dan meyakinkannya, lalu dia mati pada hari itu sebelum waktu sore, maka dia termasuk penghuni surga. Dan barangsiapa mengucapkannya pada malam hari dalam keadaan meyakinkannya, lalu dia mati sebelum waktu pagi, maka dia termasuk penghuni surga.”*

Hadits sayyidul istigfar ini **meliputi makna taubat dan terdapat pula hak-hak keimanan**. Di dalam hadits ini juga terkandung kemurnian ibadah dan kesempurnaan ketundukan serta perasaan sangat butuh kepada Allah. Sehingga bacaan dzikir ini melebihi bacaan istigfar lainnya karena keutamaannya yang dimilikinya. –Semoga kita termasuk orang yang selalu merutinkannya di setiap pagi dan sore- (<http://muslim.or.id/tazkiyatun-nufus/nabi-tidak-pernah-bosan-beristighfar.html>)

## 2. Lakukan shalat taubat

Shalat taubat adalah shalat yang dianjurkan berdasarkan kesepakatan empat madzhab [ Lihat Shahih Fiqh Sunnah, Syaikh Abu Malik, 1/ 431, Al Maktabah At Taufiqiyah dan Al Mawsu’ah Al Fiqhiyah Al Kuwaitiyah, 2/9662, Asy Syamilah.]. Hal ini berdasarkan hadits,

« مَا مِنْ عَبْدٍ يُذْنِبُ ذَنْبًا فَيُحْسِنُ الطُّهُورَ ثُمَّ يَقُومُ فَيُصَلِّيَ رُكْعَتَيْنِ ثُمَّ يَسْتَغْفِرُ اللَّهَ إِلَّا غَفَرَ اللَّهُ لَهُ ». ثُمَّ قَرَأَ هَذِهِ الْآيَةَ (وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاجِسَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ) إِلَى آخِرِ الْآيَةِ

“Tidaklah seorang hamba melakukan dosa kemudian ia bersuci dengan baik, kemudian berdiri untuk melakukan shalat dua raka'at kemudian meminta ampun kepada Allah, kecuali Allah akan mengampuninya.” Kemudian beliau membaca ayat ini: "Dan (juga) orang-orang yang apabila mengerjakan perbuatan keji atau menganiaya diri sendiri, mereka ingat akan Allah, lalu memohon ampun terhadap dosa-dosa mereka dan siapa lagi yang dapat mengampuni dosa selain dari pada Allah? Dan mereka tidak meneruskan perbuatan kejinya itu, sedang mereka mengetahuinya.[QS. Ali Imron: 135]" (HR. Tirmidzi no. 406, Abu Daud no. 1521, Ibnu Majah no. 1395. Syaikh Al Albani mengatakan bahwa hadits ini **shahih**)[Hadits ini didho'ifkan oleh sebagian ulama. Namun sebagian ulama lain menshahihkannya.].

Meskipun sebagian ulama mendhoifkan hadits ini, namun kandungan ayat sudah mendukung disyariatkannya shalat taubat.[Lihat Shahih Fiqh Sunnah, 1/ 431.]

Shalat taubat ini bisa cukup dengan dua raka'at dan cukup niat dalam hati, tanpa perlu melafazhkan niat tertentu.

## 3. Jauhilah lingkungan yang buruk demi memperkuat taubat

An Nawawi mengatakan, "Hendaklah orang yang bertaubat mengganti temannya dengan teman-teman yang baik, sholih, berilmu, ahli ibadah, waro'dan orang-orang yang



meneladani mereka-mereka tadi. Hendaklah ia mengambil manfaat ketika bersahabat dengan mereka.”[Lihat Shahih Fiqh Sunnah, 1/ 431.]

Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam juga mengajarkan kepada kita agar bersahabat dengan orang yang dapat memberikan kebaikan dan sering menasehati kita.

مَثَلُ الْجَلِيسِ الصَّالِحِ وَالْجَلِيسِ السَّوِّءِ كَمَثَلِ صَاحِبِ الْمَسْكِ ، وَكَبِيرِ الْحَدَّادِ ، لَا يَعْدَمُكَ مِنْ صَاحِبِ الْمَسْكِ إِذَا تَشْتَرِيهِ ، أَوْ تَجِدُ رِيحَهُ ، وَكَبِيرُ الْحَدَّادِ يُحْرِقُ بَدَنَكَ أَوْ ثَوْبَكَ أَوْ تَجِدُ مِنْهُ رِيحًا خَبِيثَةً

“Seseorang yang duduk (berteman) dengan orang sholih dan orang yang jelek adalah bagaikan berteman dengan pemilik minyak misk dan pandai besi. Jika engkau tidak dihadiahkan minyak misk olehnya, engkau bisa membeli darinya atau minimal dapat baunya. Adapun berteman dengan pandai besi, jika engkau tidak mendapati badan atau pakaianmu hangus terbakar, minimal engkau dapat baunya yang tidak enak.” (HR. Bukhari no. 2101, dari Abu Musa)

Ibnu Hajar Al Asqolani mengatakan, “Hadits ini menunjukkan larangan berteman dengan orang-orang yang dapat merusak agama maupun dunia kita. Dan hadits ini juga menunjukkan dorongan agar bergaul dengan orang-orang yang dapat memberikan manfaat dalam agama dan dunia.”[Fathul Bari, Ibnu Hajar Al Asqolani, 4/324, Darul Ma’rifah, Beirut, 1379] (<http://rumaysho.com/belajar-islam/manajemen-qolbu/3084-melebur-dosa-dengan-taubat-yang-tulus.html>)

#### D. Penghalang Taubat

Di antara hal-hal yang menghalangi dosa ialah :

1. Bid’ah dalam agama. Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda :

إِنَّ اللَّهَ حَجَبَ التَّوْبَةَ عَنْ صَاحِبِ كُلِّ بِدْعَةٍ

Sesungguhnya Allah menutup taubat dari semua ahli bid’ah. [Ash-Shahihah No. 1620]

2. Kecanduan minuman keras. Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda :

مَنْ شَرِبَ الْخَمْرَ لَمْ تُقْبَلْ لَهُ صَلَاةٌ أَرْبَعِينَ لَيْلَةً فَإِنْ تَابَ تَابَ اللَّهُ عَلَيْهِ فَإِنْ عَادَ كَانَ حَقًّا عَلَى اللَّهِ تَعَالَى أَنْ يَسْقِيَهُ مِنْ نَهْرِ الْخَبَالِ قِيلَ وَمَا نَهْرُ الْخَبَالِ قَالَ صَدِيدُ أَهْلِ النَّارِ رَوَاهُ أَحْمَدُ

Barangsiapa yang minum khamr (minuman keras), maka shalatnya tidak diterima selama empat puluh malam. Jika ia bertaubat, maka Allah akan menerimanya. Namun, bila mengulangi lagi, maka pantaslah bila Allah memberinya minuman dari sungai Khibaal. Ada yang bertanya: “Apa itu sungai Khibaal?” Beliau menjawab, “Nanah penduduk neraka. (HR Ahmad (2/189) dan dishahihkan Al Albani dalam Shahih Al Jaami’ Ash Shaghir, no. 6188) [Disalin dari majalah As-Sunnah Edisi 01/Tahun IX/1426H/2005M] {<http://almanhaj.or.id/content/2975/slash/0/taubat-nashuha/>}

#### Penutup

Tanpa banyak bertaubat, amalan bisa menjadi potensi riya' dan sum'ah.

Tanpa banyak bertaubat, ilmu justru bisa menjerumuskan seseorang pada penghambaan diri terhadap nafsu dan syahwat demi keuntungan dunia semata.

Tanpa banyak bertaubat, kebahagiaan hakiki pun tidak tercapai, sedangkan adzab dan siksa akhirat telah menanti. (Dari artikel "Bekal Menuju Taubat", bonus majalah Nikah vol 8, edisi 5, Agustus 2009)

Ibnu Jauzi rahimahullah berkata: “Wahai, orang-orang yang menyia-nyiakan usianya, sampai kapan engkau akan menunda taubat? Tidak ada alasan bagimu untuk menundanya! Sampai kapan orang akan berkata kepadamu: ‘Hai orang yang terfitnah dan tertipu?’ Kasihan sekali kamu ini! Bulan-bulan kebaikan telah berlalu, namun kamu masih menghitung bulan-bulan itu. Apakah kamu tahu amalan itu diterima atau ditolak? Apakah kamu tahu bahwa dirimu adalah orang yang menyambung tali silaturahmi atau yang memutuskannya? Apakah kamu tahu kelak akan meniti kebahagiaan atau pada mukamu tergambar penyesalan? Apakah kamu mengetahui bahwa dirimu adalah salah seorang penghuni Neraka atau Istana?” (*Ru’uusul Qawaariir* karya Ibnul Jauzi hal.152)  
[<http://alqiyamah.wordpress.com/2009/10/18/janganlah-kita-menunda-nunda-taubat/>]

Semoga Allah selalu melunakkan hati kita untuk bisa selalu bertaubat dan menjadikan istighfar yang kita panjatkan dapat menghapus dosa-dosa yang begitu banyak. Semoga Allah memudahkan kita untuk melakukan amal sholih sehingga dapat menutup kesalahan-kesalahan yang kita lakukan.

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي وَارْحَمْنِي وَأَلْحِقْنِي بِالرَّفِيقِ الْأَعْلَى

*“Ya Allah, ampunilah aku, kasihilah aku dan kumpulkanlah aku bersama orang-orang sholih.”* (HR. Bukhari no. 5674. Lihat *Al Muntaqho Syar Al Muwatho*)  
[<http://muslim.or.id/tazkiyatun-nufus/nabi-tidak-pernah-bosan-beristighfar.html>]

Wallohu a’lam. Semoga Sholawat dan Salam selalu tercurah kepada Nabi kita Muhammad beserta keluarganya, sahabatnya, dan orang-orang yang mengikutinya dengan baik hingga hari kiamat.

**Abu Muhammad**

**Palembang, 1 Jumadil Awal 1434 H / 13 Maret 2013**