NATHIQIYYAH: Jurnal Psikologi Islam
Volume 9, Nomor 02, 2026: 223 - 237
eISSN: 2745-4207, pISSN: 2614-7815
DOI: https://doi.org/10.46781/r54bce11

Perasaan Tidak Layak di Hadapan Tuhan: Analisis Psikologi Agama Tentang Dosa, Harapan, dan Kesehatan Mental Spiritual

Muflih Agil Thoriq[1]
agilthoriq302@gmail.com
Syahru Nur Zaman[2]
syahrunurz@gmail.com
Muhammad Yusuf Qordlawi[3]
yusufq7891@gmail.com
[1,2,3]Universitas Islam Negeri Sultan Aji Muhammad Idris

Abstract

Feelings of unworthiness before God are among the spiritual experiences frequently encountered by religious individuals, particularly when confronted with an awareness of sin, moral failure, and the demands of piety that have developed in modern life. This phenomenon may manifest in the form of feeling excessively sinful, feeling distant from God's mercy, or even believing that one is unworthy of divine forgiveness and compassion. This study aims to analyze the phenomenon of feeling unworthy before God from the perspective of Islamic religious psychology by examining the relationship between sin awareness, religious guilt, spiritual struggle, and spiritual hope (raja'). This research employs a library research method with a religious psychology approach. The research data were obtained through documentary studies of the Qur'an, hadith, Islamic scholarly works, books on religious psychology, and relevant scientific journal articles, which were subsequently analyzed using a descriptive-analytical method. The findings indicate that feelings of unworthiness before God are influenced by several factors, including awareness of sin, excessive religious guilt, the pressure of digital piety culture, and a tendency toward negative religious coping. The study also finds that the dominance of fear without being balanced by hope may trigger spiritual anxiety and adversely affect religious mental health. Conversely, a balanced understanding of khauf and raja', together with faith in the vastness of Allah's mercy, can help individuals develop better spiritual mental health. This study emphasizes that Islamic spirituality is not built upon despair caused by sin, but rather upon a balance between moral awareness, repentance, and hope in Allah's mercy.

Keywords: *Religious Psychology, Religious Guilt, Spirituality, Sin, Hope*

Abstrak

Perasaan tidak layak di hadapan Tuhan merupakan salah satu pengalaman spiritual yang banyak dialami individu religius, khususnya ketika berhadapan dengan kesadaran akan dosa, kegagalan moral, dan tuntutan kesalehan yang berkembang dalam kehidupan modern. Fenomena ini dapat muncul dalam bentuk rasa terlalu berdosa, merasa jauh dari rahmat Tuhan, hingga keyakinan bahwa dirinya tidak pantas memperoleh ampunan dan kasih sayang Ilahi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis fenomena perasaan tidak layak di hadapan Tuhan dalam perspektif psikologi agama Islam dengan menelaah hubungan antara kesadaran dosa, religious guilt, spiritual struggle, dan harapan spiritual (raja'). Penelitian ini menggunakan metode library research dengan pendekatan psikologi agama. Data penelitian diperoleh melalui studi dokumentasi terhadap Al-Qur'an, hadis, kitab-kitab keislaman, buku psikologi agama, dan artikel jurnal ilmiah yang relevan, kemudian dianalisis menggunakan metode deskriptif-analitis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perasaan tidak layak di hadapan Tuhan dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain kesadaran terhadap dosa, rasa bersalah religius yang berlebihan, tekanan budaya kesalehan digital, serta kecenderungan negative religious coping. Penelitian ini juga menemukan bahwa dominasi rasa takut tanpa diimbangi harapan dapat memicu kecemasan spiritual dan mengganggu kesehatan mental religius. Sebaliknya, pemahaman yang seimbang mengenai konsep khauf dan raja', serta keyakinan terhadap keluasan rahmat Allah, dapat membantu individu membangun kesehatan mental spiritual yang lebih baik. Penelitian ini menegaskan bahwa spiritualitas Islam tidak dibangun di atas keputusasaan akibat dosa, melainkan pada keseimbangan antara kesadaran moral, taubat, dan harapan terhadap rahmat Allah.

Kata Kunci: Psikologi Agama, Religious Guilt, Spiritualitas, Dosa, Harapan

A. PENDAHULUAN

Agama tidak hanya menghadirkan ketenangan spiritual, tetapi juga dapat memberikan pergulatan dalam batin manusia yang religius. Salah satu dari fenomena yang cukup banyak dialami adalah perasaan yang tidak layak di hadapan Tuhan. Perasaan ini timbul dari rasa malu karena dosa, merasa dirinya kotor, takut ibadahnya tidak diterima, sudah merasa terlalu jauh dari rahmat Allah, dan bahkan menganggap bahwa dirinya sudah tidak pantas lagi menjadi hanmba yang baik.

Adapun fenomena ini memiliki hubungan yang erat dengan kesadaran manusia terhadap dosa yang ia lakukan dan kelemahan yang ada pada dirinya. Dalam islam manusia sendiri dipandang sebagai makhluk yang tidak luput dari kesalahan. Hal ini telah di sabdakan Rasululla SAW:

كُلُّ ابْنِ آدَمَ خَطَّاءٌ، وَخَيْرُ الْخَطَّائِينَ التَّوَّابُونَ

Artinya: "Setiap anak Adam banyak melakukan kesalahan, dan sebaik-baik orang yang bersalah adalah mereka yang mau bertaubat" (al-Tirmidzi, 1998, h. 659)

Hadis tersebut menunjukan bahwa kesalahan adalah bagian dari realitas manusia. Akan tetapi, pada sebagian manusia, kesadaran akan dosa berkembang menjadi perasaan bersalah secara religius (religious guilt) yang berlebihan hingga melahirkan kecemasan secara spiritual. Maka hal inilah yang perlu diperhatikan dan disadari akan luasnya rahmat Tuhan bagi orang-orang yang mau bertaubat. (Eltaiba, 2024)

Hadis ini selaras dengan perintah Allah SWT dalam Al-Qur'an surat Hud: 3:

وَأَنِ ٱسْتَغْفِرُواْ رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوٓاْ إِلَيْهِ

Artinya: ""Dan hendaklah kamu meminta ampun kepada Tuhanmu dan bertobat kepada-Nya." (Kementerian Agama Republik Indonesia, 2019, h. 3)

Penulis menukil pendapat dari Syekh Ahmad ibn Muhammad al-Shawi dalam kitab tafsirnya yaitu Hasyiyah al-Shawi, bahwa ayat ini di tafsirkan hendaklah meminta kepada Allah SWT akan ampunan-Nya dari dosa-dosa pada masa yang telah lalu dan dari dosa-dosa yang akan datang. (al-Shawi, 2023, h. 124)

Pada era digital seperti sekarang ini, fenomena ini menjadi semakin kompleks akibat hadirnya budaya kesalehan public (public piety) di media sosial. Banyak kita dapati bersama konten-konten religius yang menampilkan standar Muslim ideal yang sering sekali memunculkan perbandingan sosial dalam keberagamaan. Akibatnya, sebagian individu merasa bahwa dirinya lebih buruk disbanding orang lain serta kehilangan rasa layak di hadapan Tuhan.

Dalam pandangan perspektif psikologi agama, kondisi tersebut dapat dikategorisasikan sebagai bagian dari spiritual struggle, yaitu konflik spiritual yang muncul dalam ruang lingkup relasi manusia dengan Tuhan dan makna keberagamaanya. Kenneth I. Pargament menjelaskan bahwa pengalaman religius tidak selalu menghadirkan sebuah kedamaian, tetapi juga dapat memunculkan sebuah pergulatan psikologis, kecemasan religius, dan krisis spiritual. Individu dapat mengalami ketegangan secara psikologis ketika terdapat jarak antara idealitas agama dengan realitas yang ada pada dirinya sebagai manusia yang penuh keterbatasan. (Exline, Wilt, & Grubbs, 2023) (Pargament, 2011, h. 45)

Al-Qur'an sendiri telah menggambarkan bahwa manusia tidak boleh tenggelam dalam keputusasaan akibat dosa. Allah SWT berfirman:

قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ

Artinya: "Katakanlah: Wahai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah." (Kementerian Agama Republik Indonesia, 2019, h. 53)

Maksud ayat ini ingin mempertegas bahwa janganlah berputus asa dari rahmat Allah dan karunia-Nya, dan tinggalkanlah dosa-dosa, karena dosa-dosa itu memutuskan seseorang dari kebaikan dan menjauhkannya dari kesempurnaan, demikian sebagaimana yang di terangkan dalam kitab tafsir Marah labid karya Syekh Nawawi al-Bantani. Ayat tersebut juga menunjukan akan harapan (raja') memiliki posisi yang amat penting dalam spiritualitas Islam. Dengan demikian, relasi antara dosa dan harapan menjadi aspek penting dalam memahami fenomena perasaan tidak layak di hadapan Tuhan. (al-Jawi, 2024, h. 336)

Beberapa penelitian sebelumnya lebih banyak membahas religiusitas, religious coping, serta spiritual well-being pada pasa masyarakat modern secara umum. Penelitian oleh Aflakseir dan Coleman menunjukan bahwasannya agama memiliki peran yang sangat penting dalam membantu seseorang dalam menghadapi tekanan psikologis dan krisis kehidupan. Penelitian lain juga menjelaskan bahwa pengalaman religius dapat mempengaruhi kondisi emosional dan pembentukan identitas spiritual seorang Muslim. (Aflakseir & Coleman, 2011) (Rahmatullah et al., 2023)

Namun kajian yang spesifik membahas tentang perasaan tidak layak di hadapan Tuhan sebagai pengalaman spiritual manusia religius masih terbatas, khususnya dalam ranah kajian psikologi agama Islam di Indonesia. Sebagian besar penelitian cenderung banyak membahas religiusitas dari sisi positif, seperti misalnya tentang ketenangan jiwa, spiritual well-being, dan penguatan iman, sedangkan dalam dimensi negatif pengalam religius seperti religious coping, dan kecemasan spiritual belum banyak dikaji secara mendalam.

Kebaruan penelitian ini terletak pada upaya penulis dalam menganalisis perasaan tidak layak dihadapan Tuhan sebagai bagian dari bentuk spiritual struggle dalam perspektif psikologi agama Islam. Khususnya dalam konteks keberagamaan Muslim modern di era digital seperti sekarang ini. Dengan demikian artikel ini bukan hanya sebatas membahas tentang sebuah dosa dan juga taubat secara normatif, tetapi juga mengkaji dampaknya terhadap kondisi psikologis dan spiritual manusia religius.

Berdasarkan latar belakang tersebut penelitian ini berfokus pada tiga rumusan masalah, yaitu: (1) bagaimana perasaan tidak layak di hadapan Tuhan dipahami dalam perspektif psikologi agama, (2) faktor-faktor apa yang mempengaruhi munculnya perasaan tersebut, dan (3) bagaimana relasi antara dosa, rasa bersalah religius, dan harapan dalam pengalaman keberagaman manusia.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (library research) dengan pendekatan psikologi agama. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis fenomena perasaan tidak layak dihadapan Tuhan melalui kajian literatur yang berkaitan dengan psikologi agama, spiritualitas Islam, religious guilt, dan konsep harapan dalam keberagamaan.

Sumber data penelitian terdiri atas sumber primer dan sumber sekunder. Sumber primer meliputi Al-Qur'an dan terjemahannya terbitan Kementerian Agama Republik Indonesia, Riyadh al-Shalihin karya Imam al-Nawawi, Marah Labid karya Syekh Nawawi al-Jawi, Hasyiyah al-Shawi karya Ahmad al-Shawi, serta Spiritually Integrated Psychotherapy karya Kenneth I. Pargament. Adapun sumber sekunder berupa artikel jurnal ilmiah, buku psikologi agama, dan hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan tema penelitian.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi terhadap berbagai sumber kepustakaan yang berkaitan dengan objek penelitian. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan metode deskriptif-analitis, yaitu dengan mendeskripsikan fenomena perasaan tidak layak di hadapan Tuhan berdasarkan

perspektif psikologi agama, kemudian menganalisisnya melalui konsep religious guilt, spiritual struggle, dan harapan spiritualitas dalam Islam.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Psikologi Agama

Psikologi agama adalah cabang ilmu psikologi yang mengkaji perilaku, pengalaman, dan dinamika kejiwaan manusia dalam hubungannya dengan agama. Kajian ini tidak hanya membahsa tentang praktik keagamaan secara lahiriah saja, tetapi juga menyangkut pengalaman batin manusia ketika berinteraksi dengan nilai-nilai spiritual dan keyakinan religius. William James menjelaskan bahwa pengalaman keagamaan merupakan pengalaman subjektif yang berkaitan dengan pergulatan makna hidup, rasa takut, harapan, dan pencarian ketenangan eksitensial manusia. Dengan demikian, agama tidak hanya menghadirkan sebuah ketenangan spiritual, tetapi juga dapat melahirkan sebuah konflik batin dan juga pergulatan psikologis. (James, 2002, h. 31)

Dalam perspektif psikologi agama, agama tidak selalu menghadirkan sebuah ketengan dan kebahagiaan spiritual saja. Pada kondisi tertentu, agama juga melahirkan sebuah konflik batin, kecemasan religius, dan juga tekanan psikologis. Salah satu tokoh yaitu Gordon W. Allport menjelaskan bahwa kebergaman manusia memiliki hubungan erat dengan struktur kepribadian dan kondisi psikologis suatu individu. Oleh sebab itu, suatu dosa dan juga rasa bersalah dapat mempengaruhi cara seseorang dalam memandang dirinya di hadapan Tuhan. (Allport, 1950, h. 54)

Dalam konteks keberagamaan modern pengalaman religius manusia semakin kompleks akibat perkembangan teknologi dan media sosial. Kehidupan digital membentuk sebuah budaya kesalehan publik yang menghadirkan standar religius yang dibangun melalui media sosial. Kondisi tersebut sering kali melahirkan tekanan secara psikologis dan kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain dalam aspek keberagaman.

Dalam Islam sendiri, keseimbangan spiritual antara rasa takut (khauf) dan harapan (raja') merupakan prinsip penting dalam kehidupan yang religius. Dalam kitab Ihya' 'Ulum al-Din Imam al-Ghazali menjelaskan:

الْخَوْفُ وَالرَّجَاءُ كَجَنَاحَيِ الطَّائِرِ، إِذَا اسْتَوَيَا اسْتَوَى الطَّيْرُ وَتَمَّ طَيَرَانُهُ، وَإِذَا نَقَصَ أَحَدُهُمَا وَقَعَ فِيهِ النَّقْصُ، وَإِذَا ذَهَبَا صَارَ الطَّائِرُ فِي حَدِّ الْمَوْتِ

Artinya: "Rasa takut dan harapan itu seperti dua sayap burung. Jika keduanya seimbang maka burung akan terbang dengan sempurna. Jika salah satunya kurang, maka berkurang pula keseimbangannya. Dan jika keduanya hilang, maka burung itu berada di ambang kebinasaan.". (al-Ghazali, 1989, h. 160)

Dalam kitab yang lain, yaitu dalam kitab Al-Fawā'id al-Mukhtārah juga disebutkan bahwa para arif billah berkata:

الْأَفْضَلُ لِلْمُسْتَقِيمِ فِي دِينِهِ أَنْ يَسْتَوِيَ خَوْفُهُ وَرَجَاؤُهُ حَتَّى يَكُونَا كَجَنَاحَيِ الطَّائِرِ، وَأَمَّا غَيْرُ الْمُسْتَقِيمِ وَهُوَ الْمُتَهَتِّكُ بِأَوَامِرِ اللَّهِ وَنَوَاهِيهِ وَالْمُتَجَرِّئُ عَلَى حُدُودِهِ وَمَعَاصِيهِ فَالْأَصْلَحُ لَهُ تَرْجِيحُ الْخَوْفِ حَتَّى يَسْتَقِيمَ، إِلَّا مَنْ أَشْرَفَ عَلَى الْمَوْتِ وَالْقُدُومِ عَلَى اللَّهِ وَالصَّيْرِ إِلَى الدَّارِ الْآخِرَةِ فَيَنْبَغِي أَنْ يَكُونَ الرَّجَاءُ هُوَ الْغَالِبَ عَلَى قَلْبِهِ لِيَمُوتَ عَلَى حُسْنِ الظَّنِّ بِاللَّهِ تَعَالَى، فَفِي الْحَدِيثِ :«لَا يَمُوتَنَّ أَحَدُكُمْ إِلَّا وَهُوَ يُحْسِنُ الظَّنَّ بِاللَّهِ تَعَالَى»

Artinya: "Yang paling utama bagi orang yang istiqamah dalam agamanya ialah rasa takut (khauf) dan harap (raja') dalam dirinya seimbang, sehingga keduanya seperti dua sayap burung. Adapun orang yang belum istiqamah, yaitu orang yang meremehkan perintah dan larangan Allah, serta berani melakukan maksiat, maka yang lebih baik baginya ialah memperbesar rasa takut sampai ia menjadi lurus.

Kecuali orang yang telah dekat dengan kematian, akan menghadap Allah, dan menuju negeri akhirat, maka sebaiknya harapanlah yang lebih dominan dalam hatinya agar ia meninggal dalam keadaan berbaik sangka kepada Allah Ta'ala.

Sebab dalam hadis disebutkan:

"Janganlah salah seorang dari kalian meninggal kecuali dalam keadaan berbaik sangka kepada Allah Ta'ala."" (Sumaiṭ, 2018, h. 428–429)

Maka dari dua pendapat yang penulis nukil disini memberikan kesimpulan bahwa, dominasi rasa takut tanpa harapan dapat melahirkan keputusasaan, sedangkan harapan tanpa rasa takut dapat menyebabkan kelalaian spiritual.

Allah SWT, berfirman:

وَرَحْمَتِي وَسِعَتْ كُلَّ شَيْءٍ

Artinya: "Dan rahmat-Ku meliputi segala sesuatu." (Kementerian Agama Republik Indonesia, 2019, h. 156)

Dalam tafsir Marah labid dijelaskan bahwa rahmat Allah di dunia berlaku secara universal, sementara di akhirat kelak dikhusukan untuk orang-orang mukmin. Maka sangat jelas pada ayat tersebut menunjukan bahwa spiritualitas Islam pada dasarnya dibangun di atas keseimbangan antara kesadaran dosa dan keyakinan akan keluasan terhadap rahmat Allah. (al-Jawi, 2024, h. 400)

2. Religious Guilt (Rasa Bersalah Religius)

Rasa bersalah religius (*religius guilt*) adalah kondisi psikologis ketika seorang individu merasa bersalah akibat melakukan pelanggaran terhadap nilai-nilai agama dan moral. Dalam psikologi agama, rasa bersalah religius dipandang sebagai bagian dari kesadaran moral manusia terhadap kesalahan yang dilakukannya. Dalam kadar tertentu, rasa bersalah dapat menjadi sebuah sarana untuk intropeksi dan memperbaiki diri. Akan tetapi, jika berkembang menjadi berlebihan, maka hal tersebut dapat melahirkan rasa cemas yang berlebih dan rasa tidak layak di hadapan Tuhan. (Ghorbani et al., 2011)

Kenneth I. Pargament menjelaskan bahwa konflik spiritual kerap muncul ketika individu mengalami ketegangan antara idealitas agama dengan kenyataan dirinya sebagai manusia yang penuh keterbatasan. Individu yang terlalu fokus memandang dosa dapat membangun anggapan negatif terhadap dirinya sendiri sehingga merasa jauh dari rahmat Tuhan. (Pargament, 2011, h. 87)

Fenomena tersebut meiliki hubungan erat dengan konsep negative religious coping, yaitu bentuk keberagamaan yang justru melahirkan tekanan psikologis dan konflik spiritual. Seseorang yang mengalami negative religious coping biasanya memandang dirinya dihukum Tuhan, merasa tidak dicintai secara spiritual, dan kehilangan ketenangan secara religius. Akibatnya, agama tidak lagi menjadi sumber ketenangan, melainkan sebagai sumber kecemasan dan rasa takut. (Pargament et al., 1998, h. 711)

Fenomena tersebut juga dijelaskan dalam Islam. Ibn Qayyim al-Jauziyah berpendapat bahwa setan tidak selalu menjerumuskan manusia melalui kemaksiatan, tetapi juga melalui keputusasaan terhadap rahmat Allah SWT. Oleh sebab itu, rasa bersalah yang tidak diimbangi dengan harapan maka dapat berkembang menjadi keputusasaan spiritual. (Ibn Qayyim al-Jauziyyah, 1996, h. 177)

Padahal dalam hal ini Allah berfirman:

وَمَن يَقْنَطُ مِن رَّحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ

Artinya: "Dan tidak ada yang berputus asa dari rahmat Tuhannya kecuali orang-orang yang sesat." (Kementerian Agama Republik Indonesia, 2019, h. 56)

Ayat ini berkaitan dengan perkataan dalam kisah Nabi Ibrahim a.s ketika para malaikat memberi kabar gembira bahwa beliau akan memperoleh anak meskipun sudah sangat tua, yang mana jika Allah mampu menciptakan Nabi Ibrahim tanpa ayah dan ibu,

maka memberi anak kepada Nabi Ibrahim di usia tua tentu mudah bagi Allah. Kemudian di jelaskan bahwa tidak ada yang berputus asa dari rahmat Tuhannya kecuali orang-orang yang keliru dalam keyakinan yang benar tentang Tuhan mereka, karena mereka tidak mengetahui luasnya rahmat Allah serta sempurnanya ilmu dan kekuasaan-Nya. Kemudian maksud dari Nabi Ibrahim dengan ucapan ini yaitu menafikan sifat putus asa dari dirinya dengan penegasan yang sangat kuat serta limpahan nikmat yang sangat besar tersebut. Demikian sebagaimana yang di terangkan dalam kitab tafsir Marah Labid. (al-Jawi, 2024, h. 582)

3. Spiritual Struggle

Spiritual struggle merupakan konflik batin yang muncul dalam relasi manusia dengan Tuhan, nilai-nilai agama, maupun makna spiritual hidupnya. Konflik ini dapat berbentuk rasa kecewa terhadap diri sendiri, merasa ditinggalkan Tuhan, atau ia merasa ibadahnya tidak memiliki makna.

Menurut Paragment, pergulatan spiritual sebenarnya merupakan bagian dari dinamika keberagamaan manusia. Dalam kondisi tertentu, pergulatan tersebut dapat menjadi jalan menuju kedewasaan spiritual apabila ia mampu menemukan makna religius dari pengalaman yang pernah dialaminya. Akan tetapi, ketika konflik spiritual berkembang secara berlebihan, seseorang dapat mengalami krisis makna keberagamaan. Viktor Frankl menjelaskan bahwa manusia membutuhkan makna untuk mempertahankan kesehatan psikologisnya. kehilangan makna dapat menimbulkan kehampaan eksitensial dan tekanan batin yang mendalam. Dalam konteks religius, kondisi tersebut dapat timbul ketika individu memandang dirinya terlalu buruk untuk memperoleh kasih sayang dan ampunan Tuhan. (Pargament, 2011, h. 95) (Frankl, 2006, h. 104)

Adapun fenomena tersebut banyak ditemukan pada individu yang memiliki pengalaman dosa tertentu atau masa lalu yang dianggap kelam. Mereka merasa bahwa identitas spiritualnya rusak dan tidak mungkin dipulihkan. Akibatnya, ibadah dilakukan bukan lagi sebagai bentuk sebuah cinta kepada Tuhan, melainkan karena perasaan takut dan cemas yang berlebihan.

Dalam Islam sendiri, manusia dipandang sebagai makhluk yang tidak sempurna dan senatiasa membutuhkan ampunan Tuhan. Rasulullah SAW bersabda:

وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ، لَوْ لَمْ تُذْنِبُوا لَذَهَبَ اللَّهُ بِكُمْ، وَلَجَاءَ بِقَوْمٍ يُذْنِبُونَ، فَيَسْتَغْفِرُونَ اللَّهَ، فَيَغْفِرُ لَهُمْ

Artinya: “Demi Zat yang jiwaku berada di tangan-Nya, jika kalian tidak berbuat dosa, niscaya Allah akan melenyapkan kalian dan mendatangkan suatu kaum yang berbuat dosa, lalu mereka memohon ampun kepada Allah, maka Allah mengampuni mereka.” (Muslim ibn al-Hajjaj, 1991, h. 2106)

Hadis tersebut menunjukan bahwa dosa merupakan bagian dari realitas manusia, sedangkan harapan terhadap ampunan Allah SWT merupakan bagian penting dari spiritualitas Islam.

Dalam kitab Naṣā’iḥ al-‘Ibād karya Syekh Nawawi al-Bantani yang merupakan penjelasan dari kitab Al-Munabbihat 'ala al-Isti'dad li Yawm al-Ma'ad, bahwa Imam Ibn Hajar al-'Asqalani mengutip sebuah riwayat yang dinisbatkan kepada Nabi SAW :

لَا يُعْطِي اللَّهُ لِأَحَدٍ خَمْسًا إِلَّا وَقَدْ أَعَدَّ لَهُ خَمْسًا أُخْرَى :لَا يُعْطِي الشُّكْرَ إِلَّا وَقَدْ أَعَدَّ لَهُ الزِّيَادَةَ، وَلَا يُعْطِي الدُّعَاءَ إِلَّا وَقَدْ أَعَدَّ لَهُ الْإِجَابَةَ، وَلَا يُعْطِي الِاسْتِغْفَارَ إِلَّا وَقَدْ أَعَدَّ لَهُ الْمَغْفِرَانَ، وَلَا يُعْطِي التَّوْبَةَ إِلَّا وَقَدْ أَعَدَّ لَهُ الْقَبُولَ، وَلَا يُعْطِي الصَّدَقَةَ إِلَّا وَقَدْ أَعَدَّ لَهُ الْقَبُولَ

Artinya: “Allah tidak memberikan kepada seseorang lima perkara kecuali Allah telah menyiapkan baginya lima perkara lainnya: (1) Allah tidak memberi kemampuan bersyukur kecuali telah menyiapkan tambahan nikmat baginya. (2) Allah tidak memberi ilham untuk berdoa kecuali telah menyiapkan pengabulan baginya. (3) Allah tidak memberi ilham

untuk beristighfar kecuali telah menyiapkan ampunan baginya. (4) Allah tidak memberi ilham untuk bertaubat kecuali telah menyiapkan penerimaan taubat baginya. (5) Allah tidak memberi ilham untuk bersedekah kecuali telah menyiapkan penerimaan pahala baginya. (al-Jawi, 2023, h. 68)

Maksud dan point inti dari perkataan Nabi di atas yaitu ketika Allah menggerakan hati seseorang kepada kebaikan, maka itu pertanda bahwa Allah menghendaki rahmat dan balasan untuknya, dan ini jugalah yang memberi harapan besar kepada orang yang merasa penuh dosa selama hatinya masih ingat kembali kepada Allah, masih sedih karena dosa, masih mau berdoa dan beristigfar, maka itu semua adalah tanda bahwa rahmat Allah belum tertutup baginya.

4. Harapan dalam Spiritualitas Islam

Harapan (raja') merupakan salah satu unsur utama dalam spiritualitas Islam. Sebuah harapa tidak hanya berkaitan dengan optimisme psikologis, tetapi juga berkeyakinan terhadap rasa kasih sayang dan rahmat Allah SWT. Dalam Islam sendiri, harapan menjadi penyeimbang bagi rasa takut sehingga manusia tidak tenggelam dalam keputusasaan akibat dosa yang pernah dilakukan

Imam al-Ghazali menjelaskan bahwa harapan harus berjalan seimbang dengan rasa takut. Ketika manusia hanya dipenuhi rasa takut, maka ia sangat rentan mengalami keputusasaan secara spiritual. Sebaliknya, harapan tanpa rasa takut dapat menyebabkan kelalaian terhadap dosa dan kewajiban agama. (al-Ghazali, 1989, h. 165)

Dalam Al-Qur'an sendiri, Allah SWT, menegaskan pentingnya taubat dan harapan terhadap ampunan-Nya:

وَأَنِ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يُمَتِّعْكُم مَّتَاعًا حَسَنًا إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى

Artinya]: "Dan hendaklah kamu meminta ampun kepada Tuhanmu dan bertaubat kepada-Nya. (Jika kamu mengerjakan yang demikian), niscaya Dia akan memberi kenikmatan yang baik kepadamu sampai waktu yang telah ditentukan." (Kementerian Agama Republik Indonesia, 2019, h. 3)

Maksud dari ayat tersebut adalah orang yang beristighfar dan bertaubat kepada Allah lalu kemudian ikhlas dalam ucapan dan amal, maka Allah akan memberinya ketenangan dalam hidupnya, rasa aman, kelapangan hati, dan juga keberkahan hidup. Maka barang siapa yang ikhlas kepada Allah dalam ucapan dan perbuatan, makai a akan hidup dalam keamanan dari kebinasaan serta ketenangan dari hal-hal yang ia takutkan. Demikian tafsir ayat tersebut sebagaimana yang terdapat dalam kitab Marah Labid. (al-Jawi, 2024, h. 499)

Ibn'Atha'illah al-Sakandari di dalam kitabnya yaitu Al-Hikam al-Atha'iyyah, juga menegaskan bagaimana pentingnya menjaga prasangka kepada Allah SWT. Ia berkata:

لَا يَعْظُمُ الذَّنْبُ عِنْدَكَ عَظَمَةً تَصُدُّكَ عَنْ حُسْنِ الظَّنِّ بِاللَّهِ، فَإِنَّ مَنْ عَرَفَ رَبَّهُ اسْتَصْغَرَ فِي جَنْبِ كَرَمِهِ ذَنْبَهُ

Artinya:" Janganlah dosa itu terasa begitu besar di sisimu hingga menghalangimu dari berbaik sangka kepada Allah. Karena orang yang benar-benar mengenal Tuhannya akan memandang dosanya kecil dibanding luasnya kemurahan Allah." (Ibn 'Atha'illah al-Sakandari, 2004, h. 52)

Maka dengan demikian, spiritualitas Islam pada hakikatnya tidak hanya menanamkan kesadaran terhadap dosa, tetapi juga membangun optimisme spiritual bahwa manusia selalu memiliki kesempatan untuk kembali kepada Tuhan.

5. Perasaan Tidak Layak sebagai Pengalaman Spiritual Manusia Religius

Temuan penelitian ini menunjukan bahwa perasaan tidak layak dihadapan Tuhan merupakan bentuk pengalaman spiritual yang cukup banyak dialami manusia religius, khususnya khusunya individu yang memiliki keadaran tinggi terhadap dosa dan kesalahan dirinya. Penelitian ini menemukan bahwa rasa bersalah religius (religious guilt) dalam

kadar tertentu dapat mendorong intropeksi dan taubat, tetapi apabila berkembang secara berlebihan tanpa diimbangi dengan harapan terhadap rahmat Allah, maka kondisi tersebut dapat melahirkan kecemasan spiritual dan ketidaksamaan religius (spiritual insecurity)

Perasaan tidak layak di hadapan Tuhan meruapakan salah satu bentuk dari pengalaman spiritual yang cukup banyak dialami manusia religius. Pengalamam ini muncul ketika seseorang memiliki kesadaran mendalam akan dosa dan kelemahan dirinya. Kemudian kesadaran tersebut melahirkan rasa malu spiritual, takut ditolak Tuhan, dan merasa ibadahnya tidak akan diterima. Dalam beberapa kasus hal ini semakin diperparah dengan keadaan realita seseorang tersebut, seperti ditinggal wafat oleh orang yang dicintai, dipecat dari pekerjaan, dan ujungnya ia menganggap bahwa itu semua adalah hukuman dari Tuhan karena Tuhan tidak lagi mencintainya, merasa bahwa ia gagal menjadi hamba yang Tuhan inginkan. Oleh karena itu, terkadang yang dibutuhkan adalah sebuah ketenangan batin sebagai obat dari hati. Dalam hal ini izinkan penulis menukil syair dari kitab Salalim al-Fudhala karya syekh Nawawi al-Bantani yang mana beliau memberikan penjelasan dari kitab Hidayat al-Adzkiya karya Syekh Zainuddin al-Malibari:

و دواء قلب خمسة فتلاوة #بتدبر المعنى و للبطن الخلا

وقيام ليل و التضرع بالسحر #و مجالسات الصالحين الفضلا

Artinya: “Obat bagi hati itu ada lima: membaca Al-Qur’an dengan mentadabburi maknanya, mengosongkan perut (tidak banyak makan), mendirikan salat malam,

merendahkan diri dan berdoa pada waktu sahur, serta bergaul dengan orang-orang saleh yang mulia.” (al-Jawi, 2022, h. 83)

Dalam psikologi agama, kondisi tersebut termasuk bagian dari spiritual struggle, yaitu pergulatan batin manusia dalam relasinya dengan nilai-nilai religius dan keyakinan spiritualnya. Pada dasarnya, kesadaran terhadap dosa merupakan bagian yang alami dari keberagamaan manusia. Kesadaran tersebut dapat medorong rasa intropeksi, taubat, dan perubahan diri menuju kehidupan spiritual yang lebih bai. Akan tetapi, ketika kesadaran terhadap dosa berkembang secara berlebihan tanpa diimbangi dengan harapan terhadapat rahmat Allah, maka seseorang dapat mengalami tekanan secara psikologis dan kecemasan secara spiritual.

Dalam konteks Islam, mausia sendiri memang dipandang sebagai makhluk yang memiliki keterbatasan dan juga tidak luput dari kesalahan. Rasulullah SAW bersabda:

كُلُّ ابْنِ آدَمَ خَطَّاءٌ، وَخَيْرُ الْخَطَّائِينَ التَّوَّابُونَ

Artinya: “Setiap anak Adam banyak melakukan kesalahan, dan sebaik-baik orang yang bersalah adalah mereka yang bertaubat.” (al-Tirmidzi, 1998, h. 659)

Hadis tersebut menunjukan bahwa dosa bukan sesuatu yang asing dalam kehidupan manusia. Akan tetapi, sebagian individu memandang dosa secara berlebihan sehingga melahirkan keyakinan bahwa dirinya tidak layak memperoleh ampunan Tuhan. Kondisi tersebut dapat menyebabkan munculnya rasa malu secara spiritual (spiritual shame) dan kebencian pada diri sendiri.

Fenomena ini sebenarnya telah jauh disinggung dalam pengalaman spiritual para ulama terdahulu. Sufyan al-Tsauri pernah berkata:

رُبَّ مَعْصِيَةٍ أَوْرَثَتْ ذُلًّا وَافْتِقَارًا، خَيْرٌ مِنْ طَاعَةٍ أَوْرَثَتْ عِزًّا وَاسْتِكْبَارًا

Artinya: “Boleh jadi suatu maksiat yang melahirkan kehinaan dan rasa butuh (kepada Allah) lebih baik daripada ketaatan yang melahirkan kesombongan dan keangkuhan.” (Abu Nu‘aim al-Asbahani, 1988, h. 386)

Perkataan tersebut menunjukan bahwa kesadaran terhadap dosa dapat menjadi jalan refleksi spiritual apabila tidak berkembang menjadi keputusasaan.

Dalam psikologi agama, perasaan tersebut memiliki hubungan erat dengan religius guilt. Rasa bersalah religius sebenarnya dapat menjadi mekanisme moral yang membantu manusia dalam menyadari kesalahannya. Namun jika berkembang secara tidak sehat, rasa bersalah dapat berubah menjadi tekanan psikologis yang merusak ketenangan spiritual seseorang. Seseorang tidak lagi memandang agama sebagai sumber kasih sayang dan pengampunan, melainkan sebagai sumber ketakutan dan penghukuman, (Pargament, 2011, h. 112)

Fenomena tersebut juga berkaitan dengan konsep religious coping cenderung merasa ditolak oleh Tuhan, serta menganggap dirinya dihukum secara spiritual, dan kehilangan kedekatan emosional dengan agama. Akibatnya, ibadah dilakukan dengan rasa takut berlebihan, bukan sebagai bentuk cinta dan kedekatan kepada Allah SWT. (Pargament et al., 1998, h. 715)

Dalam Islam sendiri, kondisi tersebut dipandang sebagai ketidakseimbangan spiritual. Allah SWT berfirman:

نَبِّئْ عِبَادِي أَنِّي أَنَا الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

Artinya: "Kabarkanlah kepada hamba-hamba-Ku bahwa sesungguhnya Aku Maha Pengampun lagi Maha Penyayang." (Kementerian Agama Republik Indonesia, 2019, h. 49)

Maksud dari ayat tersebut adalah Allah memerintahkan Rasulullah SAW untuk memberi kabar gembira kepada hamba-Nya, yaitu orang-orang yang mengenal Allah dan beriman kepada-Nya. Dalam hal ini termasuk para pelaku dosa dari kalangan mukmin, maka diisyaratkan juga bahwa sebesar apapun dosa seoarang hamba, pintu ampunan tetap terbuka selama ia mau kembali kepada Allah dengan bertaubat. Demikian penjelasan dari ayat tersebut sebagaimana yang terdapat dalam kitab Marah Labid. (al-Jawi, 2024, h. 581)

Oleh sebab itu, manusia tidak seharusnya menjadikan dosa sebagai alasan untuk menjauh dari Tuhan. Sebaliknya, kesadaran terhadap dosa harus menjadi sarana untuk Kembali mendekat kepada Allah melalui taubat dan intropeksi diri.

6. Budaya Kesalehan Digital dan Tekanan Spiritual Pemuda Muslim

Penelitian ini juga mengidentifikasi bahwa perkembangan media sosial berpengaruh terhadap munculnya tekanan spiritual pada sebagian pemuda Muslim. Representasi kesalehan publik di ruang digital menyebabkan munculnya kecenderungan social comparison dalam keberagamaan sehingga sebagian individu, merasa dirinya kurang saleh, kurang baik, dan tidak layak dihadapan Tuhan dibanding orang lain.

Perkembangan media sosial telah mengubah cara manusia menampilkan dan memaknai keberagamaannya. Media sosial tidak hanya menjadi ruang komunikasi, tetapi juga menjadi ruang representasi identitas religius. Fenomena seperti hijrah digital, unggahan ibadah, kutipan dakwah, dan simbol-simbol kesalehan publik membentuk budaya keberagamaan baru dalam masyarakat Muslim modern.

Pada satu sisi, fenomena tersebut memberikan dampak positif berupa meningkatnya akses terhadap pengetahuan agama dan motivasi spiritual. Namun pada sisi lain, budaya kesalehan digital juga melahirkan tekanan secara psikologis tertentu khususnya bagi individu yang merasa dirinya belum cukup baik secara religius.

Dalam perspektif psikologi sosial, kondisi tersebut berkaitan dengan teori social comparison, yaitu kecenderungan manusia membandingkan dirinya dengan orang lain. Ketika individu terus-menerus melihat representasi kesalehan ideal di media sosial, muncul kemungkinan terbentuknya rasa rendah diri spiritual dan ketidaknyamanan religius (spiritual insecurity). (Festinger, 1954, h. 117)

Sebagian pemuda Muslim memandang dirinya tertinggal secara spiritual dibanding orang lain. Mereka merasa ibadahnya kurang baik, hijrahnya terlambat, atau masa lalunya terlalu buruk untuk diterima Tuhan. Dalam kondisi tertentu fenomena tersebut

berkembang menjadi perasaan tidak layak dihadapan Tuhan. Fenomena ini menjadi kompleks karena media sosial cenderung hanya menampilkan sisi religius yang ideal, sementara pergulatan spiritual dan kelemahan manusia sering disembunyikan. Akibatnya, seseorang membangun persepsi bahwa orang lain lebih suci dan lebih dekat kepada Tuhan di banding dirinya.

Padahal dala Islam, ukuran kemuliaan manusia tidak di tentukan oleh citra religius dihadapan manusia, melainkan oleh ketakwaan di sisi Allah. Allah SWT berfirman:

إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِندَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ

Artinya: "Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling bertakwa." (Kementerian Agama Republik Indonesia, 2019, h. 13)

Dalam kitab tafsir Marah Labid dijelaskan bahwa kemuliaan manusia di sisi Allah tidak ditentukan oleh nasab, suku, warna kulit, ataupun kedudukan, melainkan oleh ketakwaannya. Allah menjadikan manusia bersuku-suku dan berbangsa-bangsa bukan untuk saling menyombongkan diri, tetapi agar saling mengenal. Karena itu, ukuran kemuliaan sejati bukanlah kemuliaan lahiriah, melainkan kebersihan hati, keikhlasan amal, dan ketakwaan kepada Allah. Ini menunjukan bahwa spiritualitas Islam tidak dibangun diatas pencitraan religius, tetapi diatas ketakwaan dan keikhlasan manusia di hadapan. Tuhan. (al-Jawi, 2024, h. 440)

Selain itu, budaya kesalehan digital juga dapat melahirkan standar religius yang tidak realistis. Individu harus selalu tampak saleh, selalu kuat secara spiritual, dan tidak boleh menunjukan kelemahan psikologisnya. Akibatnya, sebagian individu megalami tekanan batin karena berusaha memenuhi ekspetasi religius yang di bentuk lingkungan sosial dan media sosial.

Dalam konteks ini, agama tidak lagi dipahami sebagai ruang pertumbuhan spiritual yang penuh kasih sayang, tetapi berubah menjadi ruang kompetisi moral dan kesalehan publik. Kondisi tersebut berpotensi melahirkan kecemasan religius dan rasa tidak aman dalam keberagamaan.

7. Antara Dosa dan Harapan: Dinamika Psikologis Manusia Religius

Temuan penelitian ini menunjukan bahwa dominasi rasa takut tanpa diimbangi harapan dapat menyebabkan individu mengalami keputusasaan spiritual dan menjauh dari praktik keberagamaan. Sebaliknya, pemahaman tentang konsep raja' dalam Islam berperan penting dalam menjaga kesehatan mental spiritual individu religius.

Dalam kehidupan spiritual manusia, dosa dan harapan merupakan dua unsur yang selalu hadir secara bersamaan. Kesadaran terhadap dosa dapat menimbulkan rasa takut, penyesalan, dan intropeksi diri sedangkan di lain sisi harapan menghadirkan optimisme spiritual bahwa manusia masih memiliki kesempatan untuk kembali kepada Tuhan. Dalam psikologi agama, keseimbangan antara keduanya menjadi faktor penting dalam menjaga kesehatan mental spiritual individu religius.

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Nur Kholik Afandi dan Syatria Adymas Pranajaya mengenai hubungan nilai-nilai religius dengan kesejahteraan psikologis. Penelitian mereka menunjukkan bahwa sikap sabar, ikhlas, syukur, dan tawadhu' memiliki hubungan dengan psychological well-being pada siswa di Kalimantan Timur. Secara simultan, variabel-variabel tersebut memberikan kontribusi sebesar 66,8% terhadap psychological well-being responden. Temuan ini memberikan penguatan bahwa dimensi keberagamaan tidak hanya berfungsi sebagai tuntunan moral, tetapi juga dapat berkaitan dengan kondisi psikologis individu. Dalam konteks perasaan tidak layak di hadapan Tuhan, temuan tersebut dapat dipahami sebagai indikasi bahwa penghayatan nilai-nilai religius yang konstruktif dapat menjadi salah satu unsur yang membantu individu membangun kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, kesadaran terhadap dosa perlu diarahkan

kepada pembentukan sikap spiritual yang sehat, seperti kesabaran dalam menghadapi proses perubahan, keikhlasan dalam bertaubat, rasa syukur atas kesempatan untuk memperbaiki diri, serta kerendahan hati di hadapan Allah, bukan berkembang menjadi rasa bersalah yang membuat seseorang kehilangan harapan. (Afandi & Pranajaya, 2023)

Perasaan tidak layak di hadapan Tuhan pada dasarnya muncul ketika rasa bersalah lebih dominan dibanding harapan. Individu terlalu fokus dengan masa lalunya, kesalahan yang pernah dilakukan, dan kekurangan spiritual yang dimilikinya. Akibatnya, ia mulai memandang dirinya sebagai manusia yang gagal secara religius.

Fenomena tersebut banyak ditemukan pada individu yang memiliki pengalaman melakukan dosa tertentu atau latar belakang kehidupan yang dianggap buruk secara moral. Sebagian dari mereka merasa bahwa dosa yang pernah dilakukan terlalu besar untuk diampuni. Dalam kondisi tertentu, mereka mulai menjauh dari ibadah karena merasa tidak pantas mendekat kepada Tuhan. Padahal dalam Islam, kesadaran terhadap dosa seharusnya menjadi jalan menuju taubat, bukan menuju keputusasaan. Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an seperti yang sudah penulis singgung di penulisan sebelumnya:

وَأَنِ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يُمَتِّعْكُم مَّتَاعًا حَسَنًا إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى

Artinya: "Dan hendaklah kamu meminta ampun kepada Tuhanmu dan bertaubat kepada-Nya. (Jika kamu mengerjakan yang demikian), niscaya Dia akan memberi kenikmatan yang baik kepadamu sampai waktu yang telah ditentukan." (Kementerian Agama Republik Indonesia, 2019, h. 3)

Ayat tersebut menunjukan bahwa Islam tidak menempatkan manusia dalam ruang keputusasaan akibat dosa yang ia perbuat. Sebaliknya, manusia diarahkan untuk kembali kepada Allah melalui taubat dan harapan terhadap rahmat-Nya.

Yang perlu diperhatikan disini adalah jika seseorang bertaubat haruslah memenuhi tiga syarat, dan jika berkaitan dengan hak manusia maka menjadi empat sebagaimana yang terdapat dalam kitab Riyāḍ al-Ṣāliḥīn karya Imam Nawawi bahwa para ulama berkata:

التَّوْبَةُ وَاجِبَةٌ مِنْ كُلِّ ذَنْبٍ، فَإِنْ كَانَتِ الْمَعْصِيَةُ بَيْنَ العَبْدِ وَبَيْنَ اللهِ تَعَالَى لَا تَتَعَلَّقُ بِحَقِّ آدَمِيٍّ، فَلَهَا ثَلَاثَةُ شُرُوطٍ :أَحَدُهَا :أَنْ يُقْلِعَ عَنِ الْمَعْصِيَةِ، وَالثَّانِي :أَنْ يَنْدَمَ عَلَى فِعْلِهَا، وَالثَّالِثُ :أَنْ يَعْزِمَ أَلَّا يَعُودَ إِلَيْهَا أَبَدًا، فَإِنْ فَقَدَ أَحَدَ الثَّلَاثَةِ لَمْ تَصِحَّ تَوْبَتُهُ .وَإِنْ كَانَتِ الْمَعْصِيَةُ تَتَعَلَّقُ بِآدَمِيٍّ فَشُرُوطُهَا أَرْبَعَةٌ :هَذِهِ الثَّلَاثَةُ، وَأَنْ يَبْرَأَ مِنْ حَقِّ صَاحِبِهَا، فَإِنْ كَانَتْ مَالًا أَوْ نَحْوَهُ رَدَّهُ إِلَيْهِ، وَإِنْ كَانَتْ حَدَّ قَذْفٍ وَنَحْوَهُ مَكَّنَهُ مِنْهُ أَوْ طَلَبَ عَفْوَهُ، وَإِنْ كَانَتْ غِيبَةً اسْتَحَلَّهُ مِنْهَا

Artinya: "Taubat itu wajib dari setiap dosa. Jika maksiat itu antara seorang hamba dengan Allah Ta'ala dan tidak berkaitan dengan hak manusia, maka taubatnya memiliki tiga syarat: Pertama, ia harus meninggalkan maksiat tersebut. Kedua, ia harus menyesali perbuatannya. Ketiga, ia harus bertekad untuk tidak mengulanginya lagi selamanya. Jika salah satu dari tiga syarat itu tidak terpenuhi, maka taubatnya tidak sah, dan apabila maksiat itu berkaitan dengan hak manusia, maka syarat taubatnya ada empat. Tiga syarat tadi, serta membebaskan diri dari hak orang tersebut. Jika berupa harta atau semisalnya, maka harta itu harus dikembalikan kepadanya. Jika berupa tuduhan zina (qadzaf) atau semisalnya, maka ia harus memberikan kesempatan untuk menuntut balas atau meminta maaf darinya. Dan jika berupa ghibah (menggunjing), maka ia harus meminta kehalalan darinya." (al-Nawawi, t.t., h. 11)

Dalam kitab lain yaitu Nashā'iḥ al-'Ibād yang mengutip dari kitab Munabbihāt li Yawm al-Ma'ād, bahwa sebagian ahli hikmah berkata :

يَنْبَغِي لِلْعَاقِلِ إِذَا تَابَ أَنْ يَفْعَلَ عَشْرَ خِصَالٍ :إِحْدَاهَا اسْتِغْفَارٌ بِاللِّسَانِ، وَنَدَمٌ بِالْقَلْبِ، وَالْإِقْلَاعُ بِالْبَدَنِ، وَالْعَزْمُ عَلَى أَلَّا يَعُودَ أَبَدًا، وَحُبُّ الْآخِرَةِ، وَبُغْضُ الدُّنْيَا.وَقِلَّةُ الْكَلَامِ، وَقِلَّةُ الْأَكْلِ وَالشُّرْبِ حَتَّى يَتَفَرَّغَ لِلْعِلْمِ وَالْعِبَادَةِ، وَقِلَّةُ النَّوْمِ، قَالَ اللَّهُ تَعَالَى : .كَانُوا قَلِيلًا مِنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ ۝ وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ﴾]الذاريات :١٧-١٨[﴿

Artinya: "Sepatutnya bagi orang yang berakal, apabila ia bertaubat, ia melakukan sepuluh perkara: salah satunya adalah memohon ampun dengan lisan, menyesal dengan hati, meninggalkan dosa dengan anggota badan, bertekad untuk tidak mengulanginya selama-lamanya, mencintai akhirat, membenci dunia, sedikit berbicara, sedikit makan dan minum agar dapat fokus untuk ilmu dan ibadah, serta sedikit tidur. Allah SWT berfirman:

'Mereka itu sedikit sekali tidur pada waktu malam, dan pada waktu sahur mereka memohon ampun kepada Allah.'(QS. Adz-Dzāriyāt: 17–18)"

Syekh Nawawi al-Bantani memberikan penjelasan dari perkataan tersebut bahwa taubat yang sempurna bukan sekadar ucapan istighfar, melainkan perubahan menyeluruh dalam hati, perilaku, dan orientasi hidup seorang hamba. Sebagian hukama menyebutkan bahwa orang yang berakal ketika bertaubat hendaknya menghimpun beberapa sifat utama. Pertama, memperbanyak istighfar dengan lisan sebagai bentuk pengakuan dosa di hadapan Allah. Kedua, menghadirkan penyesalan yang mendalam dalam hati, karena penyesalan merupakan inti dari taubat. Ketiga, menghentikan maksiat dengan anggota badan, artinya meninggalkan dosa secara nyata dan tidak terus-menerus melakukannya. Keempat, memiliki tekad kuat untuk tidak kembali kepada dosa tersebut selama-lamanya.

Selanjutnya, orang yang bertaubat dituntut untuk lebih mencintai akhirat daripada dunia. Maksudnya ialah menjadikan akhirat sebagai tujuan utama kehidupan dengan memperbanyak amal saleh dan ketaatan. Adapun "membenci dunia" bukan berarti meninggalkan dunia sepenuhnya, tetapi tidak menjadikan kenikmatan dunia sebagai tujuan hidup dan tidak tenggelam dalam syahwat serta kelalaian. Setelah itu disebutkan pula pentingnya menjaga lisan dengan mengurangi banyak bicara, karena banyak bicara sering menyeret manusia kepada dosa, kelalaian, dan kerasnya hati.

Kemudian dijelaskan tentang sedikit makan dan minum agar seseorang lebih mudah berkonsentrasi dalam mencari ilmu dan beribadah. Dalam syarah diterangkan bahwa terlalu banyak makan dapat menimbulkan kemalasan dan menguatkan hawa nafsu, sedangkan kesederhanaan dalam makan membantu kejernihan hati dan kekhusyukan ibadah. Demikian pula sedikit tidur, karena orang-orang saleh menghidupkan malam mereka dengan ibadah dan istighfar. Oleh sebab itu pengarang mengutip firman Allah SWT:

كَانُوا قَلِيلًا مِنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ ۝ وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ

Ayat ini menunjukkan bahwa ciri hamba yang dekat kepada Allah ialah sedikit tidur karena memperbanyak qiyām al-lail dan memohon ampun pada waktu sahur. Dengan demikian, keseluruhan nasihat tersebut menegaskan bahwa taubat sejati harus melahirkan perubahan spiritual dan moral yang nyata, sehingga seorang hamba tidak hanya menyesali dosa, tetapi juga memperbaiki seluruh arah kehidupannya menuju Allah. (al-Jawi, 2023, h. 144)

Konsep harapan (raja') memiliki posisi penting dalam spiritualitas Islam. Harapan bukan sekedar optimisme emosional, tetapi keyakinan spiritual bahwa rahmat Allah lebih luas dibanding dosa manusia. Syekh Nawawi al Bantani menjelaskan bahwa salah satu bentuk kebodohan spiritual adalah ketika manusia merasa dosanya lebih besar dibanding rahmat dari Allah. (al-Jawi, 2024, h. 582)

Dalam konteks psikologi agama, harapan memiliki hubungan erat dengan kesehatan mental spiritual. Individu yang masih memiliki harapan cenderung lebih mampu menghadapi tekanan psikologis dan konflik batin dibanding individu yang telah kehilangan makna dan optimisme spiritualnya. Sebaliknya, keputusasaan religius dapat melahirkan kecemasan, kehampaan eksitensial, dan krisis identitas spiritual.

Viktor Frankle menjelaskan bahwa manusia membutuhkan makna untuk mempertahankan kesehatan psikologisnya. Ketika seseorang kehilangan harapan dan makna spiritual, makai a rentan mengalami kekosongan batin dan tekanan emosional yang

mendalam. Dalam konteks religius, kondisi tersebut dapat muncul ketika individu merasa dirinya terlalu buruk untuk dicintai dan diampuni Tuhan. (Frankl, 2006, h. 104)

Dalam Islam, keputusasaan terhadap rahmat Allah dipandang sebagai kondisi spiritual yang berbahaya. Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an sebagaimana yang telah penulis singgung di awal:

وَمَن يَقْنَطُ مِن رَّحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ

Artinya: "Dan tidak ada yang berputus asa dari rahmat Tuhannya kecuali orang-orang yang sesat." (Kementerian Agama Republik Indonesia, 2019, h. 56)

Ayat tersebut menunjukan bahwa Islam tidak membenarkan manusia tenggelam dalam rasa putus asa akibat dosa dan kesalahannya. Oleh sebab itu, spiritualitas Islam selalu menempatkan harapan sebagai penyeimbang bagi rasa takut dan penyesalan manusia.

Rasulullah SAW juga menegaskan bahwa pintu taubat selalu terbuka bagi manusia selama ia masih hidup. Dalam sebuah hadis disebutkan:

التَّائِبُ مِنَ الذَّنْبِ كَمَنْ لَا ذَنْبَ لَهُ

Artinya: "Orang yang bertaubat dari dosa seperti orang yang tidak memiliki dosa." (Ibn Majah, t.t., h. 1420)

Hadis tersebut menunjukan bahwa Islam memberikan ruang pemulihan spiritual bagi manusia dan tidak menjadikan masa lalu sebagai penghalang permanen menuju kedekatan dengan Allah. Oleh sebab itu, perasaan tidak layak dihadapan Tuhan seharusnya tidak berkembang menjadi kebencian terhadap diri sendiri, tetapi menjadi sarana intropeksi dan transformasi spiritual manusia religius.

8. Spiritualitas Islam dan Kesehatan Mental Spiritual

Penelitian ini menemukan bahwa pendekatan keberagamaan yang terlalu menekankan ketakutan, dosa, dan ancaman hukuman dapat berpotensi melahirkan tekanan psikologis pada individu religius. Khususnya generasi muda Muslim. Oleh sebab itu, keseimbangan antara khauf' dan raja' menjadi aspek penting dalam membangun spiritualitas Islam yang sehat dan menenangkan.

Dalam psikologi modern, kesehatan mental sering dipahami sebagai kondisi psikologis yang ditandai ketenangan secara emosional, kemampuan mengelola tekanan hidup, dan kemampuan memaknai memaknai kehidupan secara positif. Akan tetapi, dalam perspektif psikologi agama, kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan kondisi emosional manusia, tetapi juga dengan kualitas relasi spiritualnya dengan Tuhan.

Islam sendiri memandang kesehatan spiritual sebagai bagian penting dari kesehatan manusia secara menyeluruh. Ketika relasi manusia dengan Tuhan terganggu oleh rasa takut berlebihan, keputusasaan, dan kebencian terhadap diri sendiri, maka kondisi psikologis manusia juga dapat ikut terganggu.

Perasaan tidak layak dihadapan Tuhan dalam kadar tertentu sebenarnya dapat menjadi bentuk intropeksi secara spiritual. Akan tetapi, apabila berkembang secara berlebihan, maka kondisi tersebut dapat melahirkan spiritual insecurity, yaitu ketidakamanan batin dalam menjalani keberagamaan. Individu terus-menerus merasa dirinya kurang baik, kurang saleh, dan tidak cukup pantas memperoleh kasih sayang Tuhan.

Dalam beberapa kasus, kondisi tersebut dapat berkembang menjadi scrupulosity, yaitu kecemasa religius yang ditandai rasa takut berlebihan terhadap dosa dan hukuman Tuhan. Individu menjadi terlalu keras terhadap dirinya sendiri dan sulit merasakan ketenangan spiritual dalam ibadahnya. (Abramowitz & McKay, 2008, h. 221) (El-Gashingi, 2026)

Padahal kenyataanya spiritualitas Islam dibangun di atas prinsip keseimbangan dan kasih sayang, Allah SWT berfirman:

إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ

Artinya: "Sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang bertaubat." (Kementerian Agama Republik Indonesia, 2019, h. 222)

Dalam kitab Marah labid tafsir dari ayat tersebut yaitu, orang-orang yang menyesali dosa yang telah lalu, meninggalkannya pada masa sekarang dan bertekad untuk tidak mengulanginya lagi di masa depan. Maka jelaslah bahwa relasi manusia dengan Tuhan tidak dibangun diatas kebencian terhadap pendosa, tetapi di atas kasih sayang dan peluang untuk memperbaiki diri. (al-Jawi, 2024, h. 77)

Selain itu, kesehatan mental spiritual dalam Islam juga dibangun melalui sikap husnudzan kepada Allah. Ibn 'Atha'illah al-Sakandari mengatakan dalam kitab Al-Hikam al-Atha'iyyah:

لَا يَعْظُمُ الذَّنْبُ عِنْدَكَ عَظَمَةً تَصُدُّكَ عَنْ حُسْنِ الظَّنِّ بِاللَّهِ، فَإِنَّ مَنْ عَرَفَ رَبَّهُ اسْتَصْغَرَ فِي جَنْبِ كَرَمِهِ ذَنْبَهُ

Artinya: "Janganlah besarnya dosa membuatmu terhalang untuk berbaik sangka kepada Allah. Sesungguhnya orang yang mengenal Tuhannya akan memandang dosanya kecil dibanding luasnya kemurahan Allah." (Ibn 'Atha'illah al-Sakandari, 2004, h. 52)

Dengan demikian, spiritualitas Islam mengajarkan bahwa manusia tetaplah memiliki nilai dan kesempatan untuk kembali kepada Tuhan, meskipun pernah jatuh dalam dosa dan kesalahan.

Dalam konteks kehidupan modern, pendekatan keberagamaan yang terlalu menekankan rasa takut tanpa menghadirkan harapan berpotensi melahirkan kecemasan spiritual pada generasi muda Muslim. Oleh karenanya, diperlukan pendekatan dakwah dan pendidikan agama yang lebih seimbang antara kesadaran moral dan kasih sayang Tuhan agar agama tetap menjadi sumber ketenangan dan pemulihan bagi manusia.

D. KESIMPULAN

Perasaan tidak layak di hadapan Tuhan merupakan salah satu bentuk pengalaman spiritual yang cukup banyak dialami manusia religius, khususnya dalam konteks keberagamaan modern yang dipengaruhi tekanan moral, budaya kesalehan digital, dan kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain dalam aspek religiusitas. Fenomena tersebut berkaitan erat dengan religious guilt, spiritual struggle, dan negative religious coping yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis serta kesehatan mental spiritual individu.

Hasil penelitian menunjukan bahwa kesadaran terhadap dosa paada dasarnya merupakan bagian alami dari keberagamaan manusia. Dalam kadar tertentu, rasa bersalah religius dapat mendorong intropeksi diri, taubat, dan perbaikan diri. Akan tetapi, apabila berkembang secara berlebihan tanpa diimbangi dengan harapan terhadap rahmat Allah, maka kondisi tersebut dapat melahirkan kecemasan spiritual, rasa rendah diri religius, dan krisis makna keberagamaan.

Fenomena budaya kesalehan digital juga memiliki pengaruh besar terhadap munculnya perasaan tidak layak dihadapan Tuhan. Representasi religius yang ideal di media sosial sering kali membentuk standar kesalehan tertentu sehingga sebagian individu merasa dirinya kurang baik secara spiritual dibanding orang lain. Akibatnya, agama tidak lagi dipahami sebagai ruang pertumbuhan spiritual yang penuh dengan kasih sayang, tetapi berubah menjadi ruang tekanan moral dan kompetensi kesalehan public.

Dalam perspektif psikologi agama Islam, kondisi tersebut menunjukan pentingnya keseimbangan antara rasa takut (khauf) dan harapan (raja'). Islam tidak menempatkan manusia dalam ruang keputusasaan akibat dosa, melainkan mengarahkan untuk kembali

kepada Allah melalui taubat, intropeksi diri, dan optimism terhadap rahmat-Nya. Oleh sebab itu, spiritualitas Islam pada hakikatnta dibangun di atas kasih sayang, pengampunan, dan peluang pemulihan spiritual bagi manusia.

Penelitian ini menegaskan bahwa pendekatan keberagamaan yang terlalu menekankan ketakutan tanpa menghadirkan harapan maka akan berpotensi melahirkan tekanan psikologis dan ketidaknyamanan spiritual (spiritual insecurity). Dengan demikian, diperlukan pendekatan dakwah dan pendidikan agama yang lebih seimbang agar agama tetap menjadi sumber ketenangan, pemulihan batin, dan pendewasaan spiritual manusia religius.

DAFTAR PUSTAKA

Abramowitz, J. S., & McKay, D. (2008). *Obsessive-compulsive disorder: Subtypes and spectrum conditions*. Elsevier.

Abu Nuaim al-Asbahani. (1988). *Hilyat al-Auliya'* (Juz VI). Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.

Afandi, N. K., & Pranajaya, S. A. (2023). The influence of sabar, ikhlas, syukur, and tawadhu' on psychological well-being of multicultural students in East Kalimantan. *Dinamika Ilmu, 23*(1), 157–177. https://doi.org/10.21093/di.v23i1.6383

Aflakseir, A., & Coleman, P. G. (2011). The influence of religious coping on the mental health of Muslim students. *Mental Health, Religion & Culture, 14*(4), 327–340.

Al-Ghazali, A. H. (1989). *Ihya' 'Ulum al-Din* (Juz IV). Dar al-Fikr.

Al-Jawi, M. N. ibn 'U. (2022). *Salalim al-Fudhala' 'ala Hidayat al-Adzkiya'*. Maktabah al-Kamal.

Al-Nawawi, Y. ibn S. (t.t.). *Riyāḍ al-Ṣāliḥīn min Kalām Sayyid al-Mursalīn*. Maktabah wa Maṭba'ah Fārāzī.

Al-Shawi, A. ibn M. (2023). *Hasyiyah al-Shawi 'ala Tafsir al-Jalalayn* (Juz II). Dar al-Kotob al-Ilmiyah.

Al-Tirmidzi, A. I. M. ibn I. (1998). *Sunan al-Tirmidzi* (Juz IV). Dar al-Gharb al-Islami.

Allport, G. W. (1950). *The individual and his religion*. Macmillan.

Aḥmad Zain bin Ibrāhīm bin Sumaiṭ. (2018). *Al-Fawā'id al-Mukhtārah li al-Sālik Ṭarīq al-Ākhirah*. Ma'had Dār al-Lughah wa al-Da'wah.

El-Gashingi, M. (2026). From junun to marad: Obsessive doubts and faith informed pathways to psychological wellbeing. *Australian Journal of Islamic Studies, 11*(1).

Eltaiba, N. (2024). Religion, spirituality, and responding to guilt among Muslim women. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought, 43*(3), 404–420.

Exline, J. J., Wilt, J. N., & Grubbs, C. L. (2023). Religious and spiritual struggles. In *APA handbook of psychology, religion, and spirituality* (Vol. 1, pp. 459–476). American Psychological Association.

Festinger, L. (1954). *A theory of social comparison processes*. Stanford University Press.

Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning*. Beacon Press.

Ghorbani, Z., et al. (2011). An investigation of the relationship among pathological and non-pathological guilt feeling, religious attitude and mental health. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 30*, 1370–1373.

Ibn Majah, M. ibn Y. (t.t.). *Sunan Ibn Majah* (Juz II). Dar al-Fikr.

Ibn Qayyim al-Jauziyyah. (1996). *Madarij al-Salikin* (Juz I). Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.

Ibn 'Atha'illah al-Sakandari. (2004). *Al-Hikam al-'Atha'iyyah*. Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.

James, W. (2002). *The varieties of religious experience*. Modern Library.

Kementerian Agama Republik Indonesia. (2019). *Al-Qur'an dan terjemahannya*. Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an.

Muslim ibn al-Hajjaj. (1991). *Sahih Muslim* (Juz IV). Dar Ihya' al-Turath al-'Arabi.

Pargament, K. I. (2011). *Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred*. Guilford Press.

Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (1998). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion, 37*(4), 710–724.

Rahmatullah, B., et al. (2023). Hubungan religiusitas dengan kesehatan mental pada populasi dewasa muda Muslim di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET, 14*(2).

Sumaiṭ, A. Z. ibn I. ibn. (2018). *Al-Fawā'id al-Mukhtārah li al-Sālik Ṭarīq al-Ākhirah*. Ma'had Dār al-Lughah wa al-Da'wah.