

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.

Panyakit 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:

عَافِرِ الذَّنْبِ وَقَابِلِ التَّوْبِ شَدِيدِ الْعِقَابِ ذِي الطَّوْلِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ إِلَهِي الْمَصِيرُ

Artinya: Yang mengampuni dosa dan menerima taubat dan keras hukuman-Nya; yang memiliki karunia. Tidak ada Tuhan selain Dia. Hanya pada-Nyalah (semu 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 *tadhkiyah 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.

