

EFEKTIVITAS SALAT TAUBAT DALAM MENINGKATKAN KETENANGAN HATI**Ahmad Rusdi****Program Studi Magister Psikologi Profesi****Fakultas Psikologi dan Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia****ahmad_rusydi@ymail.com****ABSTRACT**

*The purpose of this study is examine the prayers of repentance effect on sobriety. Respondents of this study are 49 Students. This research was conducted by using a simple experiment. Researchers have explained how the prayers of repentance to be done during one week. sobriety was measured before and after one week. sobriety consists of two aspects, composure (*al-sukun*) and conviction (*al-yaqin*). After prayers of repentance for one week, sobriety on respondents increased significantly (Sig 0,00) both aspects, *al-sukun* (Sig 0,00) and *al-yaqin* (Sig 0,036). Some details of the results of this study showed unique results. This study concluded that multidimensional prayers of repentance will increase sobriety periodically.*

Keywords: prayer, repentance, sobriety, composure, conviction, psychotherapy, Islam

ABSTRAK

Penelitian ini menguji apakah benar salat taubat berpengaruh terhadap ketenangan hati. Sumber penelitian ini adalah 49 orang Mahasiswa Magister Profesi Psikologi. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan eksperimen sederhana. peneliti memberikan penjelasan mengenai salat taubat yang harus dilakukan selama satu minggu sesuai dengan konsep yang telah dibuat kepada subjek penelitian. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur ketenangan hati menggunakan skala yang berisi pernyataan sebanyak 14 butir yang dibangun dari dua aspek *al-qulu* (ketenangan hati) yaitu *al-sukun* (kedamaian) dan *al-yaqin* (keyakinan). Dengan menggunakan Uji T Berpasangan, maka dapat ditemukan peningkatan ketenangan hati secara signifikan (0,00) baik pada aspek *al-sukun* (0,00) dan *al-yaqin* (0,036). Beberapa detail dari hasil penelitian ini menunjukkan hasil yang unik. Penelitian ini menyimpulkan bahwa salat taubat yang dilakukan secara multidimensional akan meningkatkan ketenangan hati secara periodik. Salat taubat yang dilakukan secara parsial, tidak akan berpengaruh terhadap ketenangan hati bahkan mengurangi ketenangan hati.

Kata Kunci: Salat, taubat, ketenangan, hati, psikoterapi, Islam

Latar Belakang Masalah

Kecemasan dan persoalan psikologis lain sangat mungkin terjadi akibat perbuatan dosa yang dilakukan oleh manusia. Beberapa peneliti menilai bahwa merasa berdosa dan merasa bersalah adalah sesuatu yang alami dan itu lebih baik dari pada tidak merasa bersalah. Mereka yang merasa berdosa namun mengganggu jiwanya adalah mereka yang

mengalami perasaan bersalah yang tidak sehat (*unhealthy guilt*). Maltby menjelaskan bahwa perasaan bersalah yang tidak sehat berifat maladaptif (*maladaptive guilt*) yang disebabkan oleh terlalu fokusnya seseorang terhadap aspek ekstrinstik dari religiusitas. Sebaliknya, aspek intrinstik dari religiusitas akan mendorong kesehatan mental individu (Maltby, 2005). Hal ini sebagaimana juga dijelaskan oleh Watson

yang menjelaskan bahwa dosa yang lahir dari keyakinan ekstrinsik cenderung kepada perilaku maladaptif, maka diperlukan keyakinan intrinsik agar perasaan berdosa terarah kepada yang positif khususnya terkait dengan keberfungsian diri (Watson, Morris, & Hood, 1988). Dengan demikian, sebagaimana diketahui bahwa agama ekstrinsik mengajarkan aturan yang ketat yang berdampak pada pahala dan dosa. Sebaliknya, agama intrinsik mengajarkan pada makna dari suatu keyakinan dan perbuatan.

Perilaku keberagamaan yang keliru dapat berpengaruh buruk pada kondisi mental seseorang. Dalam sebuah penelitian ditemukan bahwa seseorang yang merasa dijauhi oleh Tuhan dan memiliki konflik religius akan terkait dengan depresi yang diderita. Bahkan beberapa orang melakukan bunuh diri berkaitan dengan ketakutan religius dan perasaan berdosa. Kekeliruan terjadi saat mereka meyakini suatu dosa yang tidak dapat diampuni. Dengan hasil ini, pola keberagamaan dapat dijadikan indikasi penting pada permasalahan *psychological distress* (Exline, Yali, & Sanderson, 2000).

Penyebutan istilah perasaan dosa yang tidak sehat (*unhealthy guilty*) atau perasaan berdosa yang maladaptif (*maladaptive guilt*) tentunya harus bisa menjelaskan adanya konsep perasaan berdosa yang sehat dan adaptif. Hal ini dijelaskan dalam penelitian yang dilakukan oleh McKay, Herold, dan Whitehouse yang menjelaskan bahwa perilaku prososial lebih cenderung dilakukan oleh orang yang memiliki perasaan bersalah atau berdosa. Mereka yang memiliki perasaan bersalah dan berdosa juga lebih mudah datang ke Gereja untuk melakukan penghapusan dosa, dan tentu saja ini akan menambah komitmennya untuk gereja (McKay, Herold, & Whitehouse, 2013). Bahkan penelitian lain menjelaskan bahwa orang yang berafiliasi agama memiliki perasaan berdosa lebih tinggi dibanding mereka yang tidak memiliki afiliasi agama. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa dosa dan agama

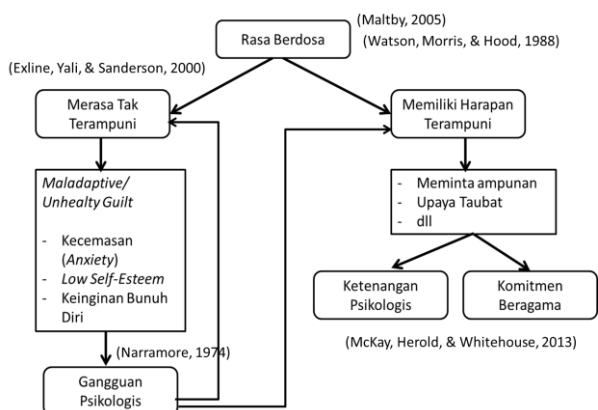
merupakan dua hal yang berkaitan dan dapat menjelaskan satu sama lain (Albertsen & O'Connor, 2006).

Narramore menjelaskan bahwa perasaan berdosa dapat berdampak pada rendahnya *self-esteem*, kecemasan, dan mengisolasi diri. Namun, perasaan berdosa juga merupakan bentuk pengkoreksian diri yang muncul dari konflik ideal dan aktual. (Narramore, 1974). Perasaan berdosa terhadap orang lain juga berdampak pada psikologis individu. Namun, dalam prosedur taubat, Islam mengatur bagaimana salah satu syarat terpenuhinya taubat adalah dengan mengembalikan hak orang yang terzalim yang tentunya memohon maaf kepadanya. Suatu penelitian menemukan bahwa meminta maaf dapat berpengaruh terhadap keinginan (*mood*) orang yang disakiti untuk mengambil sikap memaafkan. Maka meminta maaf merupakan langkah pertama menuju pemaafan (Mullet & Azar, 2009).

Islam juga menjelaskan bahwa perasaan takut akan dosa memang diperlukan, ini merupakan suatu bentuk *khauf* (takut azab Allah) dan *khashyah* (gentar murka Allah). Namun, Islam mengajarkan konsep *khauf wa al-raja*' (takut dan harap), di mana seseorang hamba dilarang berputus asa dari rahmat Allah dan dapat berharap pada ampunan Allah dengan jalan taubat. Jika disandingkan konsep *raja*> dengan *self-esteem* yang keduanya merupakan bentuk sikap optimistik, maka Watson dan koleganya telah menemukan bahwa religiusitas memiliki hubungan positif dengan religiusitas yang di dalamnya terdapat aspek mengenai perasaan berdosa (Watson, Hood, & Morris, 1988).

Rasa berdosa dapat dipetakan menjadi suatu proses yang mengarahkan manusia pada permasalahan psikologi atau mengarahkan manusia pada hal positif dengan melakukan pertaubatan dengan ketenangan hati sebagai *output*-nya. Berikut hasil pemetaan peneliti terhadap beberapa penelitian yang menjelaskan tentang perasaan berdosa.

Gambar 1. Efek Perasaan Berdosa dan Penanggannya



Skema di atas merupakan kombinasi dari berbagai penelitian yang dipetakan menjadi suatu bentuk alur agar mudah memahami bagaimana dinamika psikologis pada perasaan berdosa. Perasaan berdosa dapat bersifat maladaptif ataupun bersifat ke arah positif (Maltby, 2005; Watson, Morris, & Hood, 1988). Rasa berdosa yang maladaptif muncul dari keyakinan dosa yang tidak dapat diampuni (Exline, Yali, & Sanderson, 2000). Hal tersebut akan berdampak pada berbagai persoalan psikologis (Narramore, 1974). Sebaliknya, rasa berdosa yang ditindaklanjuti dengan baik, akan menghasilkan hal yang positif, berupa keinginan untuk mengoreksi diri dan berupaya untuk meminta maaf, bahkan justru dapat meningkatkan komitmen untuk berperilaku agama yang baik (McKay, Herold, & Whitehouse, 2013). Adapun bagi yang terjebak dari rasa berdosa yang tidak dapat diampuni, satu-satunya jalan yang dapat dilakukan adalah membangun harapan akan ampunan. Oleh karena itu, Islam melarang hambanya untuk berputus asa dari rahmat Allah (al-Zumar: 53), manusia wajib meyakini Allah sebagai pengampun (*al-ghafu>r*) dan pemaaf (*al-‘afuww*).

Rasa bersalah yang tidak sehat akan berakibat buruk bagi mental seseorang. Sebaliknya, rasa bersalah seharusnya diikuti dengan langkah-langkah yang adaptif. Awal dari rasa berdosa yang maladaptif adalah perasaan tak bisa terampuni. Ini akan

berdampak pada berbagai permasalahan mental. Friedman dan koleganya dalam sebuah penelitian terhadap 123 wanita penderita kanker payudara, dalam penelitian tersebut ditemukan bahwa mereka yang merasa bersalah pada dirinya lebih banyak mengalami persoalan *mood* dan meraskan kualitas hidup yang buruk. Maka langkah terbaik mengatasinya adalah melakukan *self-forgiveness* (Friedman, 2007). Dalam psikologi Islam, konsep memaafkan diri tidak bisa lepas dari konsep taubat, di mana pemaafan diri hanya dapat dilakukan oleh Allah dan manusia harus memohon ampun pada-Nya. Maka dalam psikologi Islam, arah permintaan maaf jelas menuju kepada Allah Maha Pemaaf.

Salah satu aspek penting dalam proses mengarahkan perasaan berdosa menjadi hal yang baik adalah harapan. Tanpa adanya harapan akan ampunan, individu akan mengalami perasaan yang maladaptif. Harapan akan ampunan tentunya didapat dari ajaran-ajaran agama, misalnya tentang maha pemaaf Tuhan, maha Penerima taubat, bagaimana meminta maaf, dan sebagainya. Sciolo mengatakan bahwa agama menyediakan konsep harapan tanpa batas (Scioli & Biller, 2009). Sebagaimana dalam Islam sangat jelas bahwa rasa takut harus diimbangi dengan rasa berharap.

Penelitian yang dilakukan oleh Salam dan koleganya menemukan bahwa ketika seseorang melakukan taubat dengan membaca al-Qur’an, akan memberikan efek kepada GSR (*galvanic skin response*) yang mengindikasikan respon emosional yang menunjukkan status mental yang lebih baik (Salam, Wahab, & Ibrahim, 2013). Dalam penelitian lain mereka juga menguji bagaimana pengaruh aktivitas spiritual terhadap psikofisiologis. Untuk meningkatkan performa psikofisiologis, maka dapat dilakukan dengan cara mengontrol emosi, fokus pada pikiran, merasakan ritme jantung, dan mengatur nafas yang dilakukan sambil mengucapkan zikir dan bertaubat dan

terus mencoba mengendalikan emosi mereka dengan latihan pernapasan. Aktivitas spiritual seperti demikian dapat berpengaruh terhadap perubahan perilaku, mengendalikan emosi, dan meningkatkan kemampuan psikofisiologi (Wahab & Salam, 2013).

Terapi taubat juga merupakan salah satu bentuk *tazkiyah al-nafs* (pensucian diri). Karena di dalamnya terdapat upaya untuk mensucikan dan membersihkan hati dari dosa dan penyakitnya. Suatu penelitian menjelaskan bagaimana model psikoterapi islami seperti *tazkiyah al-nafs* (pensucian jiwa atau *spiritual purification*) *riya>dah al-nafs* (olahraga jiwa atau *spiritual exercise*) dapat dijadikan sebagai metode pencegahan dini dalam mengatasi gangguan histeria (Sham, 2015).

Psikoterapi Islam semacam ini tentunya didasari atas anjuran yang dijelaskan dalam al-Qur'an dan al-Sunnah. Di dalamnya mengarahkan bagaimana seharusnya manusia dalam mengobati permasalahan psikologisnya. Sa'ad Riya>d} menjelaskan bahwa al-Qur'an dapat memberikan manusia ketenangan hati, adapun sunnah merupakan sesuatu yang harus diikuti manusia karena di dalamnya sangat jelas mengenai tujuan hidup dan cara mencapainya secara tercontoh (Riya>d}, 2008).

Inti dari psikoterapi Islam adalah meningkatkan spiritualitas manusia. darinya akan berpengaruh terhadap berbagai aspek bahkan kesehatan psikologis manusia. Sebagai contoh, dalam sebuah penelitian ditemukan bahwa untuk mengurangi kecemasan, variabel yang paling kuat adalah spiritualitas (Davis, Kerr, & Sharon, 2003). Maka psikoterapi perlu mengintegrasikan konsep spiritualitas ke dalamnya (Meichenbaum, 2009). Beberapa penelitian telah menemukan bahwa terapi dengan pendekatan spiritual memiliki hasil yang lebih baik dibanding terapi dengan pendekatan sekuler (Worthington, 2011). Terlebih lagi psikoterapi tidak bisa lepas dari nilai-nilai makna hidup dan keyakinan yang

sangat banyak dipengaruhi oleh faktor agama (Bobgan, 1987). Bahkan terkadang konseling agama memberikan hasil yang lebih efektif (Woodbridge, 2003). Dengan demikian, seorang psikoterapis harus menguasai persoalan spiritual karena akan banyak berurusan dengan klien pada aspek spiritual (Griffith, 2005).

Klien yang memiliki keyakinan agama yang kuat tentunya akan berurusan dengan persoalan spiritual dalam proses konseling atau psikoterapi. Bagi klien semacam ini, psikoterapi spiritual lebih cocok (Watts, 2000).

Rumusan Masalah

Salah satu bentuk perilaku maladaptif seharusnya menjadi kajian psikologi untuk mengkaji dan menjadi acuan untuk menanganinya. Perasaan dosa yang maladaptif dapat berdampak pada persoalan psikologi lebih lanjut. Di luar semua itu, perbuatan dosa tentunya akan berdampak pada penyakit hati. Sampai saat ini, sangat jarang suatu praktik psikologi yang menekankan pada penyembuhan penyakit hati.

Islam sudah sangat jelas menyebutkan tentang taubat sebagai upaya untuk meminta ampunan dan pembersihan diri dari dosa. Salat taubat yang dirancang secara khusus akan tidak jauh berbeda dengan psikoterapi spiritual. Maka, penelitian ini ingin merancang solat taubat tersebut dan melakukan eksperimen kepada beberapa subjek dengan melihat perubahan ketenangan hati antara sebelum dan sesudah salat taubat. Maka pertanyaan penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: "Apakah salat taubat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketenangan hati?". Tentunya ketenangan hati yang dimaksud telah dirancang alat ukur dan konsepnya. Mengenai hal tersebut dapat dilihat pada bagian metodologi.

Tujuan Penelitian

Berdasarkan pertanyaan penelitian sebelumnya, maka tujuan penelitian ini ingin mengetahui apakah salat taubat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketenangan hati. Untuk mencapai tujuan penelitian tersebut, peneliti melakukan eksperimen dan mengukur ketenangan hati responden. Mengenai pengukuran dan desain eksperimen, dapat dilihat pada bab metodologi secara lebih terperinci.

Manfaat Penelitian

Suatu penelitian tentunya diharapkan memberikan sumbangan dan manfaat baik secara teoritik-akademis maupun praktis-aplikatif. Secara teoritik, penelitian tentang psikoterapi spiritual tidak banyak ditemukan di dunia psikologi secara umum. Selain itu, beberapa penelitian tentang psikoterapi spiritual masih menekankan pada spiritual konsep barat yang kurang memperhatikan konteks lokal yang tentu saja berbeda. Penelitian ini dilakukan berdasarkan konteks lokal, bagaimana kebanyakan masyarakat Indonesia beragama muslim dan terbiasa melaksanakan ibadah salat. Maka metode salat taubat yang dieksperimentasi merupakan sumbangan berarti bagi penelitian di bidang psikoterapi spiritual. Sekalipun sebelumnya hal serupa pernah diteliti oleh Salam, Wahab, & Ibrahim pada tahun 2013 di Malaysia. Namun penelitian ini berbeda pada aspek variabel dependen yang cenderung meneliti aspek fisiologis.

Sumbangan teoritik lain penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi pada perkembangan psikologi Islam yang sampai saat ini masih banyak yang belum independen secara konsep teoritik. Padahal psikologi Islam adalah suatu madzhab yang harusnya bisa memiliki pandangan tersendiri. Penelitian ini didasarkan atas kajian Islam yang idealis tanpa dikerangkai oleh konsep Barat. Salat taubat yang dilakukan berdasarkan ajaran Islam

murni. Ketenangan hati yang dimaksud dalam penelitian ini juga berdasarkan konsep *Tat}ma'inn al-Qulu>b* di dalam al-Qur'an. Maka penelitian ini diharapkan menjadi pemacu penelitian di dunia Psikologi Islam untuk lebih mengedepankan ciri khasnya.

Penelitian yang baik tentunya dapat diaplikasikan dan dipraktikkan. Selain memberi manfaat langsung kepada klien yang telah diteliti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketenangan hati, penelitian ini juga dapat dipraktikkan oleh masyarakat umum, karena prosedur psikoterapi dapat dilakukan sendiri. Salat taubat adalah ibadah yang bisa dilakukan oleh siapapun tanpa perlu datang ke klinik psikologi dan sebagainya. Namun, masyarakat perlu mengetahui prosedur salat taubat yang lebih memberikan efek pada ketenangan hati. Maka dari itu, penelitian ini menjelaskan bagaimana salat taubat yang lebih efektif, bagaimana melaksanakan tiap gerakan salat, melaksanakan perilaku di dalam salat maupun di luar salat. Lebih jelasnya dapat dilihat pada bagian prosedur salat taubat.

Ketenangan Hati (*Tat}mainn al-Qulu>b*) dalam Psikologi Islam

Bab ini akan dijelaskan beberapa teori yang mendasari penelitian ini. Bab ini akan menjelaskan bagaimana ketenangan hati dikaji dalam psikologi Islam. Nantinya, ketenangan hati yang dimaksud pada bab ini akan diolah secara metodologis menjadi alat ukur. Pada bab ini juga dijelaskan dasar pelaksanaan intervensi dalam bentuk salat taubat. Bagaimanakah konsep salat taubat yang dimaksud akan dijelaskan pada bab ini. Salat taubat yang dimaksud bukan hanya salat taubat secara ibadah fikih. Tentunya salat taubat yang dimaksud dipahami lagi secara lebih psikologis. Kemudian dari keduanya akan dibangun suatu hipotesis yang mengasosiasikan pengaruh salat taubat terhadap ketenangan hati.

Ada beberapa konsep ketenangan hati yang ada di dalam Islam, yang kesemuanya

memiliki makna yang berbeda. Berbarengan dengan penelitian ini, pada penelitian lain penulis juga sedang menggali konsep ketenangan hati dalam psikologi Islam dan pengembangan alat ukurnya. Sampai saat ini ketenangan hati dalam psikologi Islam didasari atas istilah *tat}ma'inn al-qulub* yang ada disurat al-Ra'd ayat 28. Berdasarkan peninjauan tafsir al-Qur'an yang telah dilakukan, dapat dipahami bahwa *tat}ma'inn al-qulub* (selanjutnya disebut ketenangan hati) terdiri dari dua aspek, yaitu kedamaian (*al-sukun*) dan keyakinan (*al-yaqin*).

Dua aspek ketenangan hati yakni *al-sukun* (kedamaian) dan *al-yaqin* keyakinan diambil dari beberapa pendapat mufassri antara lain al-Baghwi dan al-Zamakhshari. Adapun Ibn al-Jauzi dalam tafsir Zad al-Ma'ad memandang bahwa *al-sukun* dan *al-yaqin* adalah dua hal yang tidak bisa dipisahkan. Berikut dijelaskan bagaimana kedua aspek ini.

Tabel 1. Perbedaan *al-Sukun* dan *al-Yaqin*

<i>Al-Sukun</i>	<i>Al-Yaqin</i>
Menerima ketenangan (pasif)	Meninggalkan keraguan (aktif)
Ketenangan atas apa yang dirasakan	Kebenaran atas apa yang dipikirkan
Kemampuan menenangkan hati	Kemampuan memberikan semangat
Didapat dengan membersihkan hati	Didapat dengan mencari ilmu dan kebenaran

Berdasarkan tabel di atas dapat dipahami lebih lanjut apa domain dari dua aspek tersebut. *al-Sukun* bersifat pasif, artinya sifatnya tenang dan diam. Jika melihat secara bahasa, *al-sukun* berarti lawan dari bergerak (*al-harakah*). Orang yang ada *al-sukun* di dalam hatinya akan merasa hatinya diam dan tentram (al-Mis}ri, 1996).

Adapun *al-yaqin* dapat diartikan sebagai kondisi dimana seseorang memiliki suatu ilmu yang menyebabkan hilangnya keraguan dan mampu untuk mencari kebenaran dalam setiap perkara. Karena keyakinan

disebabkan adanya ilmu, maka keyakinan berlawanan dengan kebodohan, artinya kebodohan tidak mungkin ada di dalamnya keyakinan. Kondisi ini tidak bisa diartikan sebagai keyakinan seseorang akan kebenaran yang relatif. Kebenaran yang dicapai pada orang yang memiliki *al-yaqin* yang baik mendapatkan kebenaran yang suci (*khalis*), dan mutlak benar (*asah*). Keyakinan yang didapat sebagaimana keyakinan akan kematian. Karenanya dalam sinonimnya, *al-yaqin* juga dapat diartikan kematian (al-Mis}ri, 1996).

Terapi Salat Taubat

Salat taubat harus dilakukan baik secara ritual maupun spiritual, artinya terapi tidak hanya dilakukan dengan menggunakan jadwal ritual saja melainkan juga dalam bentuk perilaku keseharian lainnya. Masing-masing gerakan solat memiliki makna yang harus dipenuhi. Berikut peneliti memetakan gerakan solat dan makna yang harus dipahami oleh responden.

Tabel 2. Aspek Ritual dan Spiritual dalam Salat

Aspek Ritual	Aspek Spiritual
Tempat yang suci	membiasakan diri ke tempat yang baik
Pakaian suci	membiasakan diri menampakkan perilaku baik
Menghadap Kiblat	Hadapkan/ niatkan setiap waktu dan kegiatan untuk Allah
Takbir	Segala perkara menjadi kecil dibanding perkara hari akhir atau perkara Allah
Rukuk	Merendahkan diri tahap satu
Iktidal	Pengagungan Allah spesifik
Sujud	Merendahkan diri tahap 2
Duduk	Permintaan spesifik
Tahiat	Komitmen berperilaku sesuai perilaku Nabi
Salam	Kembali ke dimensi sosial, menjalin koneksi secara baik

Selain pemaknaan yang ada di dalam solat itu sendiri, diperlukan juga pelengkap solat yang merupakan salah satu tujuan dari

salat itu sendiri yaitu mencegah perbuatan keji dan munkar. Ini sebagaimana dijelaskan dalam firman Allah dalam surat al-‘Ankabut ayat 45.

“*Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, Yaitu Al kitab (Al Quran) dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar. dan Sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.*”

Peneliti melihat ayat ini mengaskan bagaimana tujuan salat dalam mencegah perbuatan keji dan munkar. *Al-fahsha'* adalah perbuatan-perbuatan menjijikan yang memaulikan. Adapun *al-munkar* adalah perbuatan-perbuatan yang bertentangan atau menolak kebaikan yang bersifat menzalimi orang lain. Maka pada proses terapi salat, seseorang sebisa mungkin menjauhi perbuatan yang menjijikan sedikitpun dan perbuatan munkar sekecil apapun. Tujuan lain dari salat juga sebagai sarana untuk berzikir (mengingat) Allah, hal ini telah dijelaskan dalam surat Taha ayat 14.

“*Sesungguhnya aku ini adalah Allah, tidak ada Tuhan (yang hak) selain Aku, Maka sembahlah aku dan dirikanlah shalat untuk mengingat aku.*”

Ayat ini menjelaskan bahwa salah satu dari tujuan salat adalah sebagai bentuk konsistensi dalam mengingat Allah. Sebagaimana zikir secara bahasa berarti mengingat, menyebut, dan mengulangi. Maka orang yang melaksanakan salat hendaknya melaksanakan kebaikan dalam ingatannya, ucapannya, dan rutinitasnya.

Apabila salat digabungkan dengan taubat, maka salat tersebut dinamakan salat taubat. Salat tersebut bertujuan untuk meminta ampunan kepada Allah dari dosa yang telah

diperbuat. Maka dari itu, selain melaksanakan salat taubat, maka terapi ini memerlukan prosedur yang harus dipenuhi yakni melaksanakan syarat-syarat taubat (*shurut al-taubah*) yang telah ditentukan dalam ajaran Islam.

Penjelasan mengenai tabuat banyak dikaji oleh al-Ghazali dalam kitab *Ihya' 'Ulum al-Din*. Di dalamnya dijelaskan bahwa taubat hendaknya memenuhi tiga perkara secara berurutan, yaitu ilmu (*al-'ilm*), pengkondisian (*al-hal*), dan perbuatan (*al-fi'l*). Ketiganya harus dilakukan secara berurutan. Jika melakukan pengkondisian, maka sebelumnya harus mengkaji ilmu, dan jika melakukan perbuatan, sebelumnya harus melakukan pengkondisian. Jika digambarkan, berikut ilustrasi periodisasi taubat menurut al-Ghazali.

Gambar 2. Periode Taubat Berdasarkan al-Ghazali



Al-Ghazali menjelaskan bahwa seseorang harus mengetahui bahaya suatu dosa. Berbuat dosa dapat menjadi penghalang antara seorang hamba dengan Yang dicintai (Tuhannya). Apabila pengetahuan tentang dosa telah diketahui secara hakiki, maka pengetahuan ini akan mendominasi hatinya dan akan mengakibatkan rasa sakit akibat terlalu mencintai Allah. Ini adalah rasa sakit yang mengawali seseorang untuk menghapus dosa dalam bentuk penyesalan dan menjauhi dosa baik pada saat ini (*al-hal*), masa lalu (*al-madi*), dan masa depan (*al-istiqbal*). Pada kondisi saat ini, dirinya akan segera menjauhi segala dosa yang melekat pada dirinya. Pada masa yang akan datang, dirinya akan bertekad (*al-'azam*) selalu menjauhi dosa hingga akhir umur. Pada masa lalu, jadikanlah renungan dan anggap sebagai suatu ketentuan Allah.

Ilmu sebagai tahap awal taubat merupakan pengetahuan akan keimanan dan keyakinan (*al-'ilm al-iman al-yaqin*) bahwa dosa adalah sesuatu yang membinasakan. Ilmu ini akan menjadi cahaya bagi hati berupa cahaya penyesalan. Maka, ini adalah tahap kedua seseorang mengalami pengkondisian taubat. Kemudian, sampailah tahap ketiga seseorang memiliki kesungguhan dan niat (*al-qasd*) untuk meninggalkan dosa. Namun pada intinya, taubat adalah penyesalan, sebagaimana dikatakan Rasul, “penyesalan adalah taubat (*al-nidam taubah*)”. Namun, apabila penyesalan tidak datang dari ilmu, maka hanya muncul penyesalan yang ringan.

Mengenai upaya meninggalkan dosa, al-Ghazali mengutip Sahal ibn ‘Abd Allah yang mengatakan bahwa “taubat merubah gerakan-gerakan (aktivitas) yang tercela menjadi gerakan-gerakan yang terpuji”. Maka tidak bisa dikatakan taubat jika masih melaksanakan yang dilarang. Tidak sempurna suatu taubat tanpa khalwat (menyendiri), ketenangan (*al-samt*), dan melakukan tindakan yang baik.

Menurut al-Ghazali, Taubat sebenarnya adalah kewajiban yang sangat jelas diperintahkan oleh Allah agar datang cahaya kepada seseorang yang terdapat kegelapan dan kebodohan. Taubat adalah langkah pertama seorang *salik* (pelaku perjalanan spiritual) membuka hatinya agar masuk ke dalam jiwanya cahaya iman. Wajibnya taubat karena taubat menjadi syarat seseorang untuk mencapai kebahagiaan abadi dan keselamatan dari kebinasaan. Perintah kewajiban sesungguhnya adalah sarana mencapai kebahagiaan. Adapun dalam kitab suci al-Qur’an dijelaskan secara redaktif bagaimana perintah taubat.

“Dan bertaubatlah kamu sekalian kepada Allah, Hai orang-orang yang beriman supaya kamu beruntung” (al-Nur: 31)

Ayat di atas menjelaskan bahwa taubat adalah kewajiban universal pada setiap orang

beriman. Adapun secara spesifik, seperti apa taubat yang hendaknya dilakukan, dapat melihat pada ayat berikut.

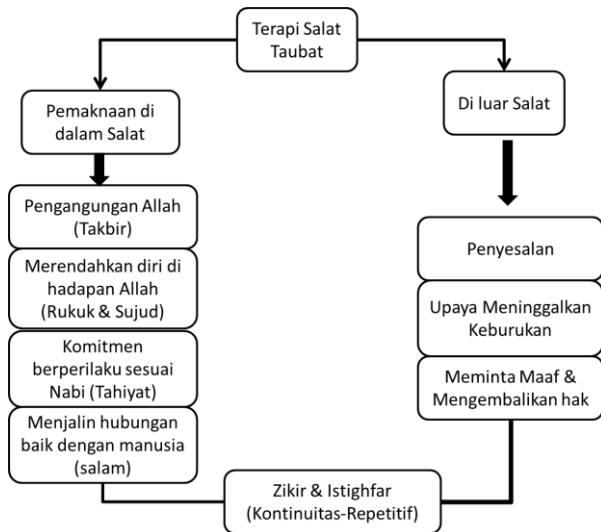
“Hai orang-orang yang beriman, bertaubatlah kepada Allah dengan taubatan nasuhaa (taubat yang semurni-murninya). Mudah-mudahan Rabbmu akan menutupi kesalahan-kesalahanmu dan memasukkanmu ke dalam jannah yang mengalir di bawahnya sungai-sungai, pada hari ketika Allah tidak menghinakan Nabi dan orang-orang mukmin yang bersama dia; sedang cahaya mereka memancar di hadapan dan di sebelah kanan mereka, sambil mereka mengatakan: "Ya Rabb Kami, sempurnakanlah bagi Kami cahaya Kami dan ampunilah kami; Sesungguhnya Engkau Maha Kuasa atas segala sesuatu.” (al-Tahrim: 8)

Maksud dari kata *nasuh* adalah suci (*khalis*) serta ikhlas bertaubat karena dan untuk Allah. Tidak terdapat di dalamnya. Taubat dan kesucian adalah dua hal yang sangat terkait. Sebagaimana Allah berfirman bahwa sesungguhnya Allah mencintai orang yang bertaubat (*al-tawwabin*) dan mencintai orang-orang yang mensucikan diri (*al-mutat{ohhirin}*). Hal ini menggambarkan sesungguhnya ampunan atas dosa datangnya dari rasa cinta Allah kepada hambanya (*inna Allah yuhibb*). Sebagaimana dikatakan Rasul SAW bahwa orang yang bertaubat adalah kekasih Allah dan orang yang bertaubat atas dosanya, bagi Allah dia tidak memiliki dosa.

Wajibnya taubat juga sebagaimana dijelaskan oleh Imam Nawawi (dalam ‘Abd Allah) bahwa taubat adalah perkara wajib atas setiap dosa. Apabila dosa yang dilakukan tidak melibatkan pelanggaran atas hak orang lain, maka baginya ada tiga syarat, yaitu: 1) Meninggalkan maksiat, 2) Menyesal atas apa yang dilakukannya, 3) Berjanji untuk tidak kembali mengulangi selama-lamanya. Apabila salah satu di antara ketiganya tidak dilakukan, maka tidak benar taubatnya. Apabila dosa yang

dilakukan terkait dengan pelanggaran hak orang lain (*haqq adami*) maka harus mengembalikan haknya tersebut, baik berupa harta, hukuman, meminta maaf, atau meminta kehalalan padanya. Penelitian ini mendasarkan tabuat atas beberapa aktivitas yang direncanakan untuk dilaksanakan oleh responden sebagai berikut:

Gambar 3. Bagan Pelaksanaan Salat Taubat



Berdasarkan bagan di atas, penelitian ini meminta responden untuk melaksanakan inti dari salat taubat baik di dalam salat maupun di luar salat, karena tanpa keduanya taubat tidak akan terlaksana dengan baik. Ini berdasarkan pendapat al-Ghazali bahwa taubat memerlukan proses ilmu, pengkondisian, dan perbuatan. Maka tidak cukup tindakan salat, diperlukan pengkondisian berupa aktivitas taubat di luar salat. Juga diperlukan pendalaman ilmu, hal ini dilaksanakan pada saat treatment diberikan, responden diberikan pemahaman begitu banyak tentang konsep taubat dan diminta melaksanakan taubat sebagaimana yang telah dikonsepsikan dalam penelitian ini.

Setiap gerakan salat harus dimaknai secara mendalam. Tiap takbir harus dimaknai dengan pengagungan Allah dan melihat segala perkara selain Allah adalah kecil. Allah segalanya

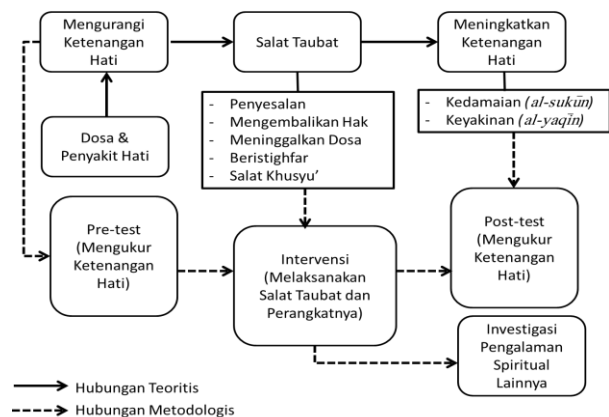
Metodologi dan Disain Penelitian

Konsep psikologi yang baik tentunya penting untuk diempirisasi agar menghasilkan kesimpulan yang lebih variatif dan dapat menjelaskan suatu konsep dengan baik. Sekalipun variabel penelitian ini berbasis Psikologi Islam, pendekatan empirik perlu dilakukan sebagai upaya pembuktian suatu konsep psikologi. Sebagaimana penelitian empirik lainnya, penelitian ini secara umum ingin melihat bagaimana ketenangan hati pada subjek penelitian sebelum dan sesudah salat taubat. Secara teoritik seharusnya berpengaruh dan ada peningkatan ketenangan hati, namun ini perlu dibuktikan. Sebelum pembuktian, tentunya diperlukan disain dan rancangan analisis yang akan dijelaskan pada bab ini.

Pembuktian eksperimen tersebut tentunya diperlukan penyusunan alat ukur sehingga suatu variabel psikologi dapat dianalisis. Oleh karena itu, pada bab ini juga akan dijelaskan bagaimana alat ukur ketenangan hati dibuat. Alat ukur ini diterjemahkan dari ayat al-Qur'an yang dipahami lebih lanjut dan kemudian diturunkan menjadi kuisisioner. Validnya alat ukur tersebut akan dibahas pada bab ini.

Disain penelitian ini dilakukan dengan menggunakan eksperimen sederhana yang berasumsi pada kerangka teori yang digambarkan sebagai berikut.

Gambar 4. Disain Penelitian



Sumber dan Responden Penelitian

Sumber penelitian ini adalah 53 orang Mahasiswa Magister Profesi Psikologi. Namun,

karena penelitian ini bersifat eksperimen yang pelaksanaan pengambilan data diambil dua kali (*pre-test* dan *post-test*) yang memungkinkan ketidakhadiran responden di salah satu pertemuan, sehingga jumlah responden hanya 49 orang. Pada analisis lain beberapa responden ada yang tidak mengisi beberapa pertanyaan atau pernyataan sehingga responden harus dikeluarkan dari perhitungan demi menjaga kebenaran data.

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 7–14 Maret 2016. Pada awal pertemuan, tanggal 7 Maret 2016 peneliti mengambil data *pre-test*. Setelah itu langsung peneliti memberikan penjelasan mengenai salat taubat yang harus dilakukan selama satu minggu sesuai dengan konsep yang telah dibuat (lihat bab dua tentang prosedur salat taubat). Maka intervensi ini lebih tepat dikatakan sebagai *treatment* internal. Karena peneliti hanya memberi arahan dan yang melaksanakan adalah subjek sendiri. Pada tanggal 14 Maret 2016 subjek mengisi *post-test* dan melakukan diskusi kelompok mengenai efektivitas dan perubahan yang dialami, pada tahap ini data kualitatif diambil.

Alat Ukur *Tatmainn al-Qulub*

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur taubat menggunakan skala yang berisi pernyataan sebanyak 14 butir yang dibangun dari dua aspek *tatmainn al-qulub* yaitu *al-sukun* dan *al-yaqin*. Hal yang perlu diukur pada penelitian ini adalah variabel ketenangan hati. Penelitian ini menggunakan alat ukur *Tatmainn al-Qulub* yang masih dalam tahap perkembangan pertama. Berikut hasil uji alat ukur *Tatmainn al-Qulub*.

Jika melihat Tabel r untuk menentukan harga validitas suatu item, maka dapat diketahui bahwa harga validitas item untuk responden sejumlah 53 orang ($n = 53$) maka ditemukan angka 0,2656 pada taraf signifikansi 0,05 (5%) dan 0,3129 pada taraf signifikansi 0,01 (1%). Secara keseluruhan item, reliabilitas

skala senilai 0,805, ini merupakan reliabilitas yang tinggi karena hampir mendekati 1. Adapun validitas pada tiap item akan dijabarkan pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. Alat Ukur Penelitian

Aspek	Item	Fav/ Unfav	Validitas	
Kedamaian (Al-Suku>n)	Saya merasakan kesedihan yang tidak menyenangkan	Unfavourabel	0,190	
	Saya resah dengan apa yang akan terjadi	Unfavourabel	0,311*	
	Saya merasakan hati yang lega dan nyaman	Favourabel	0,522**	
	Terkadang muncul perasaan resah yang entah asalnya	Unfavourabel	0,465**	
	Di dalam hati saya terasa sesuatu yang mengganggu	Unfavourabel	0,518**	
	Saya dapat menikmati apa yang ada dengan nyaman	Favourabel	0,630**	
	Dengan mudah Saya dapat menyukai apa yang telah diberikan pada saya	Favourabel	0,616**	
	Keyakinan (<i>al-Yaqi>n</i>)	Saya optimis dapat mengatasi segala kesulitan	Favourabel	0,599**
		Saya merasakan rahmat Allah dengan nyata	Favourabel	0,429**
		Saya merasa dosa dan kesalahan saya tidak dapat diampuni	Unfavourabel	0,336**
Saya merasakan ampunan Allah dengan nyata		Favourabel	0,371**	
Permasalahan hidup saya tidak dapat diatasi		Unfavourabel	0,528**	
Saya merasakan nikmat Allah dengan nyata		Favourabel	0,527**	
Mungkin saja keburukan yang besar akan menimpa saya nanti		Unfavourabel	0,176	

* Valid pada Taraf Signifikansi 1% (0,01)

**Valid pada Taraf Signifikansi 5% (0,05)

Teknik Analisis Data

Penelitian dilakukan dengan melakukan eksperimen, yakni menguji *tatmainn al-qulub* sebelum melakukan prosedur salat taubat dan sesudah melakukan prosedur salat taubat.

Rumus yang digunakan adalah uji beda (*compare means*) dengan jenis analisis uji beda berpasangan (*paired-samples T Test*) karena sampel yang diuji hanya satu dengan dua pasang variabel sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol.

Eksperimen ini bertujuan untuk menguji hipotesis komparatif rata-rata dua sampel yang berkorelasi. T-Test digunakan dengan syarat skor variabel bersifat rasio atau interval (Sugiyono, 2008). Adapun pada penelitian ini data variabel secara total skor bersifat rasio.

Selain data kuantitatif, penelitian ini juga akan dianalisis dengan data kualitatif yang didapatkan. Peneliti mendapatkan beberapa hasil dari diskusi grup sederhana yang membahas bagaimana efektivitas salat taubat dan bagaimana perubahan yang dialami. Hasil diskusi ini juga akan menjadi bahan analisis yang dapat menjelaskan bagaimana penelitian ini bekerja secara kasuistik.

Pelaksanaan Salat Taubat

Salat taubat yang dimaksud pada penelitian ini bukan hanya melakukan solat beberapa rekaat sambil mengucap kata taubat. Salat taubat dalam penelitian ini harus melibatkan kegiatan eksternal solat yang juga sangat penting untuk dilakukan. Selain pemaknaan solat juga harus dilakukan dengan baik oleh responden sebagaimana yang telah dijelaskan pada saat sesi intervensi. Salah satu tahap yang bersifat eksternal solat namun sangat penting adalah tahap pengakuan dosa dan identifikasi penyakit hati atau yang disebut *self-diagnosis*.

Seseorang yang melakukan taubat secara otomatis melakukan *Self-diagnosis* yang harus memeriksa diri telah berbuat dosa apa dan telah mengidap penyakit hati apa. Peneliti meminta responden untuk mendiagnosis penyakit hati yang ada di dalam dirinya untuk disembuhkan dengan melakukan salat taubat.

Berikut hasil rangkuman statistik dari *self-diagnosis* responden terkait dengan pengakuan penyakit hati yang dideritanya.

Berdasarkan pengakuan responden, terdapat 18 orang yang mengidap penyakit iri, 14 orang mengidap penyakit sombong, 10 orang mengidap penyakit prasangka buruk, 9 orang mengidap penyakit marah, benci, dan dendam, 4 orang mengidap penyakit ghibah, dan 3 orang mengidap penyakit riya. Sebetulnya banyak jenis penyakit hati, namun ini yang teridentifikasi dari responden penelitian ini.

Secara kualitatif, dalam diskusi kelompok beberapa responden juga mengakui dirinya mengalami beberapa persoalan penyakit hati. Subjek M mengatakan bahwa dirinya memiliki persoalan dalam berprasangka buruk pada orang. Dirinya mengaku seringkali keliru dalam memahami maksud orang lain yang cenderung diartikan negatif. Subjek lain mengalami prasangka dengan situasi yang berbeda. Subjek DS seringkali sensitif atas pandangan dan penilaian orang lain yang diartikan negatif.

Beberapa subjek lain ada yang memiliki permasalahan pada kecemasan, subjek F mengaku dirinya mudah panik. Begitupula subjek V merasa seringkali dilanda perasaan khawatir ketika menghadapi suatu hal. Bahkan ada responden yang mengalami kesulitan tidur akibat sering mengalami kecemasan, subjek VR mengaku sulit tidur dan hanya bisa tidur setelah melewati jam 2 malam.

Selain masalah diri sendiri, dosa juga bisa terjadi karena permasalahan yang berhubungan orang lain. Subjek A mengaku dirinya mengalami konflik dengan orang tua. Ada juga di antara subjek merasa belum berbuat baik kepada orang tuanya, sebagaimana yang diakui oleh subjek H.

Apapun permasalahan yang dihadapi, taubat memerlukan pengakuan (*i'tiraf*) dan pengetahuan akan dosa yang telah dilakukan. Hanya diri sendiri yang bisa mengenal apa dosa

yang ada di dalam hatinya. Namun, pengakuan atas dosa merupakan langkah tepat dan suatu tindakan yang benar. Pengakuan atas dosa tidak akan terlaksana jika tidak berniat melaksanakan taubat. Contohnya saja subjek B mengaku baru menyadari bahwa ternyata dirinya punya banyak dosa. Hal ini terjadi pada proses taubat. Maka dengan melakukan taubat, barulah seseorang akan mengakui dosa. Pengakuan atas dosa dapat diungkapkan secara lisan kepada konselor/ psikoterapis, atau dapat menuliskannya. Pada penelitian ini, responden diminta untuk melakukan keduanya.

Tahap kedua adalah pelaksanaan salat taubat selama satu minggu. Responden diminta untuk melaksanakan salat taubat seperti yang telah dirancang pada penelitian ini. Minimal di antara mereka melakukan beberapa hal, antara lain: mengakui dosa, mengidentifikasi penyakit hati, menyesali, salat taubat, beristighfar, berupaya meninggalkan beberapa kebiasaan buruk lain, berupaya membiasakan amal baik. Seluruh kegiatan itu harus dilaksanakan responden selama satu minggu dan akan dilihat perubahannya pada pertemuan selanjutnya.

Efek Salat Taubat Terhadap Ketenangan Hati

Sebagaimana dijelaskan sebelumnya bahwasanya salat taubat secara teoritik dapat berdampak pada ketenangan hati, maka peneliti mencoba mengukur ketenangan hati sebelum melaksanakan salat taubat dan setelah melaksanakan salat taubat selama seminggu. Berdasarkan data yang di dapat disimpulkan bahwa salat taubat memberikan efek kepada ketenangan hati secara signifikan, yang tadinya rerata 70,1 menjadi 77,5. Dengan menggunakan Uji T Berpasangan, maka dapat ditemukan nilai signifikansi 0,00 yang menunjukkan nilai signifikansi di bawah 0,01 yang berarti memiliki signifikansi yang sangat tinggi. Maka dapat dikatakan bahwa ketenangan hati responden sebelum salat taubat lebih rendah ($t = -5,06$) dibandingkan setelah

salat taubat. Maka, berdasarkan perhitungan Paired Samples Test ditemukan peningkatan skor ketenangan hati sebesar 7,469, dan peningkatan ini terjadi secara signifikan. Adapun jika melihat masing-masing aspek dari ketenangan hati, dari kedua aspeknya, juga terjadi peningkatan.

Berdasarkan data tersebut dapat dipahami adanya peningkatan juga pada salah satu aspek ketenangan hati yakni *al-sukun* sebesar 5,65. Adapun peningkatan ini terjadi secara signifikan ($t = -5,884$) karena dari uji t ditemukan nilai signifikansi 0,00 yang tentunya berada di bawah taraf signifikansi 0,01 (1%). Maka dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan kedamaian (*al-sukun*) yang signifikan antara sebelum dan sesudah salat taubat.

Berdasarkan data kualitatif, ditemukan perubahan yang cukup signifikan pada responden setelah melaksanakan salat taubat. Subjek A yang tadinya mudah panik dalam menghadapi sesuatu, diakuinya saat ini menjadi lebih tenang dalam segala hal. Ketenangan juga tercermin dari kemampuan seseorang mengendalikan amarah. Pengakuan dari Subjek K mengakui bahwa dirinya jadi lebih mudah bersabar, padahal sebelum salat taubat dirinya mengaku gampang marah. Hal ini juga terjadi pada subjek N yang mengaku sulit mengontrol emosi, baik emosi marah maupun emosi sedih sampai menangis-nangis. Namun, menurut pengakuannya, istighfar dapat menjadi cara untuk mengevaluasi sifat buruk tersebut, sehingga dengan istighfar dia menjadi teringat dengan kebiasaan buruk itu. Menurut pengakuannya, setelah melaksanakan salat taubat, dirinya merasa lebih tenang.

Permasalahan kecemasan terjadi pada subjek VR yang mengaku mengalami kesulitan tidur. Dirinya mengaku bahwa setelah salat taubat perlahan pola tidurnya berubah dan yang paling signifikan adalah ketika bangun tidur terasa lebih segar dibanding sebelumnya. Subjek lain yang mengalami kesulitan tidur,

yaitu subjek M juga merasa lebih mudah tidur. Dirinya mengaku dengan cara beristighfar sebelum tidur dapat membantunya untuk mudah tidur. Nampaknya efek dari istigfar juga dirasakan oleh subjek AS yang merasakan bahwa beristigfar dapat melepaskan ketegangan dan permasalahan-permasalahan.

Selain merasakan ketenangan, setelah melakukan salat taubat, seseorang akan memiliki cara pandang yang berbeda terhadap sesuatu. Ini diakibatkan munculnya keyakinan akan adanya Allah dan keyakinan akan orientasi serta cara hidup yang benar. Oleh karena itu ketenangan hati juga harus ada di dalamnya aspek *al-yaqin*.

Berdasarkan aspek tersebut dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan keyakinan responden antara sebelum dan sesudah salat taubat sebesar 1,81. Adapun peningkatan tersebut terjadi secara signifikan ($t = -2,16$) karena ditemukan nilai signifikansi 0,036 yang berada pada taraf signifikansi di bawah 0,05. Aspek ini merupakan aspek yang mengalami peningkatan lebih kecil dibandingkan dengan aspek *al-sukun*, namun masih berada pada peningkatan yang signifikan.

Keyakinan yang muncul pada responden ternyata memiliki bentuk yang variatif. Keyakinan bukan berarti menganggap sesuatu pasti, namun keyakinan yang dimaksud ternyata adalah mampu memahami kebenaran dengan lebih baik. Subjek F mengaku bahwa setelah salat taubat, dirinya lebih berhati-hati dalam bertindak, takut terjebak dalam dosa. Kehati-hatian akan dosa bukanlah bentuk ketidakpercayaan, justru ini merupakan suatu kondisi di mana seseorang memahami kebenaran akan suatu resiko dari tindakan dan memahami betul bahaya dosa sehingga harus berhati-hati. Keyakinan di sini berbentuk pemahaman akan dosa. Meyakini suatu tindakan yang benar harus dilakukan adalah efek dari upaya seseorang untuk menjauhi dosa. Subjek A mengaku bahwa setelah salat taubat dirinya berupaya agar selalu melihat sisi

positif dari apapun. Dirinya mengaku dengan cara ini, dia mampu berpikir lebih jernih. Adapun subjek M yang awalnya memiliki masalah prasangka buruk, setelah salat taubat dirinya mengaku selalu berupaya memahami maksud positif dari orang lain.

Keyakinan akan keimanan dan tindakan yang benar akan mendorong seseorang untuk menjalani hidup dengan baik. Subjek WA mengaku bahwa setelah salat taubat, dirinya merasa lebih kuat karena Allah, padahal sebelum salat taubat, dirinya selalu mengeluh atas kesulitan hidup. Perubahan cara berpikir yang unik terjadi pada subjek DS, dirinya mengaku bahwa yang terpenting dari hidup bukanlah memikirkan atau fokus kepada manusia, namun harus fokus kepada Allah. Memikirkan manusia tidak akan membawa kebahagiaan, dan memikirkan Allah akan membawa kebahagiaan. Pola pikir semacam ini belum pernah diajarkan sebelumnya, ini adalah hal yang muncul dari keyakinan atas orientasi hidup yang hendaknya dipusatkan kepada Allah.

Keyakinan yang muncul juga berkaitan dengan segala yang akan terjadi di masa yang akan datang. Kecemasan seseorang tentunya beberapa terjadi karena kekhawatiran akan sesuatu di masa depan. Subjek E sebelum melaksanakan salat taubat merasa bahwa dirinya tidakmampu menghadapi apa yang akan datang. Namun, setelah salat taubat, subjek E merasa bahwa Allah telah menentukan takdir dan jalan hidup bagi manusia, maka tidak perlu mencemaskannya. Hal ini juga dialami oleh subjek V. Trauma yang dialami oleh subjek V menyebabkan kecemasan dalam berkendara, setelah melaksanakan salat taubat, muncul dalam dirinya konsep kepasrahan pada kehendak Allah. Hal ini menyebabkan dirinya menjadi lebih tenang dalam berkendara. Dengan demikian, suatu keyakinan jeelas akan membantu seseorang untuk menyelesaikan

persoalan dan permasalahan hidup yang dialami oleh seseorang.

Keyakinan untuk menghadapi persoalan juga muncul pada subjek RR. Menurutnya tidak ada masalah yang tidak mungkin diselesaikan. Allah tentu memberikan jalan. Sebelumnya, RR sempat mengalami trauma yang cukup mencemaskan, namun setelah salat taubat, dirinya mampu mengambil nilai dari segala kejadian. Bahkan muncul pandangan baru dalam hidupnya tentang konsep ibadah, menurutnya seseorang melaksanakan ibadah bukan karena takut dosa, melainkan karena manusia harus menjalin kedekatan dengan Allah.

Maka secara keseluruhan dapat diketahui bahwa salat taubat berpengaruh kepada peningkatan ketenangan hati, baik secara umum, maupun pada setiap aspeknya.

Melihatnya besar pengaruh salat taubat terhadap ketenangan hati, maka dapat diidentifikasi aktivitas apa dari salat taubat yang paling mempengaruhi ketenangan hati dengan menggunakan analisis regresi. Berikut hasil perhitungannya.

Tabel 5. Koefisien Determinasi Salat Taubat terhadap Ketenangan Hati

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.538 ^a	.289	.181	10.10430

a. Predictors: (Constant), Jumlah_Istighfar, Penyesalan, Upaya_Meninggalkan_Dosa, Frekuensi_Salat, Kekhusyuan

Berdasarkan hasil uji regresi, diketahui bahwa pengaruh jumlah istighfar, penyesalan dalam taubat, upaya meninggalkan dosa, frekuensi salat taubat, dan kekhusyuan salat taubat berpengaruh sebesar 28,9% terhadap ketenangan hati. dan sisanya, 71,1% dipengaruhi oleh variabel lain. Apakah pengaruh tersebut signifikan dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 6. Hasil Regresi Variabel Salat Taubat terhadap Ketenangan Hati

ANOVA ^b						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1370.546	5	274.109	2.685	.038 ^a
	Residual	3369.198	33	102.097		
	Total	4739.744	38			

a. Predictors: (Constant), Jumlah_Istighfar, Penyesalan, Upaya_Meninggalkan_Dosa, Frekuensi_Salat, Kekhusyuan
 b. Dependent Variable: PosTotal_TQ

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa angka signifikansi pada perhitungan regresi antara jumlah istighfar, penyesalan dalam taubat, upaya meninggalkan keburukan, frekuensi salat taubat, dan kekhusyuan dalam salat taubat secara keseluruhan memberikan pengaruh signifikan karena didapatkan nilai signifikansi 0,038 yang berada di bawah nilai signifikansi 0,05 pada taraf signifikansi 5%. Maka kelima variabel tersebut secara bersama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketenangan hati. dari kelima variabel tersebut, variabel mana yang memiliki pengaruh kuat dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 7. Hasil Regresi Berganda Variabel Salat Taubat terhadap Ketenangan Hati

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	56.714	10.417		5.444	.000
	Frekuensi_Salat	1.526	.897	.288	1.701	.098
	Kekhusyuan	2.607	1.712	.382	1.523	.137
	Penyesalan	-.370	1.596	-.057	-.232	.818
	Upaya_Meninggalkan_Dosa	2.087	1.136	.283	1.837	.075
	Jumlah_Istighfar	-1.907	2.529	-.141	-.754	.456

a. Dependent Variable: PosTotal_TQ

Berdasarkan tabel di atas, jika melihat nilai signifikansi, tidak ada variabel yang secara sendiri memiliki pengaruh yang signifikan. Ini berarti bahwa frekuensi salat taubat, kekhusyuan dalam salat taubat, penyesalan dalam taubat, upaya meninggalkan keburukan, dan jumlah istighfar tidak dapat dipisahkan dalam pelaksanaannya. Jika dilaksanakan secara terpisah, maka tidak akan memberikan hasil yang signifikan. Bahkan beberapa variabel memperoleh arah negatif, yaitu penyesalan dan jumlah istighfar. Hal ini berarti bahwa penyesalan tanpa dibarengi

dengan upaya taubat lain tidak akan membuat hati menjadi tenang, justru sebaliknya, membuat hati menjadi resah. Begitupula jumlah istighfar tanpa dibarengi dengan aktivitas taubat lainnya. Istighfar hanya sebatas frekuensi dan jumlah tidak akan memberikan hasil yang signifikan jika tidak dibarengi dengan aktivitas taubat lainnya.

Berdasarkan tabel di atas juga dapat diketahui bahwa upaya meninggalkan keburukan memberikan pengaruh yang paling besar di antara variabel lainnya, sekalipun tidak signifikan. Namun, dari sini tetap dapat disimpulkan bagaimana letak taubat ada pada tindakan nyata, berupa upaya meninggalkan keburukan. Jika al-Ghazali mengklasifikasi periode taubat dari periode ilmu, pengkondisian, dan tindakan, maka periode terakhir adalah yang paling berpengaruh. Tindakan nyata dalam menolak dan menjauhi keburukan merupakan hal yang kuat dalam meningkatkan ketenangan hati.

Frekuensi Salat Taubat dan Ketenangan Hati

Sebelumnya telah diketahui melalui analisis regresi bahwa frekuensi salat taubat secara sendiri tidak dapat memberikan pengaruh signifikan. Namun, jika dilakukan uji korelasi, nampaknya frekuensi salat taubat tetap berhubungan dengan salah satu aspek ketenangan hati yakni aspek keyakinan (*al-yaqin*). Berikut hasil perhitungan korelasi.

Tabel 8. Korelasi Frekuensi Salat Taubat dan Ketenangan Hati

Correlations					
Spearman's rho	Frekuensi_Salat	Frekuensi_Salat	PosSukun	PosYaqin	PosTotal_TQ
	Correlation Coefficient	1.000	.250	.310*	.295
	Sig. (2-tailed)	.	.114	.048	.061
	N	41	41	41	41
	Correlation Coefficient	.250	1.000	.655**	.944**
	Sig. (2-tailed)	.114	.	.000	.000
	N	41	49	49	49
	Correlation Coefficient	.310*	.655**	1.000	.858**
	Sig. (2-tailed)	.048	.000	.	.000
	N	41	49	49	49
	Correlation Coefficient	.295	.944**	.858**	1.000
	Sig. (2-tailed)	.061	.000	.000	.
	N	41	49	49	49

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa dari tiga perhitungan korelasi, hanya terlihat korelasi antara frekuensi salat taubat dan

variabel keyakinan (*al-yaqin*). Adapun angka korelasi yang didapatkan sebesar $r = 0,310$ dengan nilai signifikansi 0,048 yang menunjukkan adanya signifikansi karena 0,048 lebih kecil dari 0,05. Ini adalah hasil uji korelasi yang tidak bisa mengkalim terjadinya pengaruh antara frekuensi salat taubat terhadap keyakinan. Analisis ini hanya bisa menyimpulkan terjadi hubungan antara keduanya. Artinya, semakin tinggi frekuensi salat maka semakin tinggi tingkat keyakinan (*al-yaqin*) pada responden dan begitu pula sebaliknya, semakin tinggi tingkat keyakinan, maka juga semakin tinggi tingkat frekuensi salat.

Mereka yang menjalankan salat lebih sering tentunya memiliki tekad, keyakinan, dan optimisme untuk mendapatkan ampunan Allah. Keyakinan yang lemah tidak akan membawa seseorang sanggup untuk melaksanakan salat taubat secara sering. Pelaksanaan salat taubat yang biasanya dilakukan di malam hari tentunya membutuhkan tekad untuk pelaksanaannya yang sangat memungkinkan muncul dari aspek keyakinan (*al-yaqin*).

Kekhusyuan Salat dan Ketenangan Hati

Kekhusyuan merupakan hal penting dalam pelaksanaan salat apapun, terlebih lagi salat taubat. Kualitas salat terlihat dari kekhusyuan salat. Tabel di bawah ini menjelaskan bagaimana hubungan kekhusyuan dalam salat taubat terhadap ketenangan hati dan aspek-aspeknya.

Tabel 9. Korelasi Kekhusyuan dan Ketenangan Hati

Correlations						
Spearman's rho	Kekhusyuan	Kekhusyuan	PosSukun	PosYaqin	PosTotal_TQ	PosTotal_TQ
	Correlation Coefficient	1.000	.551**	.384*	.545**	
	Sig. (2-tailed)	.	.000	.012	.000	
	N	42	42	42	42	
	Correlation Coefficient	.551**	1.000	.655**	.944**	
	Sig. (2-tailed)	.000	.	.000	.000	
	N	42	49	49	49	
	Correlation Coefficient	.384*	.655**	1.000	.858**	
	Sig. (2-tailed)	.012	.000	.	.000	
	N	42	49	49	49	
	Correlation Coefficient	.545**	.944**	.858**	1.000	
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.	
	N	42	49	49	49	

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel di atas, ternyata kekhusyuan memiliki peranan yang sangat penting. Kekhusyuan dalam salat taubat

memiliki hubungan yang signifikan dengan ketenangan hati dan kedua aspeknya (*al-sukun* dan *al-yaqin*). Hubungan kekhusyuan dengan ketenangan hati sebesar 0,545 dan memiliki signifikan pada 0,00 lebih kecil dari 0,01. Kekhusyuan juga berhubungan dengan salah satu aspeknya yaitu *al-sukun* (kedamaian) sebesar 0,551 dan signifikan pada 0,00 lebih kecil dari 0,01. Begitupula pada aspek *al-yaqin*, kekhusyuan memiliki korelasi sebesar 0,384 dan signifikan pada 0,12 lebih kecil dari 0,05. Perhitungan ketiganya memiliki hasil yang signifikan.

Analisis ini menunjukkan bahwa kekhusyuan menjadi elemen penting dalam salat taubat. Antara frekuensi dan kekhusyuan ternyata lebih berkaitan kekhusyuan salat. Sebagaimana diketahui, dengan khusyunya salat, maka kualitas salat menjadi lebih baik dan dapat memaknai bacaan dan gerakan salat dengan lebih baik, yang tentunya akan berkaitan dengan ketenangan hati pada hamba yang melakukannya.

Frekuensi Beristighfar dan Ketenangan Hati

Salah satu bentuk upaya melaksanakan taubat adalah berzikir untuk mendapat ampunan Allah. Zikir tersebut adalah berbentuk istighfar. Istighfar hendaknya dilakukan pada orang yang bertaubat agar terjadi pengulangan-pengulangan kata yang menunjukkan penyesalan dan permohonan ampunan. Penelitian ini mencoba mengkorelasikan frekuensi istighfar dengan ketenangan hati, berikut tabel hasil perhitungan korelasi.

Tabel 10. Korelasi Jumlah Istighfar dan Ketenangan Hati

Correlations						
Spearmen's rho	Jumlah_Istighfar	Correlation Coefficient	Jumlah_Istighfar	PosSukun	PosYaqin	PosTotal_TQ
		1.000		.164	.002	.120
		Sig. (2-tailed)		.264	.987	.415
		N	48	48	48	48
	PosSukun	Correlation Coefficient	.164	1.000	.655*	.944*
	PosSukun	Sig. (2-tailed)	.264	.	.000	.000
	PosSukun	N	48	49	49	49
	PosYaqin	Correlation Coefficient	.002	.655*	1.000	.858*
	PosYaqin	Sig. (2-tailed)	.987	.000	.	.000
	PosYaqin	N	48	49	49	49
	PosTotal_TQ	Correlation Coefficient	.120	.944*	.858*	1.000
	PosTotal_TQ	Sig. (2-tailed)	.415	.000	.000	.
	PosTotal_TQ	N	48	49	49	49

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tabel di atas menunjukkan bahwa frekuensi istighfar tidak berkorelasi apapun dengan ketenangan hati baik secara umum maupun pada kedua aspeknya. Hal ini menunjukkan bahwa bahwa sedikit atau banyaknya jumlah istighfar tidak berhubungan dengan ketenangan hati. Namun, jika ditelusuri dengan membandingkan beberapa responden dengan beberapa kategori jumlah istighfar, maka ditemukan hasil sebagai berikut.

Tabel 11. Rerata Skor Ketenangan Hati dalam Perbandingan Jumlah Istighfar

Ranks			
	Jumlah Istighfar	N	Mean Rank
PosSukun	1.00	4	24.50
	2.00	10	21.75
	3.00	22	23.14
	4.00	12	29.29
	Total	48	
PosYaqin	1.00	4	27.50
	2.00	10	25.30
	3.00	22	22.45
	4.00	12	26.58
	Total	48	
PosTotal_TQ	1.00	4	26.13
	2.00	10	22.55
	3.00	22	22.75
	4.00	12	28.79
	Total	48	

Tabel 12. Uji Beda Kruskal Wallis antara Kelompok Jumlah Istighfar

Test Statistics ^{a, b}			
	PosSukun	PosYaqin	PosTotal_TQ
Chi-Square	2.008	.961	1.723
df	3	3	3
Asymp. Sig.	.571	.811	.632

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: Jumlah_Istighfar

Dua tabel di atas memperlihatkan bagaimana uji beda tiga kelompok menggunakan rumus uji Kruskal Wallis. Hasil dari perhitungan tersebut didapat angka signifikansi 0,571 pada aspek *al-sukun*, 0,811 pada aspek *al-yaqin*, dan 0,623 pada variabel ketenangan hati secara umum. Maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada beda antara empat

kelompok tingkatan jumlah istigfar terhadap ketenangan hati karena seluruh nilai signifikansinya di atas 0,05. Namun, jika melihat dari rerata ketenangan hati, mereka yang paling tinggi tingkat istigfarnya menunjukkan tingkat ketenangan hati yang sedikit lebih tinggi.

Berdasarkan nilai signifikansinya cukup terlihat bahwa secara rerata, mereka yang beristigfar rata-rata 500-1000 kali dalam satu hari memiliki *al-sukun* dan *al-yaqin* yang lebih tinggi. Namun, tetap saja berdasarkan uji beda, empat kelompok ini tidak mengalami perbedaan yang signifikan. Justru, mereka yang rata-rata beristigfar 1-50 kali dalam sehari, menunjukkan ketenangan hati yang lebih baik dari mereka yang beristigfar 50-100 kali atau 100-500 kali dalam sehari. Grafik ini menunjukkan bahwa jumlah istigfar tidak membedakan apapun.

Berdasarkan analisis di atas, kita juga bisa memahami bahwa yang diperlukan untuk mencapai ketenangan hati dalam taubat bukan hanya sekedar istigfar. Diperlukan upaya dan aktivitas lain yang lebih konkret.

Penyesalan atas Dosa dan Ketenangan Hati

Penyesalan adalah inti dari taubat, itulah sebagaimana yang dijelaskan oleh al-Ghazali mengutip sabda Rasul bahwa penyesalan adalah taubat (*al-nidam taubah*). Begitu pentingnya penyesalan menjadikan posisinya sesuatu yang inti, maka seharusnya variabel penyesalan menjadi variabel yang memiliki hubungan signifikan dengan hasil dari taubat itu sendiri yaitu ketenangan hati. tabel di bawah ini menjelaskan bahwa penyesalan dalam taubat memiliki korelasi dengan ketenangan hati.

Tabel 13. Korelasi Variabel Penyesalan dalam Taubat dan Ketenangan Hati

		Correlations			
		Penyesalan	PosSukun	PosYaqin	PosTotal_TQ
Spearman's rho	Penyesalan	1,000	.232	.374*	.331*
	Correlation Coefficient		.139	.015	.032
	Sig. (2-tailed)		.42	.42	.42
	N	42	42	42	42
PosSukun	Penyesalan	.232	1,000	.655**	.944**
	Correlation Coefficient	.139		.000	.000
	Sig. (2-tailed)	.42		.49	.49
	N	42	49	49	49
PosYaqin	Penyesalan	.374*	.655**	1,000	.858**
	Correlation Coefficient	.015	.000		.000
	Sig. (2-tailed)	.42	.49		.49
	N	42	49	49	49
PosTotal_TQ	Penyesalan	.331*	.944**	.858**	1,000
	Correlation Coefficient	.032	.000	.000	
	Sig. (2-tailed)	.42	.49	.49	
	N	42	49	49	49

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tabel di atas menunjukkan bahwa penyesalan dalam taubat memiliki korelasi dengan ketenangan hati secara umum sebesar 0,331 dan korelasi ini signifikan karena didapat angka signifikansi 0,032 lebih kecil dari 0,05. Penyesalan dalam taubat juga berkorelasi dengan salah satu aspek ketenangan hati yaitu *al-yaqin*. Antara penyesalan dalam taubat dan *al-yaqin* memiliki korelasi sebesar 0,34 dan korelasi ini juga signifikan karena didapat angka signifikansi 0,015 lebih kecil dari 0,05. Adapun pada aspek *al-sukun*, penyesalan dalam taubat tidak memiliki korelasi.

Hasil ini sesuai dengan pendapat al-Ghazali bahwasanya penyesalan dalam taubat memang sangat penting dan sentral. Tanpa penyesalan tidak akan terlaksana upaya taubat. Penyesalan juga menyebabkan seseorang bertekad untuk menjauhi keburukan-keburukan lain.

Upaya Meninggalkan Dosa dan Ketenangan Hati

Bentuk tindakan konkret dari taubat adalah upaya dirinya untuk menjauhi keburukan. Ini juga merupakan salah satu syarat taubat yang dijelaskan oleh Imam Nawawi (dalam 'Abd Allah) bahwa seseorang yang bertaubat harus bertekad untuk meninggalkan keburukan tersebut untuk selama-lamanya. Nampaknya untuk berkorelasi terhadap ketenangan hati, dibutuhkan tindakan konkret. Upaya meninggalkan keburukan atau dosa berkorelasi signifikan terhadap

ketenangan hati secara umum dan pada tiap aspeknya.

Tabel 14. Korelasi Upaya Meninggalkan Keburukan dan Ketenangan Hati

Correlations					
		Upaya Meninggalkan Dosa	PosSukun	PosYaqin	PosTotal_TQ
Spearman's rho	Upaya_Meninggalkan_Dosa	Correlation Coefficient	1.000	.391*	.447*
		Sig. (2-tailed)	.	.007	.002
		N	47	47	47
	PosSukun	Correlation Coefficient	.388*	1.000	.655**
		Sig. (2-tailed)	.007	.	.000
		N	47	49	49
	PosYaqin	Correlation Coefficient	.391*	.655**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.007	.000	.
		N	47	49	49
	PosTotal_TQ	Correlation Coefficient	.447**	.655**	.858**
		Sig. (2-tailed)	.002	.000	.000
		N	47	49	49

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tabel di atas menunjukkan bagaimana upaya meninggalkan dosa memiliki korelasi signifikan dengan ketenangan hati dan dua aspeknya. Upaya meninggalkan keburukan memiliki korelasi dengan ketenangan hati secara umum sebesar 0,447 dan didapatkan hasil yang signifikan karena 0,002 lebih kecil dari 0,01. Meninggalkan keburukan memiliki korelasi dengan aspek *al-sukun* sebesar 0,388 dan didapat hasil yang signifikan karena 0,007 lebih kecil dari 0,01. Meninggalkan keburukan juga memiliki korelasi dengan aspek *al-yaqin* sebesar 0,391 dan didapat hasil yang signifikan karena 0,007 lebih kecil dari 0,01.

Analisis di atas memperlihatkan bahwa ketenangan hati sangat berhubungan dengan tindakan konkret dari taubat itu sendiri, yaitu meninggalkan keburukan. Individu yang melakukan taubat tanpa dibarengi dengan upaya meninggalkan keburukan akan sulit untuk mendapatkan ketenangan hati.

Pengaruh Meminta Maaf dan Mengembalikan Hak Orang Lain terhadap Ketenangan Hati

Salah satu syarat diterimanya taubat sebagaimana yang dijelaskan oleh Imam Nawawi (dalam ‘Abd Allah) adalah mengembalikan hak terzalim (*haqq adami*). Tidak ada seseorang yang tidak pernah berbuat zalim terhadap orang lain. Sekecil apapun manusia, pasti pernah berbuat salah dengan orang lain. Maka, penelitian ini mengharuskan

responden untuk mengembalikan hak orang yang pernah dirugikan, mengembalikan hartanya, atau meminta pada orang yang pernah dirugikan. Mereka yang meminta maaf pada orang pernah disakiti atau mengembalikan haknya menunjukkan tingkat ketenangan hati yang lebih tinggi.

Tabel 15. Rerata Ketenangan Hati dalam Kategori Mengembalikan Hak

Ranks			
	Mengembalikan_Hak	N	Mean Rank
PosSukun	1.00	26	24.40
	2.00	16	22.16
	3.00	4	23.00
	Total	46	
PosYaqin	1.00	26	23.77
	2.00	16	23.22
	3.00	4	22.88
	Total	46	
PosTotal_TQ	1.00	26	24.29
	2.00	16	22.28
	3.00	4	23.25
	Total	46	

Tabel 16. Uji Beda Kruskal Wallis Ketenangan Hati dalam Kategori Mengembalikan Hak

Test Statistics ^{a,b}			
	PosSukun	PosYaqin	PosTotal_TQ
Chi-Square	.285	.026	.224
df	2	2	2
Asymp. Sig.	.867	.987	.894

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: Mengembalikan_Hak

Dua tabel di atas adalah perhitungan dari uji beda Kruskal Wallis yang ingin melihat signifikansi perbedaan tiga kelompok, yaitu kelompok subjek yang mengembalikan hak dan atau meminta maaf, kelompok belum mengembalikan hak dan atau meminta maaf, serta kelompok yang tidak merasa merugikan orang lain. Dari ketiganya tidak ada perbedaan yang signifikan. Tidak ada perbedaan ketenangan hati yang signifikan antara ketiganya, karena 0,894 lebih besar dari 0,05. Pada aspek *al-sukun* juga tidak menunjukkan

perbedaan antara ketiganya secara signifikan, karena 0,867 lebih besar dari 0,05. Begitupula pada aspek *al-yaqin* juga tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan karena 0,987 lebih besar dari 0,05.

Jika melihat skor rerata perbandingan dari tiga kelompok tersebut, nampaknya mereka yang mengembalikan hak orang yang terzalimi memiliki tingkat ketenangan hati yang lebih tinggi dan juga pada tiap aspeknya. Artinya perbandingan ketiga kelompok tersebut menggambarkan bagaimana subjek penelitian yang mengembalikan hak dan meminta maaf kepada orang yang pernah disakiti menunjukkan ketenangan hati yang lebih tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa salah satu syarat taubat dalam bentuk mengembalikan hak orang terzalimi harus dilaksanakan. Mereka yang tidak melakukannya tidak akan mencapai ketenangan hati yang baik.

Diskusi

Penelitian ini telah menguji bahwa salat taubat berpengaruh terhadap ketenangan hati. Beberapa hal dapat dibahas dan didiskusikan menjadi beberapa aspek, antara lain, aspek responden penelitian, aspek disain penelitian, aspek intervensi, aspek alat ukur, dan aspek hasil penelitian.

Pada aspek responden, sumber penelitian ini adalah 49 orang Mahasiswa Magister Psikologi Profesi. Tentu saja ada faktor eksternal yang tidak dikontrol apabila responden melibatkan mahasiswa yang mempelajari psikologi. Secara pengetahuan dalam menghadapi masalah dan mengkondisikan emosi tentu mereka banyak memahami. Penelitian ini belum diuji pada responden yang berlatar belakang Non-Psikologi. Mungkin saja jika dilakukan pada responden penelitian yang berbeda, dapat menghasilkan jawaban yang berbeda pula. Bahkan, tidak hanya mahasiswa Psikologi, Druckman dan Kam menganggap bahwa melakukan penelitian eksperimen pada mahasiswa adalah tidak ideal dan tidak

mewakili. Melakukan eksperimen pada mahasiswa adalah sesuatu yang terlalu sempit, tidak menampilkan permasalahan yang sebenarnya, kebanyakan mereka terpaksa terlibat, mereka menghadapi situasi hidup yang relatif terbatas, dan tentunya hasil yang didapat tidak bisa digeneralisasi (Druckman & Kam, 2009). Di lain sisi, secara pragmatis mahasiswa merupakan responden yang sangat mudah ditemukan dan dapat memahami proses intervensi dengan cepat.

Pada aspek metodologi, penelitian ini dilakukan dengan menggunakan eksperimen. Resiko penelitian seperti ini adalah adanya variabel pengganggu yang seharusnya dikontrol dalam grup kontrol tersendiri. Namun, penelitian ini menguatkan bahwa peningkatan variabel dependen tersebut terjadi intervensi yang diberikan berdasarkan data kualitatif yang menjelaskan pengalaman responden yang telah dilakukan. Maka, dari data kualitatif tersebut, dapat dikuatkan bahwa memang telah terjadi perubahan pada responden.

Pada aspek intervensi, peneliti memberikan penjelasan mengenai salat taubat yang harus dilakukan selama satu minggu sesuai dengan konsep yang telah dibuat kepada subjek penelitian. Intervensi tersebut tentunya dipahami berbeda oleh responden, terbukti dalam proses pelaksanaannya mereka banyak mengalami pengalaman yang berbeda. Sampai saat ini belum diketahui berapa lama waktu yang tepat untuk melaksanakan intervensi tersebut sampai benar-benar berpengaruh. Pelaksanaan intervensi dilakukan selama satu minggu melihat bahwa waktu tujuh hari dianggap waktu yang cukup untuk melaksanakan taubat, namun bagi beberapa responden mungkin tidak cukup dan belum tercapai. Jika membandingkan dengan model terapi lain, contohnya *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT) dilakukan sebanyak 12 sesi dalam waktu maksimal 8 bulan. Bahkan *Long-Term Psychodynamic Psychotherapy* dilakukan 2-3 sesi per minggu dalam durasi waktu

maksimal tiga tahun, dan *Short-Term*-nya dilakukan 20 kali per minggu hingga lima sampai enam bulan (Australian Psychological Society, 2010). Maka, penelitian intervensi psikologi di Indonesia sangat perlu menentukan sesi dan durasi dan penjelasannya.

Pada aspek alat ukur, skala yang digunakan untuk mengukur ketenangan hati menggunakan skala yang berisi pernyataan sebanyak 14 butir yang dibangun dari dua aspek *tat}mainn al-qulub* (ketenangan hati) yaitu *al-sukun* (kedamaian) dan *al-yaqin* (keyakinan). Kelemahan dari skala ini adalah belum diuji sebelumnya pada responden yang berbeda. Alat ukur ini hanya diuji pada responden yang hendak diteliti. Meskipun secara uji validitas klasik korelasional alat ukur ini cukup tinggi validitas dan reliabilitasnya, namun perlu keabsahan yang lebih tinggi lagi. Beberapa metode uji alat ukur lain perlu dilakukan, seperti Analisis Faktor Eksploratori atau Analisis Faktor Konfirmatori.

Peningkatan ketenangan psikologis idealnya berbanding terbalik dengan simptom gangguan psikologi seperti kecemasan, depresi, dan sebagainya. Telah banyak diteliti bagaimana spiritualitas dapat mengurangi kecemasan (Davis, Kerr, & Sharon, 2003). Namun, penelitian ini belum mengukur variabel simptom gangguan psikologis. Namun, jika melihat pada aspek alat ukur, cukup banyak item yang pernyataannya mengarah kepada simptom, seperti putus asa dan sebagainya. Namun, item tersebut ditujukan sebagai item *unfavourabel* pada skala ketenangan hati.

Pada aspek hasil penelitian, dengan menggunakan Uji T Berpasangan, maka dapat ditemukan peningkatan ketenangan hati secara signifikan (0,00) baik pada aspek *al-sukun* (0,00) dan *al-yaqin* (0,036). Secara jumlah responden, metode ini sudah sesuai. Namun, metode intervensi yang lebih mendalam tentunya memerlukan penangan yang fokus dan intensif. Sangat memungkinkan sampel yang

lebih sedikit akan memberikan informasi penelitian yang lebih mendalam. Tentu saja dalam kondisi sampel yang kecil, metode Uji T Berpasangan tidak dapat dilakukan. Winter menjelaskan bahwa salah satu cara yang bisa dilakukan untuk melakukan Uji T dalam jumlah kecil adalah dengan Welch Test (de Winter, 2013). Namun, selain cara tersebut, banyak beberapa cara yang bisa dilakukan. Salah satu yang masih kurang dalam hal disain penelitian ini adalah hanya melakukan dua kali tes. Penelitian intervensi akan lebih baik jika melakukan lebih banyak tes sekalipun dengan sampel yang sedikit.

Beberapa detail dari hasil penelitian ini menunjukkan hasil yang unik. Penelitian ini menyimpulkan bahwa salat taubat yang dilakukan secara multidimensional akan meningkatkan ketenangan hati secara periodik. Salat taubat yang dilakukan secara parsial, tidak akan berpengaruh terhadap ketenangan hati bahkan mengurangi ketenangan hati. temuan ini sangat relevan dengan hasil penelitian sebelumnya. Bahwa perasaan bersalah dapat berdampak baik ataupun buruk, atau yang disebut rasa bersalah yang sehat atau yang tidak sehat (Maltby, 2005). Taubat memerlukan penyesalan dalam prosesnya, namun jika hanya bentuk penyesalan, maka ini sama saja dengan perasaan bersalah yang tidak sehat.

Data kualitatif juga mendukung beberapa penelitian sebelumnya. Beberapa responden ditemukan mengalami respon ketenangan emosional yang signifikan dalam hidupnya, beberapa di antaranya mengaku sangat terharu bahkan sampai menangis ketika melaksanakan salat taubat. Penelitian sebelumnya telah menemukan bahwa taubat dapat berpengaruh terhadap pengendalian emosi dan fungsi fisiologi (Wahab & Salam, 2013). Selain itu, taubat dapat berpengaruh terhadap status mental yang lebih baik (Salam, Wahab, & Ibrahim, 2013).

Salat taubat yang merupakan model psikoterapi yang sangat kental dengan nilai agama ternyata dapat diterima bagi semua kalangan. Responden yang mengaku dirinya tidak taat beragama tetap menjalankan metode tersebut dan juga memberi banyak manfaat pada dirinya. Hal ini membuktikan bahwa manusia tidak bisa melepaskan dirinya dari kehidupan spiritual. Oleh karena itu, dalam konteks konseling dan psikoterapi, proses yang dilakukan juga tidak bisa dilepaskan dari urusan spiritual (Meichenbaum, 2009). Apalagi pada klien yang sangat kuat keyakinannya dalam beragama, maka pendekatan spiritual akan lebih cocok bagi mereka (Watts, 2000).

Hal yang belum dilakukan dalam penelitian ini adalah melakukan pendekatan introspektif dalam proses salat taubat untuk memahami konsep ketenangan hati secara lebih akurat. Sekalipun metode introspektif tidak dianggap ilmiah oleh kalangan empirisime, namun metode ini mampu mengungkap kebenaran dari suatu variabel psikologi dengan cara merasakannya. Tentu ini akan sangat akurat bagi yang melakukan namun juga sangat subjektif. Dalam konteks konseling dan psikoterapi, seorang psikoterapis harus menguasai persoalan spiritual karena harus memahami kehidupan spiritual kliennya (Griffith, 2005). Salah satu cara yang mudah untuk mendalami kehidupan spritual adalah dengan melakukannya.

Kesimpulan

Penelitian ini mencoba untuk melakukan uji apakah benar salat taubat berpengaruh terhadap ketenangan hati. secara teoritik, mereka yang bertaubat kepada Allah akan mengalami perjalanan lebih dekat kepada Allah yang tentunya akan merasakan efek darinya, salah satunya ketenangan hati. Bersihnya hati dari dosa tentunya akan membuang keresahan dan kecemasan yang mengganggu. Dari upaya pengujian tersebut, penelitian ini menemukan beberapa kesimpulan yang dapat menggambarkan bagaimana

pengaruh antara salat taubat terhadap ketenangan hati.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa salat taubat yang dilakukan secara multidimensional akan meningkatkan ketenangan hati secara periodik. Salat taubat yang dilakukan secara parsial, tidak akan berpengaruh terhadap ketenangan hati bahkan mengurangi ketenangan hati.

Kesimpulan ini didasari atas beberapa temuan, antara lain: Pertama, mengenai multidimensionalitas salat taubat. Eksperimen ini meminta subjek untuk melaksanakan salat taubat secara multidimensional dalam periode tertentu, dan hasilnya terjadi peningkatan ketenangan hati yang signifikan. Kedua, mengenai salat taubat yang dilakukan secara parsial. Berdasarkan analisis regresi telah ditemukan bahwa masing-masing aspek variabel salat taubat tidak ada yang berpengaruh secara signifikan, bahkan ada yang berpengaruh negatif, khususnya aspek yang bersifat simbolik. Aspek yang bersifat substantif secara positif lebih kuat dan beberapa diantaranya berkorelasi signifikan.

Saran

Secara teoritik-metodologis, penelitian ini perlu pengembangan lebih lanjut mengenai efek dari salat taubat yang sangat mungkin bisa dikaji dari aspek lain selain aspek ketenangan hati (positif). Dengan menambahkan variabel symptom (negatif), penelitian ini bisa melihat bagaimana salat taubat dalam mengurangi masalah psikologis. Hal ini akan sangat berguna pada pengembangan konsep *healing*.

Secara metodologis, psikologi Islam mengakui metode sufistik sebagaimana para sufi meneliti aspek psikologis manusia dengan cara melakukan perjalanan spiritual, yakni dengan mengalaminya sendiri. Untuk penelitian selanjutnya, konsep semacam salat taubat atau aktivitas spiritual lain dapat dilakukan juga oleh peneliti, sehingga mengalami perjalanan spiritual dan akan menemui banyak hal yang sangat berharga yang tidak bisa ditemukan jika sekedar

mewawancarai subjek. Artinya, peneliti juga melaksanakan apa yang dilaksanakan subjek. Peneliti merasakan sendiri apa yang dirasakan subjek. Maka, penelitian terlibat atau penelitian partisipan dalam psikologi berbeda dengan etnografi atau sosiologi. Penelitian partisipan dalam psikologi tidak lain adalah metode introspektif, peneliti merasakan dan mengalami sendiri dinamika psikologi mengenai variabel yang diteliti.

Secara praktis, tentu saja penelitian ini menjelaskan dan membuktikan salah satu manfaat dan pentingnya salat taubat. Khususnya pada subjek penelitian, mereka telah mengalami peningkatan ketenangan hati secara signifikan dengan metode ini. Maka metode ini bisa dikembangkan dan diaplikasikan khususnya oleh praktisi psikologi sebagai metode atau terapi meningkatkan ketenangan hati. Tentunya metode ini perlu pengembangan, adaptasi, dan modifikasi agar lebih tepat sasaran.

Daftar Pustaka

- 'Abd Allah, S. I. (n.d.). *Nad}rah al-Na'im fi Makarim al-Akhlaq al-Rasul al-Karim*. Jeddah: Dar al-Wasilah.
- al-Baghwi. (1997). *Ma'lim al-Tanzil*. Riyad: Dar Taybah.
- Albertsen, E., & O'Connor, L. (2006). Religion and interpersonal guilt: Variations across ethnicity and spirituality. *Mental Health, Religion & Culture*, 9 (1), 67–84.
- al-Ghazali, A. H. (n.d.). *Ihya' 'Ulum al-Din*. al-Maktabah al-Shamilah, V.3.28.
- al-Jauzi, I. (n.d.). *Zad al-Masir*. al-Maktabah al-Shamilah, V.3.28.
- al-Misri, M. (1996). *Lisan al-'Arab li Ibn Manzur*. Beirut: Dar Sadir.
- al-Zamakhshari. (n.d.). *al-Kashshaf*. al-Maktabah al-Shamilah, V.3.28.
- Australian Psychological Society. (2010). *Evidence-based Psychological Interventions in the Treatment of Mental Disorders: A Literature Review*. Flinders Lane: Australian Psychological Society.
- Bobgan, M. D. (1987). *Psychology as Religion*. California: East Gate Publishers Santa Barbara.
- Davis, T., Kerr, B., & Sharon. (2003). Meaning, purpose, and religiosity in at-risk youth: Ther relationship between anxiety and spirituality. *Journal of Psychology and Theology*, 31, 1.
- de Winter, J. (2013). Using the Student's t-test with extremely small sample sizes. *Practical Assesment, Research, and Evaluation*, Vol. 18 (10), 2-10.
- Druckman, J. N., & Kam, C. D. (2009). *Students as Experimental Participants: A Defense of the "Narrow Data Base"*. Evanston: Institute for Policy Research Northwestern University.
- Exline, J. J., Yali, A. M., & Sanderson, W. (2000). Guilt, discord, and alienation: The role of religious strain in depression and suicidality. *Journal of Clinical Psychology*, 56(12), 1481–1496.
- Friedman, L. C. (2007). Attribution of blame, self-forgiving attitude and psychological adjustment in women with breast cancer. *Journal of Behavioral Medicine*, 30, 351–357.
- Griffith, J. (2005). Therapeutic role of spirituality in psychotherapy. *Scottish Journal of Healthcare Chaplaincy*, 8(1), 2.
- Maltby, J. (2005). Protecting the sacred and expressions of rituality: Examining the relationship between extrinsic dimensions of religiosity and unhealthy guilt. *Journal of Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 78, 77-93.

- McKay, R., Herold, J., & Whitehouse, H. (2013). Catholic guilt? Recall of confession promotes prosocial behavior. *Religion, Brain & Behavior*, 3(3), 201-209.
- Meichenbaum, D. (2009). *Trauma, Spirituality, and Recovery: Toward a Spiritually-Integrated Psychotherapy*. Miami Florida: The Melissa Institute for Violence, Prevention, and Treatment.
- Mullet, E., & Azar, F. (2009). Apologies, repentance, and forgiveness: a muslim–christian comparison. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 19(4), 275-285.
- Narramore, B. (1974). Guilt: Where theology and psychology meet. *Journal of Psychology and Theology*, Vol 2(1), 18-25.
- Riyad, S. (2008). *Mausū'ah 'Ilm al-Nafs wa al-'Ilāj al-Nafsī*. Kairo: Dār Ibn al-Jauzī.
- Salam, U. B., Wahab, M. N., & Ibrahim, A. B. (2013). Potentiality of taubah (Islamic repentance) and listening to the Holy Quran recitation on galvanic skin response. *International Journal of Psychology and Counseling*, Vol. 5(2), 33-37.
- Scioli, A., & Biller, H. (2009). *Hope in The Age of Anxiety*. New York: Oxford University Press.
- Sham, F. (2015). Islamic psychotherapy approach in managing adolescent hysteria in Malaysia. *Journal of Psychological Abnormalities*, 4, 124.
- Sugiyono. (2008). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta.
- Wahab, M. N., & Salam, U. B. (2013). The effects of islamic spiritual activities on psychophysiological performance. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, Vol. 2, No. 2, 1-10.
- Watson, P. J., Morris, R. J., & Hood, R. W. (1988). Sin and self-functioning II: Grace, guilt, and psychological adjustment. *Journal of Psychology and Theology*, 16(3), 270-281.
- Watson, P., Hood, R., & Morris, R. (1988). Religiosity, sin and self-esteem. *Journal of Psychology and Theology*, 13(2), 116-128.
- Watts, R. E. (2000). Biblically based christian spirituality and adlerian psychotherapy. *The Journal of Individual Psychology*, 56(3), 316.
- Woodbridge, N. (2003). *Psychotherapy: Science or Religion? Some Implications for Today's Church*. Faculty of the South African Theological Seminary.
- Worthington, E. L. (2011). Religion and spirituality. *Journal of Clinical Psychology*, 67(2), 204-214.