

Psikoterapi Taubat : Model Terapi Mental dalam Islam

Triska Gustiwi¹, Vivik Shofiah², Khairunnas Rajab³

^{1,2,3}Program Studi Magister Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

e-mail: ³vivik.shofiah@uin-suska.ac.id, ¹triskagustiwi12@gmail.com,

³khairunnasrajab@gmail.com

Abstrak. Manusia memiliki potensi untuk menjadi baik dan potensi menjadi buruk. Perkembangan zaman menuntut dari waktu ke waktu membuat manusia agar memperkuat keimanan dan ketaqwaannya. Namun, kesalahan dan kekhilafan karena melakukan perilaku menyimpang yang menimbulkan dosa akan membuat manusia tersebut menjadi gelisah, tidak bahagia dan takut. Oleh karena itu, Islam hadir dengan membawa psikoterapi Islam dimana taubat menjadi salah satu model terapi mental dalam Islam. Metode penulisan yang digunakan ialah studi kepustakaan. Hasil dari penulisan artikel ini adalah taubat berguna untuk membersihkan noda hitam didalam hati dan sebagai pengembangan potensi individu agar semakin giat beribadah kepada Allah SWT. Makna psikologis yang terkandung didalam taubat adalah kesadaran, pengakuan dosa, penyesalan dan komitmen. Taubat menjadi salah satu model terapi mental dalam Islam. Dosa-dosa yang mengakibatkan kegelisahan, ketakutan, ketidakbahagiaan maka untuk meminimalisir perasaan dan pikiran negative tersebut dapat dilakukan dengan psikoterapi taubat.

Kata kunci: Psikoterapi, Taubat, Terapi Mental

Abstract. Humans have the potential to be good and the potential to be bad. The development of the times demands from time to time to make humans to strengthen their faith and piety. However, mistakes and mistakes due to deviant behavior that lead to sin will make the human being anxious, unhappy and afraid. Therefore Islam comes with Islamic psychotherapy where repentance is one of the models of mental therapy in Islam. The writing method used is literature study. The result of writing this article is that repentance is useful for cleaning black spots in the heart and as a development of individual potential to be more active in worshipping Allah SWT. The psychological meanings contained in repentance are awareness, confession of sin, regret and commitment. Repentance is one of the models of mental therapy in Islam. Sins that cause anxiety, fear, unhappiness, so to minimize these negative feelings and thoughts can be done with repentance psychotherapy.

Keywords: Psychotherapy, Repentance, Mental Therapy

PENDAHULUAN

Manusia dilahirkan dalam keadaan fitrah yang memiliki potensi dasar yang harus dikembangkan dan dipelihara kebajikannya sejak ia baru dilahirkan ke dunia. Pada saat dilahirkan manusia memiliki rasa iman dan islam. Sebuah kutipan menurut pendapat Syekh Ali Jaber rahimullah bahwa,

“Dan semua manusia lahir dalam keadaan Islam. Setiap anak lahir, lahir dalam keadaan suci Islam dan iman, Anak Katolik anak Hindu anak Budha anak dimana-mana semua lahirnya dalam keadaan Islam”.

Ketika dihembuskan ruh kedalam tubuh manusia pada kandungan ibunya, maka manusia tau dan paham bahwa Allah adalah Tuhannya. Berikut hadist yang menyatakan bahwa orangtua memiliki pengaruh besar terhadap kelangsungan fitrah anaknya. Nabi Muhammad SAW bersabda :

Setiap manusia dilahirkan ibunya di atas fitrah. Kedua orang tuanya yang menjadikannya Yahudi, Nasrani, atau Majusi(HR. Bukhori & Muslim)

Pengaruh orangtua sangat lah besar terhadap potensi dasar fitrah seorang anaknya. Dalam islam, orangtua memiliki tanggung jawab agar seorang anak memegang tauhid yang kuat serta menjadi muslim yang baik. Namun, manusia memiliki potensi untuk mempunyai jiwa yang baik dan jiwa yang buruk. Berbagai macam hal dapat mempengaruhi seseorang di dunia ini. Perilaku baik ataupun buruk dapat terjadi dengan disadari atau tidak disadari. Sesuai dengan ayat Allah dalam Qur’an surat Asy-Syam ayat 8 :

Artinya : Maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya(Q.S Asy-Syams :8)

Syaikh Prof. Dr. Shalih bin Fauzan al-Fauzan menafsirkan ayat tersebut bahwa, “Jiwa itu terbagi menjadi dua macam, jiwa yang rusak karena keluar dari ketaatan kepada Allah SWT , atau jiwa yang bersih dengan ketaqwaanya kepada Allah, jiwa-jiwa tidak diciptakan pada kedudukan yang sama, dan ini merupakan tanda kekuasaan Allah SWT”. Allah yang membuat berbagai jiwa, apakah berada pada ketaqwaan atau kefasikan. Kebaikan akan mengarahkan manusia kedalam suatu keberuntungan, sedangkan keburukan akan mengarah kepada kerugian. Maka setiap manusia harus sadar jalan seperti apa yang akan dia pilih, apakah jalan menyambut pahala (jalan yang baik) atautkah jalan menyambut dosa? (jalan yang buruk). Rajab (2019) mengungkapkan bahwa setiap manusia yang diberi potensi untuk melakukan fujr ataupun taqwa banyak hal yang dipertimbangkan mulai dari pemikiran, perasaan sehingga manusia itu berperilaku dan bertindak. Jika potensi fujr yang menguasai maka perilaku yang muncul adalah kemaksiatan dan dosa. Namun, apabila potensi taqwa yang menguasai, maka perilaku yang muncul adalah kebaikan dan kesejahteraan.

Perkembangan globalisasi yang kian pesat membuat manusia harus benar-benar memiliki iman, islam, dan insan yang kuat. Berbagai pengaruh yang disadari dan tidak disadari darinya, cepat ataupun lambat juga dapat memberikan dampak negatif bagi kehidupan pribadi seseorang. Berbagai macam hal yang dapat dilakukan dengan mudah ialah perkembangan alat komunikasi yang canggih. Seseorang dapat melakukan apapun dimanapun dan kapanpun, tanpa terkecuali perbuatan-perbuatan yang buruk seperti judi *online*, prostitusi *online*, game *online*, transaksi uang (riba) *online*, jual beli narkoba secara *online* dan sebagainya. Selain

interaksi secara online, hal lain yang mengacu pada perbuatan buruk ialah zina, penggunaan narkoba, perjudian, dan lain-lain. Segala bentuk perilaku yang buruk itu ialah perilaku yang dilarang dalam Islam. Islam memiliki aturan yang harus ditaati, apabila dilanggar akan menimbulkan dosa dan apabila dijalankan maka akan menimbulkan pahala.

Taufiq (dalam Rachmaningtyas & Mubarak, 2014) menyatakan bahwa peristiwa yang buruk atau menyimpang dari fitrah akan memunculkan perilaku, tindakan yang menyimpang, karena hati tidak mengarah kepada kebaikan. Munculnya berbagai macam perilaku negatif yang tampak ini dapat diakibatkan dari permasalahan yang dihadapi individu, ketidakmampuan menghadapinya, tidak bisa mencari solusi sehingga menimbulkan gangguan emosi psikologis, kepribadian, dan kognitif. Zaman yang terus berkembang membuat pola pikir dan gaya hidup seseorang keluar dari nilai agama dan norma sehingga juga dapat memunculkan perilaku dan sikap negative. Pola pikir dan gaya hidup yang tidak sesuai aturan Islam adalah hal berbahaya yang menjadi tantangan bagi umat manusia saat ini. memfilterisasi dan mengontrol diri sesuai dengan ajaran Islam pada setiap hal yang dijalani tidaklah mudah. Butuh kendali diri serta keimanan pada diri individu itu sendiri.

Keseimbangan kepribadian dalam pemenuhan segala kebutuhan tubuh dan kebutuhan spiritual sesuai dengan ajaran agama Islam merupakan hal yang harus diwujudkan dalam kehidupan manusia. Apabila manusia tidak mampu dalam memenuhinya maka dapat dikatakan bahwa manusia tak mampu mewujudkan kesehatan diri dan jiwanya (Az Zahrani, 2005). Sebagai contoh ialah ketika seseorang menggunakan narkoba maka ia akan menjadi ketergantungan dan hal tersebut berbanding lurus dengan ajaran Islam bahwa dilarang bagi manusia untuk menggunakan narkoba. Hal tersebut menjadi salah satu akibat dari penyalahgunaan penggunaan narkoba. Gangguan mental sebagai penyakit kejiwaan tidak dapat diukur, namun dapat dilihat dari ekspresi dan tingkah laku yang ditampilkan manusia dalam kehidupan sehari-hari. (Wulan, 2021).

Manusia dibekali dengan iman dan Islam. Manusia juga memiliki potensi untuk menjadi baik dan potensi menjadi buruk. Perkembangan zaman menuntut dari waktu ke waktu membuat manusia agar memperkuat keimanan dan ketaqwaannya. Namun, kesalahan dan kekhilafan karena melakukan perilaku menyimpang yang menimbulkan dosa akan membuat manusia tersebut menjadi gelisah, tidak bahagia dan takut. Gangguan mental tidak dapat dihindari oleh manusia karena manusia ialah makhluk social yang memiliki interaksi dengan manusia lainnya. Rasa aman dan ketenangan jiwa menjadi hal yang dibutuhkan oleh manusia yang mengalami gangguan mental. Iman menjadi kunci utama dalam pembentuk rasa aman dan ketenangan jiwa. Seorang mukmin yang beriman kaffah akan mendapat jaminan terhindar dari gangguan jiwa karena sifat keimanan seorang mukmin sejati tidak akan pernah takut kepada apapun selain Allah (Wulan, 2021).

Seluruh permasalahan yang menjurus kepada perilaku negatif ataupun perilaku menyimpang membutuhkan suatu penyelesaian, agar sejatinya manusia dapat berubah menjadi lebih baik lagi dan tidak mengulangi perilaku buruknya tersebut. Dalam Islam dikenal dengan Psikoterapi Islam yaitu, usaha untuk menyembuhkan jiwa (nafs) manusia secara rohaniyyah berdasarkan Al-Qur'an dan Hadits dengan metode analisis esensial empiris serta ma'rifat untuk segala sesuatu yang muncul dalam diri manusia (Anshori, 2000). Salah satu model dari terapi mental dalam Islam adalah taubat. Manusia tidak akan pernah lepas dari dosa, dalam hal ini taubat dapat menjadi salah satu cara dalam penyembuhan mental yang tidak sehat atau menghentikan perilaku, perbuatan yang menyimpang dari ajaran Islam, ataupun perilaku negatif lainnya. Oleh karena itu, Islam hadir dengan membawa psikoterapi Islam dimana taubat menjadi salah satu model terapi mental dalam Islam

METODE

Metode yang digunakan penulis dalam artikel ini yaitu menggunakan metode penelitian kepustakaan (*library research*). Metode *library research* adalah teknik pengumpulan data secara studi penelaahan terhadap buku-buku, literatur-literatur, catatan-catatan, dan laporan-laporan yang ada hubungannya dengan masalah yang dipecahkan (Nazir,2013). Dalam penulisan ini dikaji dari naskah-naskah kepustakaan yang relevan yang diangkat sebagai permasalahan dalam topik penulisan ini.

HASIL

Dosa dan Kaitannya dengan Kesehatan Mental

Manusia yang dipenuhi dengan permasalahan duniawi akan selalu dikelilingi oleh dosa. Dosa sangat erat hubungannya antara manusia dengan Tuhan-nya, manusia sesama manusia, manusia dengan lingkungannya hingga manusia dengan dirinya sendiri. Sesuatu yang bahkan tidak disadari dapat menimbulkan dosa ketika kita menjalani kehidupan di muka bumi ini. Perbuatan yang dilakukan manusia dimanapun dan kapanpun tidak terkecuali dapat menimbulkan dosa. Dosa secara psikologis ialah sesuatu yang terasa salah dan tidak benar dalam hati setelah kita menyadari bahwa perilaku yang kita lakukan itu salah, atau apabila kita sudah mengetahui bahwa peristiwa tersebut adalah hal yang tidak benar atau salah namun kita tetap melakukannya maka ada hal yang ditimbulkan darinya yaitu perasaan tidak senang atau merasakan ketakutan jika suatu saat ada orang lain yang mengetahui kesalahannya (Lubis, 2018). Hal tersebut sesuai dengan fatwa Rasulullah SAW, yaitu :

Dosa merupakan sesuatu yang terasa menggelisahkan jiwa dan kamu tidak mau menampakkannya kepada orang lain. Selanjutnya Beliau menambahkan bahwa perbuatan baik adalah perbuatan yang membuat jiwa tenteram dan hati menjadi tenang, sedangkan perbuatan dosa adalah perbuatan yang menjadikan jiwa goncang dan hati gusar, sekalipun kamu mendapatkan nasehat dari ahli fatwa (HR.Imam Ahmad)

Berdasarkan hal itu maka dosa memiliki kaitan dengan psikologis yang dimiliki seseorang. Psikologi memandang bahwa dosa seseorang yang melakukan perilaku menyimpang, agama Islam akan mengganjarkan orang itu dosa, dari dosa itu maka seseorang akan memiliki perasaan yang tidak tenang, gelisah, serta takut sehingga jauhlah darinya kebahagiaan dan ketentraman jiwa. Adanya dosa yang dilakukan manusia pada dasarnya adalah adanya noda hitam yang membekas didalam hatinya sehingga mengotori kejernihan hatinya (Al-Jauziah., dkk; dalam Yulianti, 2017).

Hati (qalb) menjadi bagian penting dalam keseimbangan perbuatan manusia dalam menjalankan kehidupannya di muka bumi. Membekasnya noda hitam pada hati karena dosa akan memiliki pengaruh terhadap tingkah laku manusia dimana dapat memunculkan perilaku menyimpang atau negative, seluruh pikiran, jiwa, perasaan dan tingkah lakunya juga akan mengalami gangguan (tidak sesuai dengan fitrahnya). Menurut Rusdi (2018) hal buruk yang

terjadi akibat perbuatan dosa yang mempengaruhi kesehatan mental seseorang adalah, mengalami kegelisahan batin, ketertekanan batin karena akan dihukum, nama baik pelaku tercemar dan kerusakan keimanan. Ketidaktaatan melemahkan pikiran dan tubuh. Karena kekuatan seorang mukmin berasal dari hati. Semakin kuat pikiran, semakin kuat tubuh. Pendosa terlihat kuat secara fisik, tetapi sebenarnya mereka lemah

Dosa telah menghalangi manusia untuk melihat dirinya sebagai ciptaan Allah yang mulia. Orang menjadi malu pada dirinya sendiri, hatinya selalu gelisah mencari arah hidup ini. Terkadang orang bahkan tidak bisa berdamai dengan diri mereka sendiri. Langgulun, 1986). Bila hal ini terus berlangsung dalam hidupnya dan dia tidak segera bertaubat maka dia akan mengalami guncangan jiwa yang sangat hebat dan titik nadirnya bisa sampai sakit jiwa alias gila.

Kaitan Taubat dengan Kesehatan Mental

Secara etimologi taubat merupakan masdar dari *يتاب - تاب* yang bermakna kembali. Taubat secara terminologi syariat adalah menyesal dengan sepenuh hati atas dosa yang telah lalu, memohon ampunan (*istigfar*) dengan lisan, menghentikan kemaksiatan dari badan, bertekad untuk tidak mengulangi lagi di masa depan (Qazwini, 2012). Kembali dapat diartikan kembali kejalan yang lurus, benar, dan *istiqomah*. Menurut Rajab (2019) taubat adalah perbuatan, tindakan, dan perilaku penyesalan, penyedaran, dan janji kepada Allah SWT, untuk tidak mengulangi perbuatan maksiat dan dosa. Bertaubat berarti memiliki penyesalan yang sangat mendalam dalam diri dengan berkomitmen, *istiqomah* dan konsisten dalam upaya untuk meninggalkan perilaku negatif. Manusia ketika bertaubat merupakan suatu bentuk usaha dirinya sendiri dalam menjauhkan dirinya dan perasaannya dari rasa bersalah. Akibat dari rasa bersalah itulah yang mengganggu ketenangan jiwanya. Ia memahami apa artinya dosa didalam artinya sehingga takut untuk mengulanginya. Kesadaran yang dimilikinya merupakan sebuah proses penuh dan peristiwa luar biasa yang terjadi dalam dirinya dengan harapan bahwa dia dapat mengalami perubahan diri menjadi lebih baik lagi dan kembali kepada fitrahnya.

Perjalanan di dunia merupakan perjalanan melawan perbuatan yang jahat, buruk, dan keji. Jika khilaf segera untuk sadar dan bangun. Jika terlanjur, segera kembali kepada yang benar. Jika kotor, segera dibersihkan (Hamka, 1989). Menjaga kebersihan jiwa sama halnya dengan menjaga kebersihan badan. Merawat badan merupakan hal penting yang harus dilakukan manusia. Badan yang sehat membuat manusia dapat melakukan aktifitas kehidupannya dengan baik di bumi, tak terkecuali jiwa. Kebersihan jiwa menandakan bahwa manusia memiliki akal budi yang baik sehingga perilaku yang muncul ialah perilaku yang baik pula. Kebersihan jiwa juga berperan penting untuk menjalankan kehidupan. Proses hidup yang baik ialah terjaganya hubungan manusia dengan Allah SWT, manusia dengan manusia dan manusia dengan lingkungannya yang dibekali dengan jiwa yang positif dan baik maka respon yang ditimbulkan adalah hal yang baik pula. Kebersihan jiwa dapat dilakukan dengan pembersihan diri yaitu dengan bertaubat. Hal tersebut sesuai dengan Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 222 :

Artinya : *Sesungguhnya Allah suka kepada orang yang taubat dan suka kepada orang yang membersihkan badannya (Q.S Al-Baqarah: 222)*

Taubat berguna untuk membersihkan kotoran hati dari perbuatan tercela. Pikiran-pikiran yang baik akan menghasilkan perilaku yang baik. Terdapat suatu ungkapan bahwa “*you are what you think*”. Hal tersebut menjadi tepat sekali, sebab apabila seseorang berdzikir dan melakukan perenungan tentang Allah SWT dengan segala kebesaran dan Kasih-Nya, maka secara psikologis tengah melakukan internalisasi sifat-sifat Allah kedalam dirinya (Windu, 2001). Manusia akan menjadi lebih dekat dengan Allah SWT, ketika manusia memikirkan hal yang baik-baik tentang Allah SWT, Islam, sunnah serta amal kebaikan yang dianjurkan maka perilaku yang ditimbulkan akan baik pula. Dapat dirasakan kenikmatan menjalani kehidupan di dunia, mendapatkan pahala, serta menerima segala bentuk pemberian dari Allah SWT. Berdasarkan pernyataan diatas, pengertian taubat sendiri tidak hanya dilakukan untuk pengampunan dosa saja namun juga merupakan sebagai bentuk perilaku dan sikap dalam melibatkan diri kepada Allah SWT dengan tujuan merasa dekat dengan-Nya. Manusia adalah hamba Allah SWT selalu diminta untuk mendekatkan diri kepada Allah, meminta petunjuknya agar dapat menjalankan kehidupan pada setiap ketentuannya dengan baik dan benar. Dengan kata lain taubat dapat menjadi salah satu bentuk preventif dalam menjalani kehidupan.

Bertaubat ialah memohon ampun kepada Allah SWT agar dimaafkan serta dihapuskan seluruh dosa. Permohonan tersebut harus dilakukan dengan sungguh-sungguh, perasaan menyesal, serta bertekad untuk tidak mengulangi perilaku negative tersebut. Taubat memiliki kaitan dengan kesehatan mental seseorang. Menurut Yulianti (2017), yang pertama adalah kesadaran. Kesadaran adalah pikiran yang terintegrasi dan terorganisasi berupa pengalaman subjektif, emosi dan proses mental seseorang (Wade & Tavis, 2007). Kesadaran diri maksudnya bahwa seseorang itu sudah benar-benar memahami dirinya sendiri, mengenal dan sadar akan pikiran, perasaan serta evaluasi atas dirinya. Seseorang yang bertaubat telah memiliki pengetahuan yang sesungguhnya akan akibat dari perbuatan buruknya yang menimbulkan dosa. Pengetahuan ini bisa didapatkan dari pengalaman hidupnya atau pengalaman hidup orang lain.

Kedua adalah pengakuan dosa. Pengakuan dosa berarti mengakui perbuatan-perbuatan menyimpang yang telah dilakukan. Pada definisi Freud dikenal dengan *Abstraction* yaitu sebuah proses untuk memusnahkan ketegangan jiwa atau berusaha melepaskan suatu perasaan yang tertanam dan pengalaman yang tidak disenangi dalam hidup melalui pengungkapan kembali dengan lisan, tulisan, maupun hati apa yang menjadi kegundahan dan sumber kegelisahan tersebut. Adanya pengakuan akan kesalahan yang menimbulkan dosa pada diri seseorang akan mereduksi perasaan negatif, segala bentuk kecemasan, kegelisahan hingga ketegangan dikarenakan seseorang mengakui segala kesalahannya sehingga perasaan lega, lapang di hati dan perasaan takut untuk melakukan kembali kesalahan atau perbuatan dosa tersebut. Pengakuan dosa dapat mempunyai efek psikologis yaitu perasaan lega (Bertens, 2006). Perasaan lega yang ditimbulkan merupakan bentuk dari kesungguhan hati dan jiwa dalam mengakui semua kesalahan yang diperbuat sehingga tidak ada lagi perasaan tertekan dan beban, yang pada akhirnya adalah kembali fokus untuk selalu dekat dengan Allah SWT.

Ketiga, penyesalan ialah menyesali dan meninggalkan perbuatan buruk yang telah dilakukan. Penyesalan akan membuat seseorang menjadi lebih baik dengan menyempurnakan dan menguatkan ketaqwaannya. Seseorang yang bertaubat harus mengalami perasaan menyesal. Tanpa penyesalan maka taubat hanyalah suatu kedustaan (Nofiar, 2015). Menurut Faraz (2017) penyesalan ialah emosi negatif yang muncul karena melakukan perbandingan perilaku yang dilakukan dengan yang seharusnya. Perasaan menyesal merupakan perasaan bersalah dan merasa merugi karena telah melakukan perilaku menyimpang atau kemaksiatan. Sehingga apabila seseorang merasa menyesal dengan perbuatannya maka ia akan berusaha untuk membentuk pribadinya menjadi manusia yang penuh dengan jiwa positif serta dekat dengan Allah SWT.

Terakhir adalah komitmen. Komitmen mendasari seseorang untuk mempertahankan perbuatan yang telah dilakukan dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Menurut Lazarus & Folkman (dalam Yulianti, 2017) bahwa nilai-nilai yang terkandung dalam prinsip komitmen adalah nilai kognitif. Penyesalan atas perbuatannya akan membuat seseorang untuk mempertahankan suatu kondisi, yaitu untuk tidak mengulangi perbuatan yang sebelumnya salah, memiliki rasa ingin yang tinggi dalam meningkatkan keimanan dan ketaqwaan dengan landasan alim ulama dan Al-Qur'an. Komitmen akan memberikan dampak positif agar seseorang tidak larut dalam sebuah penyesalan. Komitmen menjadi landasan akhir bahwa seseorang benar-benar bertaubat, memegang teguh prinsip untuk tidak mengulang perbuatan buruknya, dan menjadi fokus untuk melakukan ibadah-ibadah yang sesuai dengan ajaran Islam.

Taubat sebagai Model Psikoterapi Islam

Problem psikologis yang terjadi merupakan akibat dari berbagai macam tekanan serta beban jiwa yang dialami oleh seseorang, mulai dari kegelisahan, ketidaknyamanan, ketidakpastian yang menimbulkan ketidakbahagiaan. Hal tersebut sudah bertahan lama karena berbagai macam tuntutan gaya hidup, kebutuhan, sikap individualistik hingga keadaan yang tidak stabil pada saat ini. Seseorang yang berada pada posisi ini bisa dikatakan karena kehilangan control akan kehidupannya serta menurunnya nilai-nilai spiritual dan keilahian. Keadaan seperti ini akan membahayakan seseorang karena ia tidak bisa membedakan salah dan benar, dimana akan membuatnya terjebak dalam perilaku dosa. Dosa membuat hati seseorang menjadi kotor sehingga memunculkan perasaan tidak tenang, menjadi gelisah, hilangnya bahagia, cinta, dan sayang serta munculnya rasa marah, benci, dengki dan sombong. Semua emosi negatif akan bermunculan dengan sendirinya.

Bentuk penyelesaian yang bisa dilakukan akibat dari perbuatan dosa tersebut adalah penggunaan psikoterapi. Psikoterapi pada dasarnya digunakan untuk memberikan bantuan kepada seseorang yang mengalami masalah psikologis. Psikoterapi secara umum artinya adalah penyembuhan. Mujib (2002) mengartikan psikoterapi dengan istilah terapi kejiwaan, terapi mental, atau terapi pikiran. Terapi kejiwaan merupakan sebuah bentuk penyembuhan penyakit jiwa atau gangguan kejiwaan yang dialami oleh seseorang. Penggunaan nilai-nilai ke-Islaman dalam psikoterapi disebut dengan Psikoterapi Islam.

Anshori (2000) mengatakan bahwa psikoterapi Islam ialah sebuah cara penyembuhan jiwa (*nafs*) manusia secara rohaniyyah yang didasarkan pada tuntunan Al-Qur'an dan al-Hadis, dengan metode analisis esensial empiris serta ma'rifat terhadap segala yang tampak pada manusia. Psikoterapi Islam adalah segala proses yang dijalankan oleh seseorang yang mengalami gangguan atau penyakit muali dari mental, spiritual, moral ataupun fisik dengan tujuan menjalankan pengobatan dan penyembuhan berdasarkan Al-Qur'an, sunnah dan hadis. (Bakran, 2004). Psikoterapi Islam akan membantu manusia untuk mengurangi perasaan, perilaku negatif yang disebabkan oleh perbuatan dosa dan salah. Oleh karena itu, bertobatlah dan memohon ampunan dan mendekatkan diri kepada Allah SWT agar segala dosa diampuni serta perilaku yang tercermin akan semakin baik. Perlahan hati yang kotor akan menjadi bersih kembali sehingga salah dan benar akan jelas keberadaannya.

Rajab (2019) mengemukakan bahwa dalam psikoterapi Islam, taubat adalah susunan yang menghubungkan manusia dengan Tuhannya, dimana individu menyadari, melupakan, mengimbangi kesalahan dan peribadatan kepada Sang Pemilik Ampunan; Al-Ghafur Allah Ta'ala. Psikoterapi taubat ialah sebuah bentuk penyembuhan dan pemulihan atas longgarnya kesadaran, komitmen, istiqomah dan konsistensi perilaku di masa lalu. Individu akan merasakan penyesalan dan segera beribadah kepada Allah SWT. Psikoterapi taubat dapat menghentikan dosa dan maksiat yang kedua hal tersebut tidak boleh diingat lagi karena akan mengganggu kestabilan emosional psikologis individu yang bertaubat. Objek pemikiran tidak boleh didominasi oleh dosa dan maksiat, dengan begitu individu yang bertaubat akan dapat melaksanakan ibadah taubatnya dengan baik. Oleh karena itu, psikoterapi taubat adalah model dan metodologi tarapeutik bagi penyembuhan gangguan mental, pengaruh dari dosa yang ditimbulkan.

Taubat dalam psikoterapi Islam memiliki beberapa fungsi. Pertama, alat pembersih noda hitam dalam hati yang merupakan sumber timbulnya berbagai macam gangguan kejiwaan, pikiran, perasaan seseorang. Psikoterapi taubat dijadikan alat untuk membersihkan noda hitam tersebut dan membantu pemulihan jiwa atau mental psikologis seseorang. Proses pembersihan dimulai dengan mengucapkan secara lisan dengan meminta ampunan kepada Allah SWT diiringi dengan sholat taubat. Kedua, ialah sebagai penguat pikiran dan perasaan dimana proses pertobatan yang dilakukan dengan mengakui kesalahannya dan merasa menyesal maka akan menimbulkan pikiran dan perasaan yang positif. Terakhir, sebagai pendorong berkembangnya potensi manusia dimana taubat dapat memberikan stimulasi seseorang untuk meningkatkan amal ibadah melalui penilaian dan pengenalan diri. Dengan mengevaluasi diri, seseorang dapat menilai sudah sejauh mana ia melakukan perubahan diri menjadi lebih baik. Maka dari itu, ia akan terdorong dan berusaha untuk meningkatkan ibadahnya.

Bentuk-bentuk dari taubat ialah mandi taubat, sholat taubat, berdo'a, berpuasa, berzikir dan istigfar. Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa psikoterapi taubat memberikan manfaat yang baik, seperti penelitian yang dilakukan oleh Nugrahati (2018) bahwa terapi taubat dan istighfar dapat menurunkan kecemasan mahasiswa S1 Psikologi. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Rusdi (2016) bahwa sholat taubat yang dilakukan secara multidimensional akan meningkatkan ketenangan hati secara periodik.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Psikoterapi adalah upaya untuk membantu seseorang yang mengalami masalah psikologis. Taubat merupakan salah satu bentuk dari psikoterapi mental dalam Islam. Taubat ialah upaya diri sendiri untuk menjadi lebih baik lagi dengan menjauhi larangan, adanya rasa penyesalan dan tidak mengulangnya lagi. Taubat memiliki makna dari sisi psikologis, yaitu kesadaran, pengakuan dosa, penyesalan dan komitmen. Psikoterapi taubat memiliki susunan yang menghubungkan manusia dengan Tuhannya. Seseorang akan menyadari, melupakan, dan mengimbangi kesalahan serta meningkatkan peribadatan kepada Sang Pemilik Ampunan; *Al-Ghafur Allah Ta'ala*. Fungsi taubat dalam psikoterapi Islam ialah sebagai alat pembersih hati dari noda hitam serta untuk mengembangkan potensi seseorang untuk meningkatkan amal ibadahnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Mujib, (2004). *Apa Arti Tangisan Anda*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Abdul, Mujib, (2002). *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Al-Jauziah, Ibn Qayyim. (2008). *Al-Da' wa alDawa': al-Jawab al-Kaafi li-Man Sa'ala 'an al-Dawa*. Jakarta : Serambi Ilmu Semesta.
- Amiruddin. (2005). *Konsep Psikoterapi dalam Perspektif Islam*. *Library.Walisongo.Ac.Id*, 60–

67. Diunduh dari http://library.walisongo.ac.id/digilib/files/disk1/21/jtptiain-gdl-jou-2005-mansur-1034-6_Psikot-m.pdf

- Anshori, Fuad, (2000). *Aplikasi Psikologi Islam*. Yogyakarta: Psikologi.
- Az-Zahrani, Musfir Bin Said. (2005). *Konseling Terapi*. Jakarta: GemaInsani Press.
- Bakran, Ad-Dzaky, M.Hamdani. (2004). *Psikoterapi Islam : Penerapan Metode Sufistik*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru
- Bertens, K. (2006). *Psikoanalisis Sigmund Freud*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Faraz. (2017). Teori Penyesalan Perspektif Barat Dan Islam: Sebuah Studi Literatur. *Jurnal Psikologi Islam*, 4(2), 235–245.
- Hamka. (1989). *Pelajaran Agama Islam*. Jakarta: PT. Bulan Bintang
- Langgulong, Hasan (1986), *Manusia dan Pendidikan*. Jakarta: AL-Husna.
- Lubis, R. (2018). Dosa Dan Dimensi Psikologis Yang Terkandung Di Dalamnya. *Jurnal Biolokus*, 1(1), 46. Diunduh dari <https://doi.org/10.30821/biolokus.v1i1.309>
- Muhammad Shohib. (2009). Taubat Sebagai Metode Dasar Psikoterapi Islam. *Seminar Psikologi & Kemanusiaan*, 3, 978–979.
- Nofiar, Yon (2015). *Qalbu quotient: Heart-based behavioral management*. (terjemahan) Jakarta: Griya Ilmu.
- Nugrahati, D., Uyun, Q., & P Nugraha, S. (2018). Pengaruh Terapi Taubat dan Istighfar Dalam Menurunkan Kecemasan Mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 10(1), 33–41. Diunduh dari <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol10.iss1.art3>
- Program, A. R., Magister, S., & Profesi, P. (2016). *Ahmad Rusdi Efektivitas Salat Taubat Dalam Meningkatkan Ketenangan Hati ... 199 Efektivitas Salat Taubat Dalam Meningkatkan Ketenangan Hati*.
- Qazwaini (al), Muhammad Ibn Yazid, Sunan Ibn Ma'jah. (2012). Beirut: Dar al-Kutub alIlmiyah.
- Rachmaningtyas, F., & Mubarak, M. (2014). Psikoterapi Islam Pada Pasien Gangguan Jiwa Akibat Penyalahgunaan Narkoba Di Pondok Inabah Banjarmasin. *Jurnal Studia Insania*, 2(2), 131. Diunduh dari <https://doi.org/10.18592/jsi.v2i2.1097>
- Rajab, Khairunnas. (2019). *Psikoterapi Islam*. Jakarta : Bumi Aksara
- Wulan, R. (2021). Model-Model Terapi Mental Dalam Islam. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 18(01), 14–29. Diunduh dari <https://doi.org/10.14421/hisbah.2021.181-02>
- Yulianti, E. R. (2017). TOBAT SEBAGAI SEBUAH TERAPI (Kajian Psikoterapi Islam). *Syifa Al-Qulub*, 1(2), 22–31. Diunduh dari <https://doi.org/10.15575/saq.v1i2.1429>

Wade, Carole dan Carol Tavris. (2007). *Psikologi, Edisi 9, Jilid*. Jakarta: Erlangga.

Windu, I marsana. (2001). *Kekuasaan dan kekerasan*. Yogyakarta: Kanisius. Diunduh dari <https://tafsirweb.com/12746-surat-asy-syams-ayat-8.html>