

## **Relevansi Taubat dengan Kesehatan Mental dalam Islam**

**Reva Husniati<sup>1</sup>, Cucu Setiawan<sup>2</sup>, Dian Siti Nurjanah<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Jurusan Tasawuf Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin,  
UIN Sunan Gunung Djati Bandung  
revahushus@gmail.com, cucusetiawan@uinsgd.ac.id,  
diansitinurjanah@uinsgd.ac.id

### **Abstract**

The purpose of this study is to reveal: 1) The concept of repentance according to Sufism (the Sufis) and psychology; 2) The concept of mental health according to western psychology and Sufism; and 3) The relevance of repentance to mental health according to Islam. This research belongs to the type of research (library research), using descriptive qualitative methods, and western psychological theory and the concept of repentance according to the Sufis as a knife of analysis. The findings in this study are: First, repentance according to the Sufis must be carried out solely for the sake of Allah and is determined to leave sins that have been committed in the past and not to repeat them. While repentance in the psychological view is defined as a person's encouragement to always fill himself with positive things and behaviors that direct him to foster peace of mind. Second, mental health in psychology is a psychological condition of a person in adjusting himself to his problems, whether it is within himself or outside himself by showing his abilities. Meanwhile, in Sufism's view, mental health is an ability to control mental functions, so that a good adjustment will be created, between oneself, other people, the environment, the universe or with God. Third, the relevance of repentance and mental health in Islam is the result of the process of cleansing the soul, so a mentally healthy person is a person whose soul is clean. The relationship between mental health and repentance in Islam cannot be separated, because the steps to achieve health can be produced through repentance. Repentance and mental health come from religious teachings. If the two are combined well, they can form a perfect soul, in other words, they can give birth to human beings.

*Keywords: Islam; Mental health; Psychology; Repentance, Sufis.*

### Abstrak

Tujuan penelitian ini ialah untuk mengungkap: 1) Konsep taubat menurut tasawuf (para sufi) dan psikologi; 2) Konsep kesehatan mental menurut psikologi Barat dan tasawuf; dan 3) Relevansi taubat dengan kesehatan mental menurut Islam. Penelitian ini termasuk jenis penelitian (*library research*), dengan menggunakan metode kualitatif deskriptif, dan teori psikologi barat dan konsep taubat menurut para sufi sebagai pisau analisis. Temuan dalam penelitian ini ialah: *Pertama*, taubat menurut para sufi yakni mesti dilaksanakan semata-mata hanya karena Allah serta bertekad meinggalkan dosa yang pernah diperbuat di masa lampau dan tidak mengulanginya lagi. Sementara taubat dalam pandangan psikologi diartikan sebagai dorongan seseorang untuk selalu mengisi dirinya dengan hal-hal yang positif dan perilaku yang mengarahkan dirinya untuk membina ketentraman hati. *Kedua*, kesehatan mental dalam psikologi merupakan suatu kondisi psikologis seseorang dalam menyesuaikan dirinya dengan permasalahannya, entah itu yang ada dalam dirinya ataupun di luar dirinya dengan menunjukkan kemampuan yang dimilikinya. Sementara dalam pandangan tasawuf, kesehatan mental merupakan suatu kemampuan diri untuk mengontrol fungsi-fungsi kejiwaan, sehingga akan tercipta penyesuaian diri secara baik, antara dirinya sendiri, orang lain, lingkungan, alam semesta ataupun dengan Allah. *Ketiga*, relevansi taubat dan kesehatan mental dalam Islam ialah hasil proses penyucian jiwa, maka seseorang yang mentalnya sehat yaitu yang jiwanya bersih. Dalam Islam hubungan kesehatan mental dengan taubat tidak bisa dipisahkan, sebab langkah-langkah untuk mencapai kesehatan bisa dihasilkan melalui bertaubat. Taubat dan kesehatan mental bersumber dari ajaran agama. Jika keduanya dipadukan dengan baik, maka dapat membentuk jiwa yang sempurna, dengan kata lain bisa melahirkan manusia-manusia insan kamil.

*Kata kunci: Islam; Kesehatan Mental; Psikologi; Sufi; Taubat.*

### Pendahuluan

Dinamisnya perkembangan zaman telah menyebabkan banyak perubahan dan kemajuan dalam berbagai sendi kehidupan manusia. Salah satunya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang begitu pesat dalam berbagai aspek kehidupan, seperti sosial, ekonomi, industri, dan

bahkan dalam aspek kehidupan religius pun terjadi perubahan. Perkembangan zaman yang begitu pesat telah memudahkan kehidupan manusia untuk menjalin suatu hubungan dalam banyak hal, namun di sisi lain juga telah mengakibatkan adanya tuntutan yang besar dalam kehidupannya. Manusia dalam menghadapi dan memenuhi kebutuhan hidupnya akan bersaing dalam hal apapun, agar tujuannya bisa terpenuhi baik secara lahir ataupun batin.

Mencermati situasi tersebut, maka tak terhindarkan akan memunculkan berbagai macam penyakit, baik secara fisik ataupun psikis atau hati akan kelelahan, cemas, khawatir, takut, stress, atau tekanan yang mengakibatkan adanya gangguan kesehatan mental. Gangguan kesehatan mental merupakan salah satu penyakit psikologis, yaitu merupakan suatu kondisi di mana seseorang tidak mampu menghadapi atau menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Penyakit yang mengganggu kesehatan mental ini tidak membedakan jenis kelamin, status sosial maupun agama.

Penyakit mental yang terjadi pada diri seseorang sering kali berasal dari dirinya sendiri. Penyakit mental yang dialami seseorang tidak hanya disembuhkan melalui medis, akan tetapi juga bisa melalui cara non medis, salah satunya ialah melalui ajaran agama. Dalam Islam Allah akan menerima tobat dan mengampuni dosa kesalahan manusia, jika ia mau bertaubat dan memohon ampun dengan sungguh-sungguh, sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an Surah Gafir ayat 3 dan Surat Asy-Syura ayat 25, berikut:

غَافِرِ الذَّنْبِ وَقَابِلِ التَّوْبِ شَدِيدِ الْعِقَابِ ذِي الطُّوْلِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ إِلَيْهِ الْمَصِيرُ

Artinya: “Yang mengampuni dosa dan menerima taubat dan keras hukuman-Nya; yang memiliki karunia. Tidak ada Tuhan selain Dia. Hanya pada-Nyalah (semua makhluk) kembali” (KemenagRI, 2021/40/3).

وَهُوَ الَّذِي يَقْبَلُ التَّوْبَةَ عَنْ عِبَادِهِ وَيَعْفُو عَنِ السَّيِّئَاتِ وَيَعْلَمُ مَا تَفْعَلُونَ

Artinya: “Dan Dialah yang menerima taubat dari hamba-hamba-Nya dan memaafkan kesalahan-kesalahan dan mengetahui apa yang kamu lakukan” (KemenagRI, 2021/42/25).

Pintu taubat akan selalu terbuka, oleh karenanya tak ada istilah putus asa, karena Allah akan mengampuni semua kesalahan dan dosa, selain syirik kepada-Nya. Setiap orang yang kembali pada Allah untuk bertobat dan meminta ampun, maka Allah akan menganugerahkan padanya kenikmatan serta menjanjikan padanya keberuntungan. Tasawuf memandang pribadi seseorang sebagai sesuatu yang unik, yang memerlukan pembinaan dan pengembangan untuk menjadi insan yang mengenali, mengabdikan dan

mendekatkan diri pada Allah. Melalui cara itu, seorang sufi dapat mencapai spiritual yang tinggi, meraih kesempurnaan dan kesucian rohaniah yang murni. Usaha sedemikian ini oleh kaum sufi disebut dengan *tadhkiyah al-nafs* yakni proses perkembangan psikologi manusia, menuju kondisi batiniah yang meraih *al-falah* (kesempurnaan), *al-najat* (kejayaan), dan *mutma'innah* (ketenangan). Ketenangan, kejayaan, atau kemenangan dalam bahasa yang umum kebahagiaan (*happiness*) atau dalam bahasa Arab *al-sa'adah*, sebenarnya merupakan kumpulan ketenangan mental dalam satu kesatuan pribadi yang utuh, dan bisa diperoleh dengan mengingat Allah dan beramal saleh (Daradjat, 2000: 13).

Ketenangan jiwa ataupun kebahagiaan hidup tak bisa diperoleh tanpa menghilangkan gangguan-gangguan yang berkemungkinan menghambat proses *tadhkiyyah al-nafs* berlangsung. Gangguan itu biasanya lahir dari sikap rasa berdosa, bersalah, ataupun rasa dendam. Islam menyarankan umatnya agar tidak terlalu memikirkan tentang dosa. Hal ini karena, secara psikologi orang yang berbuat dosa akan merasa gelisah dan cemas selama rasa berdosa itu ada dalam dirinya (Rajab, 2010: 144). Terdapat pandangan bahwa taubat itu tidak memiliki relevansi dengan kesehatan mental seseorang, oleh karena itu mereka tidak menganggap penting arti taubat dari sisi lain. Berdasarkan beberapa riset sebelumnya, orang yang bertaubat itu mempunyai ketenangan batin dan terhindar dari kegelisahan.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat kesinambungan antara pelaksanaan taubat dengan kesehatan mental seseorang. Namun bagaimana konsep taubat dan kesucian hati serta relevansi di antara keduanya perlu dilakukan analisis secara mendalam. Untuk menghindari terjadinya duplikasi atau pengulangan penelitian, dalam hal ini peneliti sajikan beberapa penelitian sebelumnya yang memiliki kaitan dengan penelitian yang akan dilakukan. Berikut beberapa penelitian sebelumnya yang patut untuk diulas.

*Pertama*, Yulianti (2019) mengulas tentang "*Kontribusi Agama Terhadap Kesehatan Jiwa*". Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa agama Islam memiliki kontribusi untuk membentuk manusia memiliki jiwa yang sehat serta mampu menyembuhkannya dari gangguan jiwa. Aplikasi ajaran agama dalam kehidupan sehari-hari mampu menjadi benteng dari gejala penyakit serta bisa memulihkan kesehatan jiwa bagi mereka yang merasa cemas. Semakin dekat dengan Allah maka ibadah yang ia lakukan pun semakin banyak, dengan begitu jiwanya akan tenang, dan mampu menjalani berbagai persoalan dalam hidup. Namun, sebaliknya jika semakin jauh seseorang dari Allah, semakin sulit baginya untuk menemukan ketenangan jiwa (Yulianti, 2019).

*Kedua*, Yusof (2018) membahas tentang "*Konsep Taubat Menurut Syekh Abdul Qadir Al-Jailani*". Tulisan ini menguraikan taubat dan hikmah taubat menurut Syekh Abdul Qadir Al-Jailani, memiliki implikasi bagi

kehidupan baik lahir maupun batin, di dunia maupun di akhirat, dan juga mempengaruhi kesehatan rohani seseorang. Karena dengan bertaubat dan ketika taubat itu diterima Allah SWT, maka hatinya akan tenang (Yusof, 2018).

*Ketiga*, Yuliati (2017) menulisa “Tobat Sebagai Terapi (Kajian Psikoterapi Islam”. Tulisan ini membahas bagaimana konsep taubat dalam Islam, yang dapat dijadikan sebagai terapi bagi jiwa seseorang yang terperosok pada kehidupan yang buruk dan dosa. Entah dosa akan menyebabkan perilaku negatif atau pikiran negatif. Berdasarkan pada efek ini dosa akan mengganggu keseimbangan pikiran, perasaan dan perilaku manusia. Jadi, tidak mungkin menemukan ketenangan dan ketenangan pikiran. Taubat yang mempunyai kombinasi fungsi psikologis seperti Psikoterapi Islam. Hal tersebut, dapat dimaklumi karena proses taubat sudah terbentuk sebagai psikolokal positif yang berfungsi untuk: 1) Kesadaran untuk mengubah perilaku; 2) Evaluasi diri (pengakuan); 3) Perasaan positif (penyesalan); 4) Sikap positif (komitmen); dan 5) Perubahan perilaku secara konsisten (Yulianti, 2017: 132-141).

Beberapa tulisan di atas membahas konsep taubat sebagai terapi kesehatan mental dengan berbagai perspektifnya. Terlepas terdapat kesamaan dalam hal metodologi dan lainnya, namun terdapat celah penelitian yang tidak ada dalam penelitian di atas, yakni dalam hal ini peneliti akan memfokuskan pembahasan pada relevansi taubat dengan kesehatan mental dalam Islam. Untuk mendalami hal tersebut, dalam ini peneliti menggunakan teori metode taubat Al-Ghazali. Menurut Al-Ghazali pemahaman tentang kesehatan mental tidak hanya terbatas pada gangguan dan penyakit kejiwaan dan perawatan serta pengobatannya, akan tetapi juga meliputi pembinaan dan pengembangan jiwa manusia setinggi mungkin menuju kesehatan mental dan kesempurnaannya (Ahyadi, 2002: 271).

Menurut Al-Ghazali pertaubatan memiliki tiga pilar, yakni ilmu, keadaan (hal), dan amal yang sesuai dengan tuntunan. Ilmu adalah pengetahuan terkait hakikat dan bahaya jika berbuat dosa dan maksiat, yang mana bisa jadi penghalang antara seorang hamba dan sang pencipta. Ketika ilmu menjadi pondasi kesadaran atas apa yang sudah diperbuat, maka taubat bisa dilakukan dengan pengetahuan mengenai hakikat dan bahaya akibat melakukan maksiat atau dosa (Al-Ghazali, 1990: 72). Dengan demikian, dalam batas-batas tertentu teori tasawuf (metode taubat) Al-Ghazali ini akan penulis jadikan payung teori untuk menganalisis relevansi taubat dengan kesehatan jiwa dalam Islam, agar dapat melihat secara komprehensif, objektif, utuh, dan mendalam.

Tujuan penelitian ini ialah untuk mengungkap beberapa permasalahan yang menjadi pokok bahasan dalam penelitian ini yaitu: 1) Bagaimana konsep taubat menurut tasawuf dan psikologi?; 2) Bagaimana

konsep kesehatan mental menurut psikologi Barat dan tasawuf?; dan 3) Bagaimana relevansi taubat dengan kesehatan mental menurut tasawuf dan psikologi?

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dari bulan Februari 2021 hingga Juli 2022. Tulisan ini merupakan penelitian studi pustaka (*library research*), dengan metode kualitatif dan data diperoleh melalui sumber primer yang memiliki keterkaitan dengan objek yang diteliti (Sugiyono, 2017: 61). Sedangkan data sekunder didapat dari sumber-sumber yang berkaitan, yakni buku, artikel, skripsi, Tesis, dan lain-lainnya (Sudarto, 1996: 23).

Penelitian ini juga menggunakan metode *content analysis*, yakni sebagaimana yang tertulis dalam panduan penulisan Ushuluddin (2017), yakni metode yang digunakan dalam jenis penelitian yang bersifat normatif, dengan menganalisis sumber-sumber tertentu (Qodim, dkk., 2017: 27). Langkah-langkah untuk pengumpulan data, dalam penelitian ini antara lain melalui observasi, kajian dokumen, dan triangulasi atau kombinasi (Sugiyono, 2019: 18). Setelah data terkumpul, kemudian data dianalisis untuk memperoleh suatu kesimpulan. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teori tasawuf (metode taubat) Al-Ghazali.

### **Hasil dan Pembahasan**

#### **1. Konsep Taubat Menurut Tasawuf dan Psikologi**

##### *a) Konsep Taubat Menurut Tasawuf*

##### **1) Definisi dan Hakikat Taubat**

Secara bahasa taubat menurut Al-Ghazali yakni *ruju'* yang artinya kembali, yang dimaksud kembali di sini ialah kembali dari kemaksiatan pada ketaatan, kembali dari jalan yang jauh menuju jalan yang dekat. Menurut Abdul Ma'ali Al-Juwaini (Imam Haramain) mengungkapkan bahwa taubat adalah menghindari kemauan atau hasrat untuk berbuat kejahatan seperti yang pernah dilakukan, karena takut pada Allah dan menjauhi murka-Nya.

Taubat adalah suatu konsep penyusunan tiga hal, yakni ilmu, situasi, dan kelakuan. Yang dimaksud ilmu di sini ialah pengetahuan mengenai bahaya dari dosa-dosa serta keberadaannya sebagai hijab antara seorang hamba dan semua hal yang dicintainya. Jika pengetahuan tersebut sudah ia miliki, maka akan muncul suatu situasi dalam hatinya, yakni kesedihan yang dikarenakan oleh kecemasan serta kehilangan sesuatu hal yang dicintainya. Hal ini adalah suatu penyesalan yang dikuasai oleh cahaya kehendak untuk bertaubat serta memperbaiki semua kesalahan yang telah terjadi (Al-Ghazali, 2010: 367).

Dalam kata taubat terdapat makna “kembali”. Al-Junayd al-Baghdadi, seorang ahli sufi pernah ditanya terkait dengan taubat. Ia menjawab bahwa taubat ialah menghapuskan dosa-dosa yang pernah diperbuat. Pertanyaan yang sama juga diajukan pada Sahl al-Tustari, ia mengatakan bahwa taubat artinya tidak melupakan dosa seseorang. Taubat menurut Ibn al-Qayyim al-Jawziyyah adalah kembalinya seorang hamba pada Allah dengan meninggalkan jalan orang-orang yang tersesat dan dimurkai oleh Allah (Tamami, 2011: 169).

Sa'id bin Jabair mengungkapkan tobat nasuha adalah tobat yang diterima Allah. Agar tobat tersebut diterima maka harus memenuhi beberapa syarat, yakni takut tobatnya tidak diterima, kemudian berharap tobatnya diterima, dan sejak saat itu memulai hidup secara taat. Al-Kalbiy tobat nasuha adalah menyesal dalam hati, meminta ampun dengan lidah, berhenti dari dosa saat itu juga, dan menguatkan tekad tak akan kembali pada hal menjadi dosa lagi. Sa'id bin Al-Musayab menjelaskan bahwa tobat nasuha adalah nasihat bagi diri, sebab telah melakukan kesalahan dan mematuhi nasihat tersebut (Kusnadi & Ikhsan, 2022: 58).

Menurut M. Quraish Shihab, secara harfiah taubat berarti kembali, yakni kembali kondisi semula, kesadaran manusia atas perbuatannya menjadi penyebab Allah memperhatikannya dan hal tersebut yang membuat ia bertobat. Ibnu Timiyyah mengungkapkan bahwa tobat ialah menarik diri dari sesuatu hal yang buruk dan kembali pada hal-hal yang bisa membawanya pada Allah (Kusnadi & Ikhsan, 2022: 59).

Taubat adalah suatu kewajiban bagi orang Islam, baik itu lelaki ataupun wanita yang telah berbuat kesalahan dan dosa, entah itu yang disengaja ataupun tidak, baik yang berkaitan langsung dengan Allah ataupun dengan manusia. Sebab, tobat adalah kebutuhan yang fundamental, seperti halnya makan dan minum. Jika tidak dilakukan, maka hati, jiwa, dan hubungannya dengan Allah serta kehidupan rohaniyahnya akan terganggu. Karena itu, untuk mengarahkan kebutuhan rohaniyahnya, Islam telah mengajarkan pada pemeluknya agar senantiasa menjauhi segala bentuk kemaksiatan dan dosa, supaya tak membuat aqidah dan keimanannya menjadi kotor. Kerena, semua dosa dan kemaksiatan yang dilakukannya bisa menimbulkan kecemasan dan kegelisahan, yang mana hal ini menandakan bahwa kondisi rohaniyahnya tidak sehat (Kusnadi & Ikhsan, 2022: 60).

Hakikat tobat ialah perasaan hati yang menyesali kesalahan dan kemaksiatan yang telah dilakukan, dan kemudian mengarahkan hati pada Allah, dan mengendalikan diri dari dosa. Memperbanyak amal dan menjauhi yang dilarang Allah merupakan wujud nyata dari tobat. Kerena itu, jika hanya sebatas meninggalkan tindakan maksiat, akan tetapi tak menjalankan amalan yang diperintahkan Allah, maka hal tersebut belum dianggap telah bertaubat.

Esensi dari taubat ialah memperbaiki dan menata kembali kehidupan jiwa seseorang yang telah hancur, akibat maksiat dan dosa yang telah dilakukan. Tobat adalah jalan keluar untuk mendapatkan ampunan Allah, dari semua kesalahan telah dilakukan. Karenanya, tobat ialah ciri kemudahan ajaran Islam untuk mengamankan kehidupan rohaniah pemeluknya. Tobat adalah ajaran Islam yang berperan untuk mengobati gangguan kejiwaan, yang mana dengan tobat seseorang akan terdorong untuk merenungi dan mengintrospeksi dirinya, sehingga ia tak akan terjerumus dalam kemaksiatan dan dosa yang pernah dilakukannya. Hal ini akan membuat dirinya lebih percaya diri dan memberikan penghargaan terhadap dirinya. Kondisi yang demikian lah, yang kemudian akan menumbuhkan rasa damai dan tentram dalam hatinya (Kusnadi & Ikhsan, 2022: 60).

Allah SWT. akan senantiasa memberi rahmat dan karunianya bagi siapapun yang bertobat, sebagaimana firman Allah dalam Q.S Az-Zumar ayat 23 yang artinya: "Katakanlah: "Hai hamba-Ku yang melewati batas terhadap dirinya, jangan lah engkau putus asa dari rahmat-Ku. Sejatinya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dia lah Yang Maha Pengampun Lagi Maha Penyayang.

Selain itu, para sufi mengungkapkan bahwa taubat ialah meninggalkan dosa yang pernah dilakukan dan dosa-dosa yang terkait dengannya, mengagungkan Allah, serta takut pada murka-Nya. Dengan demikian, taubat yang dilaksanakannya semata-mata adalah karena takut pada murkanya Allah, dan bukan takut tidak punya uang atau dipenjara (Al-Ghazali, 2012: 48).

Jika seseorang memiliki kemauan untuk taubat dan lebih mendekatkan dirinya pada Allah, hal ini adalah sikap yang sudah baik. Sebab hanya melalui taubat dan mendekatkan diri pada Allah saja ia dapat memperoleh kedamaian dan kebahagiaan (Syukur, 2003: 36).

Sementara, taubat menurut hadis Nabi ialah sebagai berikut:

وَقَالَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: {التَّائِبُ تَوْبَةً وَالتَّائِبُ مِنَ الذَّنْبِ كَمَنْ لَا ذَنْبَ لَهُ

Artinya: "Nabi SAW. bersabda, "Penyesalan itu taubat dan orang yang bertaubat dari dosa itu seperti orang yang tidak ada dosa baginya" (HR. Al-Bukhari).

وَقَالَ عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ: {تُؤْتُوا إِلَى اللَّهِ فَإِنِّي أَنُوبُ إِلَيْهِ كُلَّ يَوْمٍ مِائَةَ مَرَّةٍ

Artinya: "Nabi SAW. bersabda, "Taubatlah kepada Allah, karena sungguh aku bertaubat kepada-Nya setiap hari seratus kali" (HR. Al-Bukhari).

قَالَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: {التَّائِبُ مِنَ الذَّنْبِ كَمَنْ لَا ذَنْبَ لَهُ وَالْمُسْتَغْفِرُ مِنَ الذَّنْبِ وَهُوَ مُقِيمٌ عَلَيْهِ كَالْمُسْتَهْزِءِ بِرَبِّهِ

Artinya: "Nabi SAW. bersabda, "Orang yang bertaubat dari dosa seperti orang yang tidak ada dosa baginya, dan orang yang meminta ampunan dari dosa



*namun ia masih melakukan dosa itu, maka ia seperti orang yang menghina Tuhannya” (HR. Al-Baihaqi).*

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat dipahami bahwa tobat mesti dilaksanakan semata-mata hanya karena Allah serta bertekad meninggalkan dosa yang pernah diperbuat di masa lampau dan tidak akan mengulanginya lagi. Dengan bertaubat seorang hamba akan memperoleh kedamaian dan kebahagiaan dalam hidupnya.

## **2) Sebab diwajibkannya Taubat**

Taubat adalah prinsip dasar yang mesti dilaksanakan dalam beribadah pada Allah, sebab kunci kebahagiaan dan syarat shnya perjalanan menuju Allah ialah dengan bertaubat. Allah telah memerintahkan dalam al-Qur’an bagi orang-orang yang beriman untk bertaubat agar senantiasa mendapatkan ampunan-Nya baik di dunia maupun di akhirat (Isa, 2011: 195).

Rasulullah, meski beliau terjaga dari semua kesalahan dan dosa, namun beliau selalu memperbarui taubat dan mengulang-ualng istigfar. Dalam suatu riwayat terdapat yang mengungkapkan bahwasannya dalam sehari semalam Rasulullah beristigfar tidak kurang dari seratus kali. Imam al-Ghazali mengungkapkan bahwa, terdapat dua hal seseorang diwajibkan untuk bertaubat, yaitu:

- a. Agar manusia menjadi taat. Karena berbuat dosa dapat menjadi penghalang seseorang untuk berbuat taat, dan hal tersebut dapat menghilangkan ketauhidan, berkhidmat pada Allah dan menghalangi seseorang untuk melakukan hal-hal yang baik. Berbuat dosa secara terus-menerus dapat membuat hati seseorang menjadi hitam, kelam, dan keras. Tak ada kejernihan dan kebersihan dalam hatinya, serta tidak akan senang dan ikhlas dalam menjalankan ibadah.
- b. Agar ibadah yang ditunaikan diterima Allah SWT. Sebab taubat adalah inti sari agar diterimanya ibadah, dan kedudukan ibadah seolah-olah hanya menjadi tambahan. Oleh karena itu, bagaimana mungkin kebaikan seseorang akan diterima bila hal pokoknya tidak dilakukan. Bagaimana bisa menjadi baik jika ia meninggalkan yang halal dan mengubah yang mubah, serta tidak henti-hentinya melakukan yang haram (Al-Ghazali, 2012: 47-48).

Manusia adalah makhluk yang tak lepas dari dosa, jika dosanya terus bertambah, namun tak dibarengi dengan taubat, yakni memohon ampun pada Allah, maka ia akan kesulitan untuk mengerjakan ibadah pada Allah, dan amalnya pun sulit diterima.

## **3) Syarat-syarat Taubat**

Terdapat tiga syarat jika ingin taubatnya diterima oleh Allah, yaitu menyesali kesalahan dan dosa yang pernah dilakukan, meninggalkan perbuatan saat itu juga, dan bertekad untuk tidak kembali pada perbuatan maksiatnya. Tiga syarat ini adalah kewajiban yang mesti dipenuhi seseorang yang bertaubat dengan taubat nasuha (an-Najar, 2004: 229).

Dalam kitab *Minhajul 'Abidin* al-Ghazali menjelaskan syarat-syarat yang harus dipenuhi oleh seseorang yang akan bertaubat, antara lain (Al-Ghazali, 2012: 48-49):

- a. Meninggalkan dosa dengan sekuat hati dan niat.
- b. Meninggalkan perbuatan kemaksiatan dan dosa yang pernah diperbuat.
- c. Harus meninggalkan dosa yang seimbang dengan perbuatan dosa yang telah diperbuat.
- d. Meninggalkan dosa semata-mata karena Allah, bukan karena yang lain.
- e. Taubat dilakukan dengan segera saat itu juga.
- f. Mengerjakan keaikan sebanyak-banyaknya.
- g. Tidak melakukan dosa tersebut lagi.

Ulasan tersebut menjelaskan bahwa dalam melaksanakan taubat seseorang harus memenuhi syarat-syarat tersebut, agar taubat yang dilakukannya diterima oleh Allah, dan akan memperoleh ampunan Allah baik di dunia maupun di akhirat.

#### **4) Niat Taubat**

Taubat yang dilakukan tanpa didahului niat akan terasa berat. Al-Ghazali menjelaskan tiga pendahuluan dalam bertaubat, antara lain (Al-Ghazali, 2012: 50-51):

- a. Menyadari bahwa dosa merupakan sesuatu hal yang sangat buruk.
- b. Sadar dan ingat akan beratnya hukuman dan murka Allah.
- c. Menyadari kekurangan dan kelemahan tenaga kita untuk menahan semua hal tersebut.

Segala perbuatan tergantung pada niatnya, begitupun dengan taubat. Pemaparan di atas, menjelaskan bahwa taubat jika tak ada niat atau pendahuluan yang kuat dalam hati akan terasa berat. Oleh karena itu, al-Ghazali menyatakan tiga pendahuluan di atas harus dilakukan agar niat kita semakin kuat. Dalam hal ini, bertaubat adalah bertekad untuk kembali taat pada Allah, dan meninggalkan segala bentuk kemaksiatan yang pernah diperbuatnya serta tidak akan mengulanginya lagi.

#### **b) Taubat Menurut Psikologi**

Dalam psikologi tobat diartikan sebagai dorongan seseorang untuk selalu mengisi dirinya dengan hal-hal yang positif dan perilaku yang

mengarahkan dirinya untuk membina ketentraman hati. Psikologi mendorongnya untuk sentiasa dalam ketenangan dan tak memikirkan untuk berbuat kesalahan sebagaimana yang pernah diperbuatnya di masa lalu (Kusnadi & Ikhsan, 2022: 61).

Brammer (1982) menjelaskan bahwa fungsi tobat dalam psikologi ialah mengarah pada *re-educational of individual* yakni mencari persepsi serta perubahan yang jelas, kemudian mengintegrasikannya dalam kehidupan sehari-hari, serta memagari dirinya dari perasaan sedih yang berasal dari pengalaman buruknya di masa lampau. Selain itu, tobat dalam psikologi juga diartikan sebagai upaya kuratif (penyembuhan), preventif (pencegahan), dan konstruktif (pengembangan dan pemeliharaan). Karena itu, fungsi tobat dalam psikologi bisa dikembangkan tidak hanya bagi individu yang mengalami gangguan psikologi, akan tetapi juga bisa dikembangkan untuk mengoptimalisasikan potensi yang dimilikinya (Kusnadi & Ikhsan, 2022: 62).

Tobat dalam psikologi dipahami sebagai upaya seseorang untuk membebaskan diri dari kegelisahan dan kecemasan serta hal-hal negatif yang pernah dilakukannya. Tobat adalah upaya yang dilakukan secara mandiri oleh seseorang untuk melepaskan dirinya dari rasa cemas, khawatir, dan perasaan bersalah.

Pada hakikatnya tobat jika ditinjau dari aspek psikologi merupakan suatu kombinasi dari fungsi-fungsi kejiwaan yang dapat merevitalisasi keadaan psikologis seseorang. Berikut nilai-nilai psikologis dalam tobat ialah:

### 1) Kesadaran

Kesadaran merupakan pemikiran yang terintegrasi serta terorganisasi dalam bentuk pengalaman subyektif, emosi serta proses mental individu. Kesadaran diri ialah kondisi seseorang yang secara subyektif mampu memahami dirinya secara tepat, serta mengenal dirinya secara sadar tentang perasaan, pikiran, dan evaluasi terhadap dirinya (Wade & Tavris, 2007: 179).

Dalam konteks ini seseorang yang akan melakukan proses pertaubatan yang sejatinya ia sudah memiliki kesadaran dan pengetahuan yang sesungguhnya terkait keburukan akibat kelakuannya yang pernah diperbuat. Kesadaran dan pengetahuan tersebut berasal dari pengalaman hidupnya yang sudah dilaluinya, pengalaman hidup orang lain yang memiliki perjalanan yang serupa dengannya, serta bimbingan spiritual dari orang lain yang sudah mengingatkannya akan dampak dari perbuatan yang telah dilakukannya. Pengetahuan tersebut akan membanya pada tingkat kesadaran yang sesungguhnya akan buruknya perbuatan maksiat dan dosa. Selain itu hal ini juga akan mengarahkannya untuk menata kembali kehidupannya, melakukan integrasi diri dengan orang lain dan

lingkungannya. Pada tahap ini ia akan menemukan keterpaduan dalam dirinya yang telah terpecah belah akibat perilakunya di masa lalu. Kesadaran inilah yang kemudian akan menuntunnya untuk memahami keberadaannya dan berpikir akan Tuhannya untuk sesegera mungkin bertobat.

## 2) *Pengakuan Dosa*

Sigmund Freud dalam teori psikoanalisisnya menjelaskan bahwa kondisi pengakuan dosa dikenal dengan istilah *abtraction*, yakni suatu proses untuk menghilangkan kecemasan, ketegangan, atau kegelisahan dalam jiwa, atau disebut juga sebagai pelepasan suatu perasaan yang terpendam dan pengalaman yang tak nyaman atau tak disenangi dalam hidup melalui pengungkapan kembali secara lisan, tulisan, ataupun hati, apa yang menjadi sumber kegelisahan dan kegundahannya itu. Freud mengungkapkan bahwa setiap jiwa yang berbuat kesalahan (*neurosis*) akan merasa tertekan oleh suatu beban rahasia. Dengan memberinya kesempatan untuk mengungkapkan isi hatinya ia akan terbebas dari tekanan tersebut, sehingga ia akan merasakan kelegaan dalam hatinya (Freud, 1960: 11). Karena itu dalam kacamata psikologis pengakuan dosa dapat memberikannya perasaan lega.

Dengan demikian dapat dipahami bahwa jika pengakuan dosa dilakukan dengan benar dan jujur, hal ini dapat membawa seseorang pada kondisi kelegaan batin. Sebab, dengan begitu ia sudah merelakan perilaku dosanya untuk diakui, baik secara lisan ataupun batin sehingga hal tersebut dapat menghilangkan tekanan kegelisahannya akibat simpanan dosa yang pernah diperbuatnya.

## 3) *Penyesalan*

Selain kesadaran dan pengakuan dosa, penyesalan juga merupakan suatu hal yang penting dalam proses bertobat. Yang mana hal ini merupakan suatu penyesalan terhadap kesalahan dan keburukan yang pernah diperbuat sebelumnya, dan meninggalkannya dengan penuh kesungguhan. Penyesalan tidak bisa disamakan dengan pengakuan dosa, sebab pengakuan dosa merupakan sebuah pengakuan yang dilakukan secara lisan, tulisan, ataupun dalam hati, sementara penyesalan merupakan suatu upaya untuk menginsyafi dan menyesali diri, karena sudah melakukan kesalahan dan melakukan perbaikan dalam hidupnya. Penyesalan mempunyai nilai yang dinamis, yakni tak hanya berhenti pada masalah semata, lebih jauh juga masa sekarang dan mendatang (Yulianti, 2017: 137-138).

Dengan demikian dapat dipahami bahwa penyesalan mampu mengarahkan seseorang untuk menjadi lebih baik dengan menguatkan keimanan dan ketaatannya pada Tuhan. Selain itu, penyesalan juga mampu

meluruskan kepribadian seseorang, yakni karena adanya sinkronisasi afeksi antara pengalaman masa lalu, saat ini, dan masa mendatang.

#### 4) *Komitmen*

Menurut Richard komitmen merupakan suatu upaya untuk mengutarakan apa yang penting bagi seseorang serta apa yang dinilai penting baginya. Komitmen mengandung prinsip nilai kognitif. Komitmen melandasi pilihan seseorang untuk melakukan atau mempersiapkan dirinya agar bertahan dan bisa meraih apa yang menjadi tujuannya (Richard, 1984: 56). Sikap yang dipunyai seseorang untuk tetap ada dalam lingkungannya sebagai hasil interaksi pengalaman dan pemahamannya. Penyesalan yang sudah dilalui olehnya dapat menimbulkan keinginan yang kuat untuk bertahan dalam suatu keadaan tertentu, yakni keinginan untuk tak mengulangi kesalahan dan dosa yang pernah dilakukannya, keinginan untuk lebih meningkatkan ketaatan dan keimanannya yang berpegang teguh pada nilai-nilai moral dan agama, dan memperbaiki dirinya dengan meningkatkan perbuatan amal/ibadah yang telah ditinggalkannya selama ini.

Komitmen memungkinkan seseorang agar tidak berlarut-larut dalam penyesalan akibat kesalahan dan dosa yang pernah dilakukan, akan tetapi keluar dari kondisinya yang dulu dan menjadi pribadi baru yang seutuhnya. Dengan komitmen seseorang akan terdorong untuk berperilaku lebih baik dan mampu mencapai apa yang dinginkannya.

## 2. Konsep Kesehatan Mental Menurut Psikologi Barat dan Tasawuf

### a) *Kesehatan Mental Menurut Psikologi Barat*

#### 1) *Pengertian kesehatan mental*

Dalam psikologi *mental health* atau kesehatan mental merupakan suatu kondisi psikologis seseorang dalam menyesuaikan dirinya dengan persoalan atau permasalahannya, entah itu yang ada dalam dirinya ataupun yang ada di luar dirinya dengan menunjukkan potensi atau kemampuan yang dimilikinya (Dirgayunita, 2017: 18).

Secara etimologi mental berasal dari kata latin, yakni *mentis* atau *mens* yang artinya nyawa, jiwa, sukma, roh, dan semangat (Burhanuddin, 1998: 9). Kemudian istilah kesehatan mental berasal dari kata *Hygiene* yang berasal dari kata *Hygea* yakni nama dewi kesehatan Yunani kuno yang memiliki tugas mengurus persoalan kesehatan manusia (Yusuf, 2004: 7).

Selain, dikenal dengan istilah *mental health*, kesehatan mental juga dikenal dengan *mental hygiene*. Jika ditinjau secara historis kesehatan mental berasal dari kajian psikologi. Berawal dari keluhan masyarakat akan munculnya berbagai gejala yang mencemaskan dan menggelisahkan para psikolog kemudian menelurkan ilmu ini. Fenomena psikologis tersebut

ternyata tak hanya dialami oleh seseorang saja, akan tetapi dirasakan juga oleh masyarakat lainnya. Meski begitu, para ahli belum memiliki kesepakatan akan batasan kesehatan mental. Hal ini dikarenakan banyaknya pandangan serta pola pendekatan yang digunakan dalam melihatnya, akibat tidak ada kesamaan pandangan dan pendapat ini, memunculkan adanya perbedaan konsep mengenai kesehatan mental. Perbedaan tersebut merupakan hal yang wajar dan tak mesti dipersoalkan, sebab di sisi lain hal ini justru memperkaya khasanah dan memperluas pandangan tentang apa serta bagaimana kesehatan mental (Musnamar, 1992: 15).

Mental *hygiene* (kesehatan mental) merupakan ilmu yang mencakup sistem mengenai prinsip, peraturan, dan prosedur untuk memelihara kesehatan rohani. Seseorang yang mentalnya sehat adalah yang dalam hati atau rohaninya selalu merasa tenang, damai, dan tentram. H.C. Witherington mengatakan bahwa persoalan kesehatan itu berkaitan dengan pengetahuan dan prinsip-prinsip yang ada dalam ranah psikologi, psikiatri, kedokteran, biologi, agama, dan sosiologi (Jalaluddin, 2015: 156).

Menurut Marie Jahoda batasan kesehatan mental itu sangat luas, sebab tak hanya sebatas absennya seseorang dari gangguan jiwa dan penyakitnya. Lebih lanjut, bahwa seseorang yang sehat mentalnya mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

- (1) Memiliki sikap kepribadian yang mampu mengenali diri sendiri.
- (2) Memiliki Perkembangan, pertumbuhan, dan perwujudan diri dengan baik.
- (3) Memiliki integrasi diri yang mencakup keseimbangan mental, kesatuan pandangan, dan tahan akan tekanan yang dialami.
- (4) Memiliki otonomi diri yang meliputi unsur-unsur aturan perilaku dari dalam diri maupun dari luar.
- (5) Memiliki persepsi akan realitas, bebas dari penyimpangan, dan mempunyai kepekaan sosial serta empati.
- (6) Memiliki kemampuan menguasai lingkungan serta berintegrasi dengan lingkungan secara baik (Jaelani, 2000: 75-77).

Berdasarkan ulasan tersebut bisa dipahami bahwa kesehatan mental merupakan keadaan seseorang yang terhindar dari penyakit dan gangguan jiwa, sehingga tercapainya perilaku harmonis baik dengan diri sendiri ataupun orang lain.

## 2) *Aliran dalam kesehatan mental*

Berikut beberapa aliran kesehatan mental dalam psikologi kontemporer, antara lain:

(a) Psikoanalitik

Sigmund Freud merupakan pelopor dalam aliran ini, ia mengungkapkan bahwa manusia merupakan makhluk biologis dan produk evolusi yang disebabkan oleh ketidak sengaja. Psikoanalisis adalah sebuah sistem dinamis dalam psikologi yang mencari akar perilaku seseorang dalam konflik dan dorongan yang tak ia sadari. Kemudian, Freud menganggap bahwa perilaku seseorang terjadi dikarenakan ada interaksi dalam personaliti, yakni ego (Freud, 2015: 71).

(b) Behavioristik

John B. Watson dan Thordike adalah yang memperkenalkan aliran behavioristik. Aliran ini menitikberatkan pada tingkah laku manusia. Aliran ini memandang manusia itu ibarat mesin, tingkah lakunya merupakan hasil dari setiap pemicu yang diperoleh serta diartikan yang didasari adanya perbedaan neurologi dan fisiologi. Hal ini terjadi dikarenakan kebiasaan-kebiasannya yang ia pelajari.

Aliran ini memandang bahwa kesehatan mental adalah suatu keberhasilan seseorang mencapai kebiasaan yang dinamis dan selaras sehingga mampu berintegrasi dengan berbagai kondisi yang dihadapi. Dengan kata lain, kesehatan mental membentuk seseorang untuk memahami maksud secara benar dan fleksibel di mana pun ia berada.

(c) Humanistik

Abraham Maslow merupakan pelopor aliran ini. Maslow memandang bahwa kajian terhadap seseorang mesti didekatkan pada aspek kemanusiaan. Setiap orang dibekali dengan potensi yang beragam sesuai keinginannya. Kesehatan mental menurut aliran ini merupakan kesadaran seseorang terhadap potensinya untuk meraih kebebasan yang ingin ia pilih. Orang yang memiliki kesehatan mental menurut aliran ini ialah orang yang sabar atas apa yang ia miliki, sehingga ia dapat secara fleksibel untuk mengembangkannya sesuai yang diinginkan.

Namun, kelemahan aliran ini ialah menganggap manusia mempunyai potensi yang positif saja. Orang yang memiliki kesehatan mental adalah orang yang dapat mengaktualisasikan semua potensi humanistiknya (insaniyahnya). Sehingga potensi positifnya lebih terlihat ketimbang potensi negatifnya.

Adapun pengaruh yang disebabkan oleh gangguan kesehatan mental ialah: 1) Pikiran, susah untuk berpikir, kemampuan berpikir yang rendah, dan mudah lupa. 2) Perasaan, cemas, resah, khawatir, sedih datang tiba-tiba, mudah emosi, labil, pesimis, dan frustrasi. 3) Kesehatan fisik, terdapat penyakit jasmani yang tak mudah diketahui apa penyebabnya. Dan 4) Perilaku, suka berbohong, nakal, suka menyakiti dirinya dan orang lain, dan kelakuannya yang negatif (Arifin, 2009: 17).

### **b) Kesehatan Mental Menurut Tsawuf**

Sementara dalam pandangan tasawuf, kesehatan mental merupakan suatu kemampuan diri untuk mengontrol fungsi-fungsi kejiwaan, sehingga akan tercipta penyesuaian diri secara baik, antara dirinya sendiri, dengan orang lain, lingkungan, alam semesta ataupun dengan Allah (Dirgayunita, 2017: 19).

Dalam tasawuf salah satu tokoh yang menjadi pelopor dalam merumuskan pengertian kesehatan mental ialah Zakiah Darajat. Ia mengungkapkan bahwa kesehatan mental ialah terciptanya keserasian yang sesungguhnya antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terwujudnya penyesuaian diri antara dirinya dengan diri sendiri serta lingkungan, dengan didasarkan pada keimanan dan ketaqwaan, dan memiliki tujuan untuk menraih kehidupan yang berarti dan bahagia baik di dunia maupun di akhirat (Darajat, 1983: 11-13).

Pengertian tersebut memasukan unsur agama yang sangat penting serta mesti diusahakan pengaplikasiannya dalam kehidupan sehari-hari, sesuai dengan prinsip-prinsip kesehatan mental dan pengembangannya baik dengan diri sendiri, sesama manusia, alam, maupun dengan Tuhan. Jika kesehatan mental mengulas terkait penyesuaian diri, relasi diri, integritas kepribadian, pengendalian diri, dan aktualisasi diri, maka barometernya mesti merujuk pada syariat dan aqidah, iman dan taqwa. Dilibatkannya unsur iman dan taqwa dalam kesehatan mental itu bertolak pada suatu kenyataan, bahwa tak sedikit ditemukan orang yang terlihat hidup sejahtera dan bahagia, kepribadiannya menarik, sosialitas yang tinggi, hidupnya terlihat senang, namun sesungguhnya jiwanya sakit, stress, dan hampa karena kurangnya pemahaman keagamaan dan ketaatannya. Hal tersebut termasuk kesehatan mental yang palsu. Akan tetapi, sejatinya orang tersebut mentalnya tak sehat, karena gagal dalam menjalin relasi dengan Tuhannya.

Menurut Imam Al-Ghazali mengungkapkan bahwa kesehatan mental tidak sekedar konsep penyakit serta gangguan jiwa, dan pengobatan, perawatannya saja, akan tetapi juga mencakup pengembangan serta pembinaan jiwa manusia setinggi-tingginya untuk mencapai kesehatan yang sempurna (Jaya, 2002: 84).

Sementara Hana Djuhana Bastaman membagi pandangan tentang kesehatan mental dalam empat pola wawasan dengan orientasinya masing-masing:

#### **1. Pola wawasan yang berorientasi sistematis**

Pola ini memandang munculnya gejala (*symptoms*) serta keluhan (*complaints*) adalah ciri adanya gangguan atau penyakit yang diderita seseorang. Sebaliknya berkurang atau hilangnya gejala dan keluhan-



keluhan itu menunjukkan bebasnya seseorang dari gangguan atau penyakit tertentu. Hal tersebut dikatakan sebagai kondisi sehat.

2. Pola wawasan yang berorientasi pada penyesuaian diri

Pola ini menganggap bahwa kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri adalah elemen utama dari kondisi jiwa yang sehat. Penyesuaian diri ini dimaknai lebih luas, yaitu secara aktif berusaha memenuhi tuntutan lingkungan tanpa kehilangan harga diri atau memenuhi keperluan pribadi tanpa melanggar hak-hak orang lain. Penyesuaian diri yang pasif dalam bentuk lebih menaruh diri atau menuruti tuntutan lingkungan ialah penyesuaian diri tak sehat, sebab biasanya akan berakhir secara isolasi diri atau menjadi mudah terombang-ambing keadaan.

3. Pola wawasan yang berorientasi untuk mengembangkan potensi

Pola ini berangkat dari pendapat bahwa manusia merupakan makhluk bermartabat yang mempunyai berbagai potensi serta kualitas yang khas insani (*human qualities*), misalnya kreativitas rasa humor, rasa tanggung jawab, kecerdasan, kebebasan bersikap, dan lain-lain. Sehat mental ini dalam pandangan ini terjadi jika potensi yang dimilikinya dikembangkan dengan maksimal, sehingga menyebabkan manfaat baik untuk dirinya ataupun lingkungannya. Sementara untuk mengembangkan potensi insani harus diperhitungkan norma dan nilai etis yang berlaku dan dianutnya, sebab kualitas insani ada yang baik dan buruk.

4. Pola wawasan yang berorientasi agama atau kerohanian

Pola ini menganggap bahwa agama atau rohani mempunyai daya yang bisa menunjang kesehatan jiwa. Kesehatan jiwa didapatkan sebagai dampak dari keimanan serta ketaqwaan pada Tuhan, dan menjalankan ajaran keagamaan dalam hidup.

Adapun kriteria kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat ialah:

- (1) Terbebas dari penyakit dan gangguan kejiwaan.
- (2) Terdapat keseimbangan di antara unsur-unsur jiwa.
- (3) Mempunyai kemampuan untuk beradaptasi dengan fleksibel, serta mampu berinteraksi secara menyenangkan dan bermanfaat.
- (4) Mempunyai kemampuan untuk memupuk potensinya menjadi lebih bermanfaat.
- (5) Bertaqwa dan beriman pada Allah (Daradjat, 2000: 112).

Pandangan Islam terkait kesehatan mental dan manusia berbeda dengan psikologi barat. Islam memandang bahwa tujuan diciptakannya manusia ialah:

1. Menjadi hamba yang taat pada Allah.

2. Khalifah untuk mengelola alam semesta serta memanfaatkannya untuk kepentingan makhluk hidup *ududiyah* pada Allah.

Untuk mencapai tujuan tersebut, manusia dibekali potensi yang ada dalam dirinya yang harus dikembangkan dan dimanfaatkannya. Oleh karena itu, kesehatan mental dalam Islam adalah kemampuan seseorang untuk mengembangkan dan memanfaatkan potensi yang dimiliki semaksimal mungkin, dengan berlandaskan niat yang ikhlas untuk ibadah pada Allah. Sehingga orang yang sehat mentalnya selalu berperilaku baik, perasaan dan pikirannya sesuai dengan syari'at Islam. Malik B. Badri mengungkapkan bahwa keyakinan orang pada Islam sangat berpengaruh untuk menghilangkan penyakit dan gangguan kejiwaan. Dengan demikian sebagai agama, Islam memiliki peranan penting untuk memelihara kesehatan mental (Ramayulis, 2013: 155-160).

Gangguan mental dalam Al-Qur'an juga disebutkan sebagai penyakit hati. Penyakit hati yang bisa menyebabkan gangguan mental di antaranya iri, dengki, hasud, dusta, *takabbur* (sombong), *khauf* (takut), *riya'* (pamer), *ananiyah* (keakuan/egois), tidak sabar, dan lain sebagainya. Seperti dalam Q.S Al-Baqarah ayat 10:

فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ ۖ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ

Artinya: "Dalam hati mereka ada penyakit, kemudian Allah menambah penyakitnya, dan mereka mendapat azab yang pedih, karena mereka berdusta" (KemenagRI, 2021/2/10).

Al-Qur'an telah menjelaskan hakikat hati, namun yang dimaksud hati di sini ialah hati yang tulus, bisa mengerti, memahami dan mengetahui sehingga di mana ia menentukan hakikat manusia. Dalam tasawuf penyucian hati merupakan hal penting, di mana proses perjalanan menuju hati yang suci diperlukan ketekunan sebab mensucikan hati akan memberikan efek pada pembinaan mental seorang muslim (Hawwa, 1998: 61).

Dengan begitu, bisa disimpulkan bahwa hakikat kesehatan mental ialah terciptanya keselarasan, keharmonisan, serta integritas kepribadian yang meliputi semua potensi manusia secara wajar dan maksimal.

### 3. Analisis Relevansi Taubat Dengan Kesehatan Mental Menurut Tasawuf Dan Psikologi

#### a) Analisis Konsep Taubat Menurut Tasawuf dan Psikologi

Sebagaimana telah disinggung sebelumnya bahwa taubat dalam Islam mempunyai pengertian yang sangat luas, sebab taubat berkaitan dengan menata kembali kehidupan yang sudah tak memiliki arah dan memperbaiki kembali mental yang telah rusak akibat dosa yang pernah dilakukan. Sementara menurut al-Ghazali, taubat adalah kembali untuk

menempuh jalan baru, yakni jalan yang benar dan meninggalkan jalan yang salah yang pernah dialaminya (Al-Ghazali, 1975: 851).

Jika dilihat dari aspek psikologis taubat merupakan suatu kombinasi dari fungsi-fungsi kejiwaan yang dapat merevitalisasi kondisi psikologi manusia. Kesadaran, pengakuan dosa, dan penyesalan merupakan fungsi-fungsi kejiwaan tersebut.

Dalam Islam taubat merupakan kewajiban bagi semua umat muslim. Pada proses bertaubat tersebut tentu seseorang mesti memiliki kesadaran akan semua kesalahan dan dosa yang pernah diperbuatnya, begitu pun dalam psikologi kesadaran lahir dari kondisi seseorang yang secara subyektif memahami dirinya secara tepat, serta mengenal dirinya secara sadar tentang perasaan, pikiran, dan evaluasi terhadap dirinya.

Tidak berhenti di situ, setelah seseorang menyadari akan kesalahan dan dosa yang diperbuatnya, maka ia mesti mengakuinya secara eksplisit dalam taubatnya dan memohon ampun pada Allah. Demikian juga dalam teori psikoanalisa Freud bahwa pengakuan dosa atau *abtraction*, yakni suatu proses untuk menghilangkan kecemasan, ketegangan, atau kegelisahan dalam jiwa, melalui pengungkapan kembali secara benar dan jujur, hal ini dapat membawa seseorang pada kondisi kelegaan batin. Freud mengungkapkan bahwa setiap jiwa yang berbuat kesalahan (*neurosis*) akan merasa tertekan oleh suatu beban rahasia. Dengan memberinya kesempatan untuk mengungkapkan isi hatinya ia akan terbebas dari tekanan tersebut, sehingga ia akan merasakan kelegaan dalam hatinya (Freud, 1960: 11). Karena itu dalam kacamata psikologis pengakuan dosa dapat memberikannya perasaan lega.

Kemudian, setelah ia menyadari dan mengakui segala kesalahan dan dosa, dalam kacamata tasawuf ia harus menyesalinya dengan penuh kesungguhan. Dalam pandangan psikologi penyesalan tak bisa disamakan dengan pengakuan dosa, sebab pengakuan dosa merupakan sebuah pengakuan yang dilakukan secara lisan, tulisan, ataupun dalam hati, sementara penyesalan merupakan suatu upaya untuk menginsyafi dan menyesali diri, karena sudah melakukan kesalahan dan melakukan perbaikan dalam hidupnya. Penyesalan mempunyai nilai yang dinamis, yakni tak hanya berhenti pada masalah semata, lebih jauh juga masa sekarang dan mendatang (Yulianti, 2017: 137-138).

Mencermati hal tersebut, dapat dipahami bahwa baik menurut tasawuf maupun psikologi penyesalan mampu mengarahkan seseorang untuk menjadi lebih baik dengan menguatkan keimanan dan ketaatannya pada Tuhan. Selain itu, penyesalan juga mampu meluruskan kepribadian seseorang, yakni karena adanya sinkronisasi afeksi antara pengalaman masa lalu, saat ini, dan masa mendatang.

Agar taubat yang telah diupayakan tersebut bisa membawa seseorang dalam keselamatan, dalam tasawuf ia harus meninggalkannya dengan

sepenuh hati dan berjanji tidak akan mengulanginya lagi. sementara dalam menurut psikologi ia harus komitmen yakni suatu sikap untuk tetap ada dalam lingkungannya sebagai hasil interaksi pengalaman dan pemahamannya. Penyesalan yang sudah dilalui olehnya dapat menimbulkan keinginan yang kuat untuk bertahan dalam suatu keadaan tertentu, yakni keinginan untuk tak mengulangi kesalahan dan dosa yang pernah dilakukannya, keinginan untuk lebih meningkatkan ketaatan dan keimanannya yang berpegang teguh pada nilai-nilai moral dan agama, dan memperbaiki dirinya dengan meningkatkan perbuatan amal/ibadah yang telah ditinggalkannya selama ini.

Mencermati pandangan tersebut, baik menurut tasawuf ataupun psikologi keduanya memiliki makna dan esensi yang sama terkait taubat. Yang mana dalam hal ini, tidak berlebihan jika disimpulkan terdapat relevansi antara konsep taubat menurut tasawuf dan psikologi.

#### ***b) Analisis Konsep Kesehatan Mental Menurut Psikologi dan Tasawuf***

Sebagaimana telah diulas di atas, bahwa *mental health* atau kesehatan mental dalam psikologi merupakan suatu kondisi psikologis seseorang dalam menyesuaikan dirinya dengan persoalan atau permasalahannya, entah itu yang ada dalam dirinya ataupun yang ada di luar dirinya dengan menunjukkan potensi atau kemampuan yang dimilikinya (Dirgayunita, 2017: 18). Sementara dalam pandangan tasawuf, kesehatan mental merupakan suatu kemampuan diri untuk mengontrol fungsi-fungsi kejiwaan, sehingga akan tercipta penyesuaian diri secara baik, antara dirinya sendiri, dengan orang lain, lingkungan, alam semesta ataupun dengan Allah (Dirgayunita, 2017: 19).

Menelaah pandangan tersebut bisa dipahami bahwa kesehatan mental menurut psikologi dan tasawuf memiliki hakikat yang sama yakni terciptanya keselarasan, keharmonisan, serta integritas kepribadian yang meliputi semua potensi manusia secara wajar dan maksimal.

#### ***c) Analisis Relevansi Taubat dan Kesehatan Mental Dalam Islam***

##### ***1) Tobat Membangun Kesehatan Mental***

Islam Allah turunkan untuk kebahagiaan serta kesejahteraan umat manusia, baik di bumi maupun diakhirat. Taubat adalah ajaran Islam yang memiliki relevansi dalam pembinaan kesehatan mental (Jaya, 1995: 83). *Mujahadah* merupakan latihan kejiwaan bagi orang yang bertaubat untuk membangun kesehatan mental.

Dengan bemujahadah seseorang yang bertaubat dapat memelihara dirinya melalui amal soleh, sehingga ia tak terpengaruh pada kemaksiatan dan dosa, yang pada akhirnya ia bisa mendapatkan ketengan jiwa dan terhindar dari gangguan mental.

Kemudian introspeksi diri (*muhasabah*), hal ini bisa membuat seseorang terhindar dari dampak buruk yang ditimbulkan oleh kesalahan dan dosa yang diperbuatnya. Melalui *muhasabah* ia bisa mengendalikan perilakunya supaya senantiasa memiliki makna di hadapan Allah (Jaya, 1995: 83).

Sebagaimana dikutip oleh Ibnu Qayyim Al-Jauziyah Umar bin Khattab pernah berkata: "Hisablah diri kalian sebelum kalian dihisab, timbanglah diri kalian sebelum kalian ditimbang dan berhiaslah kalian untuk menghadapi hari penampakan yang agung" (Al-Jauziyah, 1999: 35).

Secara psikologi, banyak hikmah yang diperoleh orang melalui *musahabah*. Di antaranya orang bisa menata kembali semua kesalahan dalam hidupnya, bisa merasakan kebahagiaan dan kesuksesan dalam hidupnya. Kebahagiaan dan kesuksesan tersebut ditentukan oleh banyaknya amal dan usaha yang dilakukannya (Jaya, 1995: 83).

## 2) *Taubat Mencegah Gangguan Mental*

Dalam Islam Taubat memiliki relevansi untuk mencegah timbulnya gangguan dan penyakit mental. Hal ini terletak pada usaha seseorang yang akan bertaubat, di mana ia harus menghindari stimulus-stimulus untuk berbuat dosa baik lahir maupun batin yang pernah dilakukannya di masa lalu. Oleh karena itu, ia harus mampu menahan diri dari kemungkinan jatuh pada kondisi kesehatan mental yang buruk.

Sebagaimana telah disinggung sebelumnya, bahwa taubat mesti dilaksanakan secara terus-menerus, yang mana agar seseorang tersebut bisa terhindar dari segala bentuk pengaruh dosa. Dalam hal ini yang harus dilakukan oleh seorang pentaubat ialah mengendalikan diri. Dalam Islam mengendalikan ialah *muraqabah*. Hamzah Yaa'qub mengungkapkan, bahwa *muraqabah* ialah selalu waspada di tiap waktu, mengendalikan diri, dan menjaga diri secara ketat, supaya selalu ada di jalan yang baik, dan tidak terseret lagi pada keburukan (Ya'qub, 1992: 314).

Dalam pengertian lain, *muraqabah* adalah upaya seseorang dalam mengendalikan diri, sebab dalam dirinya ada perasaan, bila Allah senantiasa mengawasi dan mengetahui apa yang dilakukannya baik lahir maupun batin, sebagaimana firman Allah berikut:

وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ...

Artinya: "...Dan Dia bersama mu di mana pun kau berada. Dan Allah Maha Melihat apa yang kamu lakukan" (KemenagRI, 2021: 57:4).

Dengan menyadari bahwa Allah selalu mengawasinya, maka seseorang yang bertaubat tersebut dapat mengendalikan dirinya secara ketat, sehingga ia tak terjerumus pada kemaksiatan yang bisa membuat jiwanya terganggu kembali. Orang yang mampu mengendalikan dirinya, ia akan hidup tenang dan bisa melawan dorongan hawa nafsunya (Ya'qub, 1992: 314).

Dengan begitu, keimanan yang dimilikinya akan menjadi kontrol baginya, dan seseorang yang beriman serta bertakwa secara istiqomah, maka Allah akan menjauhkannya dari perasaan takut, khawatir, cemas, sedih, depresi, ataupun setres, sebab Allah akan memberikan kegembiraan, kebahagiaan, dan kenikmatan yang hakiki padanya, sebagaimana firman Allah, berikut:

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ

Artinya: *“Sesungguhnya orang-orang yang berkata: ‘Tuhan kami adalah Allah’ selanjutnya mereka meneguhkan pendiriannya, maka malaikat akan turun padanya dan mengatakan: ‘kalian jangan merasa takut dan sedih, dan bergembiralah dengan mendapatkan surga yang dijanjikan Allah padamu’”* (KemenagRI, 2021: 41:30).

### 3) Taubat Menyembuhkan Gangguan dan Penyakit Mental

Kesadaran dan pengetahuan dalam taubat adalah unsur penting yang mesti ditunaikan oleh seseorang yang bertaubat. Melalui pengetahuannya seseorang bisa menyadari yang dikerjakannya ialah suatu tindakan yang baik atau buruk. Melalui kesadarannya seseorang bisa menerima dirinya, melakukan introspeksi diri, dan menata kembali hidupnya, yang sempat terpecah belah sebelumnya (Jaya, 1995: 82).

Menurut Afif Abdul Fattah Thabbarah untuk menyembuhkan gangguan mental ialah dengan mengakui semua kesalahan dan dosa yang pernah diperbuat. Karena hal tersebut bisa memberinya ketenangan dari guncangan jiwanya, dan mengembalikan stabilitas dalam jiwanya (Thabbarah, 1993: 38).

Dalam Islam konsekuensi dari pengakuan dosa ialah membersihkan dan menyucikan kembali dirinya dari segala dosanya, dan memperoleh ampunan Tuhan (Jaya, 1995: 59). Dalam hal ini, Islam menitikberatkan pengakuannya itu dilaksanakan hanya pada Allah. Sebab dalam perspektif Islam, kesalahan dan perbuatan dosa seseorang hubungannya hanya dirinya dengan Tuhannya. Karena hanya Allah lah yang tahu semua kesalahan dan dosa yang telah diperbuat hambanya. Oleh karena itu, seseorang tidak diperbolehkan melakukan pengakuan dosa pada manusia atau makhluk lainnya, sebab yang menjadi tempat pengakuan itu bukan manusia lemah sepertinya (Thabbarah, 1993: 39).

Selain itu, untuk mencapai kesehatan mental dalam Islam ialah, dengan berzikir pada Allah (mengingat Allah). Dzikir dalam Islam adalah suatu keadaan seorang hamba yang mengingat Tuhannya dengan penuh kesungguhan jiwa-raganya, dengan begitu ia selalu merasakan hadirnya Allah di saat apapun, baik dalam lisannya maupun perbuatannya (Jaya, 1995: 75).

Dengan demikian dapat dipahami bahwa, seseorang yang bertaubat ia akan senantiasa mengingat Allah dalam keadaan apapun, dan ia dapat

terjaga dari kemaksiatan sehingga mendapat ketenangan dan ketentraman dalam dirinya, dan sudah barang tentu sehat mentalnya.

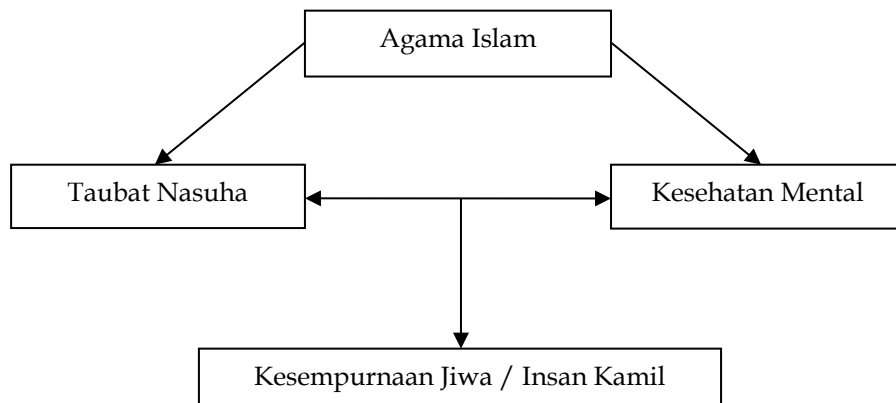
#### 4) *Relevansi Taubat dan Kesehatan Mental Dalam Islam*

Sebagaimana yang telah disinggung di atas, kesehatan mental merupakan hasil dari penyucian dan pembersihan jiwa, karna itu seseorang yang mentalnya sehat yaitu yang jiwanya bersih. Dalam Islam hubungan kesehatan mental dengan taubat tak bisa dipisahkan, karena proses dalam mencapai kesehatan mental merupakan hasil atau bisa dihasilkan dengan bertaubat.

Proses dalam mencapai kesehatan mental yang telah diulas sebelumnya, bisa diaplikasikan dengan bertaubat, "karena jika ditinjau dari psikologi taubat itu sendiri berfungsi sebagai pencegahan, pengobatan, serta pembinaan (Jaelani, 2000: 123).

Jika yang bertaubat mengingat Allah, maka ia dapat memiliki rasa nyaman, mempunyai perilaku yang baik dan bertanggungjawab. Jika seseorang yang bertaubat intropeksi diri (*muhasabah*), maka ia dapat melihat dirinya secara terbuka, dan bisa berkembang dengan baik, baik fisik atupun mentalnya. Jika orang yang bertaubat mampu mengontrol dirinya (*muraqabah*), maka ia dapat menghasilkan perilaku yang bernilai, penuh pertimbangan, dan mempunyai kepribadian yang *isiqomah* (konsisten).

Berikut gambaran relevansi taubat dan kesehatan mental dalam Islam:



**Gambar 1. Representasi Relevansi Taubat dan Kesehatan Mental dalam Islam**

**Sumber: Oleh Peneliti 2022.**

Berdasarkan ulasan tersebut, kiranya tidak berlebihan jika dikatakan bahwa taubat dan kesehatan mental bersumber dari ajaran agama. Jika keduanya bisa dipadukan dengan baik, maka dapat membentuk jiwa yang

sempurna, dengan kata lain bisa melahirkan manusia-manusia insan kamil, sebagaimana yang tergambar dalam skema di atas.

Kemudian, penelitian Kusnadi, dkk. (2022) memperkuat bahwa tobat sebagai suatu ajaran Islam yang mempunyai peranan cukup penting untuk menyembuhkan kesehatan mental serta memaksimal potensi yang dimiliki seseorang. Secara umum, penyakit mental terjadi disebabkan oleh kesalahan serta dosa yang pernah dilakukan, yang pada gilirannya akan memunculkan goncangan dalam dirinya. Tobat nasuha akan mengarahkan seseorang terbuka hijab dalam hatinya, yang kemudian akan menuntunnya pada kebenaran. Dalam Islam tobat menjadi metode dasar yang mesti ditunaikan oleh umat Islam, guna mengembalikannya pada keadaan fitrah. Melalui pemahaman dan pengetahuan terapis yang baik, penderita gangguan mental bisa dibantu untuk kembali sehat lagi, seperti sedia kala. Akan tetapi, proses ini tentu tak luput dari ridho Allah yang mengendalikan sepenuhnya hidup setiap orang. Sebab ridho Allah menjadi trisula dalam rangka berhasilnya proses terapi tersebut (Kusnadi, dkk., 2022: 86).

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kajian ini memiliki kontribusi pada keilmuan keislaman, khususnya dalam ilmu Ushuluddin atau Tasawuf Psikoterapi, sebagai tawaran solusi untuk meyikapi atau alternatif penyembuhan kesehatan mental, yang diderita seseorang, ataupun masyarakat pada umumnya. Melalui tobat seseorang dapat memaknai kehidupannya baik di masa lalu, masa kini, bahkan masa depan.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dan pembahasan di atas, telah dihasilkan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

*Pertama*, taubat menurut para sufi ialah mesti dilaksanakan semata-mata hanya karena Allah serta bertekad meinggalkan dosa yang pernah diperbuat di masa lampau dan tidak akan mengulangnya lagi. Dengan bertaubat seorang hamba akan memperoleh kedamaian dan kebahagiaan dalam hidupnya. Taubat seseorang harus memenuhi syarat-syarat tertentu, agar taubat yang dilakukannya diterima oleh Allah, dan akan memperoleh ampunan Allah baik di dunia maupun di akhirat. Sementara taubat dalam pandangan psikologi diartikan sebagai dorongan seseorang untuk selalu mengisi dirinya dengan hal-hal yang positif dan perilaku yang mengarahkan dirinya untuk membina ketentraman hati. Psikologi mendorongnya untuk sentiasa dalam ketenangan dan tak memikirkan untuk berbuat kesalahan sebagaimana yang pernah diperbuatnya di masa lalu.

*Kedua*, kesehatan mental dalam psikologi merupakan suatu kondisi psikologis seseorang dalam menyesuaikan dirinya dengan persoalan atau permasalahannya, entah itu yang ada dalam dirinya ataupun yang ada di



luar dirinya dengan menunjukkan potensi atau kemampuan yang dimilikinya. Sementara dalam pandangan tasawuf, kesehatan mental merupakan suatu kemampuan diri untuk mengontrol fungsi-fungsi kejiwaan, sehingga akan tercipta penyesuaian diri secara baik, antara dirinya sendiri, dengan orang lain, lingkungan, alam semesta ataupun dengan Allah.

*Ketiga*, relevansi taubat dan kesehatan mental dalam Islam ialah hasil dari penyucian jiwa, maka seseorang yang mentalnya sehat yaitu yang jiwanya bersih. Dalam Islam hubungan kesehatan mental dengan taubat tak bisa dipisahkan, karena proses dalam mencapai kesehatan mental merupakan hasil atau bisa dihasilkan dengan bertaubat. Taubat dan kesehatan mental bersumber dari ajaran agama. Jika keduanya bisa dipadukan dengan baik, maka dapat membentuk jiwa yang sempurna, dengan kata lain bisa melahirkan manusia-manusia insan kamil.

Kendati kajian ini cukup singkat, setidaknya tulisan ini bisa memberikan gambaran yang memadai mengenai relevansi taubat dengan kesehatan mental dalam pandangan Islam. Tentu temuan-temuan dalam penelitian ini mempunyai kemungkinan untuk salah, dengan kata lain argumen yang peneliti paparkan di atas, patut untuk ditinjau kembali dalam kajian-kajian berikutnya. Untuk itu, semoga tulisan ini bisa menjadi stimulus untuk peneliti-peneliti selanjutnya.

#### **Daftar Pustaka**

- Ahyadi, A. A. (2002). *Psikologi Agama Kepribadian Muslim Pancasila*. Bandung: Sinar Baru.
- Al-Ghazali, I. (1975). *Bimbingan Untuk Mencapai Tingkatan Mukmin*. Bandung: CV. Pustaka Setia.
- Al-Ghazali, I. (2012). *Minhajul Abidin* (A. Hayadh, Penerj.). Surabaya: Mutiara Ilmu.
- Al-Ghazali, M. (2010). *Mukhtashar Ihya' Ulumuddin, terj. Mujahidin Muhayan*. Jakarta: Cempaka Putih.
- Al-Jauziyah, I. Q. (1999). *Madarijus Salikin (Pendakian Menuju Allah), Terj. Kathur Suhardi, Cet.ke-2*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsa.
- Arifin, I. Z. (2009). *Bimbingan Penyuluhan Islam Pengembangan Dakwah Melalui Psikoterapi Islam*. Jakarta: Rajawali Pres.
- Basuki, S. (2010). *Metode Penelitian*. Jakarta: Penaku.
- Darajat, Z. (1970). *Ilmu Jiwa Agama*. Madura: Bulan Bintang.
- Darajat, Z. (2000). *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- Dirgayunita, A. (2017). Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi dan Islam. *Jurnal Ilmu Keislaman*. STAI Muhammadiyah Purbolinggo. Vol. 1, No. 1.
- Freud, S. (2015). *Psikologi Dalam Kehidupan Sehari-hari (Psychopatology of Everyday Life), terj. M. Sururi*. Yogyakarta: Forum.

- Hasanah, A. N. (2019). *Hadis-hadis Keutamaan Taubat*. Jakarta: el-Bukhari Institute.
- Herdiansyah, H. (2010). *Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-Ilmu Sosial Perspektif Konvensional dan Kontemporer* (2 ed.). Jakarta: Salemba Humanika.
- Jaelani, A. F. (2000). *Penyucian Jiwa (Tazkiyat Al-nafs) dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Amzah.
- Jalaluddin. (2015). *Psikologi Agama*. Jakarta: PT. RajaGrafindo.
- Jaya, Y. (1995). *Peranan Tobat dan Maaf dalam Membina Kesehatan Mental, Cet. Ke-3*. Jakarta: Ruhama.
- KemenagRI. (2022). *Terjemahan Qur'an Kemenag*. Jakarta: KemenagRI.
- Kusnadi. & Ikhsan, M. (2022). Bimbingan Konseling Islam (Psikoterapi Taubat). *Jurnal Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*. Vol. 8, No. 1.
- Musnamar, T. (1992). *Dasar-dasar Konseprual Bimbingan dan Konseling Islam*. Yogyakarta: UIII Press.
- Qodim, H. & Halim, I. A. (2017). *Panduan Penulisan Skripsi*. Bandung: Fakultas Ushuluddin UIN Bandung.
- Rajab, K. (2010). *Psiko Spiritual Islam: Sebuah Kajian Kesehatan Mental dalam Tasawuf*. UIN SUSKA Riau.
- Ramayulis. (2013). *Psikologi Agama*. Jakarta: Kalam Mulia.
- Richard, S. L. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. NewYork: Springer.
- Solihin, M. (2020). *Antara Tobat dan Pandemi Covid-19*. Bandung: Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.
- Sudarto. (1996). *Metodologi Penelitian Filsafat*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Syukur, H. M. A. (2003). *Tasawuf Kontekstual Solusi Problem Manusia Modern*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Tamami. (2011). *Psikologi Tasawuf*. Bandung: CV. Pustaka Setia.
- Thabbarah, A. A. F. (1993). *Dosa-dosa Menurut Al-Qur'an, Terj. Bahrin Abu Bakar* (Cet. ke-9). Jakarta: Gema Risalah Press.
- Thabbarah, A. A. F. (2004). *Dosa Dalam Pandangan Islam*. Bandung: Risalah.
- Wade, C. & Tavris, C. (2007). *Psikologi*. Edisi 9. Jakarta: Erlangga.
- Ya'qub, H. (1992). *Tingkat Ketenangan dan Kebahagiaan Mukmin (Tasawuf dan Taqarub)* (cet. ke-4). Jakarta: Pustaka Atista.
- Yulianti, E. R. (2017). Tobat Sebagai Terapi (Kajian Psikoterapi Islam). *Syifa Al-Qulub, Vol. 1. No. 2*, 132-141.
- Yulianti, H. (2019). *Kontribusi Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental*. Lampung: UIN Raden Intan Lampung.
- Yusof, M. N. B. M. (2018). *Konsep Taubat Menurut Syekh Abdul Qadir Al-*

*Jailani. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam.*  
Yusuf, S. (2004). *Mental Hygiene Pengembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.