

Terapi Sufistik Metode Taubat dalam Pembentukan Kepribadian Sehat

Prayoga Restu Tito

Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin
UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia
myoda784@gmail.com

Abstract

In this modern era there have been many changes both in terms of technology, social, values, culture and many more. The thing that might be a problem for today's generation is personality. If you look at the current condition, humans tend to behave arbitrarily, even with the existence of regulations, they are ignored by them to commit violations everywhere, crimes are increasing, fear, anxiety, anxiety are increasingly attached to humans. This article discusses forming a healthy personality using a sufistic method, namely repentance, repentance is used as a method to improve the personality of modern society so that it returns to being a healthy person and free from mental disorders. This study uses qualitative research methods using library research that examines previous research. The results of the study show how great the influence of repentance is to make a person's personality healthy and avoid some deviant things.

Keywords: Healthy Personality; Humans; Repentance

Abstrak

Pada zaman yang sudah modern ini telah banyak terjadi perubahan baik dari teknologi, sosial, nilai, budaya dan masih banyak lagi. Hal yang mungkin jadi permasalahan pada generasi zaman ini adalah kepribadian. Jika dilihat kondisi saat ini manusia cenderung bersikap semena-mena bahkan dengan adanya peraturan pun dihiraukan oleh mereka untuk melakukan pelanggaran di mana-mana, kejahatan yang semakin meningkat, rasa takut, cemas, gelisah semakin melekat pada manusia. Artikel ini membahas mengenai membentuk kepribadian sehat menggunakan metode sufistik yaitu taubat. Taubat ini dijadikan metode untuk memperbaiki kepribadian masyarakat modern ini agar kembali menjadi pribadi yang sehat dan bebas dari gangguan mental.

Kajian ini menggunakan metode riset kualitatif menggunakan studi pustaka yang menelaah riset-riset terdahulu. Hasil penelitian menunjukkan betapa besarnya pengaruh taubat untuk membuat kepribadian seseorang menjadi sehat dan terhindar dari beberapa hal yang menyimpang.

Kata Kunci: Kepribadian Sehat; Manusia; Taubat

Pendahuluan

Manusia merupakan makhluk yang sempurna dan dilahirkan sesuai dengan keadaan fitrah yang memiliki potensi serta bakat yang dikembangkan dan dipelihara sejak dari lahir maupun sampai akhir hayat (Gustiwi, Shofiah, & Rajab, 2020). Manusia pun sangat berbeda dengan makhluk yang lainnya yang di mana manusia memiliki akal untuk berpikir, akan tetapi dengan adanya akal. akan tetapi dengan adanya akal tidak membantu manusia untuk memilih perilaku yang benar dan salah untuk dilakukan, nyatanya masih banyak manusia yang melakukan perilaku menyimpang bahkan masih ada manusia yang memiliki gangguan mental yang mempengaruhi kegiatan sehari-hari.

Agama adalah hal yang tidak bisa lepas dari seorang manusia dan tidak lepas dari kehidupan, karena agama merupakan kontrol terhadap manusia karna dalam agama terdapat peraturan-peraturan dalam menjalankan kehidupan sehari hari (Sari, 2019). Agama dan kehidupan tidak bisa dipisahkan dari berbagai aspek manusia. Agama dalam kehidupan pemeluk agama Islam, membahas sebuah permasalahan juga solusi untuk penyelesaiannya dan dapat mengubah pandangan seseorang tentang mengambil pelajaran dalam kehidupan. Sesuai dengan ketetapanannya islam akan membawa penganutnya kembali kepada jalan yang lurus yaitu kepada Allah seperti yang tercantum dalam Al-Qur'an yang mana menjadi aturan dan rambu-rambu perjalanan kehidupan sebagai manusia.

Manusia dibekali dengan iman dan Islam. Manusia memiliki potensi untuk menjadi baik dan buruk. Perkembangan zaman yang sangat cepat menuntut manusia untuk memperkuat iman dan taqwa. Rasa aman dan ketenangan jiwa merupakan hal yang dibutuhkan oleh semua manusia yang mengalami gangguan mental. Idealnya seorang umat Islam terhindari dari gangguan mental dan memiliki kepribadian yang sehat, tetapi karena umat muslim bagian dari makhluk sosial jadi tidak heran apabila terdampak dari gangguan mental. Dari masalah yang ditimbulkan iman merupakan

solusi dari permasalahan tersebut, selain itu hakikatnya iman dapat menimbulkan ketenangan hati serta rasa aman yang mana dibutuhkan oleh para penderita gangguan mental. Keimanan dan rasa aman sebagai terapi mental dapat menjaga dan memelihara individu dari berbagai macam gangguan mental di antaranya depresi, cemas berlebih, iri, dengki yang kemudian mengantarkan manusia pada gejala awal gangguan mental. Penelitian membuktikan sebagian pasien dalam perawatan kesehatan mental adalah orang-orang yang sanggup merawat diri sendiri, tetapi memiliki fungsi diri yang rendah sehingga cenderung pasif dan terisolasi (Hadjam & Widhiarso, 2011).

Keseimbangan kepribadian sangat mempengaruhi manusia dalam menjalankan kebutuhannya sehari-hari maupun rohani terutama bagi umat yang beragama yang merupakan hal penting yang harus diwujudkan dalam kehidupan sehari-hari. Terutama bagi umat muslim yang mana kita diharuskan mempunyai kepribadian yang seimbang mana kala kepribadian itu tidak seimbang maka akan terjadi sesuatu yang dilarang seperti maksiat yang bisa datang dari mana saja bahkan dari hal sepele yang bisa berujung pada maksiat. Gangguan kejiwaan sebagai penyakit kejiwaan tidak dapat diukur namun dapat dilihat dari ekspresi dan tingkat laku yang ditampilkan manusia dalam kehidupan sehari-hari (Wulan, 2021).

Masalah yang menjurus kepada perilaku negatif ataupun kepribadian yang tidak sehat membutuhkan suatu penyelesaian, hal ini bertujuan untuk menjadi pribadi yang lebih baik dan mencegah terjadi hal negatif tersebut. Dalam Islam sendiri dikenal sebuah metode untuk terapi dalam penyelesaian gangguan mental yang bertujuan untuk menciptakan kepribadian yang sehat hal ini disebut dengan Psikoterapi Islam. Psikoterapi Islam sendiri merupakan usaha untuk menyembuhkan jiwa manusia secara rohaniyah berdasarkan Al-Qur'an dan Hadis dengan metode marifat untuk segala sesuatu yang muncul dalam manusia. Metode yang digunakan dalam terapi mental antara lain menggunakan taubat, seperti yang diketahui manusia tidak luput dari berbagai dosa, dalam konteks ini taubat menjadi jalan penyembuh mental yang tidak sehat atau mencegah perilaku menyimpang dari ajaran Islam, oleh karena itu Islam membawa psikoterapi Islam di mana taubat menjadi salah satu metode dalam terapi mental.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah studi literatur, sedangkan data dalam penelitian ini, menggunakan sumber data sekunder seperti buku-buku, artikel dan media internet yang relevan.

Hasil Penelitian

1. Kepribadian Sehat dalam Islam

Pribadi setiap individu seperti batu bata yang digunakan membangun rumah, jika fondasinya kuat maka rumah yang dibangun dengan susunan batu bata tersebut akan kuat juga. Setiap manusia memiliki potensi dalam dirinya untuk menjadi pribadi yang lebih baik dan hebat. Potensi-potensi dalam diri manusia haruslah dibina dan dilatih agar berkembang menjadi pribadi yang sehat. Bukan hal yang mudah untuk menjelaskan secara rinci arti pribadi karena termasuk ke dalam hal ghaib yang hanya dapat ditunjukkan bekasnya. Pribadi seseorang hanya dapat diketahui Ketika kita melihat perjalanan hidup seseorang tersebut. Adapun secara ringkas dapat dipahami bahwa pribadi itu sekumpulan akal budi, keimanan, cita-cita serta bentuk tubuh, dan hal itu membuat nilai seseorang berbeda satu sama lain (Najla, 2020).

Pribadi tidaklah berkembang karena tekanan, misalnya didikan orang tua yang keras sehingga merampas kebebasan sang anak, kurang bertanggung jawabnya pengajar, masyarakat yang berpikir kuno, kurangnya menghargai pertumbuhan seseorang, serta penajahan atas bangsa (Najla, 2020). Semua itu adalah faktor yang menghalangi kepribadian seseorang. Karakter suatu pribadi dipengaruhi oleh genetik, lingkungan serta pendidikan.

Dalam Islam sendiri kepribadian terdiri dari satu kesatuan sistem yang berisi hati Nurani, akal, dan nafsu yang dapat memunculkan karakter maupun tingkat laku seseorang. Konsep kepribadian sehat dalam Islam selalu dikaitkan dengan keimanan dan aqidah seseorang. Selain itu kepribadian sehat terjadi apabila akal dan kalbu berfungsi dengan baik dalam memerangi nafsu. Akal dan kalbu bekerja dengan memberikan Batasan dalam pengendalian nafsu, karena nafsu itu tidak memikirkan terlebih dahulu sebelum bertindak, memaksakan, cenderung semena-mena, sehingga dapat membuat seorang muslim terlena akan kenikmatan dunia ini yang tidak seberapa.

Hati nurani merupakan bagian dari manusia yang dapat menentukan yang baik dan buruk, antara yang benar dan salah serta tempat bertumbuhnya iman. Apabila hati seseorang telah bersih maka iman akan tumbuh dengan mudah, dan apabila iman telah ada pada diri manusia maka ia akan cenderung melakukan aktivitas yang baik dan dapat menumbuhkan pribadi yang sehat. Sebaliknya apabila hati seseorang kotor maka iman tidak dapat tumbuh dan kepribadian sehat tidak bisa dicapai.

Al-Ghazali mempunyai makna tersendiri mengenai hati nurani yaitu sebuah cermin yang bersih dan tak bernoda, tetapi apabila manusia

melakukan perbuatan dosa maka akan muncul sebuah titik pada cermin tersebut, seringnya manusia melakukan dosa maka cermin tersebut akan terhalang oleh titik tersebut yang semakin banyak, begitu pula hati yang tidak bekerja sebagaimana harusnya, yaitu membimbing manusia ke dalam kebenaran.

Iman yang tumbuh dalam diri seseorang tidak akan sempurna apabila tidak berbarengan dengan akal yang sehat (Ma'ruf, 2015). Seseorang muslim yang memiliki hati nurani harus mengarahkan akalnya untuk mencari alasan-alasan baru yang berkaitan dengan keimanan. Dengan bantuan akal untuk menemukan makna dari keimanan, maka keimanan seseorang akan selalu bertambah seiring berjalanya waktu sampai akhirnya seseorang tersebut dapat merasakan ketenangan dan ketenteraman dalam jiwanya.

Jika dikaitkan dengan akal kepribadian sehat ialah manusia yang memiliki hati nurani dan akal harus seimbang, karena jika tidak ada keseimbangan Ketika iman tumbuh tanpa diimbangi oleh akal maka manusia akan hanyut dalam dunia spiritual belaka hingga mereka lalai akan kewajiban mereka di dunia, sebaliknya apabila akal mereka berkembang tanpa dibarengi oleh hati nurani maka manusia akan memiliki keinginan yang besar di dunia tetapi mereka akan lupa untuk mempersiapkan bekal mereka di akhirat nanti

Sebagaimana uraian di atas dapat diketahui kepribadian sehat menurut Islam adalah Ketika seseorang memiliki hati nurani, akal, dan nafsu yang seimbang, Ketika tiga hal tersebut dapat memunculkan sesuatu hal yang positif maka dapat membuat seseorang memiliki kepribadian yang sehat. Selain itu terdapat manfaat memiliki kepribadian sehat yaitu dapat menghasilkan sifat dan perilaku yang mulia yang meliputi *ash-shabr* (sabar), *al-hilm* (lapang dada), dan *al-afw* (pemaaf) (Ma'ruf, 2015).

Pertama, *ash-Shabr* pada dasarnya setiap manusia akan selalu diberi cobaan yang menyakitkan, cobaan itu bisa berupa musibah seperti bencana alam, kelaparan, kemiskinan, kematian dan sebagainya. Cara menanggapi tiap manusia berbeda ketika ditimpa musibah. Seseorang yang kuat dalam menghadapi berbagai macam cobaan yang tidak menyenangkan disebut dengan sabar. Sifat sabar hanya ada di dalam pribadi yang sehat, pribadi yang mampu menundukan nafsunya yang dikendalikan hati dan akal, dan yang dilandasi keimanan kepada tuhan.

Kedua, *al-Hilm* masih bagian dari sifat sabar, yang membedakannya adalah sabar mempunyai makna yang luas, yaitu dapat menahan berbagai macam gangguan serta penderitaan yang tidak menyenangkan, maka lapang hati mempunyai pengertian yang khusus, yaitu menahan amarah

untuk tidak memunculkan rasa dendam meskipun seseorang tersebut mampu untuk melakukan pembalasan. Sifat lapang hati (*al-hilm*) hanya dapat dimiliki oleh seseorang yang mempunyai kepribadian yang sehat, orang yang akal dan hatinya dominan sehingga hawa nafsu tidak dapat tergerak untuk melakukan pembalasan, mengetahui perbuatan balas dendam merupakan sesuatu yang tidak ada gunanya.

Ketiga, *al-Afw* di mana sifat seseorang yang suka memaafkan mempunyai khasiat untuk menyembuhkan, baik secara psikologis maupun jasmani. Orang yang suka memaafkan orang lain, dapat menimbulkan daya kebal tubuh, mengurangi risiko terkena serangan jantung, dan meningkatkan usia harapan, sedangkan orang yang sulit memaafkan akan mengalami susah tidur, gangguan pencernaan serta naiknya tekanan darah.

Di samping tercermin dalam sifat dan perilaku *ash-shabr* (sabar), *al-hilm* (lapang dada), dan *al-afw* (pemaaf), pribadi yang sehat tampak pula pada sifat dan perilaku mulia lainnya seperti tawakkal (menyerahkan diri setelah berusaha), *al-qana'ah* (rela dengan apa yang ada), *az-zuhd* (menahan diri dari hidup berlebih-lebihan), *al-hadu'* (tenang), *al-haya'* (malu berbuat dosa), dan sebagainya (Fadillah & Istati, 2017).

2. Ketekaitan Taubat dengan Psikoterapi

Taubat secara bahasa diartikan sebagai Kembali dari jalan yang jauh ke dekat. Sedangkan taubat secara istilah adalah menyesal dengan sepenuh hati atas dosa yang telah lalu, memohon ampunan (*istigfar*) dengan lisan, menghentikan kemaksiatan dari badan, bertekad untuk tidak mengulangnya lagi di masa mendatang (Qazwini dalam Gustiwi, 2020). Taubat adalah perbuatan, tindakan, dan perilaku penyesalan, penyadaran, dan janji kepada Allah SWT, untuk tidak kembali ke jalan yang salah dan bertekad untuk meninggalkan hal dosa. Bertaubat berarti diri ini menyesal atas tindakan yang dilakukan dan beritikad untuk beristiqomah melakukan kebaikan. Ketika bertaubat manusia melakukan usaha kepada dirinya sendiri untuk menjauhkan diri dan perasaannya dari rasa bersalah. Rasa bersalah inilah yang dapat mengganggu ketenangan jiwa seseorang. Kesadarannya merupakan bentuk dari dirinya bahwa perubahan menjadi yang lebih baik dan berusaha kembali sebagaimana fitrah yang telah ditentukan.

Berbagai kejadian kemanusiaan dan kehidupan modern menempatkan manusia pada peran pelaku dan korban tragedi ini seiring dengan perkembangan dunia modern. Alih-alih sebaliknya, kemajuan yang telah dicapai sejauh ini seharusnya menghasilkan kemajuan dalam

kehidupan pribadi individu. Akibatnya, orang lanjut usia merasa semakin sulit untuk mencapai kebahagiaan dan kedamaian. Kesulitan mental (psikologis) sekarang menggantikan kesulitan material, atau kepemilikan, menempatkan ketegangan yang terus meningkat pada jiwa. Kegelisahan, ketegangan, kerentanan dan ketegangan terasa sangat menekan, mengurangi kegembiraan. Kondisi ini sudah ada sejak lama karena tuntutan hidup yang semakin meningkat, mentalitas individualistis dan egois, persaingan gaya hidup, dan kondisi yang tidak stabil (Kusnadi, Ikhsan, & Adiningsi, 2010).

Dimungkinkan untuk mengidentifikasi individu dalam keadaan ini karena mereka kehilangan kendali atas hidup mereka sendiri sebagai akibat dari kehilangan nilai-nilai spiritual dan visi ilahi mereka. Perilaku negatif orang yang kehilangan visi dan tujuan hidup yang sebenarnya hanya akan memperburuk keadaan. Tidak ada cara untuk membedakan antara apa yang benar (kehendak Tuhan) dan apa yang salah (nafsu). Karena akan menimbulkan perilaku bebas tanpa tuhan (agama), keadaan ini dapat membahayakan nyawa seseorang (Kusnadi et al., 2010). Perilakunya tidak mengarah pada tujuan karena ia tidak lagi mampu membedakan antara perilaku positif dan negatif terhadap Tuhannya, sesama manusia (lingkungan), dan dirinya sendiri. Ketika seseorang dan masyarakatnya telah terjebak dalam dosa dan perilaku yang salah untuk waktu yang lama, kondisi tersebut di atas mencerminkan hal itu.

Perasaan, pikiran dan tingkah laku yang negatif ini memiliki muara dari perbuatan dosa dan kesalahan yang dilakukan oleh seseorang dengan objek dan kapasitas manapun. Dosa yang tergolong besar atau dosa kecil yang dilakukan terus menerus tentunya akan memberikan dampak yang lebih berat dibanding dosa kecil atau yang langsung disertai dengan perbuatan baik (proses pertaubatan). "Dan bertaubatlah kamu sekalian kepada Allah, hai orang-orang yang beriman supaya kamu beruntung" (An Nur : 31). Sedangkan hadis Nabi menyebutkan: "ikutilah segera perbuatan buruk dengan kebaikan, agar kamu menghapuskannya."

Meski hati berfungsi sebagai cermin diri untuk memahami hakikat kebenaran, dosa membuat hati manusia kotor, kusam, dan hitam. Jika hati (cermin) ternoda oleh dosa dan maksiat, bisa jadi manusia tidak lagi bisa membedakan mana yang benar dan mana yang salah. Akibatnya, mereka akan menderita, kehilangan cinta dan kasih sayang, dan mengembangkan kebencian, iri hati, kesombongan, kemarahan, dan kecemasan.

Alhasil, perbuatan dosa dan salah yang menimbulkan pikiran, perasaan, dan perilaku negatif dapat diminimalisir atau bahkan dihilangkan dengan segera meminta ampun dan meminta maaf kepada

Allah. Hati yang tadinya kotor perlahan akan kembali bersih ketika taubat diterima dan diberikan ampunan. Hati kemudian dapat digunakan sebagai cermin sekali lagi untuk melihat mana yang benar dan mana yang salah.

Psikoterapi, khususnya, melakukan sejumlah fungsi, termasuk tindakan kuratif (penyembuhan), preventif (pencegahan), konstruktif (pengembangan), dan promosi (pemeliharaan). Dengan demikian kemampuan psikoterapi dapat dikembangkan tidak hanya untuk seseorang yang mengalami gangguan mental tetapi juga pengembangan diri untuk mengoptimalkan kemampuan mereka yang sebenarnya. Dalam menghadapi gangguan psikis, taubat dapat dipraktikkan bersamaan dengan metode psikologis lainnya, seperti menilai kondisi psikologis yang dilaporkan oleh diri sendiri atau orang lain (melalui wawancara dan tes psikologi) dan melakukan praktik bimbingan dan konseling secara holistik. Hal ini memungkinkan klien seorang terapis untuk memberikan pelayanan sebaik mungkin dengan menggunakan berbagai pendekatan berdasarkan kondisi klien.

Efek taubat sebagai metode psikoterapi dapat dilihat melalui perubahan aspek kognitif, afektif dan psikomotor (perilaku). Hal-hal tersebut erat kaitannya dengan fungsi-fungsi psikologis (kejiwaan) dalam pertaubatan. Aspek kognitif merupakan hal yang mengacu pada kesadaran mengenai penyakit (gangguan) yang dimiliki, memikirkan alasan munculnya gangguan tersebut serta kebaikan saat melakukan perubahan (mencegah dengan menghindari penyebabnya). Selain itu aspek kognitif yang menjerumus kepada pikiran positif yang dijalani ketika perubahan tersebut dapat membuat pelaku yakin atas perbuatan yang telah ia pilih. Sementara aspek afektif dapat diketahui dari timbulnya rasa tenang, damai, aman serta tenteram dari perilaku pertaubatan yang telah dilakukan (hilangnya cemas berlebih, gundah, resah, rasa bersalah maupun takut). Walaupun dalam prosesnya mengalami kondisi ketidakseimbangan atau ketidakharmonisan ketika memulai untuk meninggalkan perbuatan dosa karena perilaku tersebut sebelumnya adalah kebiasaan pelaku. Munculnya itikad untuk melangkah maju dalam hal perubahan serta perasaan positif yang dimiliki oleh setiap pelaku yang melakukan pertaubatan, bukti ini diperkuat dengan munculnya kepercayaan diri pelaku atas kasih sayang yang maha kuasa dalam kehidupannya. Sementara aspek psikomotor dapat diketahui dengan perubahan pelaku yang mulai meninggalkan perbuatan yang buruk, melakukan perbuatan baik yang telah tidak dilakukan serta mengembangkan perilaku positif lain guna mengembangkan potensi dirinya sebagai makhluk sosial (Muhammad Shohib, 2009).

Bertaubat adalah tindakan untuk memohon ampun kepada Allah SWT agar dimaafkan serta dihapuskan seluruh dosa. Permohonan tersebut harus dilakukan dengan sungguh-sungguh, rasa sesal, dan mempunyai niat untuk tidak melakukan tindakan tersebut lagi. Taubat memiliki kaitan dengan kesehatan mental seseorang. Hal yang berpengaruh ketika taubat yang pertama adalah kesadaran (Yulianti, 2017). Menurut Wade dan Tavris (2007), kesadaran adalah pikiran seseorang yang terintegrasi dan terorganisir yang terdiri dari pengalaman subjektif, perasaan, dan proses mental. Seseorang yang benar-benar sadar diri mengetahui dan sadar akan pikiran, perasaan, dan persepsi dirinya dikatakan memiliki kesadaran diri. Seseorang yang benar-benar bertobat menyadari konsekuensi dari perbuatan dosanya. Pengetahuan ini hanya bisa didapatkan dari pengalaman hidup saja.

Yang kedua adalah pengakuan. Mengakui kesalahan adalah inti dari memohon ampun atas dosa. Menurut definisi Freud, ini disebut "abstraksi", dan ini adalah metode untuk mencoba menghilangkan ketegangan mental atau melepaskan perasaan atau pengalaman yang tertanam yang tidak disukai dalam hidup dengan mengungkapkannya kembali secara verbal, dalam menulis, atau di dalam hati manusia (Rahmatiah, 2017). Karena seseorang mengakui semua kesalahannya, mereka mengalami perasaan lega, ruang hati, dan takut melakukan kesalahan atau dosa yang sama lagi. Akibatnya, mereka akan mengalami lebih sedikit perasaan negatif, segala bentuk kecemasan, serta ketegangan. Efek psikologis, yaitu rasa lega, bisa timbul dari pengakuan dosa. Kelegaan yang didapat dari mengakui semua kesalahan adalah bentuk keikhlasan hati dan jiwa yang membuat seseorang kembali fokus untuk selalu dekat dengan Allah SWT daripada merasa tertekan atau terbebani.

Ketiga, penyesalan adalah tindakan meninggalkan perbuatan salah dengan penuh penyesalan. Ketakwaan seseorang akan menjadi lebih baik dan menjadi lebih kuat melalui penyesalan. Seseorang yang mengaku dosanya pasti mengasihani diri sendiri. Pertobatan tidak lebih dari kebohongan tanpa penyesalan. Ketika kita membandingkan tindakan kita dengan apa yang seharusnya, kita mengalami emosi penyesalan yang negatif. Penyesalan ditandai dengan perasaan bersalah dan kehilangan akibat perilaku menyimpang atau ketidaktaatan. Sehingga jika seseorang menyesali perbuatannya, dia akan berusaha menjadikan dirinya menjadi orang yang bahagia dan dekat dengan Allah SWT.

Terakhir adalah komitmen. Komitmen mendasari seseorang untuk mempertahankan perbuatan yang telah dilakukan dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Menurut Lazarus dan 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.

3. Taubat sebagai Model Psikoterapi Islam

Seseorang dapat mengalami berbagai tekanan dan beban mental, termasuk perasaan tidak bahagia dan tidak nyaman, yang dapat menimbulkan masalah psikologis. Hal ini sudah berlangsung lama karena berbagai tuntutan, kebutuhan, dan sikap individualistis terkait situasi yang tidak stabil yang dihadapi. Seseorang yang berada pada posisi ini dapat dikatakan telah gagal menguasai kehidupannya dan menghilangkan kualitas dan kesucian dunia lain. Seseorang akan berada dalam bahaya dalam situasi seperti ini karena dia tidak akan bisa membedakan antara benar dan salah dan akan terjebak dalam perilaku berdosa. Dosa membuat hati seseorang kotor, yang menyebabkan mereka merasa gelisah, cemas, tertekan, bahagia, jatuh cinta, dan sayang, serta dendam, dendam, iri, dan bangga. Semua perasaan negatif akan muncul dengan sendirinya (Gustiwi et al., 2020).

Penggunaan psikoterapi merupakan salah satu cara yang dapat digunakan untuk mencapai kesepakatan akibat perbuatan dosa tersebut. Tujuan utama dari psikoterapi adalah untuk membantu orang yang mengalami masalah kesehatan mental. Psikoterapi pada umumnya disebut dengan penyembuhan.) 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.

Psikoterapi Islam ialah sebuah cara penyembuhan jiwa (nafs) manusia secara rohaniyah 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. 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 (Rahmatiah, 2017).

Dalam psikoterapi Islam, taubat adalah susunan yang menghubungkan manusia dengan Tuhannya, di mana 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 shalat taubat. Kedua, ialah sebagai penguat pikiran dan perasaan di mana proses pertobatan yang dilakukan dengan mengakui kesalahannya dan merasa menyesal maka akan menimbulkan pikiran dan perasaan yang positif. Terakhir, sebagai pendorong berkembangnya potensi manusia di mana 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, shalat 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 shalat taubat yang dilakukan secara multidimensional akan meningkatkan ketenangan hati secara periodik (Gustiwi et al., 2020).

Proses pertaubatan ini tidak hanya berhenti melalui permohonan ampunan saja, tetapi bagi klien (dan keluarganya) yang berpenyakit ringan dianjurkan untuk memperbanyak ibadah sunnah di rumah (shalat dan puasa) untuk mendekatkan diri kepada Allah agar muncul keridhaan dalam proses penyembuhan ini. Terapi kemudian dilanjutkan dengan terapi doa oleh terapis untuk meminta dimudahkan hilangnya gangguan mental (psikologis). Dalam pengalaman selama terapi, klien akan lebih mudah sembuh manakala ada kesungguhan dalam diri (dan keluarga) untuk lebih mendekat kepada Allah baik melalui ibadah mahdhah maupun ghairu mahdhah (berinfak shadakah dan memperbanyak ibadah sunnah). Apabila dalam diri klien ditemukan kaitannya atau pengaruhnya dengan fisik maka terapis akan memberikan ramuan herbal atau pijatan untuk membantu pemulihan fisik. Hal ini sesuai dengan kaidah ilmu kedokteran yang mengatakan bahwa fisik dan non fisik senantiasa berhubungan sehingga gangguan salah satu aspek akan mempengaruhi aspek yang lain.

Psikoterapi yang diterapkan hendaknya senantiasa menyandarkan diri pada kesungguhan klien untuk memperoleh kesembuhan di samping pengharapan atas keridhaan dari Tuhan (Allah SWT), karena Tuhan senantiasa mempunyai rencana yang sangat baik dan indah untuk kehidupan hamba-Nya dan individu tidak tahu rencana tersebut. Individu diminta memiliki keyakinan yang kuat tentang hal tersebut sehingga dapat menjalani setiap kejadian dengan lapang dada. Namun sesungguhnya Allah tidak akan mengubah kondisi manusia apabila kita tidak berusaha mengupayakannya (Fadillah & Istati, 2017).

Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dibahas di atas dan yang sudah dijelaskan di jurnal-jurnal sebelumnya. Maka peneliti membuat kesimpulan terapi taubat untuk pembentukan kepribadian sehat itu sangat penting. Terutama dalam Islam sendiri seseorang dapat disebut memiliki kepribadian yang sehat apabila seseorang tersebut memiliki hati nurani dan akal sehingga dapat mengendalikan hawa nafsu mereka dan tetap menjalankan kewajiban mereka sebagai muslim untuk beribadah. Efek taubat sendiri kepada seseorang dapat membuat seseorang menjadi lebih

percaya diri dan dapat mengetahui konsekuensi maupun kegiatan yang dia lakukan itu salah atau benar sesuai dengan Al-Qur'an dan Hadis.

Adapun ketika seseorang melakukan taubat harus adanya keistiqamahan dan niat yang sungguh-sungguh agar tidak terjerumus kembali kepada jalan kemaksiatan maupun perbuatan yang dilarang. Oleh sebab itu selain faktor dari diri sendiri sangat diperlukan juga faktor pendukung dari keluarga agar klien lebih bersemangat dalam menjalani harinya. Berdasarkan kesimpulan yang telah dipaparkan di atas, saran yang disampaikan oleh peneliti, yaitu seharusnya metode taubat ini dapat mudah direalisasikan dalam pembentukan kepribadian sehat ini terutama bagi umat Islam. Dan diharapkan taubat ini menjadi solusi untuk memperbaiki kepribadian yang tidak sehat dan juga seseorang yang terkena gangguan mental. Sebagaimana yang telah dijelaskan dalam penelitian ini, masih dibutuhkan penelitian lanjutan bukan hanya dari penelitian kepustakaan saja tetapi dari eskperimental agar lebih jelas mengetahui manfaat taubat ini secara langsung. Dan data yang dimasukan semakin jelas.

Referensi

- Fadillah, H., & Istati, M. (2017). Kesiapan Kerja dalam Kepribadian Islami Mahasiswa. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 3(2), 213–222.
<https://doi.org/10.24176/jkg.v3i2.1920>
- Gustiwi, T., Shofiah, V., & Rajab, K. (2020). Psikoterapi Taubat : Model Terapi Mental dalam Islam. *Psychology Journal of Mental Health*, 2(September 1945), 37–48.
- Hadjam, M. N. R., & Widhiarso, W. (2011). *Pengujian Model Peranan Kecakapan Hidup terhadap Kesehatan Mental*. 38(1), 61–72.
- Kusnadi, Ikhsan, M., & Adiningsi, W. A. (2010). Bimbingan Konseling Islam (Psikoterapi Taubat). *Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, VIII(1), 191–208. Retrieved from [http://digilib.uin-suka.ac.id/5090/1/BAB I,IV, DAFTAR PUSTAKA.pdf](http://digilib.uin-suka.ac.id/5090/1/BAB%20I,IV,%20DAFTAR%20PUSTAKA.pdf)
- Ma'ruf, H. (2015). *Landasan Bimbingan dan Konseling (Perspektif Islam dan Filsafat Eksistensial-Humanistik; sebuah komparasi)*. Yogyakarta: Aswaja Presindo. Retrieved from <https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results>
- Muhammad Shohib. (2009). Taubat Sebagai Metode Dasar Psikoterapi Islam. *Seminar Psikologi & Kemanusiaan*, 3, 978–979.
- Najla, M. F. (2020). *Konsep Kepribadian Muslim Menurut Prof. Dr. Hamka Dalam Buku Pribadi Hebat Dan Aplikasinya Dalam Program Studi Pendidikan Agama Islam*. 1–144.

- Rahmatiah, S. (2017). Metode Terapi Sufistik Dalam Mengatasi Gangguan Kejiwaan. *Jurnal Dakwah Tabligh*, 18(2), 287–309.
<https://doi.org/10.24252/jdt.v18i2.4706>
- Sari, D. A. (2019). Makna Agama dalam Kehidupan Modern. *Cakrawala: Jurnal Studi Islam*, 14(1), 16–23.
<https://doi.org/10.31603/cakrawala.v14i1.2483>
- Wulan, R. (2021). Model-Model Terapi Mental Dalam Islam. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 18(01), 14–29.
<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.
<https://doi.org/10.15575/saq.v1i2.1429>