

Psikologi Perubahan dalam Perspektif Al-Qur'an: Perilaku Manusia, Taubat, dan Transformasi Diri

Arthi Amalia Rawzalgina, Robi Sofian Hadi
Universitas Islam Negeri (UIN) Mataram, Indonesia
Email: 240407019.mhs@uinmataram.ac.id

Abstract

This study aims to explore the principles of human behavioral change, the concept of repentance (tawbah), and the process of self-transformation from the perspective of the Qur'an. Employing a qualitative approach and utilizing library research methods, this study draws upon primary sources from the Qur'an and secondary data from relevant scholarly literature, including books, journal articles, and academic papers. The findings reveal that the Qur'an strongly emphasizes positive behavioral transformation as part of a profound spiritual process rooted in self-awareness, remorse for wrongdoing, and a sustained effort toward self-improvement. Tawbah serves as a central mechanism in this transformation process. In the Qur'anic view, repentance is not merely a plea for forgiveness, but rather a comprehensive process that includes sincere regret, a firm resolve to avoid repeating the sin, and an enhancement in worship and obedience to God. Self-transformation, as a consequence of genuine tawbah, reflects a fundamental shift that encompasses spiritual elevation, self-discipline, and the internalization of Islamic values in daily life. Therefore, behavioral change, repentance, and self-transformation are interrelated components in the formation of holistic human character according to divine guidance.

Keywords: Behavioral Change, Repentance, Self-Transformation, Qur'an, Spirituality.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji prinsip-prinsip perubahan perilaku manusia, konsep taubat, dan proses transformasi diri dalam perspektif Al-Qur'an. Studi ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (library research). Sumber data primer dalam penelitian ini adalah Al-Qur'an, sementara sumber data sekunder mencakup literatur ilmiah seperti buku, jurnal, dan artikel yang relevan. Temuan menunjukkan bahwa Al-Qur'an menekankan pentingnya perubahan perilaku yang positif sebagai bagian dari proses spiritual yang mendalam, yang dimulai dengan kesadaran atas kesalahan, disertai penyesalan, dan diikuti dengan usaha perbaikan diri secara konsisten. Taubat menjadi mekanisme utama dalam proses ini. Dalam perspektif Al-Qur'an, taubat tidak hanya berarti memohon ampun, tetapi juga mencakup penyesalan yang tulus, komitmen untuk tidak mengulangi kesalahan, serta peningkatan dalam ibadah dan kepatuhan kepada Allah Swt. Transformasi diri sebagai hasil dari proses taubat mencerminkan perubahan mendasar yang mencakup peningkatan spiritualitas, kontrol diri, serta internalisasi nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, perubahan perilaku, taubat, dan transformasi diri saling terhubung dalam kerangka pembentukan karakter manusia yang paripurna menurut nilai-nilai Ilahiah.

Kata Kunci: Perubahan Perilaku, Taubat, Transformasi Diri, Al-Qur'an, Spiritualitas.

A. Pendahuluan

Psikologi perubahan merupakan kajian yang mendalam tentang proses transformasi yang terjadi pada individu, baik dalam aspek psikologis, emosional, maupun spiritual. Perubahan tersebut dapat terjadi sebagai respons terhadap berbagai faktor eksternal maupun internal yang mempengaruhi pola pikir, sikap, dan perilaku seseorang. Dalam konteks agama, terutama dalam Al-Qur'an, perubahan tidak hanya dipandang sebagai aspek psikologis semata, melainkan juga sebagai suatu proses spiritual yang memiliki tujuan untuk mendekatkan diri kepada Tuhan dan mencapai kesempurnaan hidup.

Al-Qur'an, sebagai pedoman hidup umat Islam, memberikan banyak petunjuk tentang perubahan perilaku manusia melalui konsep taubat dan transformasi diri. Taubat dalam Al-Qur'an tidak hanya dipahami sebagai permohonan ampunan, tetapi juga sebagai titik balik bagi individu untuk melakukan perbaikan diri, mengubah sikap dan perilaku buruk, serta kembali kepada jalan yang benar. Dalam perspektif ini, taubat menjadi salah satu mekanisme psikologis yang menggambarkan perubahan perilaku melalui proses kesadaran diri, penyesalan, dan niat untuk berubah.

Selain itu, Al-Qur'an juga memberikan panduan terkait transformasi diri sebagai bagian dari perjalanan spiritual yang lebih besar. Transformasi diri ini mencakup aspek pembaharuan pola pikir, peningkatan kualitas moral, dan penguatan hubungan dengan Tuhan. Proses perubahan ini menuntut individu untuk terus berupaya memperbaiki diri dan memperkuat ketahanan mental serta spiritual dalam menghadapi berbagai ujian hidup.

Oleh karena itu, kajian tentang perilaku manusia dalam Al-Qur'an, taubat, dan transformasi diri sangat penting untuk memahami dinamika perubahan individu dari perspektif psikologi dan agama. Penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam bagaimana Al-Qur'an menggambarkan proses perubahan perilaku manusia melalui taubat dan transformasi diri, serta bagaimana konsep-konsep ini dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk mencapai kesejahteraan psikologis dan spiritual.

B. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah penelitian kepustakaan (*library research*). Adapun kegiatan penelitian ini dilakukan dengan cara mengumpulkan informasi dan berbagai macam data dengan berbagai macam bantuan berupa material seperti buku referensi, catatan, artikel serta berbagai jurnal yang berkaitan dengan masalah ini, dan penelitian sebelumnya yang sejenis. Kegiatan ini dilakukan secara sistematis agar mudah dalam mengelola, mengolah, mengumpulkan, serta menyimpulkan data yang didapatkan.¹

¹ Milya Sari, "Penelitian Kepustakaan (*Library Research*) Dalam Penelitian Pendidikan IPA", *Natural Science: Jurnal Penelitian Bidang IPA dan Pendidikan IPA*, Vol. 6, No. 1, 2020, hal. 44.

Dalam mengumpulkan data, penulis mengacu pada data atau dokumen yang tertulis diantaranya melalui al-Qur'an, artikel, jurnal, buku dan berbagai macam sumber lainnya yang dapat dijadikan rujukan dalam penelitian agar dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang penelitian yang akan diteliti berdasarkan informasi yang didapatkan dari data tersebut.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Perubahan Perilaku dalam Al-Qur'an

Perubahan merupakan kata yang berasal dari akar kata “ubah” yang artinya hal (keadaan) berubah; peralihan; pertukaran, serta berbagai lembaga kemasyarakatan yang mempengaruhi system social yang didalamnya terkandung aspek nilai-nilai, sikap, pola, dan perilaku antar-kelompok masyarakat.² Didalam bahasa Arab kata yang menunjukkan makna perubahan yakni *ghayyara-yughayyiru-taghyyiran* yang bermakna merubah, mengganti dan menukar.³ Adapun Ibnu Faris mengartikan kata perubahan dalam dua makna; **Pertama**, *shalahun* (perbaikan), *ishlah* (reformasi), *manfaat* (kegunaan); **Kedua**, yakni perbedaan antara dua hal (*ikhtilaf ala syayaini*).⁴

Term perubahan disebutkan 7 kali didalam al-Qur'an yakni dalam 5 surah yang mana 2 surah dari kata tersebut terulang sebanyak dua kali.⁵ Sebagai contoh pada salah satu ayat

- a. لَهُ مُعَقَّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُعَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ ﴿١١﴾

“Baginya (manusia) ada (malaikat-malaikat) yang menyertainya secara bergiliran dari depan dan belakangnya yang menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka. Apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, tidak ada yang dapat menolaknya, dan sekali-kali tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia.”⁶

Dari ayat diatas dapat disimpulkan bahwa perubahan perilaku manusia tergantung pada diri mereka sendiri. Seperti yang ditafsirkan oleh Imam Al Maraghi menafsirkan pada QS. Al Ra'd yang mengatakan bahwa sesungguhnya Allah tidak akan mengubah

²Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* Ed. II (Cet. IX; Jakarta Balai Pustaka, 1999), hal. 1094.

³ Munawwir, *Kamus al-Munawwir Arab-Indonesia Lengkap* (Cet. XIV; Surabaya: Pustaka Progressif, 1997), hal. 1101.

⁴ La Ode Ismail Ahmad, “Wawasan Al-Quran Tentang Perubahan (Analisis Qur'aniy dengan Metode Tafsir Tematik)”, *Jurnal: Shaut Al-Arabiyah*, 2015, hal. 6.

⁵ *Ibid*, hal. 7.

⁶ QS. Ar Ra'd [13]: 11.

apa yang ada pada suatu kaum, berupa nikmat dan Kesehatan, lalu mencalonkannya dari mereka, sehingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka sendiri, seperti kezaliman, Sebagian mereka terhadap Sebagian yang lain, dan kejahatan yang menggerogoti tatanan masyarakat serta menghancurkan umat, seperti bibit penyakit menghancurkan individu.⁷

Perilaku merupakan tindakan atau aktivitas yang dilakukan oleh manusia itu sendiri.⁸ Perilaku ada yang bersifat menyimpang ada juga yang tidak. Adapun penyimpangan perilaku di dalam Al-Qur'an ditemukan dengan kata yang berbeda-beda, diantaranya:⁹

a. *Zhalim*

Dalam bahasa Arab kata *zhalim* berasal dari akar kata *zhalama-yadzlimu-zhulman* yang artinya aniaya, kejahatan, dosa, tidak adil, dan lainnya. Adapun secara istilah *zhalim* merupakan sesuatu yang bukan pada tempat yang semestinya. Kata *zhalim* disebut 315 kali didalam Al-Qur'an.¹⁰ Salah satunya:

رَبَّنَا إِنَّكَ مَنْ تُدْخِلِ النَّارَ فَقَدْ أَخْرَيْتَهُ وَمَا لِلظَّالِمِينَ مِنْ أَنْصَارٍ ﴿١٦٦﴾

“Ya Tuhan kami, sesungguhnya orang yang Engkau masukkan ke dalam neraka, maka Engkau benar-benar telah menghinakannya dan tidak ada seorang penolong pun bagi orang yang zalim.”¹¹

b. *As Su'* atau *Asy Syar*

Kata *as su'* memiliki arti suatu yang buruk, perbuatan dosa. Secara istilah Wahbah Zuhaili mendefinisikan bahwa kata *as su'* berarti kesulitan, kekeringan, dan bencana, serta kebinasaan. Sedangkan al-Ashfahani mengartikannya dengan siksaan. Kata *as su'* disebutkan 179 kali dalam Al-Qur'an. salah satunya:

إِنَّمَا يَأْمُرُكُمْ بِالسُّوءِ وَالْفَحْشَاءِ وَأَنْ تَقُولُوا عَلَى اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ ﴿١٦٩﴾

“Sesungguhnya (setan) hanya menyuruh kamu untuk berbuat jahat dan keji serta mengatakan tentang Allah apa yang tidak kamu ketahui.”¹²

⁷ Ahmad Mustafa al-Maraghiy, *Tafsir al-Maraghiy*, Juz XIII, (t.tp., Musthafa Bab al Halabiy, 1394/1974), hal. 134.

⁸ NSW Government, “What is Behaviour”, diakses pada [https://www.health-nsw.gov-au.translate.google/mentalhealth/psychosocial/principles/Pages/behaviour-what-is.aspx?x_tr_sl=en&x_tr_tl=id&x_tr_hl=id&x_tr_pto=rq#:~:text=Behaviour%20is%20how%20someone%20acts,internally%20%D%20thoughts%20and%20feelings](https://www.health-nsw.gov.au/translate.google/mentalhealth/psychosocial/principles/Pages/behaviour-what-is.aspx?x_tr_sl=en&x_tr_tl=id&x_tr_hl=id&x_tr_pto=rq#:~:text=Behaviour%20is%20how%20someone%20acts,internally%20%D%20thoughts%20and%20feelings), tanggal 12 Maret 2025, pukul 06.55.

⁹ Mayadah Hanawi, “Patologi Perilaku Manusia dalam Al-Qur'an”, *Nida' Al-Qur'an*, Vol. 19, No. 2, 2021, hal. 39-40.

¹⁰ Mayadah Hanawi, “Patologi Perilaku Manusia dalam Al-Qur'an”, ..., hal. 39.

¹¹ QS. Ali 'Imran [3]: 192.

¹² QS. Al Baqarah [2]: 169.

Adapun kata *asy-syar* memiliki makna perkara yang buruk, jelek, tidak layak dan tidak pantas. Secara istilah Wahbah Zuhaili mendefinisikan kata *asy-syar* adalah sesuatu yang dibenci, biasanya penggunaan kata ini diperkuat dengan menyebutkan kata *al-khair*. Kata *asy-syar* disebutkan sebanyak 31 kali dalam Al-Qur'an.

c. *Munkar*

Kata *munkar* memiliki makna tipu muslihat dan godaan. Kata *munkar* pasti akan disandingkan dengan kata *al-ma'ruf* menunjukkan kepada peneguhan hati kaum mukminin dalam berpegangan kepada Allah Swt., dalam menjalankan yang hak dan mengajak kepada kebenaran. Kecenderungan kepada kebaikan dan keburukan berhubungan dengan ketaatan dan ketundukan manusia kepada Allah, sang Pencipta dengan memerintahkan kepada manusia. agar berpegang teguh kepada al-Qur'an dan agama-Nya serta melarang berpecah belah atau berselisih antar sesama. Adapun kata *munkar* ini disebut sebanyak 37 kali dalam al-Qur'an. salah satunya dalam al-Qur'an:

وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿١٤٤﴾

*“Hendaklah ada di antara kamu segolongan orang yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh (berbuat) yang makruf, dan mencegah dari yang mungkar. Mereka itulah orang-orang yang beruntung.”*¹³

Manusia memiliki potensi dalam melakukan penyimpangan, baik itu penyimpangan social maupun penyimpangan perilaku. Adapun penyimpangan didalam al-Qur'an disebut dengan *An-Nafs Al-Ammarah*, yang mana salah satu contohnya terdapat pada surat Yusuf (12): 53 yang berbunyi:

وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿٥٣﴾

*“Aku tidak (menyatakan) diriku bebas (dari kesalahan) karena sesungguhnya nafsu itu selalu mendorong kepada kejahatan, kecuali (nafsu) yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.”*¹⁴

Dalam ayat ini dijelaskan bahwa Nabi Yusuf as., Sebagai manusia mengakui bahwa setiap nafsu cenderung pada keburukan dan hawa nafsu namun tetap akan ada rahmat perlindungan dari Allah Swt. Sesungguhnya setiap manusia banyak melakukan keburukan, karena terdapat berbagai dorongan kehendak fisik dan psikis, lantaran telah diletakkan padanya berbagai kekuatan dan alat untuk mencapai kenikmatan, serta kecenderungan yang dibisikkan setan padanya.¹⁵

¹³ QS. Ali 'Imran [3]: 104.

¹⁴ QS. Yusuf [12]: 53.

¹⁵ Mayadah Hanawi, "Patologi Perilaku Manusia dalam Al-Qur'an", ..., hal. 49.

Allah swt., memberikan solusi bagi manusia yang melakukan perilaku penyimbangan yang sepatutnya dilarang untuk dikerjakan dengan cara mengakui kesalahan, menyesalinya, serta merubah perilakunya, dan bertaubat kepada Allah Swt. Salah satu Solusi yang diberikan Allah Swt., yaitu Eksistensi dari Jiwa yang menyesal (*An Nafs Al Lawwamah*). Dalam al-Qur'an, an nafs al lawwamah hanya disebut satu kali dalam al-Qur'an:

وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ ﴿٢﴾

“Aku bersumpah demi jiwa yang sangat menyesali (dirinya sendiri).”¹⁶

Ayat diatas menunjukkan bahwa Allah bersumpah dengan jiwa yang amat menyesali dirinya sendiri (*an nafs al lawwamah*) terhadap sikap dan tingkah lakunya dimasa lampau yang tidak sempat diisi lagi dengan amal baik. Perasaan menyesal tersebut senantiasa ada dalam diri seseorang walau sudah berusaha keras dalam melakukan kebaikan.

Perlu dipahami bahwa hubungan antara hari kiamat dan *An-Nafs al-Lawwamah* yang keduanya digunakan oleh Allah Swt., sebagai objek sumpah di awal surah ini dengan memiliki makna yang mendalam. Hari kiamat kelak akan mengungkapkan keadaan jiwa setiap individu, apakah ia termasuk golongan yang berbahagia atau celaka. Oleh karena itu, *An-Nafs al-Lawwamah* dapat tergolong sebagai jiwa yang bahagia atau jiwa yang celaka. Di sisi lain, Allah Swt., menyebutkan tentang jiwa yang menyesali dirinya sebagai suatu penekanan terhadap pentingnya peran jiwa dalam perspektif Al-Qur'an. Seseorang yang senantiasa menjaga perasaan penyesalannya, sehingga mampu berpikir matang sebelum melakukan suatu dosa, akan selamat dari bahaya yang ada pada hari kiamat.

Dalam bahasa Arab kata *an-nafs al-lawwamah* adalah jiwa yang banyak mencela. *An-Nafs al-lawwamah* termasuk kelompok jiwa martabat tinggi, karena yang dicela jiwa ini adalah dirinya sendiri. Kata lawwamah berasal dari kata: *lama -yalumu -lawman* yang berarti “mengecam”. Yang dimaksud di sini adalah menyesal sehingga mengecam diri sendiri. Dengan demikian, maka makna kata *an-nafs al-lawwamah* dalam surah Al-Qiyamah ayat 2 diartikan jiwa yang amat menyesali dirinya sendiri.¹⁷

Jiwa dalam kategori ini adalah jiwa yang cenderung mengkritik atau menyalahkan diri sendiri. Ketika seseorang menyimpang dari jalan yang benar yang telah digariskan oleh Allah Swt., dalam agama, timbul segera rasa penyesalan dalam dirinya. Penyesalan yang tulus atas perbuatan yang salah sangatlah penting dalam

¹⁶ QS. Al Qiyamah [75]: 2.

¹⁷ Mayadah Hanawi, “Patologi Perilaku Manusia dalam Al-Qur'an”, ..., hal. 50.

proses taubat, yaitu kembali kepada Allah dan berusaha tetap berada di jalan-Nya. Jiwa yang menyadari kesalahan yang telah dilakukan ini adalah jiwa yang menunjukkan kesadaran akan ketidaksesuaian tindakannya. Hasan Basri berpendapat bahwa jiwa seperti ini merupakan jiwa seorang mukmin, yang hanya mengkritik dan menyalahkan diri sendiri akibat kelalaiannya dalam melaksanakan perintah Allah dan melakukan kemaksiatan, kemudian menyesal dan bertaubat kepada-Nya.¹⁸ Yang mana dapat disimpulkan bahwa setiap manusia pasti pernah melakukan kesalahan maka peran dalam menghambakan diri kepada Allah Swt., menyesal atas apa yang telah diperbuat sangat dibutuhkan untuk kembali kepada kebenaran.

2. Konsep Taubat dalam Islam: Tinjauan Teologis, Psikologis, dan Aplikatif

Kata taubat berasal dari bahasa Arab *تَابَ يَتُوبُ تَوْبَةً* yang artinya “kembali”. Dari jauh menjadi dekat, dari acuh menjadi peduli, atau dari maksiat menjadi taat. Adapun dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia taubat memiliki arti “sadar dan menyesal akan dosa (perbuatan salah atau jahat) dan berniat akan memperbaiki tingkah laku maupun perbuatan”.¹⁹ Adapun dalam arti terminologi syariat berarti menyesal dengan sepenuh hati atas dosa yang telah lalu, memohon ampunan (*istighfar*) dengan lisan, menghentikan kemaksiatan dari badan, bertekad untuk tidak mengulagi lagi dimasa depan.²⁰ Taubat merupakan bentuk kembalinya manusia kepada Allah Swt., yakni kembali dalam mendekatkan diri kepada Allah Swt.²¹

Manusia merupakan makhluk Allah Swt., yang tidak luput dari dosa. Rasulullah Saw., menggambarkan dosa ibarat noda hitam yang berada di hati. Ketika hati tertutup oleh noda hitam tersebut maka ia tidak akan mampu melihat mana yang baik maupun buruk.²² Dalam pandangan Psikologi, dosa merupakan tindakan buruk yang menjadikan hati merasa gelisah atau tidak tenang dan dapat menimbulkan dampak buruk pula bagi kesehatan mental seseorang. Oleh sebab itu, seseorang yang telah melakukan dosa membutuhkan taubat untuk membersihkan dan menenangkan jiwa mereka. Karena ketika seseorang melakukan maksiat itu bukanlah akhir dari segalanya, sebab Allah Swt., sangat

¹⁸ Mayadah Hanawi, “Patologi Perilaku Manusia dalam Al-Qur’an”, ..., hal. 51.

¹⁹ Heri Suprpto, dkk, “Taubat Menurut Imam Ahmad Ibnu Qudamah Al Maqdisi”, *Al-Fikra: Jurnal Ilmiah Keislaman*, Vol. 20, No. 2, Juli-Desember 2021, hal. 151.

²⁰ Miftahus Surur, “Konsep Taubat Dalam Al-Qur’an”, *Jurnal KACA: Jurusan Ushuluddin STAI AL FITHRAH*, Volume 8, Nomor 2, Agustus 2018, hal. 117.

²¹ Yufi Cantika, “Kumpulan Doa Tobat Islam Lengkap Arab, Latin, dan Arti”, dalam <https://www.gramedia.com/literasi/doa-tobat->, diakses pada 9 Maret 2025, pukul 12.14.

²² Sabrilla Muthia H dan Syahida Fauzia, “Pengaruh Taubat Terhadap Kesehatan Mental Remaja”, *ALMAHEER: Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 2, No. 01, Mei 2024, hal. 30.

menyukai hambanya yang bertaubat.²³ Sebagaimana firman Allah Swt., dalam Surat Al A'raf ayat 153 dan Surat Al Baqarah ayat 222 yang berbunyi:

وَالَّذِينَ عَمِلُوا السَّيِّئَاتِ ثُمَّ تَابُوا مِنْ بَعْدِهَا وَأَمُّنُوا إِنَّ رَبَّكَ مِنْ بَعْدِهَا لَعَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿١٥٣﴾

*“Orang-orang yang mengerjakan keburukan, kemudian setelah itu bertobat dan beriman, sesungguhnya Tuhanmu, setelah (tobat) itu, Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.”*²⁴

إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ

*“Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertobat dan menyukai orang-orang yang menyucikan diri.”*²⁵

Ayat diatas menggambarkan bahwa menjaga kesebersihan jiwa sama saja dengan menjaga kebersihan badan. Jika badan yang kotor, kita dapat langsung membersihkannya dengan cara mandi. Namun, ketika jiwa yang kotor, itu tidak terlihat oleh kasat mata maka kita membutuhkan pertolongan Allah Swt.

Hukum dalam bertaubat adalah wajib sebagaimana yang telah di sebutkan dalam QS. At-Tahrim ayat 8 yang berisi perintah Allah Swt., terhadap orang-orang yang beriman agar melakukan taubat nasuha:

أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا تَوْبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَصُوحًا عَنِّي

*“Wahai orang-orang yang beriman, bertobatlah kepada Allah dengan tobat yang semurni-murninya...”*²⁶

Sebagaimana yang kita lihat dari ayat diatas bahwa setiap manusia pasti mengalami kelahiran dan kematian. Maka ketika masih hidup gunakan hidup ini menjadi pribadi yang lebih baik, karena adakala manusia harus mempertanggung jawabkan apa yang telah ia lakukan di dunia dan akan dimintai pertanggung jawabannya di akhirat kelak.

Adapun macam-macam taubat terbagi menjadi beberapa bagian, diantaranya:²⁷

- a. Taubat Inabah, yakni orang yang melakukan taubat di motivasikan oleh rasa takutnya terhadap neraka dan ingin masuk surga.
- b. Taubat Istijabah, yakni orang yang melakukan taubat bukan karena takut neraka melainkan merasa alu terhadap Allah Swt.

²³ Sabrilla Muthia H dan Syahida Fauzia, “Pengaruh Taubat Terhadap Kesehatan Mental Remaja”, ..., hal. 31.

²⁴ QS. Al-A'raf [7]: 153.

²⁵ QS. Al Baqarah [2]: 222.

²⁶ QS. At Tahrim [66]: 8.

²⁷ Sabrilla Muthia H dan Syahida Fauzia, “Pengaruh Taubah Terhadap Kesehatan Mental Remaja”, ..., hal. 31-32.

- c. Taubat Nasuha, yakni taubat yang diperintahkan kepada orang-orang mukmin.
- d. Taubat Ahli Ma'rifat, yakni taubat yang dilakukan oleh orang-orang yang memiliki pemahaman yang mendalam atau pengetahuan bathiniyah yang biasa disebut dengan pemahaman spiritual atau hati dan jiwanya yang senantiasa selalu mengingat Allah Swt.²⁸

Dari pemaparan tentang taubat diatas, dapat disimpulkan bahwa taubat merupakan salah satu bentuk dari psikoterapi mental dalam islam. Karena memiliki peran positif terhadap kondisi mental seseorang dan berfungsi sebagai sarana untuk membersihkan hati dari dosa. Taubat memiliki struktur yang menghubungkan manusia dengan Tuhannya. Proses ini memungkinkan individu dalam menyadari, memperbaiki, dan menebus kesalahan yang telah diperbuat, serta meningkatkan ketakwaan ibadah kepada Allah Swt.

3. Transformasi Diri dalam Perspektif Islami

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), transformasi berarti perubahan yakni dapat berupa bentuk, fungsi, sifat, dan sebagainya.²⁹ Transformasi merupakan sebuah proses perubahan yang dialami secara terus menerus hingga mencapai tahap *ultimate* yakni perubahan yang dilakukan dengan cara memberikan respon terhadap pengaruh unsur internal maupun eksternal yang mengarah pada perubahan yang sudah dikenali sebelumnya melalui proses melipatgandakan atau menggandakannya secara berulang-ulang.

Transformasi tidak terjadi begitu saja, melainkan harus menjalani beberapa tahapan atau proses yang setidaknya dilalui, berikut beberapa tahapannya:

- a. Perubahan yang terjadi secara perlahan atau sedikit demi sedikit.
- b. Tidak dapat diperkirakan mulai dan berakhirnya tergantung dari faktor yang mempengaruhinya.
- c. Komprehensif dan berkesinambungan.
- d. Perubahan yang terjadi memiliki keterkaitan dengan emosional (sistem nilai) yang ada dalam diri. Dan lain sebagainya.

Adapun transformasi tidak hanya berlangsung diluar individu, namun juga terjadi dalam diri manusia, baik dalam aspek fisik maupun psikologisnya, baik yang tampak (*dzahir*) maupun yang tidak nampak (*batin*). Transformasi diri menjadi suatu hal yang sangat penting karena merupakan syarat dasar dalam terwujudnya transformasi sosial. Seperti halnya kebaikan yang dimulai dari individu, yang kemudian berdampak pada

²⁸

²⁹ Yandianto, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Bandung, Percetakan Bandung, 1997), hal. 208.

orang-orang disekitarnya seperti keluarga. Maka dari keluarga tersebut mampu terwujudnya masyarakat yang beradab dan bermartabat.³⁰

Transformasi diri adalah proses perubahan positif yang dialami seseorang dalam hidupnya. Perubahan yang dimaksud dapat berupa aspek fisik, mental, emotional, maupun spiritual.³¹ Transformasi diri juga merupakan suatu proses yang melibatkan perubahan dalam pikiran, sikap, serta perilaku seseorang dalam mencapai tujuan perkembangan pribadi yang lebih baik lagi.³²

Dalam Al-Qur'an, transformasi diri juga dihubungkan dengan konsep *tazkiyah nafs* (penyucian jiwa) dan *ihsan* (perbaikan atau kesempurnaan). Tasawuf disebut juga dengan *tazkiyah nafs* (proses penyucian jiwa).³³ *Tazkiyah nafs* juga menjadi salah satu konsep yang membahas langkah awal bagi para sufi dalam membersihkan diri mereka dari segala dosa melalui tiga tahap.³⁴ *Tazkiyah nafs* terdiri dari 3 tahap: *Takhalli*, membersihkan jiwa dari sifat-sifat tercela; *Tahalli*, menghiasi jiwa dengan sifat-sifat terpuji; dan *Tajalli*, tersingkapnya tabir kepada Allah Swt., karena kondisi jiwa yang sudah suci.³⁵

Beberapa tahapan yang ditempuh dalam proses transformasi diri dengan *tazkiyatun nafs*, diantaranya:

- a. *Tathahharu* (Penyucian), yakni mengangkat dan membersihkan jiwa dari segala penyakit. Contohnya penyakit hati yaitu kufur, fasik, riya', dengki, ujub, dll. Maka pembersihan diri tersebut diawali dengan taubat layaknya kembali kepada Allah Swt., dan bertekad untuk tidak kembali kepada kemasiatan.
- b. *Tahaqquq*, yakni memasukkan segala sesuatu yang seharusnya berada didalam jiwa manusia. Contohnya tauhid, ikhlas, zuhud, tawakkal, wara', sabar, ridho', dan lain lain.
- c. *Takhallauq*, yakni berakhlak dengan nama-nama Allah Swt., dan menjadikan Rasulullah Saw., sebagai teladan yang baik. Contohnya: dermawan, santun, lembut, kasih sayang, adil, dan lain-lain.

³⁰ Rasyida Rifaati Husna, "Transformasi Diri: Tafsir QS. Yunus 57 Prespektif Imam Al-Alusi", dalam <https://tanwir.id/transformasi-diri-tafsir-qs-yunus-57-prespektif-imam-al-alusi/>, diakses pada jam 22.32 tanggal 25 Februari 2025.

³¹ Meikel, "Apa Itu Transformasi Diri?", dalam <https://rri.co.id/aceh/lain-lain/1246323/apa-itu-transformasi-diri#:~:text=KBRN%2C%20Banda%20Aceh%20:%20Transformasi%20diri,mental%2C%20emosional%2C%20Odan%20spiritual.&text=1..aksi%20yang%20detail%20dan%20terstruktur>, diakses pada jam 23.08 tanggal 25 Februari 2025.

³² Dede Al Mustaqim, "Transformasi Diri: Membangun Keseimbangan Mental dan Spiritual Melalui Proses *Islah*", *Al-Kawakib: Jurnal Keislaman*, Volume 4, Number 2, 2023, hal. 120.

³³ Siti Mutholingah, "Metode Penyucian Jiwa (*Tazkiyah Al-Nafs*) dan Implikasinya Bagi Pendidikan Agama Islam", *TA'LIMUNA*, Vol. 10, No. 01, Maret 2021, hal. 67.

³⁴ Ahmad Zainal Anbiya, "Tazkiyatun Nafs dalam Mengembalikan Fitrah Manusia Modern", *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol. 7, No. 1, Mei 2023, hal. 134.

³⁵ Siti Mutholingah, "Metode Penyucian Jiwa (*Tazkiyah Al-Nafs*), ...", hal. 67.

Dengan demikian, transformasi diri sangat berperan penting dalam mencapai keseimbangan mental maupun spiritual seseorang. Melalui pemahaman diri yang mendalam dan perubahan positif dalam pikiran, sikap, serta perilaku, individu dapat membangun dasar yang kuat untuk keseimbangan mental dan spiritual. Hal ini memungkinkan mereka untuk menghadapi tantangan dengan lebih baik, menjaga kesehatan mental, dan mencapai kedamaian batin. Transformasi diri yang mencakup peningkatan pemahaman diri, keterampilan emosional, nilai-nilai spiritual, serta kesadaran akan keseimbangan hidup menjadi kunci dalam mencapai kesejahteraan holistik dan kehidupan yang lebih bermakna.

D. Kesimpulan

Prinsip perubahan perilaku dalam Al-Qur'an, taubat, dan transformasi diri saling berkaitan dalam konteks pembentukan karakter individu yang lebih baik dengan melalui proses spiritual yang mendalam. Al-Qur'an secara tegas menyampaikan bahwa perubahan perilaku yang positif dapat dicapai melalui kesadaran, penyesalan, dan perbaikan diri. Salah satu mekanisme utama yang diajarkan dalam Al-Qur'an untuk mencapai perubahan ini adalah taubat. Taubat, dalam perspektif Al-Qur'an, bukan hanya sekadar permohonan ampun, melainkan sebuah proses yang melibatkan penyesalan yang mendalam atas kesalahan yang telah dilakukan, disertai dengan komitmen untuk tidak mengulanginya lagi, dan diiringi dengan peningkatan dalam amal ibadah serta ketaatan kepada Allah Swt. Sebagai contoh, dalam Surah At-Tahrim ayat 8, Allah Swt., mengingatkan umat-Nya untuk bertaubat dengan sungguh-sungguh agar mereka menjadi individu yang bersih dan mendapatkan rahmat-Nya. Proses taubat ini berfungsi sebagai instrumen untuk transformasi diri, yakni perubahan fundamental dalam diri individu yang mengarah pada perbaikan moral dan spiritual. Transformasi diri ini tercermin dalam peningkatan kualitas ibadah, pengendalian diri terhadap hawa nafsu, serta penerapan nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, prinsip perubahan perilaku dalam Al-Qur'an, taubat, dan transformasi diri saling berkaitan sebagai proses berkelanjutan yang mengarah pada peningkatan spiritualitas, pengendalian diri, dan kesempurnaan amal ibadah. Al-Qur'an memberikan panduan jelas bahwa untuk mencapai perubahan yang sejati, individu harus menjalani proses taubat yang tulus, yang pada gilirannya akan membimbingnya menuju transformasi diri yang lebih baik dalam hubungannya dengan Allah dan sesama manusia.

Referensi

- Ahmad Mustafa al-Maraghiy, *Tafsir al-Maraghiy*, Juz XIII, t.tp., Musthafa Bab al Halabiy, 1394/1974.
- Ahmad Zainal Anbiya, “Tazkiyatun Nafs dalam Mengembalikan Fitrah Manusia Modern”, *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol. 7, No. 1, Mei 2023.
- Dede Al Mustaqim, “Transformasi Diri: Membangun Keseimbangan Mental dan Spiritual Melalui Proses *Islah*”, *Al-Kawakib: Jurnal Keislaman*, Volume 4, Number 2, 2023.
- Heri Suprpto, dkk, “Taubat Menurut Imam Ahmad Ibnu Qudamah Al Maqdisi”, *Al-Fikra: Jurnal Ilmiah Keislaman*, Vol. 20, No. 2, Juli-Desember 2021.
- La Ode Ismail Ahmad, “Wawasan Al-Quran Tentang Perubahan (Analisis Qur’aniy dengan Metode Tafsir Tematik)”, *Jurnal: Shaut Al-Arabiyah*, 2015.
- Mayadah Hanawi, “Patologi Perilaku Manusia dalam Al-Qur’an”, *Nida’ Al-Qur’an*, Vol. 19, No. 2, 2021.
- Meikel, “Apa Itu Transformasi Diri?”, dalam <https://rri.co.id/aceh/lain-lain/1246323/apa-itu-transformasi-diri#:~:text=KBRN%2C%20Banda%20Aceh%20:%20Transformasi%20diri.mental%2C%20emosional%2C%20dan%20spiritual.&text=1.,aksi%20yang%20detail%20dan%20terstruktur>, diakses pada jam 23.08 tanggal 25 Februari 2025.
- Miftahus Surur, “Konsep Taubat Dalam Al-Qur’an”, *Jurnal KACA: Jurusan Ushuluddin STAI AL FITHRAH*, Volume 8, Nomor 2, Agustus 2018.
- Milya Sari, “Penelitian Kepustakaan (*Library Research*) Dalam Penelitian Pendidikan IPA”, *Natural Science: Jurnal Penelitian Bidang IPA dan Pendidikan IPA*, Vol. 6, No. 1, 2020.
- Munawwir, *Kamus al-Munawwir Arab-Indonesia Lengkap* (Cet. XIV: Surabaya: Pustaka Progressif, 1997), hal. 1101.
- NSW Government, “What is Behaviour”, diakses pada https://www.health-nsw.gov.au.translate.goog/mentalhealth/psychosocial/principles/Pages/behaviour-what.aspx?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=rq#:~:text=Behaviour%20is%20how%20someone%20acts,internally%20%2D%20thoughts%20and%20feelings, tanggal 12 Maret 2025, pukul 06.55.
- QS. Ali ‘Imran [3]: 192.
- QS. Al A’raf [7]: 153.
- QS. Ar Ra’d [13]: 11.
- QS. At Tahrim [66]: 8.
- QS. Muhammad [47]: 15.
- Rasyida Rifaati Husna, “Transformasi Diri: Tafsir QS. Yunus 57 Prespektif Imam Al-Alusi”, dalam <https://tanwir.id/transformasi-diri-tafsir-qs-yunus-57-prespektif-imam-al-alusi/>, diakses pada jam 22.32 tanggal 25 Februari 2025.

Sabrilla Muthia H dan Syahida Fauzia, “Pengaruh Taubat Terhadap Kesehatan Mental Remaja”, *ALMAHEER: Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 2, No. 01, Mei 2024.

Siti Mutholingah, “Metode Penyucian Jiwa (*Tazkiyah Al-Nafs*) dan Implikasinya Bagi Pendidikan Agama Islam”, *TA’LIMUNA*, Vol. 10, No. 01, Maret 2021.

Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* Ed. II (Cet. IX; Jakarta Balai Pustaka, 1999).

Yandianto, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Bandung, Percetakan Bandung, 1997).

Yufi Cantika, “Kumpulan Doa Tobat Islam Lengkap Arab, Latin, dan Arti”, dalam <https://www.gramedia.com/literasi/doa-tobat->, diakses pada 9 Maret 2025, pukul 12.14.