

Taubat Sebagai Metode Dasar Psikoterapi

Muhammad Shohib
Universitas Muhammadiyah Malang
mshohib@umm.ac.id

ABSTRAK. Kehidupan modern saat ini telah memperlihatkan dampak psikososial yang sangat besar bagi individu dengan munculnya berbagai masalah. Angka depresi, bunuh diri, kekerasan dan hilangnya kesadaran diri kolektif telah meningkat seiring dengan berubahnya gaya hidup dan tata nilai masyarakat. Hal ini muncul karena individu sudah kehilangan jati diri, visi misi kehidupan dan mengalami kehampaan spiritual. Salah satu sumber utama terjadinya problem psikososial ini adalah maraknya perbuatan dosa dan kesalahan yang dilakukan oleh manusia. Intensitas perilaku dosa dan kesalahan ini telah membawa manusia dalam jurang kehampaan hidup dan mengganggu kesehatan mental dikarenakan telah ternodanya hati (qalb) manusia. Taubat merupakan salah satu perilaku ibadah untuk membersihkan hati dapat digunakan sebagai metode dasar psikoterapi. Hal ini dikarenakan taubat dapat berfungsi sebagai alat pembersih dosa, penguat perasaan dan pikiran dan pengembangan potensi baik manusia, sehingga dengan proses taubat ini kondisi mental psikologis manusia dapat kembali sehat sesuai dengan kapasitas yang diberikan Tuhan.

Kata kunci : taubat, metode dasar psikoterapi

Latar Belakang

Perubahan kehidupan di masyarakat saat ini tidak bisa dilepaskan dengan kondisi modernitas yang sedang berjalan. Pengaruh perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi serta gesekan dengan dunia luar memberikan kontribusi terhadap munculnya berbagai perilaku yang menyimpang. Tingginya angka bunuh diri menjadi bagian dari fenomena kehidupan modern. Menurut data dari WHO pada tahun 2014 terdapat 2 orang yang bunuh diri setiap 100.000 jiwa dan meningkat setiap tahunnya akibat depresi, kesepian dan masalah ekonomi dan sosial. Sementara data dari Kemenkes pada tahun 2011 terdapat 17,4 juta dari 150 juta orang dewasa di Indonesia mengalami gangguan mental dan tidak diimbangi dengan jumlah rumah sakit jiwa dan terapis (psikiater).

Begitu pula dengan munculnya perilaku menyimpang yang semakin berkembang saat ini, baik terjadi dikalangan remaja maupun dewasa. Meningkatnya jumlah penderita schizoprenia, HIV-Aids, penyimpangan perilaku seksual, kekerasan yang dilakukan oleh individu maupun terorganisir dalam kelompok menunjukkan adanya dampak negatif dari perubahan lingkungan sekitar. Hal ini apabila tidak segera ditangani dengan baik oleh para profesional, pemerintah dan masyarakat akan mengakibatkan dampak yang lebih besar dan luas yang dapat mengganggu eksistensi manusia.

Berbagai perilaku negatif yang nampak hari ini dapat diakibatkan adanya kompleksitas masalah yang dihadapi oleh individu dan ketidakmampuan dalam menghadapinya. Ketidakmampuan dalam mencari solusi tersebut dapat mengakibatkan munculnya perilaku yang menyimpang atau gangguan emosi psikologis, kepribadian dan kognitif. Disamping itu kondisi tersebut dapat juga diakibatkan adanya pola pikir dan cara menjalani hidup yang tidak sesuai dengan nilai agama dan norma kesusilaan yang berkembang sesuai dengan budaya lokal masyarakat.

Dalam menghadapi permasalahan-permasalahan tersebut telah banyak solusi ditawarkan dan bahkan dilakukan oleh berbagai pihak yang terkait, baik dalam bentuk penyembuhan (pengobatan), pencegahan dan perbaikan keadaan oleh institusi terkait maupun masyarakat, keluarga dan individu yang terlibat dalam munculnya masalah tersebut. Keluarga sebagai unit terkecil seringkali berupaya mengusahakan penyembuhan apabila ada anggota keluarganya yang mengalami gangguan-gangguan, baik dengan cara mengajaknya ke ahli medis, psikologis sampai ke spiritualis. Berbagai upaya telah dilakukan, ada yang berhasil dan ada pula yang belum berhasil. Hal ini mengindikasikan bahwa masyarakatpun telah memberikan perhatian yang sangat besar manakala terjadi penyimpangan atau gangguan perilaku dan mental di lingkungannya sendiri.

Dalam aspek yang lebih luas (makro), terkadang kita jumpai juga upaya lembaga atau masyarakat yang mengupayakan perbaikan kondisi akibat penyimpangan perilaku sosial yang mengarah kepada mun-

culnya ketidakteraturan masyarakat dengan mengajak kembali kepada agamanya masing-masing yang diawali dengan pertaubatan (taubat nasional). Hal ini diilhami dari pemikiran bahwa apa yang terjadi dalam masyarakat kita (ketidakteraturan dan bencana) akibat kesalahan atau dosa yang telah banyak diperbuat oleh anggota masyarakatnya, sehingga Tuhan memberikan pelajaran dalam bentuk peringatan atau cobaan yang akan diterima oleh semua anggota masyarakat (sebuah bangsa).

Dosa

Dosa dan kesalahan merupakan masalah penting yang menjadi fokus perhatian dalam ajaran dan nilai-nilai Islam karena keduanya menyangkut hubungan antara manusia dengan manusia, manusia dengan lingkungannya, manusia dengan Tuhannya dan manusia (individu) dengan dirinya sendiri. Bahkan dosa dan kesalahan juga berkaitan dengan ketentraman, kesejahteraan dan kebahagiaan seseorang atau ketidaktenangan, penderitaan dan ketidakbahagiaan (kesengsaraan).

Dalam Al-Qur'an dosa dan kesalahan diistilahkan dengan berbagai bentuk misalnya dengan perbuatan menyeleweng atau menyimpang dari ketentuan Allah (al khoti'at), perbuatan dosa, noda atau maksiat (Adz dzanb), perbuatan jelek (al sayyi'at), perbuatan fasik (al fusuq), perbuatan maksiat (al ishya), perbuatan merusak (al fasad) atau perbuatan durhaka (al ism). Perbuatan dosa sering diidentikkan dengan perbuatan melanggar larangan Allah atau berbuat sesuatu yang tidak sesuai dengan hukum-Nya secara sengaja sedang perbuatan salah diidentikkan dengan perbuatan menyalahi aturan yang secara umum dilakukan secara tidak sengaja.

Dosa menurut sifat dasarnya dapat dibagi dalam 3 (tiga) bagian yaitu : (1) Berhubungan dengan sifat manusia yang terdiri dari empat bagian yaitu : (a) Sifat rububiyah (berhubungan dengan sifat ketuhanan), misalnya sifat sombong, bermegah-megahan, gila pujian atau berlagak seperti Tuhan yang memiliki kekuatan dan kekuasaan atas segala sesuatu., (b) Sifat syaithaniyah (berhubungan dengan sifat-sifat syetan), misalnya dengki, dhalim, licik, tipu daya, tidak jujur, fitnah, iri hati, permusuhan, menyuruh pada perbuatan keji dan mungkar dan mengajak kepada kesesatan, (c) Sifat bahimiyah/hayawaniyyah (berhubungan dengan sifat hewan), misalnya penyimpangan seksual, zina, mencuri dan memakan harta orang lain atau mengumpulkan harta untuk kepentingan hawa nafsunya, (d) Sifat sabu'iyah (berhubungan dengan sifat binatang buas), misalnya marah, sadis, menyerang dan melanggar hak orang lain, mencaci maki, membunuh, merampas, ingin menghancurkan orang lain dan merusak.

Sedangkan dosa berhubungan dengan obyeknya yang dapat dikelompokkan dalam 3 (tiga) bagian yaitu : (a) Dosa antara manusia dengan Allah, misalnya meninggalkan sholat dan puasa, (b) Dosa antara manusia dengan orang lain (hak-hak masyarakat dan lingkungannya), misalnya membunuh orang, tidak membayar zakat, menyelewengkan harta, mencela kehormatan dan merebut hak orang lain, (c) Dosa dengan dirinya sendiri, misalnya mendzolimi diri, merusak diri dan kehormatannya.

Adapun dosa yang berhubungan dengan bahaya dan mudharatnya terdiri dari 2 (dua) yaitu dosa kecil dan dosa besar, dimana semua ulama sepakat bahwa dosa kecil dapat menjadi besar begitu pula sebaliknya tergantung sikap dan perilaku seseorang yang mengikuti perbuatan tersebut, misalnya mere-mehkan dosa kecil, melakukannya dengan senang dan sering atau segera menyesali dan bertaubat dari dosa besarnya.

Dosa dan kondisi psikologis manusia

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

Melihat hadist tersebut di atas dapat kita pahami bahwa perbuatan dosa sangat berhubungan dengan kondisi psikologis seseorang. Dosa dan kesalahan dalam bentuk apapun akan membuat ketidaktenangan, kegelisahan dan perasaan bersalah. Bahkan pada beberapa kasus tertentu seseorang yang dengan sengaja (sadar) melakukan perbuatan jelek akan berusaha menyembunyikannya dari orang lain dan hal ini dapat merangsang kegelisahan dan stress yang berkepanjangan karena membutuhkan energi untuk menghindarkan diri agar tidak diketahui oleh orang lain.

Dosa (pelanggaran) yang dilakukan berhubungan dengan orang lain tentunya akan memberikan

dampak psikososial yang lebih berat dibandingkan dengan pelanggaran yang berhubungan dengan Allah maupun dengan dirinya sendiri. Hal ini dikarenakan ada kewajiban mengembalikan hak-hak orang lain yang telah diambil atau dirusak dan membutuhkan kerelaannya sebagai syarat ampunan dari Allah SWT. Disamping itu pelanggaran yang berhubungan dengan orang lain juga akan mengganggu pola hubungan atau komunikasi antara sesama manusia dan pada akhirnya akan dapat mengganggu sistem social kemasayarakatan yang telah ada.

Meskipun ada perbedaan kondisi psikologis antara dosa (pelanggaran) yang dilakukan seseorang berhubungan dengan Allah, sesama manusia dan lingkungannya serta dirinya sendiri, pada hakekatnya setiap dosa yang dilakukan manusia akan meninggalkan bekas (noda hitam) dalam kalbunya. Semakin banyak dosa yang dilakukannya maka semakin banyak noda hitam yang melekat dalam kalbu (qalb) sehingga akan mengotori kejernihan hatinya.

Kotornya hati akibat dosa yang dilakukan akan berpengaruh kuat terhadap munculnya perilaku negatif seseorang karena hati (qalb) merupakan raja yang dapat memerintahkan segala bentuk perilaku yang akan muncul. Begitu pula dengan emosi dan pikiran negatif lainnya yang muncul dapat mengganggu kejernihan perasaan dan pikiran seseorang. Nyatalah bahwa ketika seseorang banyak melakukan dosa (pelanggaran) maka seluruh pikiran, perasaan dan perilakunya mengalami gangguan (tidak sesuai dengan fitrahnya). Ia akan semakin jauh dari nilai-nilai agama dan norma kesusilaan tanpa ia sadari serta lambat laun akan menjauhkan dirinya dari kesadaran untuk kembali kepada sistem nilai dan norma yang baik.

Melihat kenyataan ini maka perbuatan dosa yang dilakukan seseorang akan mengganggu keseimbangan pola pikir, perasaan dan perilaku seseorang, sehingga yang muncul adalah kegelisahan dan ketidaktenangan yang mengarah pada munculnya gejala psikologis yang lebih parah (berat). Kondisi ini apabila terus dipertahankan (qalibun mayyit) dapat memunculkan penyakit jiwa, sehingga seseorang tidak dapat lagi membedakan sesuatu yang baik dan buruk. Bahkan sudah terpecahnya kepribadian (disharmonisasi pikiran-perasaan-perilaku) dapat membawa penyakit jiwa yang berat.

Taubat

Taubat dalam ajaran Islam memiliki pengertian yang sangat luas karena taubat menyangkut penataan kembali kehidupan manusia yang sudah berantakan dan perbaikan kembali mental seseorang yang sudah rusak akibat dosa yang diperbuat. Anjuran dan perintah taubat banyak kita jumpai dalam Al-Qur'an dan Hadist bahkan keutamaannya juga dibahas dalam ilmu syari'ah, tasawuf dan akhlak.

Taubat dapat diartikan meminta ampun kepada Allah atas segala perbuatan dosa dan kesalahannya melebihi dari "istighfar". Taubat juga diartikan sebagai pengakuan, penyesalan dan meninggalkan dosa serta berjanji tidak mengulangi perbuatan dosa tersebut. Taubat bermakna telah meninggalkan perbuatan dosanya dan Allah telah mengampuni dan menyelamatkannya dari kemaksiatan.

Taubat pada hakekatnya mempunyai 3 (tiga) makna yang saling berurutan yaitu mengandung pengetahuan dan kesadaran ('ilm), kondisi hati (hal) dan tindakan (fi'l). Makna pertama ('ilm) adalah timbulnya pengetahuan dan kesadaran akan besarnya bahaya perbuatan dosa yang ia lakukan. Apabila telah muncul pengetahuan dan kesadaran maka dalam hatinya akan merasa sedih dan takut kehilangan sesuatu yang dicintainya sehingga menimbulkan penyesalan yang teramat dalam. Jika perasaan ini menguasai hatinya maka akan timbul kehendak atau keinginan untuk melakukan sesuatu perbuatan yang berkaitan dengan masa sekarang yaitu segera meninggalkan perbuatan dosa, berkaitan dengan masa datang yaitu tekad yang bulat untuk meninggalkan dosa selama-lamanya dan berkaitan dengan masa lampau yaitu cepat-cepat mengerjakan kembali kebaikan-kebaikan yang telah pernah ditinggalkan atau memperbaikinya kembali sepanjang masih dapat diperbaiki. Dengan demikian taubat dapat diartikan sebagai kesadaran yang diikuti dengan penyesalan dan keinginan kuat untuk meninggalkan perbuatan dosa dan berupaya memperbaiki kesalahan di masa lalu.

Taubat adalah hak setiap manusia baik yang berdosa maupun tidak berdosa karena taubat dapat menyelamatkan manusia dari kehancuran dan memperoleh ampunan dari Allah. Taubat juga menjadi pertanda bahwa adanya kemudahan dan kelapangan dalam beragama serta merupakan sumbangan Islam dalam memperbaiki tatanan diri manusia dan masyarakat melalui pengampunan dosa. Dengan bertaubat setiap diri (manusia) akan menyadari kesalahannya dan berusaha memperbaiki dirinya serta mengatur kembali ritme perilakunya dalam kehidupan bermasyarakat.

Ada banyak ayat-ayat Al-Qur'an dan Hadist yang membicarakan tentang makna dan pentingnya taubat serta anjuran untuk segera bertaubat (minta ampunan), antara lain : " Minta ampunlah kamu ke-

pada Tuhanmu serta taubat, niscaya Ia akan memberi kesenangan yang sebaik-baiknya hingga sampai ajalmu....”(Hud : 31).

“Bertaubatlah kepada Allah, hai orang-orang yang beriman, supaya kamu beruntung” (An Nur : 31) dan “ Hai manusia ! bertaubatlah kamu kepada Allah, maka sesungguhnya aku bertaubat kepada Allah 100 kali sehari” (HR. Muslim).

Taubat dan dinamika psikologis

Taubat merupakan usaha manusia untuk membebaskan dirinya dari pengaruh perbuatan dosa dan menata kembali kehidupannya. Taubat merupakan usaha mandiri yang dilakukan individu untuk membebaskan dirinya dari perasaan bersalah dan keinginan sendiri untuk memperbaiki keadaan. Permohonan ampunan dalam perilaku taubat dianjurkan untuk setiap dosa yang telah dilakukannya, sehingga manusia menyadari dengan sebenar-benarnya tentang konsekuensi pertaubatan terhadap dosa yang telah ia lakukan yaitu tidak mengulangi kembali perbuatan tersebut.

Pada hakekatnya taubat jika dilihat dari aspek kejiwaan (psikologis) adalah suatu kombinasi dari fungsi-fungsi kejiwaan yang mampu merevitalisasi kondisi psikologis manusia. Fungsi-fungsi kejiwaan tersebut antara lain : (1) Kesadaran, seseorang yang akan melangkah pada proses pertaubatan yang sesungguhnya telah mempunyai pengetahuan yang sebenar-benarnya tentang keburukan akibat perbuatan yang telah dilakukan. Pengetahuan ini berasal dari pengalaman hidup yang telah dijalankannya, perjalanan hidup orang lain yang mempunyai pengalaman perilaku yang sejenis dan bimbingan spiritual dari ulama yang mengingatkan akibat perilaku tersebut. Kedalaman pengetahuan yang telah dimiliki ini akan membawa pada tingkat kesadaran sepenuhnya tentang buruknya perilaku dosa dan maksiat, penerimaan diri yang sesungguhnya, menata kembali kehidupannya, mengadakan integrasi diri dengan orang lain dan lingkungannya, sehingga pada akhirnya dapat menemukan keterpaduan dirinya kembali setelah terpecah akibat perilaku dosa yang tidak ia sadari sebegitu besar pengaruhnya dalam kehidupan. Kesadaran ini pula yang akan menuntun seseorang untuk memahami keberadaan dirinya dan berpikir tentang Tuhannya untuk segera bertaubat. (2) Pengakuan dosa (al I'tiraf), pengakuan dosa adalah pengungkapan kembali perbuatan dosa dan kesalahan yang pernah dilakukan secara benar dan jujur. Para sufi menyarankan agar dalam pengakuan dosa ini disebutkan sifat (jenis) dosa yang telah diperbuatnya sebagai hasil perenungan atas tingkat kesadaran yang telah dimiliki. Pengakuan dosa yang dilakukan secara benar dan jujur sangat penting dalam usaha mendapatkan kelegaan batin karena ini berarti ia telah merelakan perilaku dosa tersebut diakui secara lisan maupun batin sehingga akan menghilangkan tekanan kegelisahan akibat simpanan dosa tersebut. Dalam bahasan psikoanalisa kondisi ini dikenal dengan istilah katarsis (abreaction) yaitu suatu proses menghilangkan ketegangan jiwa atau pelepasan suatu perasaan yang terpendam dan pengalaman yang tidak disenangi dalam hidup melalui pengungkapan kembali dengan lisan, tulisan maupun hati apa yang menjadi kegundahan dan sumber kegelisahan tersebut. (3) Penyesalan (al Nadam), fungsi kejiwaan ini adalah menyesali perbuatan dosa yang telah diperbuat dan menyesali telah meninggalkan berbagai perilaku baik lainnya seiring dengan perjalanan waktu yang telah berlalu. Penyesalan (al nadam) merupakan bagian penting untuk proses menuju taubat. Rasul mengatakan bahwa rasa menyesal adalah arti dari taubat dan dapat menjadi kaffarat bagi dosa seseorang. Penyesalan disini memiliki nilai dinamis yang tidak berhenti pada masa lalu tetapi masa sekarang dan masa yang akan datang. Artinya penyesalan tersebut akan mengarahkan dirinya untuk berbuat yang lebih baik dengan menguatkan dan menyempurnakan keimanan dan ketakwaan. Penyesalan seperti ini dipahami dapat meluruskan kepribadian seseorang karena adanya sinkronisasi afeksi antara pengalaman masa lalu, masa sekarang dan masa yang akan datang. (4) Komitmen, sikap yang dimiliki seseorang untuk tetap berada dalam lingkungannya sebagai hasil interaksi pemahaman dan pengalamannya. Penyesalan yang telah dialami oleh seseorang akan memunculkan keinginan yang kuat untuk bertahan pada suatu kondisi tertentu yaitu keinginan untuk tidak mengulangi perbuatan dosa yang pernah dilakukan, keinginan untuk lebih meningkatkan keimanan dan ketakwaan (berpedoman pada nilai agama) serta keinginan untuk memperbaiki diri melalui peningkatan amal ibadah yang selama ini banyak ditinggalkan. Komitmen ini memungkinkan seseorang tidak terlalu larut dalam penyesalan akibat dosa yang ia perbuat tetapi keluar dari diri yang sebelumnya menjadi diri baru yang seutuhnya. Komitmen akan mendorong seseorang berperilaku positif menuju hasil yang diinginkannya dan lebih dekat dengan perilaku baik yang diharapkan. (5) Perbuatan baik yang terus menerus, adalah berubahnya perilaku seseorang dari yang negatif menuju positif. Perilaku ini juga diiringi dengan perubahan perasaan dan kesadaran yang positif untuk tetap berpegang teguh pada tali Allah (agama). Perubahan ini akan nampak pada meluasnya pandangan hidup yang menempatkan Allah seb-

agai satu satunya Dzat yang memberikan dan memelihara kehidupannya, tidak merasa cemas dan takut menjalani hidup, pantang putus asa dan memelihara ketenangan hati. Perubahan ini juga akan nampak pada penghindaran diri dari perilaku buruk yang pernah dilakukan dan menjaga perilaku baik secara terus menerus baik yang berhubungan dengan Allah, dirinya sendiri maupun orang lain (lingkungannya) sehingga benar-benar menampakkan kepribadian yang baru (kembali kepada fitrah).

Taubat dan metode dasar psikoterapi

Secara spesifik psikoterapi mempunyai beberapa fungsi yaitu dapat bertindak untuk kuratif (penyembuhan), preventif (pencegahan), konstruktif (pengembangan) & promotif (pemeliharaan). Dengan demikian fungsi psikoterapi dapat dikembangkan bukan hanya untuk seseorang yang mengalami gangguan psikologis tetapi juga pengembangan diri untuk optimalisasi potensi yang dimiliki.

Dalam melakukan penanganan terhadap gangguan psikologis, taubat dapat dipraktekkan secara terintegrasi dengan metode psikologis yang lain, diantaranya asesmen kondisi psikologis yang dikeluhkan oleh dirinya sendiri atau orang lain (melalui wawancara dan psikotes) dan melakukan praktek konseling dan bimbingan dengan menggunakan pendekatan holistik, sehingga dalam menangani klien seorang terapis mampu memberikan layanan yang optimal melalui berbagai pendekatan yang sesuai dengan kondisi klien.

Efek taubat sebagai sebuah metode dasar dalam psikoterapi dapat dilihat melalui perubahan aspek kognitif, afektif dan psikomotor (perilaku). Hal ini berkaitan dengan fungsi-fungsi psikologis (kejiwaan) dalam perilaku pertaubatan. Aspek kognitif mengarah pada kesadaran tentang penyakit (gangguan) yang dimiliki, memikirkan penyebab munculnya gangguan tersebut dan kebaikan saat melakukan perubahan (meninggalkan penyebabnya). Disamping itu aspek kognitif mengarahkan kepada pikiran-pikiran positif terhadap kehidupan yang akan dijalani setelah terjadinya perubahan tersebut dan memberikan keyakinan terhadap kekuatan perilaku yang akan dipilihnya. Sementara aspek afektif dapat dilihat dari munculnya perasaan tenang, damai, aman dan tenteram dari perilaku pertaubatan yang telah dilakukan (hilangnya kecemasan, gundahan, rasa bersalah dan ketakutan), meskipun dalam prosesnya dapat mengalami kondisi ketidakseimbangan atau disharmonisasi saat mulai meninggalkan perbuatan dosa (perilaku salah) yang telah menjadi kebiasaan. Munculnya komitmen mengadakan perubahan dan perasaan positif merupakan kekuatan yang sering dimiliki oleh pelaku pertaubatan. Hal ini dapat dilihat dari munculnya kepercayaan diri tentang kasih sayang dan ke-Maha kuasa Tuhan dalam kehidupannya, keyakinan melihat hari esok (masa depan) dan kekuatan psikologis untuk segera berubah. Sementara aspek psikomotor dapat terlihat dari perubahan perilaku nyata dengan meninggalkan perbuatan buruk, melakukan perbuatan baik yang telah ditinggalkan dan mengembangkan perilaku positif lain yang dapat meningkatkan potensi dirinya sebagai makhluk sosial.

Fungsi taubat dalam psikoterapi memegang peranan penting dalam proses penyembuhan dan mengembalikan kembali potensi fitrah yang dimiliki seseorang. Taubat yang dilakukan dengan benar (nasuha) secara spesifik dapat berfungsi sebagai (1) Alat pembersih noda hitam dalam hati, pembersihan noda ini akan sangat membantu pemulihan mental-psikologis seseorang yang sedang mengalami gangguan (penyakit) mental. Hal ini dapat dipahami bahwa noda hitam dalam hati (qalb) inilah yang menjadi sumber munculnya gangguan penyimpangan pikiran-perasaan-perilaku seseorang sehingga dengan dibersihkan terlebih dahulu akan mengurangi noda dan dapat membantu proses pemulihan mental psikologis seseorang. Proses pembersihan awal ini dapat dilakukan dengan lisan (ucapan) memohon ampun kepada Allah dan dibarengi dengan aktifitas sholat taubat seperti yang dicontohkan oleh Nabi. (2) Penguat pikiran dan perasaan, proses pertaubatan yang diikuti dengan kegiatan pengakuan dosa (evaluasi diri) dan penyesalan dapat menumbuhkan pikiran dan perasaan positif. Hal ini dapat terlihat dengan tumbuhnya optimisme menjalani kehidupan, tidak putus asa, mampu mengenali dan menerima diri dengan lebih baik serta mampu berpikiran positif terhadap setiap kejadian. Tumbuhnya sifat seperti ini akan sangat membantu seseorang yang sedang menghadapi masalah atau gangguan mental dan ini merupakan langkah terbaik untuk mengatasi gangguan tersebut. Munculnya sifat positif tersebut dapat dikatakan sebagai kesembuhan tingkat awal para klien yang mengalami gangguan mental. (3) Pendorong berkembangnya potensi manusia, taubat dapat merangsang seseorang untuk meningkatkan amal perbuatannya melalui evaluasi diri, pemetaan dan perencanaan kegiatan baik lainnya baik yang pernah ditinggalkan maupun yang belum pernah dilakukan. Seseorang akan selalu mencari tambahan amal kebaikan untuk menutupi kesalahan (dosa) yang pernah dilakukan dan tidak ada hari tanpa menyempurnakan amal kebaikan.

Kondisi ini dapat mengakibatkan terbukanya potensi diri yang selama ini tidak diketahui atau tertutup oleh perbuatan buruknya, sehingga memungkinkan akan melejitnya potensi diri yang dimiliki.

Dalam implikasi psikoterapi, pertaubatan dijadikan langkah awal untuk membantu klien (pasien) mendapatkan kesembuhan atau berkembangnya potensi diri. Praktek yang dilakukan oleh terapis (studi di kelompok terapi Jamaah Nafsiah) memperlihatkan bahwa sebelum klien diterapi ia dan atau keluarganya diminta sholat taubat dulu dan memperbanyak istighfar. Bagi klien yang masih dapat memandang realitas dengan baik sholat taubat, sholat hajat dan istighfar dilakukan sendiri, tetapi bagi klien yang tidak mampu lagi maka keluarga terdekat (keluarga inti) yang memintakan ampunan melalui sholat taubat dan hajat. Hal ini sesuai dengan keyakinan bahwa penyakit (gangguan) mental yang terjadi lebih banyak disebabkan kelalaian atau kedholiman diri (dosa) sehingga ia harus meminta ampun dan bertaubat dengan sungguh-sungguh untuk membuka hijab menutupi hati (qalb) sekaligus meminta pertolongan untuk disembuhkan.

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 (sholat & 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 mahdhoh maupun ghohir mahdhoh (berinfak shodakoh 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 disamping pengharapan atas keridhoan 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 merubah kondisi manusia apabila kita tidak berusaha mengupayakannya.

Penutup

Taubat sebagai salah satu ajaran dalam Islam (semua agama) memiliki peran yang sangat penting dalam mengembalikan kesehatan mental dan mengembangkan potensi manusia. Proses pertaubatan yang baik (nasuha) dapat membantu seseorang membuka hijab hati (qalbu) untuk dapat mengetahui kembali kebenaran dan memberikan petunjuk untuk mengembangkan potensi diri dengan lebih baik. Disamping itu pertaubatan akan mampu memberikan keadaan kognitif, afektif dan psikomotor (perilaku) yang positif. Dengan dibantu terapis yang memahami ilmu dengan baik, seorang klien dapat dibantu memperoleh kesehatan mental yang baik dan mengembangkan potensi yang selama ini tidak diketahui atau tertutupi. Namun demikian kegiatan ini tidak terlepas dari keridhaan Allah yang mengatur hidup manusia. Keseriusan klien (dan keluarga), penguasaan ilmu bagi terapis dan keridhoan Allah menjadi trisula keberhasilan sebuah psikoterap.

Daftar Pustaka

- Abd. Rahman, G. (2012). Terapi sufistik untuk penyembuhan gangguan kejiwaan. Aswaja pressindo. Yogyakarta
- Al Ghazali. (2003). Rahasia taubat : hikmah, hakikat dan cara bertaubat yang benar. Karisma. Bandung.
- Al Jauziyah, Ibnul Qayyim. (2006) Taubat kembali kepada Allah. Gema insani. Jakarta.
- Asy Syahawi, Majdi Muhammad. (2009). The secret of istighfar. Gema insane. Jakarta.
- Jaya, Yahya. (1992). Peranan taubat dan maaf dalam kesehatan mental. Yayasan pendidikan islam ru-hama. Jakarta.
- Mandaru, MZ. (2007). Mukjizat taubat. Diva press, Yogyakarta
- Mubin, Nurul. (2007). Menyingkap misteri energi dosa. Diva press. Yogyakarta.
- Sholeh, M. (2008). Bertaubat sambil berobat. Hikmah. Jakarta.