

**RESEPSI TERHADAP KONSEP PEMAAFAN
DALAM AL-QUR'AN**
Sebuah Kajian Living Qur'an

Ade Nailul Huda dan Muhammad Azizan Fitriana
IIQ Jakarta | IIQ Jakarta
adenailulhuda@iiq.ac.id | azizan@iiq.ac.id

Abstract

Muslims believe that the Qur'an is a way of life, one of which functions as a guide for humans to achieve peace of mind and peace of life. Humans like to live in peace and harmony with other creatures and when caught in a conflict that causes disappointment or anger, the balance of the human soul will be disturbed, because disappointment and anger are burdens. Forgiveness is one way that since 14 centuries ago was conveyed by the Qur'an as a way to get rid of this burden. This article tries to develop other existing research related to the concept of forgiveness in the Quran. The existing research generally speaks of forgiveness based on the context of the language in the Qur'an, namely the terms al-'afw, ash-shofh and al-maghfiroh. This article develops the concept of forgiveness not only from a language review but also analysis of other verses whether it is in the form of commands, stories or news. This article is also a study of the Living Qur'an which combines two kinds of research; namely literature research in the form of discussion of the concept of forgiveness in the Quran and empirical research to see how humans respond to forgiveness in their lives, then both are discussed to get an overview.

Keywords: Reception; forgiveness; living Qur'an

Abstrak

Umat Islam meyakini bahwa al-Qur'an adalah pedoman hidup (*way of life*) yang salah satu fungsinya adalah sebagai petunjuk kepada manusia agar dapat mencapai ketenangan jiwa dan kedamaian hidup. Manusia menyukai hidup damai dan harmonis dengan makhluk lainnya dan saat terjebak dalam konflik yang menyebabkan kekecewaan atau kemarahan, maka keseimbangan jiwa manusia akan terganggu, sebab kekecewaan dan kemarahan adalah beban. Pemaafan adalah salah satu jalan yang sejak 14 abad lalu disampaikan al-Qur'an sebagai salah satu cara untuk melepaskan diri dari beban tersebut. Artikel ini mencoba mengembangkan penelitian lain yang telah ada terkait konsep pemaafan dalam al-Qur'an. Penelitian yang telah ada umumnya berbicara pemaafan berdasarkan konteks bahasa yang ada di dalam al-Qur'an yaitu term *al-'afw*, *ash-shafh* dan *al maghfirah*. Artikel ini mengembangkan konsep pemaafan bukan hanya dari tinjauan bahasa namun juga analisa ayat ayat lain baik yang berbentuk perintah, kisah- kisah ataupun kabar. Artikel ini juga merupakan kajian living Qur'an yang menggabungkan dua macam penelitian, yaitu penelitian literatur berupa pembahasan konsep pemaafan di dalam al-Qur'an dan penelitian empiris untuk melihat bagaimana manusia merespon pemaafan dalam kehidupan mereka, lalu keduanya didiskusikan untuk mendapatkan gambaran.

Kata Kunci: *pemaafan; respon manusia; living Qur'an*

A. Pendahuluan

Kata manusia dalam bahasa Arab berasal dari kata *Insan* atau '*uns*' yang berarti senang atau harmonis.¹ Manusia cenderung menyukai hidup damai dan tidak menyukai adanya konflik, hati manusia akan menjadi sempit saat memiliki konflik dan kembali lapang saat konflik tersebut telah usai. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, maaf memiliki tiga makna: (a) Pembebasan seseorang dari hukuman (tuntutan, denda, dan sebagainya) karena suatu kesalahan, (b) Ungkapan permintaan ampun atau penyesalan, (c) Ungkapan permintaan izin untuk melakukan sesuatu. Sedangkan definisi pemaafan adalah proses, cara, perbuatan memaafkan atau sebuah pengampunan.² McCullough dkk (1997) dalam Dita Septeria mengemukakan bahwa memaafkan merupakan seperangkat motivasi untuk mengubah seseorang agar tidak membalas dendam dan meredakan dorongan untuk memelihara kebencian terhadap pihak yang menyakiti.³

Al-Qur'an dipercaya umat Islam sebagai pedoman hidup dan sumber pengajaran norma atau akhlak yang terpuji. Salah satu fungsi utama diturunkannya al-Qur'an adalah sebagai petunjuk kepada manusia yang merupakan makhluk sosial agar dapat hidup harmonis dengan manusia lainnya serta dapat berinteraksi dengan baik. Untuk memenuhi tujuan tersebut penanaman nilai norma atau akhlak menjadi hal yang diprioritaskan. Dalam sebuah hadis Nabi Saw menyebutkan bahwa tujuan diutusnya kepada manusia adalah untuk menyempurnakan akhlak.

¹ M. Quraish Shihab, *Wawasan al-Qur'an; Tafsir Tematik atas Pelbagai Persoalan Umat* (Bandung: Mizan Pustaka, 1996), 241.

² Tim Penyusun Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, cet ke-1 (Jakarta: Balai Pustaka, 1988), 693.

³ Dita Septeria, *Hubungan Harga Diri Dengan Memaafkan*, e-thesis, UIN Maulana Malik Ibrahim, tt), 12.

B. Metode Penulisan

Artikel ini merupakan hasil penelitian *living Qur'an* yang menggunakan dua aspek penelitian yaitu penelitian satu (PN-1) merupakan studi literatur yang bertujuan menggali konsep pemaafan di dalam al-Qur'an dan penelitian kedua (PN-2) merupakan penelitian empiris melalui yang tujuannya untuk mendapatkan gambaran respon manusia terhadap pemaafan.

Mayoritas penelitian tentang konsep pemaafan dalam al-Qur'an di Indonesia memfokuskan pembahasan yang bersumber dari pemaknaan bahasa, yaitu : (1) *al-'afw* yang memiliki makna menghapus, (2) *ash-shafh* yang berarti membentangkan atau melapangkan, dan (3) *al maghfirah* yang berarti menutup.

Term yang diambil dari uraian al-Ghazali dan Raghīb al-Asfihani lalu dikutip oleh Quraish Shihab ini menyebutkan bahwa *al 'afw* yang bermakna menghapus memiliki kedudukan yang lebih tinggi dari ampunan (*maghfirah*) yang bermakna menutup; sebab sesuatu yang ditutup masih tetap ada hanya saja wujudnya tidak terlihat, sedangkan *al-'afw* bermakna menghapus yang berarti ketika dihapus wujudnya telah hilang sama sekali. Sedangkan *ash- shafh* dinilai lebih tinggi lagi dari *al-'afw* karena memiliki makna lapang dan luas, Quraish Shihab menjelaskan bahwa sesuatu yang dihapus terkadang masih meninggalkan bekas, namun *ash- shafh* dipahami menghapus hingga tidak berbekas sama sekali.⁴

Dalam penelitian ini, penulis mencoba menawarkan penjabaran konsep yang lebih luas dari konsep pemaafan berdasarkan tinjauan bahasa di atas. Penulis membagi konsep pemaafan menjadi lima konsep lalu menjabarkannya berdasarkan ayat lain yang penulis yakini memiliki kaitan dengan term pemaafan. Ayat ayat tersebut bisa berbentuk perintah, kisah kisah maupun kabar.

⁴ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), Vol.9, 311.

Meskipun dalam beberapa konsep akan didapati penjelasan aspek psikologis manusia, karena memang bahasan tentang pemaafan (*forgiveness*) sangat populer dalam bidang psikologi, namun artikel ini dibuat bukan ditujukan untuk membuktikan konsep mereka karena penulis berpegangan pada analisa ayat-ayat yang terdapat di dalam al-Qur'an.

Adapun penelitian kedua (PN-2) merupakan penelitian empiris dengan menggunakan pendekatan kualitatif, dimana pendekatan ini digunakan untuk mendalami konsep dan menemukan teori baru dilapangan dengan memberikan pertanyaan kepada subyek melalui angket. Data yang didapati kemudian dianalisa dan diperbandingkan (*compare and contrast*) dengan hasil *study literatur* yaitu konsep al-Qur'an dalam pemaafan.

Tujuannya untuk mendapatkan gambaran tentang respon manusia terhadap pemaafan. Dalam penelitian ini *quesioner* diisi oleh 150 orang *responden* yang keseluruhannya memiliki latar belakang pengetahuan agama Islam karena berasal dari guru agama Islam, pegiat Majelis Taklim dan mahasiswa Perguruan Tinggi Agama Islam. Alasan kelompok subjek ini dipilih karena interaksi mereka dengan al-Qur'an yang lebih intens dibandingkan kelompok lainnya. Rentang usia responden adalah 25-50 tahun.

C. Konsep Pemaafan dalam al-Qur'an

Salah satu fungsi diturunkannya al-Qur'an disebutkan di dalam QS. al-Isra (17): 82, yaitu sebagai obat atau penawar (*as-Syifa*).

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۖ وَلَا يَرْبُدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Artinya: "Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman, sedangkan bagi orang yang zalim (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian"'. [QS. al-Isra' (17): 82].

Dalam tafsirnya Fakhruddin ar-Razi menyebutkan bahwa al-Qur'an adalah obat bagi penyakit jasmani dan rohani. Obat bagi penyakit jasmani diperoleh melalui keberkahan yang didapati seseorang setelah membaca al-Qur'an. Adapun penyakit rohani yang disebabkan dua hal yakni adanya kerusakan akidah dan kerusakan akhlak dapat diobati dengan membaca dan meresapi kandungan al-Qur'an.

Ar-Razi menjelaskan bahwa turunnya al-Qur'an sebagai obat (*as-syifa*) dan kasih sayang (rahmat) juga berfungsi sebagai terapi yang dapat menyembuhkan manusia dari siksaan batin akibat kerusakan akhlak.

Menurutnya al-Qur'an datang memiliki dua fungsi tersebut: pertama sebagai obat yang menyembuhkan penyakit hati dan kedua sebagai rahmat yang mendidik jiwa agar mengenal dan mengamalkan akhlak terpuji.⁵

Akhlak merupakan tabiat atau kelakuan yang tertanam dalam diri manusia akibat pembiasaan yang dilakukannya sepanjang hidup. Dalam masyarakat akhlak dikenal sebagai norma. Semua agama termasuk Islam berlomba menuntun pengikutnya agar memiliki akhlak yang terpuji. Akhlak manusia akan diuji saat dirinya terperangkap dalam sebuah konflik. Konflik adalah percekocokan, perselisihan atau pertentangan yang melibatkan individu individu ataupun kelompok-kelompok tertentu saat berinteraksi.⁶ Selama masih ada interaksi manusia maka konflik akan selalu ada di dalamnya. Konflik timbul akibat adanya gesekan gesekan dalam hati manusia yang diperparah saat hati tengah sakit.

Agama Islam melalui al-Qur'an seringkali mengingatkan manusia bahaya penyakit-penyakit hati seperti: kedengkian [QS. an-Nisa (4): 32], perilaku sombong [QS. Luqman (31): 18], sikap riya [QS. al-Baqarah (2): 264], sikap pelit [QS. Ali Imran (3): 180], al-Qur'an bahkan mengabarkan bahwa penyakit hati dapat menjadikan hati manusia menjadi mati dan sulit menerima kebaikan [QS. at-Taubah (9): 125], salah satu penyakit hati yang dapat membahayakan adalah kemarahan. Orang yang sedang marah, fikiran, ucapan dan perkataannya relatif tidak dapat dikendalikan hingga dapat menimbulkan konflik susulan lain yang lebih berbahaya dari konflik sebelumnya. Beberapa kejahatan seperti pembunuhan biasanya diawali dari konflik yang lebih ringan.

⁵ Fakhruddin ar-Razi, Abu Abdullah Muhammad bin Umar bin Hasan bin Husein at-Taimi, *Mafatih al-Ghaib (at-Tafsir al-Kabir)* (Beirut: Darr al-Hya at-Turats al-Arabi, 1420 H), 21/390.

⁶ Tim Penyusun, *Kamus Besar Bahasa Indonesia.*, 587.

Beberapa orang membiarkan dirinya terjebak dalam kemarahan, namun sebagian lain mencoba mencari solusi agar pemaafan dapat segera dilakukan sehingga bisa meminimalisir bahkan menghentikan konflik yang sudah ada. Al-Qur'an sebagai pedoman hidup manusia (*the way of life*) memerintahkan bagi pengikutnya untuk memilih jalan pemaafan.

Beberapa ayat di dalam al-Qur'an menuntun pengikutnya untuk memahami apa dan bagaimana seharusnya proses pemaafan terjadi dan dilaksanakan sehingga jiwa dapat kembali damai sebagaimana sebelum terjadinya konflik. Konsep konsep tersebut adalah:

Konsep Pertama, Adanya motivasi agama dan kebaikan diri sendiri saat memaafkan.

Agama merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia, kebutuhan kepada agama bahkan sama besarnya dengan kebutuhan primer lainnya seperti makan, minum dan mendapatkan pasangan hidup. Salah satu ajaran agama Islam adalah agar pengikutnya senantiasa menjalin hubungan yang baik dan harmonis, baik dalam interaksinya kepada Allah Swt maupun relasinya kepada manusia (*hablumminallah dan hablumminannas*). Saat kondisi ideal itu tidak tercapai, Agama Islam memerintahkan pengikutnya untuk menyelesaikannya yang salah satunya melalui jalan pemaafan.

وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَحَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ الَّذِينَ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ
فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ٣

Artinya: Dan bersegeralah kamu mencari ampunan dari Tuhanmu dan mendapatkan surga yang luasnya seluas langit dan bumi yang disediakan bagi orang-orang yang bertakwa. (yaitu) orang yang berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Dan Allah mencintai orang yang berbuat kebaikan. [QS. Ali 'Imran (3): 133-134].

Ayat ini menggolongkan orang-orang yang menahan amarah dan mau memaafkan sebagai golongan manusia yang memiliki ciri-ciri ketakwaan. Prediket taqwa adalah impian dan tujuan hidup seluruh kaum muslim. Raghīb al-Asfahani mendefinisikan takwa sebagai upaya menjaga kebersihan jiwa dengan meninggalkan segala sesuatu yang dilarang oleh Allah Swt.⁷

Berdasarkan definisi ini, orang yang bertakwa akan mengarahkan kecenderungan jiwanya untuk menghindari hal-hal yang dilarang oleh agama. Saat terjatuh dalam dosa mereka akan mencoba kembali (*taubat*) agar kebersihan jiwanya terus terjaga. Saat marah mereka juga akan termotivasi untuk memaafkan karena Allah.

Selain motivasi memaafkan karena perintah agama, motivasi seseorang untuk memaafkan juga dapat timbul setelah memahami bahwa pemberian maaf pada dasarnya dilakukan untuk kebaikan diri mereka sendiri. Al-Qur'an mengabarkan bahwa seseorang yang mau memaafkan akan mendapatkan keuntungan besar berupa ampunan dari Allah Swt dan surga, lebih dari itu orang yang mau memaafkan digolongkan sebagai orang-orang yang berbuat kebaikan (*muhsinin*) sebagaimana disebutkan QS. Ali Imran (3): 133-134.

Konsep Kedua, Pemaafan tidak mensyaratkan didahului oleh permintaan maaf. Dalam QS. an-Nur (24): 22 Allah Swt berfirman:

وَلَا يَأْتَلِ أُولُو الْفَضْلِ مِنْكُمْ وَالسَّعَةِ أَنْ يُؤْتُوا أُولَى الْقُرْبَىٰ وَالْمَسْكِينِ وَالْمُهَاجِرِينَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ۗ وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا ۗ أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ ۗ وَاللَّهُ عَفُورٌ رَحِيمٌ

Artinya: Dan janganlah orang-orang yang mempunyai kelebihan dan kelapangan di antara kamu bersumpah bahwa mereka (tidak) akan memberi (bantuan) kepada kerabat(nya), orang-orang miskin dan orang-orang yang berhijrah di jalan Allah, dan hendaklah mereka memaafkan dan berlapang dada. Apakah kamu tidak suka bahwa Allah mengampunimu? Dan Allah Maha Pengampun, Maha Penyayang. [QS. an-Nur (24): 22].

⁷ Raghīb Al Asfahani, Abu Al Qosim Husein Bin Muhammad, *Mufradat al- Alfadz al-Qur'an* (Beirut: Darr al-Kutub al Ilmiah, 2004), 568.

Ayat ini menceritakan peristiwa besar yang dialami keluarga Abu Bakar saat Aisyah binti Abu Bakar yang juga istri Rasulullah Saw dituduh berselingkuh dibelakang Nabi Saw. Fitnah yang menyebar kuat di kota Madinah salah satunya dihembuskan oleh Misthah yang merupakan anak bibi Abu Bakar dan selama ini hidup dari nafkah yang diberikan oleh Abu Bakar. Fitnah ini begitu masif menyebar dan menyerang Aisyah serta sangat menyakiti keluarga Abu Bakar.

Saat kebenaran dan kesucian siti Aisyah diberitakan oleh al-Qur'an dan para pelaku penyebar fitnah itu diungkap, Abu Bakar bersumpah tidak akan menafkahi kembali Misthah. Namun al-Qur'an memotivasi Abu Bakar agar mau memaafkan dan berlapang dada. Akhirnya bukan hanya memaafkan, Abu Bakar juga kembali memberikan nafkahnya pada Misthah.⁸

Dalam ayat di atas, perintah untuk memaafkan "*walya'fu*" datang dengan menggunakan kata perintah (*fiil amar*). Perintah memaafkan dalam ayat ini datang tanpa syarat adanya permintaan maaf terlebih dahulu dari orang yang menyakiti. Di awal ayat al-Qur'an bahkan menyebutkan: "*Dan janganlah orang-orang yang mempunyai kelebihan dan kelapangan di antara kamu*" penyebutan ini adalah sebuah motivasi dari al-Qur'an bahwa orang yang mau memaafkan adalah orang-orang yang memiliki keistimewaan (*ulul fadhl*) pada jiwanya. Dengan kata lain, al-Qur'an memerintahkan pemberian maaf agar orang yang memberi maaf memiliki keistimewaan jiwa.

Memang beberapa penafsiran memilih menafsirkan (*ulul fadhl*) sebagai orang yang memiliki kelebihan harta dan kekayaan finansial sebagaimana yang juga dimiliki Abu Bakar, namun penulis lebih condong memaknai (*ulul fadhl*) sebagai keutamaan akhlak dan kekayaan jiwa Abu Bakar sehingga ia mampu memberikan maaf dan melapangkan dada, lebih dari itu, ia pun kembali berbuat baik dengan memberikan nafkahnya kepada orang yang telah menyakitinya.

⁸ An Naisaburi, Abu al-Hasan Ali Bin Ahmad bin Muhammad bin Ali al-Wahidi, *Asbab an-Nuzul* (Damam: Darr al-Ishlah, 1412), 1/319.

Perintah al-Qur'an agar manusia mau melalui jalan pemaafan meskipun tanpa didahului permintaan maaf adalah sebuah petunjuk bagi manusia bahwa konflik-konflik yang melibatkan hati pada kenyataannya tidak merugikan orang lain, namun lebih merugikan dirinya sendiri, itulah sebabnya mengapa seseorang seharusnya tetap memberikan maaf meskipun tanpa diminta. Hati yang sakit akan mempengaruhi kualitas hidup seseorang bahkan berpengaruh pada kesehatan fisiknya.

Salah satu bukti bahwa penyakit hati hanya akan membahayakan diri orang yang merasakan diisyaratkan dalam QS. al-Falaq (113): 5 yang dipahami bahwa kedengkian seseorang tidak berbahaya bagi orang lain, namun hanya berbahaya bagi orang yang merasakannya saja kecuali apabila dia merealisasikan kedengkian itu melalui perbuatan.

وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ

Artinya: "dan dari kejahatan orang yang dengki apabila dia (realisasikan) kedengkiannya." [QS. al-Falaq (113): 5].

Konsep Ketiga, Kelapangan hati baru dapat diraih setelah proses pemaafan telah selesai dilaksanakan.

Dalam QS. an-Nur (24): 22 perintah pemaafan (*wal ya'fu*) diiringi dengan perintah melampungkan (*wal yafahu*), ini menandakan bahwa kelapangan hati hanya didapatkan apabila manusia mau memaafkan dengan tulus, rela menghapus dan melupakan kesalahan orang yang menyakitinya. Makna *ash-shafh* berarti kelapangan hati yang tidak lagi menyisakan rasa marah.

Ar-Raghib al-Asfahani sebagaimana ditukil pendapatnya oleh Quraish Shihab menjelaskan bahwa *ash-shafh* berada ditingkat yang lebih tinggi lagi dari *al-'afw* karena sesuatu yang dihapus terkadang masih menyimpan bekas, sedangkan *as-shafh* adalah menghapus sampai tak berbekas. Dari akar kata *ash-shafh* lahir kata *shafhat* yang antara lain berarti lembaran yang terhampar, dan ini memberi kesan bahwa yang melakukannya membuka lembaran baru, putih bersih, belum pernah dipakai apalagi dinodai oleh sesuatu.⁹

⁹ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, 311.

Saat seseorang telah sampai pada tahap kelapangan hati, maka akan timbul keinginan dari orang yang memaafkan untuk menjalin kembali hubungan baik dengan orang yang pernah menyakitinya. Konsep ini ditunjukkan al-Qur'an melalui kisah pemaafan yang diberikan Nabi Yusuf as kepada saudara saudaranya. Dalam Surah Yusuf diceritakan kisah saudara saudara Nabi Yusuf as yang telah berlaku aniaya pada Yusuf kecil dengan membuangnya kesebuah sumur dan menjauhkannya dari kasih sayang ayahnya Nabi Ya'qub as. Perbuatan mereka ini menjadi awal datangnya ujian bertubi-tubi kepada Yusuf as di tanah Mesir.

Saat berlalunya waktu dan Nabi Yusuf as telah menyelesaikan ujian yang didapatinya bahkan menjadi orang yang berkuasa, saudara saudaranya datang meminta maaf kepadanya. Saat itu Nabi Yusuf as berada pada posisi dan kondisi yang sangat memungkinkan untuk membalas dendam, namun Nabi Yusuf as memilih pemaafan dan melapangkan hatinya untuk kembali berhubungan baik dengan saudara saudaranya, bahkan meminta saudara saudaranya datang dan tinggal di Mesir dalam perlindungannya.

Al-Qur'an mengabadikan moment yang sangat indah saat Nabi Yusuf as memaafkan dan melapangkan hatinya untuk saudara saudaranya melalui ucapan:

قَالَ لَا تَثْرِبَ عَلَيْكُمْ أَيُّومًا ۖ يَعْفِرُ اللَّهُ لَكُمْ ۖ وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّحِيمِينَ

Artinya: Dia (Yusuf) berkata, "Pada hari ini tidak ada cercaan terhadap kamu, mudah-mudahan Allah mengampuni kamu. Dan Dia Maha Penyayang di antara para penyayang. [QS.Yusuf (12): 92].

Pemaafan bukan hanya dilakukan oleh Nabi Yusuf as, namun juga oleh ayah mereka Nabi Ya'qub as yang pernah dikecewakan dan dibohongi oleh saudara saudara Nabi Yusuf as tersebut, kesedihan mendalam akibat perbuatan mereka bahkan hingga menyebabkan mata Nabi Ya'qub as hampir buta. Kelapangan tersebut ditunjukkan Nabi Ya'qub as dengan kesediaannya mendoakan anak anaknya tersebut agar Allah Swt mengampuni mereka.

قَالُوا يَا أَبَانَا اسْتَغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا إِنَّا كُنَّا خَاطِئِينَ قَالَ سَوْفَ أَسْتَغْفِرُ لَكُمْ رَبِّي ۗ إِنَّهُ هُوَ الْعَفُورُ الرَّحِيمُ

Artinya: “Mereka berkata, “Wahai ayah kami! Mohonkanlah ampunan untuk kami atas dosa-dosa kami, sesungguhnya kami adalah orang yang bersalah (berdosa)”. Dia (Yakub) berkata, “Aku akan memohonkan ampunan bagimu kepada Tuhanku. Sungguh, Dia Yang Maha Pengampun, Maha Penyayang.” [QS. Yusuf (12): 97-98].

Dari ayat ayat di atas dapat dilihat bahwa salah satu indikasi telah selesainya proses pemaafan adalah timbulnya kelapangan dalam hati dan munculnya keinginan untuk kembali berhubungan baik dengan orang yang pernah menyakiti, bahkan timbul pula keinginan untuk melakukan perbuatan baik, sebagaimana Nabi Yusuf as yang menjamin kehidupan saudara saudaranya, Nabi Ya'qub as yang mendoakan anak anaknya dan Abu Bakar As-Shiddiq yang kembali menafkahi Misthah yang telah memfitnah putrinya.

Indikator lain dari berhasilnya proses pemaafan adalah tidak diungkitnya lagi konflik yang pernah terjadi. Saat konflik kembali diungkit itu menandakan belum tercapainya kelapangan hati dan belum selesainya proses memaafkan. Tidak lagi mengungkit peristiwa yang telah dimaafkannya dicontohkan Nabi Yusuf as saat menceritakan kepada ayahnya kisah kepiluan yang didapatinya akibat perbuatan saudara saudaranya.

وَرَفَعَ أَبَوَيْهِ عَلَى الْعَرْشِ وَخَرُّوا لَهُ سُجَّدًا ۗ وَقَالَ يَا أَبَتِ هَذَا تَأْوِيلُ رُؤْيَايَ مِنْ قَبْلُ ۗ قَدْ جَعَلَهَا رَبِّي حَقًّا ۗ وَقَدْ أَحْسَنَ بِي إِذْ أَخْرَجَنِي مِنَ السِّجْنِ وَجَاءَ بِكُمْ مِنَ الْبَدْوِ مِنْ بَعْدِ أَنْ نَزَغَ الشَّيْطَانُ بَيْنِي وَبَيْنَ إِخْوَتِي ۗ إِنَّ رَبِّي لَطِيفٌ لِمَا يَشَاءُ ۗ إِنَّهُ هُوَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ

Artinya: “Dan dia menaikkan kedua orang tuanya ke atas singgasana. Dan mereka (semua) tunduk bersujud kepadanya (Yusuf). Dan dia (Yusuf) berkata, “Wahai ayahku! Inilah takwil mimpiku yang dahulu itu. Dan sesungguhnya Tuhanku telah menjadikannya kenyataan. Sesungguhnya Tuhanku telah berbuat baik kepadaku, ketika Dia membebaskan aku dari penjara dan ketika membawa kamu dari dusun, setelah setan merusak (hubungan) antara aku dengan saudara-saudaraku. Sungguh, Tuhanku Mahalembut terhadap apa yang Dia kehendaki. Sungguh, Dia Yang Maha Mengetahui, Mahabijaksana”. [QS. Yusuf (12):100].

Dalam ayat di atas, melalui ucapannya “*setelah setan merusak (hubungan) antara aku dengan saudara-saudaraku*”, Nabi Yusuf as tidak lagi mengungkit dan menyalahkan saudara saudaranya atas peristiwa yang pernah terjadi kepadanya, bahkan ia menenangkan hati saudara saudaranya dengan mengatakan bahwa bisikan setan-lah yang telah merusak hubungannya dengan saudara saudaranya itu.

Nabi Yusuf as juga mengisyaratkan adanya campur tangan Allah Swt yang maha lembut, maha mengetahui dan maha bijaksana sehingga apa yang terjadi dengannya bukan serta merta diakibatkan kesalahan saudara saudaranya saja, namun juga atas izin Allah Swt untuk menaikkan derajatnya dihadapan Allah dan dihadapan manusia.

Konsep Keempat, Pemberian maaf dapat lebih mudah dilakukan setelah memahami alasan dibalik perbuatan menyakitkan.

Meminta penjelasan atau dalam agama Islam dikenal dengan istilah “*tabayyun*” adalah salah satu jalan yang dapat membuka keinginan untuk memaafkan. Saat pelaksanaan *tabayyun*, ada beberapa hal yang harus disepakati kedua belah pihak, yaitu:

- a) Saling terbuka, dimana masing-masing pihak membuka diri untuk mengakui kesalahan dan mau saling memaafkan, karena bisa jadi sebuah tindakan buruk datang karena dipicu oleh perbuatan orang yang disakiti.
- b) Empati, dimana masing-masing pihak mencoba memosisikan dirinya ditempat orang lain, sehingga orang yang disakiti dapat memahami alasan orang yang menyakitinya dan orang yang menyakiti dapat merasakan perasaan yang disakiti sehingga masing-masing pihak dapat menumbuhkan rasa empati.
- c) Saling mendukung, dimana masing-masing saling mendukung untuk memaafkan dan memperbaiki apa yang salah dari perbuatan mereka, fokus dari kedua belah pihak adalah kebaikan dimasa datang bukan kesalahan dimasa lalu.
- d) Bersikap positif (*husnudzan*), dimana masing-masing pihak saling berfikir positif (*husnudzan*) bahwa semua pihak ingin masalah ini diselesaikan.
- e) Kesetaraan (*equality*), yaitu sebuah keadaan dimana masing-masing pihak tidak ada yang merasa lebih benar, lebih mulia, lebih terhormat dan sebagainya karena perilaku ini akan menghambat proses pemaafan.

Pemberian penjelasan saat terjadinya kemarahan dikisahkan al-Qur'an melalui kisah Nabi Musa as dan Nabi Harun as disaat Nabi Musa as kembali dari Bukit Thursina dan mendapati kaumnya menyembah anak sapi.

وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَىٰ إِلَىٰ قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا ۚ قَالَ بِئْسَمَا خَلَفْتُمُونِي مِنْ بَعْدِي ۚ
أَعِجَلْتُمْ أَمْرَ رَبِّكُمْ ۗ وَالْقَىٰ الْأَلْوَابِ وَأَخَذَ بِرَأْسِ أَخِيهِ يَجُرُّهُ إِلَيْهِ ۗ قَالَ ابْنَ أُمَّ إِنَّ
الْقَوْمَ اسْتَضَعُّوْنِي وَكَادُوا يَقْتُلُونَنِي ۗ فَلَا تُشْمِتْ بِيَ الْأَعْدَاءَ وَلَا تَجْعَلْنِي مَعَ
الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ ۗ قَالَ رَبِّ اغْفِرْ لِي وَلِأَخِي وَأَدْخِلْنَا فِي رَحْمَتِكَ ۗ وَأَنْتَ أَرْحَمُ
الرَّحِيمِينَ

Artinya: “Dan ketika Musa telah kembali kepada kaumnya, dengan marah dan sedih hati dia berkata, “Alangkah buruknya perbuatan yang kamu kerjakan selama kepergianku! Apakah kamu hendak mendahului janji Tuhanmu?” Musa pun melemparkan lauh-lauh (Taurat) itu dan memegang kepala saudaranya (Harun) sambil menarik ke arahnya. (Harun) berkata, “Wahai anak ibuku! Kaum ini telah menganggapku lemah dan hampir saja mereka membunuhku, sebab itu janganlah engkau menjadikan musuh-musuh menyoraki melihat kemalanganmu, dan janganlah engkau jadikan aku sebagai orang-orang yang zalim”. Dia (Musa) berdoa, “Ya Tuhanku, ampunilah aku dan saudaraku dan masukkanlah kami ke dalam rahmat Engkau, dan Engkau adalah Maha Penyayang dari semua penyayang.” [QS. al-A'raf (7):150-151].

Dalam ayat ini kemarahan Nabi Musa as langsung tumpah kepada saudaranya Harun as yang sebelumnya telah diamanahi untuk menjaga dan membimbing Bani Israil selama ketidakhadirannya. Kemarahan ini sampai membuat Nabi Musa as memegang kepala Nabi Harun as. Emosinya mereda setelah mendapatkan penjelasan dari Nabi Harun as bahwa Bani Israil telah melawannya sedemikian rupa dan hampir saja membunuhnya.

Penjelasan yang didapati Nabi Musa as itu meredakan amarahnya bahkan ia pun memohon ampun kepada Allah Swt atas kesalahannya dan saudaranya serta mendoakan agar mereka dianugerahi rahmat (kasih sayang) Allah Swt sehingga dengan rahmat itu mereka dapat memohon ampun kepada Allah Swt, karena pengampunan Allah memang selalu dikaitkan dengan rahmat, sebagaimana ucapan Nabi Ya'qub as saat anak-anaknya memintanya mendoakan mereka “*Aku akan memohonkan ampunan bagimu kepada Tuhanku. Sungguh, Dia Yang Maha Pengampun, Maha Penyayang.*” [QS. Yusuf (12): 97-98].

Mencari penjelasan tidak harus melibatkan kedua belah pihak, namun juga bisa dimaknai sebagai upaya memahami apa yang terjadi dibalik peristiwa yang menyakitkan dari sudut pandang pelaku sehingga rasa empati bisa muncul serta menghilangkan dendam dan kebencian. Salah satu contoh keluasan hati dan pemaafan luar biasa terdapat dalam kisah Habil putra Adam menghadapi saudaranya Qabil hingga diabadikan dalam QS. al-Maidah (5): 27-29.

وَاتْلُ عَلَيْهِمْ نَبَأَ ابْنَيْ آدَمَ بِالْحَقِّ إِذْ قَرَّبَا قُرْبَانًا فَتُقُبِّلَ مِنْ أَحَدِهِمَا وَمَ تَقُبِّلَ مِنَ
الْآخَرِ قَالَ لَأَقْتُلَنَّكَ ۗ قَالَ إِنَّمَا يَتَقَبَّلُ اللَّهُ مِنَ الْمُتَّقِينَ
لَئِن بَسَطْتَ إِلَيَّ يَدَكَ لِتَقْتُلَنِي مَا أَنَا بِبَاسٍ يَدِي إِلَيْكَ لِأَقْتُلَنَّكَ ۗ إِنِّي أَخَافُ
اللَّهَ رَبَّ الْعَالَمِينَ

إِنِّي أُرِيدُ أَنْ تَبُوءَ بِإِغْمَىٰ وَإِنَّمَا فَتْكُؤُونَ مِنْ أَصْحَابِ النَّارِ ۗ وَذَلِكَ جَزَاءُ الظَّالِمِينَ

Artinya: “*Dan ceritakanlah (Muhammad) yang sebenarnya kepada mereka tentang kisah kedua putra Adam, ketika keduanya mempersembahkan kurban, maka (kurban) salah seorang dari mereka berdua (Habil) diterima dan dari yang lain (Qabil) tidak diterima. Dia (Qabil) berkata, “Sungguh, aku pasti membunuhmu!” Dia (Habil) berkata, “Sesungguhnya Allah hanya menerima (amal) dari orang yang bertakwa”. “Sungguh, jika engkau (Qabil) menggerakkan tanganmu kepadaku untuk membunuhku, aku tidak akan menggerakkan tanganku kepadamu untuk membunuhmu. Aku takut kepada Allah, Tuhan seluruh alam”. “Sesungguhnya aku ingin agar engkau kembali dengan (membawa) dosa (membunuh)ku dan dosamu sendiri, maka engkau akan menjadi penghuni neraka; dan itulah balasan bagi orang yang zalim.” [QS. al-Maidah (5): 27-29].*

Sebelumnya, penulis akan mengurai beberapa pertanyaan yang timbul setelah membaca kisah ini, jawaban dari pertanyaan ini akan menjadi penguat argumentasi penulis saat meletakkan ayat ini pada konsep keempat.

Pertama terkait adanya kejanggalan kenapa Habil tidak membela dirinya saat Qabil berniat membunuhnya, padahal memelihara diri (*hifdzunnafs*) merupakan kewajiban bagi setiap muslim.

Kedua pada jawaban Habil saat Qabil bermaksud membunuhnya “*Sesungguhnya aku ingin agar engkau kembali dengan (membawa) dosa (membunuh) ku dan dosamu sendiri, maka engkau akan menjadi penghuni neraka*”. Ucapan ini dinilai tidak sepatutnya keluar dari lisan orang yang bertaqwa, karena orang yang bertaqwa sebagaimana ia tidak ingin sebuah dosa dilakukannya maka ia pun tidak membiarkan orang lain melakukannya, apalagi membunuh merupakan salah satu dosa besar.

Sebagai salah satu dalil yang menjadi penunjang penelitian, penulis akan mencoba menguraikan dan menganalisa kandungan ayat berdasarkan argumentasi di beberapa kitab tafsir yang kemudian penulis rangkai untuk menunjang konsep penelitian.

Pertama, beberapa *mufassir* menyatakan bahwa salah satu penyebab Qabil sangat ingin membunuh Habil dilatar belakangi kekecewaannya karena ayahnya telah menjodohkannya dengan perempuan yang bukan sekandungnya. Dalam beberapa penafsiran disebutkan bahwa Qabil dan saudari kembarnya terlahir di surga sedangkan Habil dan saudari kembarnya lahir di dunia, perbedaan ini kerap membuat Qabil membanggakan dirinya lebih istimewa dibandingkan anak anak Adam lainnya.

Kedua, kekecewaan Qabil berikutnya karena qurban yang dipersembahkannya kepada Allah Swt ditolak, sedangkan persembahan Habil saudaranya diterima, ia menganggap hal itu terjadi karena ayahnya Nabi Adam as mendoakan persembahan Habil hingga akhirnya Allah Swt lebih memilih dan menerima persembahan Habil, ia juga berprasangka negatif bahwa akibat persembahannya yang diterima, Habil menganggap dirinya lebih baik dari Qabil dan ingin merendhkannya.

Ketiga, Beberapa *mufassir* menjelaskan bahwa kejadian pembunuhan Habil dilakukan saat Habil terlelap tidur sehingga ada jeda antara ancaman pembunuhan Qabil terhadap Habil dengan peristiwa terjadinya pembunuhan sehingga kejanggalan kenapa Habil tidak membela dirinya (*hifdzunnafs*) terjawab.¹⁰

Selain penjabaran para *mufassir* di atas, penulis berpendapat bahwa adanya pemahaman Habil atas kekecewaan-kekecewaan Qabil menjadi salah satu faktor yang membuat Habil selalu mengalah dan berusaha mendamaikan hati saudaranya. Misalnya saat Qabil merasakan ketidakadilan akibat persembahannya yang ditolak oleh Allah Swt dan menuduh doa ayahnya ada dibalik peristiwa itu, Habil berusaha menjelaskan “*Sesungguhnya Allah hanya menerima (amal) dari orang yang bertakwa*”, ia berusaha menjelaskan bahwa persembahannya diterima bukan karena doa ayahnya, namun karena ia berusaha memberikan persembahan terbaik dari binatang ternak yang dimilikinya, hal itu sebagai wujud ketaqwaannya kepada Allah Swt. Berbeda dengan Qabil yang memberikan persembahan yang buruk dari hasil panen tanamannya.¹¹

Adapun ucapan Habil: “*Sungguh, jika engkau menggerakkan tanganmu kepadaku untuk membunuhku, aku tidak akan menggerakkan tanganku kepadamu untuk membunuhmu. Aku takut kepada Allah, Tuhan seluruh alam. Sesungguhnya aku ingin agar engkau kembali dengan (membawa) dosa (membunuh)ku dan dosamu sendiri, maka engkau akan menjadi penghuni neraka; dan itulah balasan bagi orang yang zalim.*”

Perkataan ini sebagaimana pendapat beberapa *mufassir* bukanlah harapan Habil agar Qabil membunuhnya sehingga dosa-dosa Habil dapat dibawa oleh Qabil karena orang yang bertakwa tidak akan membiarkan orang lain melakukan dosa sebagaimana ia tidak menginginkan dosa itu dilakukan oleh dirinya.

¹⁰ al-Thabari, Abu Ja'far Muhammad Ibn Jarir Ibn Yazid Ibn Kathir Ibn Galib, *Jami'u al-Bayan fi Ta'wili al-Qur'an* (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiah, 1412 H/1992 M), 10/217. Fakhruddin ar-Razi, *Mafatih al-Ghaib (at-Tafsir al-Kabir)*, 11/340, al-Qurthubi, *al-Jami' li Ahkam al-Qur'an al-Karim* (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiah, 2000), 6/137.

¹¹ al-Thabari, *Jami'u al-Bayan fi Ta'wili al-Qur'an*, 10/202.

Kalimat ini merupakan nasihat Habil kepada saudaranya agar tidak melakukan pembunuhan, karena apabila ia membunuhnya ia akan menanggung dosanya sendiri dan dosa orang yang telah dibunuhnya dengan dzalim.

Nasihat ini merupakan upaya Habil untuk menyelesaikan konflik yang terjadi diantaranya dan saudaranya Qabil. Sikap mengalah dan pemakluman Habil tidak akan terjadi tanpa perenungan dan pemahaman terhadap kondisi saudaranya yaitu kekecewaan-kekecewaan Qabil tersebut, sehingga berbagai penghinaan dari Qabil yang menganggap dirinya lebih rendah karena terlahir di dunia, kecaman karena dianggap berlaku curang hingga kurbannya diterima, sekaligus ancaman pembunuhan yang diterimanya tidak membuat Habil berkeinginan ikut membunuhnya bahkan tidak bersikap curiga hingga terjadinya pembunuhan.

Konsep kelima, Taubat adalah jalan bagi manusia untuk memperoleh pemaafan bagi dirinya sendiri (*self forgiveness*).

Dalam KBBI, definisi taubat adalah sadar dan menyesal akan dosa (perbuatan yang salah atau jahat) dan berniat akan memperbaiki tingkah laku dan perbuatannya, Taubat juga bermakna kembali kepada agama (jalan/hal) yang benar.¹² Taubat merupakan proses kembalinya manusia dari dosa kepada ampunan Allah Swt dan kepada nilai nilai kebaikan dalam dirinya. Al-Qur'an menyebutkan beberapa term dosa yang menunjukkan beragamnya dosa dan kesalahan yang dilakukan oleh manusia, yaitu *al-itsm*, *adz-dzanb*, *al-khatiah*, *asy-syar*, *al-hints*, *as-sayyiah*, *al-ma'shiyyah*, *al-jurm*, *al-haram*, *al-fisq*, *al-fasad*, *al-fujur*, *al-munkar*, *al-fahisyah*, *al-khabt*, *al-lamamah*, *al-wizr*.¹³ Nabi Saw bersabda: "Setiap anak adam memiliki dosa, dan sepaling baiknya adalah yang bertaubat".¹⁴

¹² Tim Penyusun, *Kamus Besar Bahasa Indonesia.*, 1202.

¹³ Halimi Zuhdy, *Dosa dan Pengampunan; Pergulatan Manusia dengan Allah*, Repository UIN Malang.ac.id. 2.

¹⁴ Ibnu Majah, Abu Abdullah Muhammad bin Yazid, *Sunan Ibnu Majah*, Darr Ihya Al Kutub Al Arabiah, tt, Juz 2, 1420, nomor hadis: 4251.

Saat manusia merasa berdosa dan ingin bertaubat, ada beberapa syarat yang harus dipenuhinya, yaitu: (a) Meninggalkan perbuatan dosa (*tark adz-dzunub*), (b) Menyesali perbuatan yang telah dilakukannya, (b) Bertekad untuk tidak melakukan lagi (*tark al-i'adah*); (c) Khusus pada dosa yang terkait dengan hak manusia, agama mensyaratkan adanya pengembalian hak-hak manusia yang telah diambilnya (*qadhul haq*).¹⁵

Dosa di dalam al-Qur'an juga disebut sebagai kedzaliman, seseorang yang melakukan kesalahan kepada orang lain dinilai berdosa karena mendzalimi orang lain, begitupun saat seseorang melakukan dosa yang terkait pelanggaran pada hak hak Allah Swt ia disebut mendzalimi diri sendiri karena ia akan mendapatkan kerugian didunia sebab menjauhnya nilai nilai kebaikan pada dirinya dan juga siksaan di akhirat karena perbuatannya itu. Itu sebabnya dalam al-Qur'an syirik disebutkan sebagai kedzaliman, terdapat dalam QS. Luqman (31): 13. Salah satu contoh kedzaliman terhadap diri sendiri adalah yang terjadi kepada Nabi Adam as setelah memakan buah yang dilarang oleh Allah Swt di dalam syurga, lalu Allah pun mengajarkannya kalimat yang dengannya Allah menerima taubat Adam dan istrinya Hawwa.

فَتَلَقَىٰ آدَمُ مِنْ رَبِّهِ كَلِمَاتٍ فَتَابَ عَلَيْهِ ۗ إِنَّهُ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ

Artinya: “Kemudian Adam menerima beberapa kalimat dari Tuhannya, lalu Dia pun menerima tobatnya. Sungguh, Allah Maha Penerima tobat, Maha Penyayang”. [QS. al-Baqarah (2): 37].

Dalam kalimat taubat yang diajarkan Allah Swt itu Nabi Adam as memohon ampun untuknya dan isterinya Hawwa dan mengaku telah mendzalimi diri mereka sendiri.

قَالَا رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنفُسَنَا وَإِن لَّمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ

Artinya: “Keduanya berkata, “Ya Tuhan kami, kami telah menzalimi diri kami sendiri. Jika Engkau tidak mengampuni kami dan memberi rahmat kepada kami, niscaya kami termasuk orang-orang yang rugi.”[QS. al-A'raf (7): 23].

¹⁵ M. Yunan Nasution, *Pegangan Hidup* (Jakarta: Dewan Dakwah Islamiyah Indonesia, 1978), 51.

Begitu juga Nabi Yunus as, saat berdoa ia mengaku telah mendzalimi dirinya sendiri karena meninggalkan kaumnya dalam keadaan marah hingga berujung pada teguran Allah Swt kepadanya.

وَذَا التُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُغَاضِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَعْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ ۝ فَاسْتَجَبْنَا لَهُ ۖ وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْعَمِّ ۝ وَكَذَلِكَ نُنْجِي الْمُؤْمِنِينَ

Artinya: “Dan (ingatlah kisah) Zun Nun (Yunus), ketika dia pergi dalam keadaan marah, lalu dia menyangka bahwa Kami tidak akan menyulitkannya, maka dia berdoa dalam keadaan yang sangat gelap, ”Tidak ada tuhan selain Engkau, Mahasuci Engkau. Sungguh, aku termasuk orang-orang yang zalim”. Maka Kami kabulkan (doa)nya dan Kami selamatkan dia dari kedukaan. Dan demikianlah Kami menyelamatkan orang-orang yang beriman”. [QS. al-Anbiya' (21): 87-88].

Saat mendzalimi diri sendiri, Allah Swt memerintahkan hamba-hamba-Nya untuk tidak berputus asa dari rahmat-Nya dan agar mau kembali kepada-Nya melalui jalan taubat.

قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

Artinya: “Katakanlah, “Wahai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri! Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sungguh, Dialah Yang Maha Pengampun, Maha Penyayang”. [QS. az-Zumar (39): 53].

Yang perlu dipahami dalam konsep ini adalah, bahwa umat Islam meyakini sepenuhnya hanya Allah Swt yang berhak menerima taubat dan memberikan ampunan kepada seorang hamba sesuai dalam QS. Ali Imran (3): 135. Konsep ini mencoba mengungkap bahwa dibalik pengampunan Allah Swt terhadap hambanya melalui taubat terdapat hikmah yaitu adanya efek positif pada diri orang yang bertaubat salah satunya pemaafan diri (*self forgiveness*) dan kelegaan pada hatinya setelah proses taubat dilaksanakan.

Imam Ghazali dalam kitabnya *Minhajul Abidin* mengatakan saat seseorang melakukan dosa atau kesalahan, hatinya menjadi sempit dan langkahnya pun menjadi berat, perbuatan dosa yang dilakukan terus menerus akan membuat hati menjadi keras dan mengotori kebersihan jiwa yang dapat menyeret pemiliknya pada penderitaan panjang.¹⁶ Taubat merupakan jalan keluar yang diberikan agama untuk mengeluarkan manusia dari penderitaan panjang dan agar manusia dapat melanjutkan kehidupannya dalam kebaikan.

Karena dosa adalah sebuah beban yang terus menerus disembunyikan,¹⁷ maka orang yang terbelenggu dalam dosa akan merasakan terhimpitnya jiwa bahkan menganggap jalan kebaikan untuk dirinya telah tertutup. Agama Islam memotivasi pengikutnya untuk keluar dari dosa dan menggantinya dengan perbuatan-perbuatan baik.

Seperti sebuah candu, dosa akan menyeret manusia kepada dosa lainnya, begitupun kebaikan akan membawa manusia kepada kebaikan berikutnya, itu sebabnya orang yang berdosa dalam QS. az-Zumar (39): 53 diserukan al-Qur'an agar segera bertaubat dan jangan berputus asa dari rahmat Allah Swt, karena orang yang berputus asa dari ampunan Allah Swt sesungguhnya dia telah berputus asa pada dirinya sendiri dan berputus asa dari nilai-nilai kebaikan yang dimilikinya.

¹⁶ Al-Ghazali, *Minhajul Abidin*, terjemah: Abu Hamas As Sasaky (Jakarta: Khatulistiwa Press, 2018), 36.

¹⁷ "Kebajikan adalah akhlak yang baik, sedangkan dosa adalah apa saja yang meragukan jiwamu dan kamu tidak suka memperlihatkanannya pada orang lain." HR. Muslim (an-Naisaburi, Muslim bin al-Hujjaj Abu al-Hasan al-Qusyairi, *Shoheh Muslim* (Bairut: Darr Ihya at-Turats al-Arabi, tt), No. Hadis: 2553.

Seseorang yang bertaubat sama seperti orang yang tidak berdosa, artinya dengan bertaubat dan memohon ampunan, orang tersebut telah mencoba keluar dari keterpurukan jiwanya, tidak terus menerus menyalahkan dirinya sendiri, bersikap optimis, menghindari kesalahan yang serupa dan menjalin hubungan baik dengan orang yang pernah disakiti atau didzaliminya.

Selain permohonan ampun kepada Allah Swt, permintaan maaf kepada manusia juga merupakan sebuah proses untuk memaafkan diri sendiri. Meskipun saat berbuat kesalahan kepada orang lain seringkali seseorang merasa tidak perlu meminta maaf karena dianggap sebagai perbuatan yang mengecilkan diri sendiri dan mempertegas posisi mereka sebagai orang yang bersalah; namun permintaan maaf sejatinya adalah sebuah proses untuk membebaskan diri dari perasaan bersalah yang membebani jiwa.

Jiwa manusia sudah sangat cerdas dan lugas mengirim sinyal gangguan tersebut melalui rasa tidak enak, rasa tidak nyaman, rasa malu dan juga rasa sungkan saat bertemu. Sama halnya seperti tubuh yang mengirim sinyal adanya masalah pada kesehatan tubuh saat masuknya virus atau bakteri melalui demam, batuk atau flu, begitu juga jiwa akan mengirimkan sinyal akibat gangguan bathin yang tidak bisa terus menerus diabaikan.

Beberapa penelitian terkait *forgiveness* juga menemukan bahwa permintaan maaf sangat efektif dalam mengatasi permasalahan jiwa karena permintaan maaf merupakan sebuah pernyataan tanggung jawab tidak bersyarat atas kesalahan dan sebuah komitmen untuk memperbaikinya.¹⁸

¹⁸ Radhitia Paramitasari, Ilham Nur Alfian, "Hubungan Kematangan Emosi dengan Kecenderungan Memaafkan", *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, Vol,1, No.02, Juni 2012.

Meskipun permintaan maaf tidak diperintahkan secara langsung dalam al-Qur'an, namun seseorang harus memahami bahwa perbuatan dosa apalagi bila menyangkut hak manusia tidak cukup hanya dengan memohon ampun kepada Allah Swt namun juga harus diiringi pengembalian hak orang lain. Dalam al-Qur'an Allah Swt menegaskan tidak akan membiarkan adanya kezoliman terhadap hamba-Nya.

وَمَا اللَّهُ يُرِيدُ ظُلْمًا لِّلْعِبَادِ

Artinya: "Dan Allah tidak menghendaki kezaliman terhadap hamba-hamba-Nya." [QS. Gafir (40): 31].

Al-Qur'an juga menegaskan bahwa perbuatan buruk akan kembali kepada pelakunya masing masing. Itu sebabnya seseorang tidak perlu mempersalahkan atau merasa marah dengan keburukan atau kejahatan orang lain yang diterimanya. Begitupun orang yang berbuat buruk seyogyanya juga tidak merasa aman dengan kesalahannya. Sebab al-Qur'an menjanjikan balasan sebuah kejahatan adalah kejahatan yang setimpal dengannya.

وَجَزَاءُ سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٌ مِّثْلُهَا ۗ فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ ۗ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ
الظَّالِمِينَ

Artinya: Dan balasan suatu kejahatan adalah kejahatan yang setimpal, tetapi barangsiapa memaafkan dan berbuat baik (kepada orang yang berbuat jahat) maka pahalanya dari Allah. Sungguh, Dia tidak menyukai orang-orang zalim. [QS. asy-Syura (42): 40].

D. Respon Manusia Terhadap Pemaafan

Penelitian dua (PN-2) merupakan hasil *questioner* yang menggali respon manusia terhadap pemaafan, bagaimana sikap mereka saat disakiti atau marah atau saat mereka berbuat kesalahan kepada orang lain. Respon ini kemudian didiskusikan berdasarkan konsep yang terdapat pada penelitian satu (PN-1). Tujuannya adalah untuk mendapatkan gambaran tentang respon manusia terhadap pemaafan.

1) Motivasi Saat Memaafkan

Respon pertama yang penulis gali adalah motivasi responden ketika memaafkan. Saat ditanyakan alasan apa yang mereka miliki ketika memaafkan. (56,2%) responden menjawab karena perintah Allah Swt, (36,6%) menjawab motivasi mereka untuk kebaikan diri sendiri dan sisanya baru menjawab untuk kebaikan pihak yang dimaafkan.

Hasil ini menunjukkan bahwa faktor agama masih menjadi alasan paling besar ketika seseorang memutuskan untuk memaafkan. Namun berdasarkan data yang penulis dapatkan, peluang untuk timbulnya proses memaafkan akan lebih besar yaitu (92,8%) jika pemaafan diiringi kesadaran bahwa pemaafan juga bermanfaat untuk diri sendiri, karena jumlah responden yang memilih motivasi memaafkan untuk kebaikan diri sendiri cukup besar yaitu (36,6%). Jumlah ini juga memberikan gambaran telah adanya kesadaran individu terhadap manfaat (*hikmah*) dibalik pemaafan.

2) Perintah Memaafkan Tanpa Syarat Didahului Permintaan Maaf

Salah satu konsep al-Qur'an dalam pemaafan adalah perintah untuk memaafkan meskipun tanpa didahului permintaan maaf. Penulis menggali respon responden melalui pertanyaan apakah mereka bisa memaafkan meskipun tanpa diminta dan kapan responden siap untuk memaafkan. Mayoritas responden mengaku berat untuk melaksanakannya. Terdapat (64,7%) mengaku baru bisa memaafkan setelah berlalunya waktu, (24,2%) mengaku hanya akan memaafkan saat orang yang menyakiti telah meminta maaf, hanya (11,1%) yang mengaku akan memaafkan meskipun tanpa diminta.

Hal ini bisa dipahami karena memaafkan membutuhkan proses yang cukup panjang terutama apabila perlakuan yang diterima sangat menyakitkan. Yang menarik adalah (11,1%) dari responden yang mengaku akan memaafkan meskipun tanpa diminta adalah responden yang sama dengan kelompok responden yang menjawab bahwa motivasi memaafkan mereka adalah untuk kebaikan diri sendiri.

Ini menunjukkan bahwa penting bagi seseorang memiliki pemahaman manfaat pemaafan karena kecenderungan manusia adalah mengutamakan kepentingan dirinya sendiri. Manusia masih menganggap bahwa pemberian maaf adalah sesuatu yang bermanfaat untuk orang lain dan bukan untuk dirinya. Itu sebabnya al-Qur'an menjanjikan bahwa memaafkan orang lain akan memberikan keuntungan besar yaitu di ampuninya dosa orang yang memaafkan oleh Allah sebagaimana disebutkan pada QS. an-Nur (24): 22, "*Apakah kamu tidak suka bahwa Allah mengampunimu? Dan Allah Maha Pengampun, Maha Penyayang*". [QS. Gafir (40): 31].

3) Perintah Melapangan Dada (Hati) setelah Memaafkan

Untuk melihat apakah proses memaafkan dilakukan sampai adanya kelapangan hati. Penulis meminta responden untuk menjawab terlebih dahulu tentang apa yang mereka rasakan ketika marah, (71,9%) responden mengaku merasa resah dan gelisah saat marah, (10,5%) merasa sedih, dan hanya (17,6%) yang mengatakan ingin segera meluapkan kemarahannya. Hasil ini membuktikan bahwa konflik interpersonal membawa dampak negatif seperti resah, gelisah dan sedih. Hal ini terjadi karena saat marah tubuh akan bereaksi dengan mengalirkan darah lebih cepat dan menekan jantung serta paru paru, termasuk meningkatnya secara cepat hormon adrenalin dan kortisol yang mengakibatkan stress, saat kemarahan terus menerus tidak ditanggulangi, beberapa reaksi seperti sulit tidur, pusing, suhu tubuh meningkat dan pada akhirnya masalah psikis ini dapat mempengaruhi kesehatan fisik. Perasaan marah merupakan salah satu penyakit yang memerlukan obat sehingga dapat kembali menentramkan hati dan menjernihkan pikiran; obat tersebut adalah pemaafan. Hal ini juga dirasakan oleh (93,5%) dari responden yang mengaku merasakan kelegaan setelah memaafkan.

Fincham & Beach (2007) dalam Shofia Halida Fatma menyebutkan bahwa pemaafan dapat mempengaruhi kerja sistem endoktrin, menurunnya hormon norepinephrine dan serotonin yang berakibat pada meningkatnya perasaan sejahtera, merasa lebih bahagia, dan merasa lebih bermakna menjalani hidup.¹⁹

Proses kelapangan hati yang disebutkan dalam al-Qur'an dengan kata (*wal yasyfahu*) kerap tidak dapat tercapai setelah pemaafan. Perasaan yang masih mengganjal dan belum bisa kembali berhubungan sebagaimana sebelum terjadinya konflik menjadi salah satu indikasinya. Terkadang proses pemaafan menjadi pemaafan semu yang masih menyimpan dendam dan ketidakrelaan dalam hati. Baumeister dkk (1998) dalam Lathifah TW dan Fathurrohman menggambarkan dua dimensi dalam pemaafan. *Pertama* adalah dimensi intrapsikis yang melibatkan aspek emosi dan kognisi yang kemudian akan membantu menstimulasi kesadaran individu dalam mengambil kesimpulan sehingga membantu memaafkan kesalahan orang yang menyakiti.

Kedua adalah dimensi interpersonal yang melibatkan aspek sosial dalam pemaafan. Pemaafan yang semu hanya terbatas pada dimensi interpersonal yang ditandai dengan menyatakan memberi maaf secara verbal terhadap orang yang bersalah tetapi masih menyimpan sakit hati dan dendam.²⁰

Dalam konsep yang disebutkan penulis, pemaafan dianggap selesai bila telah mencapai kelapangan hati, salah satu indikatornya adalah hubungan interpersonal dapat kembali terjalin dengan baik serta tidak diungkitnya kembali konflik yang pernah terjadi. Dari hasil *questioner* yang disebarkan penulis terdapat angka yang cukup besar yaitu (35,9%) persen responden yang mengaku tidak bisa kembali berhubungan baik dengan orang yang telah menyakitinya meskipun telah saling memaafkan. Bahkan ketika menjawab pertanyaan apakah setelah adanya proses pemaafan responden masih mengungkit peristiwa tersebut, sebanyak (64,1%) mengaku kadang kadang mereka masih mengungkit kejadian atau konflik yang pernah mereka alami.

¹⁹ Shofia Halida Fatma, *Pengaruh Motivasi Memaafkan terhadap penurunan tingkat depresi pada wanitamelalui Forgiveness Therapy* (Malang: Universitas Muhamadiyah Malang, 2019), 5.

²⁰ Lathifah TW dan Fathurrohman, *Psikologi Pemaafan*, Repository UGM, Ac.id, diakses tanggal 23/06/2020.

Hal ini menunjukkan bahwa proses pemaafan tidak serta merta diikuti dengan proses kelapangan, wajar saja bila al-Qur'an bukan hanya memerintahkan untuk memaafkan namun juga memerintahkan untuk berusaha memberikan kelapangan sesuai dalam QS. an-Nur (24): 22, karena proses pemaafan dan pelapangan hati sejatinya adalah proses yang membutuhkan waktu dan harus diusahakan terus menerus sampai pada titik semua pihak mampu melapangkan dan mengikhlaskan.

4) Adanya Penjelasan Mempermudah Pemaafan

Konsep keempat yang penulis uraikan adalah pemberian maaf akan lebih mudah diberikan setelah adanya penjelasan. Saat seseorang merasa disakiti, sebaiknya ia meminta penjelasan kepada orang yang menyakiti tentang alasannya tersebut agar dapat dipahami latar belakang dari perbuatannya itu. Penjelasan merupakan salah satu cara penyelesaian konflik dengan cara membangun komunikasi. Saat berkomunikasi, orang yang berbuat kesalahan akan menjelaskan alasan perbuatannya, begitupun orang yang disakiti akan menjelaskan apa yang dirasakannya sehingga masing masing pihak dapat saling membangun empati dan memaafkan.

Sayangnya dari hasil penelitian, hanya (39,2%) responden yang mengaku akan mencari penjelasan atau alasan dibalik perilaku menyakitkan yang didapatkannya, (47,7%) mengaku hanya akan mendinginkan konflik sampai ia dianggap telah selesai sendiri, bahkan (9,2%) mengaku hanya akan mengungkapkan kekecewaan atau kemarahannya melalui sindiran atau isyarat.

Penulis mencoba mengumpulkan alasan responden menolak adanya penjelasan, salah satu yang menjelaskan dalam kolom jawaban terbuka mengatakan ia tidak berminat meminta penjelasan sampai yang bersalah berinisiatif menjelaskan lalu meminta maaf. Hal ini menandakan bahwa belum ada unsur kesetaraan (*equality*) pada kedua belah pihak, dimana dalam unsur kesetaraan ini masing masing pihak tidak boleh ada yang merasa lebih baik atau lebih benar meskipun ia berada pada pihak yang disakiti. Tujuan adanya penjelasan pada proses memaafkan inipun didasari upaya untuk melihat permasalahan menjadi lebih jelas dan terang, sebab saat seseorang berbuat salah sangat mungkin ia memiliki alasan yang mungkin saja terkait dengan orang yang disakitinya.

Jawaban lain yang penulis dapati adalah praduga dari orang yang disakiti bahwa orang yang menyakiti memang tidak berniat bermaafan, kesan yang mereka dapati memang orang yang menyakiti sengaja berbuat buruk untuk menyakiti mereka. Kesan ini terutama di dapat apabila orang yang menyakiti memiliki kedudukan yang dianggap lebih tinggi atau berkuasa dari yang disakiti. Praduga ini tentu saja harus dihindari karena saat proses pemaafan berlangsung, kedua belah pihak harus saling berfikir positif atau *husnudzan*. Jawaban lain yang diterima penulis adalah responden takut masuk kedalam konflik yang lebih dalam bila menanyakan alasan seseorang menyakiti mereka, ini biasanya terjadi pada konflik yang bukan terjadi saat itu saja namun sudah pernah terjadi sebelumnya. Ini pun solusi yang sebenarnya kurang tepat, karena konflik yang dibiarkan tanpa ada penyelesaian akan tetap menetap di dalam hati dan ketika gesekan kembali muncul dapat memacu ledakan konflik yang jauh lebih besar. Masing masing pihak harus berupaya membuka diri untuk menerima penjelasan dan membangun empati.

5) Taubat adalah Bagian Dari Proses memaafkan Diri Sendiri

Konsep terakhir adalah pemaafan pada diri sendiri melalui jalan taubat, proses taubat ini memiliki berbagai syarat sebagaimana telah disebutkan. Syarat tersebut adalah rasa penyesalan, kesediaan untuk bertaubat, bertekad untuk tidak mengulangi perbuatannya lagi dan mengembalikan hak manusia yang telah diambilnya.

Untuk konsep ini, penulis menanyakan responden apakah mereka selalu bertaubat setelah mereka melakukan dosa; (86,9%) responden mengaku mereka selalu bertaubat (memohon ampun kepada Allah) saat melakukan dosa, sisanya menjawab kadang-kadang dan (0%) mengatakan tidak pernah. Kondisi ini sudah ideal sesuai konsep dan tuntunan al-Qur'an dimana Allah Swt memerintahkan hambanya untuk memohon ampun dan untuk kembali kepadanya saat berbuat kesalahan atau dosa. Jika dilihat dari aspek kejiwaan, taubat merupakan upaya untuk merevitalisasi kejiwaan seseorang. Seseorang yang memilih jalan taubat sesungguhnya telah memiliki kesadaran tentang akibat buruk dari perbuatannya.

Kesadaran ini akan menuntun dirinya kembali kepada nilai nilai kebaikan dirinya dan kepada Tuhannya. Taubat yang diiringi dengan penyesalan (baca: *taubatan nasuha*) bukan hanya memiliki pengaruh pada masa sekarang namun juga waktu yang akan datang.

Kesadaran dan penyesalan dapat meluruskan jiwa seseorang karena akan memunculkan sebuah komitmen yaitu keinginan kuat untuk memperbaiki diri dan tidak larut dalam kesalahan masa lalu.²¹ Saat penulis menanyakan apakah mereka juga selalu meminta maaf saat melakukan kesalahan pada orang lain, hanya (75,8%) responden yang mengaku melakukannya dan sisanya (24,2%) menjawab kadang kadang. Angka ini lebih kecil dibandingkan angka keinginan bertaubat kepada Allah Swt saat berdosa. Ada beberapa alasan yang dikemukakan responden dalam kolom jawaban terbuka, diantaranya responden takut akan menimbulkan masalah lagi saat pernyataan maaf diutarakan, jawaban ini sebenarnya sama dengan alasan orang yang disakiti saat mereka tidak mau meminta penjelasan kepada orang yang menyakitinya.

Dalam kondisi ini, terkadang orang yang menyakiti dan orang yang disakiti membangun tembok bernama ego sehingga masing masing menganggap tidak ada itikad baik untuk saling memaafkan meskipun perasaan itu menyiksa mereka, padahal proses saling memaafkan adalah keinginan dasar manusia saat terjebak dalam konflik dan tidak mungkin ada yang berkeinginan untuk terjebak di dalamnya. Artinya masing masing pihak harus saling terbuka dan saling memiliki niat dan dukungan untuk memaafkan.

Beberapa mengatakan mereka merasa takut atau malu. Penulis menganalisa bahwa jawaban ini timbul karena anggapan bahwa permintaan maaf adalah pengakuan pada kekurangan diri mereka. Hal ini menurut penulis kurang tepat dalam kacamata agama, karena permintaan maaf membutuhkan keberanian yang besar dari seseorang. Orang yang meminta maaf justru dipandang sebagai orang yang lebih unggul. Rasulullah Saw mengatakan bahwa orang yang kuat bukan orang yang memenangi perlombaan fisik namun orang yang kuat adalah orang yang mampu mengendalikan dirinya ketika marah.

²¹ Muhamad Shohib, *Taubat Sebagai Metode Dasar Psikoterapi*, Seminar Psikologi dan Kemanusiaan, 2015.

Adapun jawaban pertanyaan tentang apa yang responden rasakan setelah memohon ampun kepada Allah atau setelah meminta maaf kepada manusia, (96,1%) responden mengaku merasakan kelegaan dan merasa lebih baik.

Saat seseorang memohon ampun kepada Allah atau meminta maaf kepada manusia, proses tersebut menuntut seseorang untuk mengungkap kembali perbuatan dosa atau kesalahan yang dilakukannya dengan jujur (*al-i'tiraf*). Dalam kajian psikologi tindakan ini dikenal dengan istilah *katarsis* (*abreaction*) yaitu sebuah proses menghilangkan ketegangan jiwa atau pelepasan perasaan yang terpendam dan pengalaman yang tidak disenangi dalam hidup melalui pengungkapan kembali baik melalui hati atau lisan.²² Saat pengalaman ini telah diurai melalui permohonan ampun kepada Allah atau permintaan maaf kepada manusia, apalagi jika disertai respon positif yang diterimanya, maka saat itu jiwa manusia sedang berada dalam tahap penyembuhan dari penyakitnya, salah satu indikasinya adalah perasaan lega, damai, ringan, dan bahagia, beberapa orang merasakan perasaan hangat di dalam hati. Jiwa pun perlahan akan membaik dan kembali kepada fitrahnya, yaitu hidup damai, tenang dan harmonis sesuai dengan perintah agama dan tuntunan norma yang ada.

²² Muhammad Shohib, *Taubat Sebagai Metode Dasar Psikoterapi.*, 2015.

E. Penutup

Kecenderungan manusia adalah hidup damai dan tidak menyukai adanya konflik karena konflik dapat membuat keseimbangan jiwa manusia terganggu. Menghadapi konflik, al-Qur'an telah memberikan tuntunannya melalui proses pemaafan. Pemaafan merupakan proses dan cara timbulnya sebuah pemahaman yang diikuti pemakluman dan pengampunan sehingga jiwa dapat kembali hidup dan hati kembali kepada kedamaian serta meredakan dorongan untuk memelihara kebencian terhadap pihak yang menyakiti.

Dalam penelitian pertama atau studi literatur, penulis mendapati beberapa konsep pemaafan dalam al-Qur'an yaitu: (a) Adanya motivasi agama dan kebaikan diri sendiri saat memaafkan [QS. Ali Imran (3): 133-134], (b) Pemaafan tidak mensyaratkan didahului oleh permintaan maaf [QS. an-Nur (24): 22], (c) Kelapangan hati dapat diraih setelah proses pemaafan telah selesai dilaksanakan [QS.an-Nur (24): 22], (d) Pemberian maaf dapat lebih mudah dilakukan setelah memahami alasan dibalik perbuatan menyakiti [QS. al-A'raf (7): 150-151] dan [QS. al-Maidah (5): 27-29], (e) Taubat sebagai bagian dari proses memaafkan diri sendiri [QS. az-Zumar (39): 53].

Adapun hasil dari penelitian empiris menggambarkan bahwa agama memiliki faktor penting yang memotivasi seseorang untuk memaafkan, mayoritas responden mengatakan mereka termotivasi untuk memaafkan agar mendapatkan ampunan dari Allah Swt. Selain itu kesadaran responden bahwa memaafkan memiliki dampak positif untuk diri sendiri juga cukup besar. Meskipun responden memiliki motivasi sangat besar untuk memaafkan namun dalam prosesnya memang tidak seideal yang dituntut dalam al-Qur'an, seperti kesediaan memaafkan tanpa didahului permohonan maaf diakui responden terasa berat dan membutuhkan waktu. Pemaafan juga tidak selalui diikuti kelapangan hati untuk menerima dan menjalin kembali hubungan sebagaimana sebelum terjadinya konflik. Begitupun respon manusia terhadap proses taubat yang penulis golongkan sebagai pemaafan terhadap diri sendiri (*self forgiveness*), meskipun mayoritas responden mengaku segera bertaubat dan meminta maaf saat bersalah, namun ada beberapa catatan dimana permintaan maaf terkadang terhalang adanya keengganan karena menganggapnya sebagai pengakuan pada kelemahan dan kesalahan.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa proses pemaafan seringkali masih dalam tahap pemaafan semu dimana responden mengetahui adanya perintah memaafkan dalam al-Qur'an dan memahami kebaikan dalam pemaafan namun dalam realisasinya pemaafan tidak datang secara total karena tidak diikuti kelapangan hati untuk membuka lembaran baru. Penelitian ini tentu saja masih membutuhkan penelitian lanjutan yang dapat menjabarkan secara gamblang langkah langkah yang harus dilakukan untuk merealisasikan pemaafan yang diikuti kelapangan hati sebagaimana tuntunan al-Qur'an.

Daftar Pustaka

- Raghib Al-Asfahāni, Abu Al Qosim Husein Bin Muhammad, *Mufradat al- Alfadz al-Qur'an*, Beirut: Darr al-Kutub al-Ilmiah, 2004
- Al-Ghazali, *Minhajul Abidin*, Terjemah: Abu Hamas as-Sasaky, Jakarta: Khatulistiwa Press, 2018.
- Al Qurthubi, Abu Abdullah Muhammad bin Ahmad al-Anshory, *al-Jami' li Ahkam al-Qur'an al-Karim*, Beirut: Darr al-Kutub al-Ilmiah, 2000.
- Al-Thabari, Abu Ja'far Muḥammad Ibn Jarir Ibn Yazid Ibn Kathir Ibn Galib, *Jami'u al-Bayan fi Ta`wili al-Qur`an*, Beirut: Daar al Kutub al Ilmiah, 1412 H/1992 M.
- An-Naisaburi, Abu al-Hasan Ali Bin Ahmad bin Muhammad bin Ali al-Wahidi, *Asbab an-Nuzul*, Damam: Darr al-Ishlah, 1412.
- An-Naissburi, Muslim bin al-Hujjaj Abu al-Hasan al-Qusyairi, *Shoheh Muslim*, Bairut: Darr Ihya at-Turats al-Arabi, tt.
- Fakhruddin ar-Razi, Abu Abdullah Muhammad bin Umar bin Hasan bin Husein at-Taimi, *Mafatih al-Ghaib (at-Tafsir al-Kabir)*, Beirut: Darr Ihya at-Turats al-Arabi, 1420 H .
- Halida Fatma, Shofia, *Pengaruh Motivasi Memaafkan Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Wanita Melalui Forgiveness Therapy*, Reprints Universitas Muhamadiyah Malang. Ac.id, 2019.
- Ibnu Majah, Abu Abdullah Muhammad bin Yazid, *Sunan Ibnu Majah*, Darr Ihya al-Kutub al-Arabiah, tt.
- Nasution, Yunan, *Pegangan Hidup*, Jakarta: Dewan Dakwah Islamiyah Indonesia, 1978.
- Paramitasari, Radhitia, dkk, "Hubungan Kematangan Emosi dengan Kecenderungan Memaafkan", *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, Vol.1, No. 02, Juni 2012.
- Septeria, Dita, *Hubungan Harga Diri Dengan Memaafkan*, e-theses. UIN Maulana Malik Ibrahim
- Shihab, Quraish, *Tafsir Al Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- _____, *Wawasan al-Qur'an Tafsir Tematik atas Pelbagai Persoalan Umat*, (Bandung: Mizan Pustaka, 1996).
- Shohib, Muhammad, *Taubat Sebagai Metode Dasar Psikoterapi*, Seminar Psikologi dan Kemanusiaan, 201.

*Resepsi Terhadap Konsep Pemaafan dalam al-Qur'an:
Sebuah Kajian Living Qur'an*

Tim Penyusun Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1988.

TW, Lathifah dan Fathurrohman, *Psikologi Pemaafan*, Repository UGM. Ac.id.

Zuhdy, Halimi, *Dosa dan Pengampunan; Pergulatan Manusia dengan Allah*, Repository UIN Malang. Ac.id