

PENGARUH TAUBAT TERHADAP KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA

Sabrila Muthia H*, Syahida Fauzia **
Psikologi Universitas Islam 45 Bekasi

Email penulis:

*sabrilla.muthiahaq@gmail.com

**syahidafauziah3@gmail.com

ABSTRACT

Repentance is the process or regretting a bad deed and committing not to repeat it in the future, generally in a religious or moral context. Sin in psychology is an action that feels wrong, while repentance in psychology can be interpreted as a form of behavior change that comes from individual awareness of bad behavior, with the aim of overcoming and improving themselves psychologically. There are various kinds of repentance, namely; inabah repentance, istijabah, an-nasuha, ma'rifat expert. Repentance not only absolves us of our sins but it can also heal our mentality that was destroyed because of our own actions. The effect of repentance in mental health is to bring a sense of relief, release from emotional burdens, and improve psychological well-being. Repentance can also be the first step towards positive change and personal growth.

Keywords: Repentance, Mental Health, Teenager

ABSTRAK

Taubat adalah proses atau penyesalan perbuatan buruk serta berkomitmen untuk tidak mengulaginya di masa depan, umumnya dalam konteks agama atau moral. Dosa dalam psikologi adalah tindakan yang terasa tidak benar sedangkan, taubat dalam psikologi dapat diartikan sebagai suatu bentuk perubahan perilaku yang berasal dari kesadaran individu terhadap perilaku buruk, dengan tujuan untuk mengatasi dan memperbaiki diri secara psikologis. Terdapat macam-macam taubat yaitu; taubat inabah, istijabah, an-nasuha, ahli ma'rifat. Taubat bukan hanya mengugurkan dosa pada diri kita tapi taubat juga bisa menyembuhkan mental kita yang hancur karna perbuatan kita sendiri. Pengaruh taubat dalam kesehatan mental adalah untuk membawa perasaan lega, pembebasan dari beban emosional, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Taubat juga dapat menjadi langkah awal menuju perubahan positif dan pertumbuhan pribadi.

Kata kunci: Taubat, Kesehatan Mental, Remaja

PENDAHULUAN

Taubat merupakan masalah yang bukan hanya terdapat di agama Islam saja melainkan di semua agama baik dalam agama kristen, katolik, hindu dan lain-lain. Karenanya taubat merupakan masalah penting bagi semua agama untuk kebutuhan jiwa manusia dan kesehatan mental manusia. Selanjutnya taubat diartikan membersihkan diri dari perilaku-perilaku yang telah atau pernah diperbuat dan mengakui atas semua kesalahannya.

Manusia merupakan makhluk Allah SWT yang tidak luput dari kata dosa. Dosa digambarkan oleh Nabi Muhammad SAW ibarat noda hitam di dalam hati. Ketika hati tertutup oleh noda-noda hitam ia tidak mampu lagi melihat mana yang benar dan salah. Ketika dosa menyelimuti hati, jiwa akan mengalami frustrasi, depresi, konflik dan kecemasan yang berlebihan. Dengan ini menyebabkan seseorang bunuh diri atau

melakukan hal-hal seperti memakai narkoba dan alkohol.

Pandangan psikologi mengenai dosa itu merupakan tindakan buruk yang membuat hati merasa tidak tenang atau gelisah dan tindakan yang tidak ingin orang lain tahu. Seperti Hadist Imam Ahmad yang berbunyi “Dosa merupakan sesuatu yang terasa menggelisahkan jiwa dan kamu tidak mau menampakkannya kepada orang lain. Selanjutnya Beliau menambahkan bahwa perbuatan baik adalah perbuatan yang membuat jiwa tenang dan hati menjadi tenang, sedangkan perbuatan dosa adalah perbuatan yang menjadikan jiwa goncang dan hati gusar, sekalipun kamu mendapatkan nasihat dari ahli fatwa.”

Seperti penjelasan di atas dosa dan psikologi seseorang berkaitan karena ketika dosa dilakukan maka psikologis terganggu seperti adanya rasa khawatir, gelisah, dan takut. Sehingga jauh dari kata tenang dan nyaman dalam hati serta pikiran, kemudian berakibat sakit mental. Dengan ini untuk menyembuhkan kesehatan mental seseorang membutuhkan taubat untuk membersihkan dan menenangkan jiwa. Ketika seseorang terjerumus kembali pada maksiat/dosa yang telah ia perbuat itu bukanlah akhir dari segalanya. Karena Allah sangat menyukai hambanya yang bertaubat.

Seperti Allah berfirman dalam QS. Al-A'raf: 153:

وَالَّذِينَ عَمِلُوا السَّيِّئَاتِ ثُمَّ تَابُوا مِنْ

بَعْدِهَا وَآمَنُوا إِنَّ رَبَّكَ مِنْ بَعْدِهَا لَغَفُورٌ رَحِيمٌ

Artinya: “Orang-orang yang mengerjakan kejahatan, kemudian bertaubat sesungguhnya itu dan beriman; sesungguhnya Tuhan kamu sesudah taubat yang disertai dengan iman itu adalah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.”
Mangapa kita harus bertaubat? Karena dengan bertaubat bisa membantu untuk membersihkan jiwa dan hati. Hukum dalam bertaubat adalah wajib, seperti

dalam QS.At-Tahrim: 8 yang berisi tentang perintah Allah SWT terhadap orang-orang yang beriman supaya melakukan taubat nasuha. Perintah ini menunjukkan wajibnya perbuatan taubat selagi masih ada umur.

إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ [سورة البقرة: ﴿٢٣٨﴾]

.....الْمُتَطَهِّرِينَ

Artinya: Sesungguhnya Allah suka kepada orang-orang yang bertaubat dan orang-orang yang membersihkan badannya. [Al-Baqarah: 222]

Seperti ayat di atas menggambarkan bahwa menjaga kebersihan jiwa sama saja dengan menjaga kebersihan badan. Ketika membersihkan jiwa yang kotor itu tidak terlihat itu sebabnya butuh pertolongan dari Allah SWT.

Setiap manusia pasti mengalami peristiwa kelahiran dan kematian. Peristiwa kelahiran seseorang, tentu menimbulkan akibat-akibat hukum, seperti timbulnya hubungan hukum dengan masyarakat sekitar dan timbulnya hak dan kewajiban pada dirinya, begitu pula dengan taubat, dimana orang-orang harus mempertanggungjawabkan apa yang telah dilakukan di dunia ini dan akan diminta pertanggungjawabannya ketika di akhirat kelak.

Macam-macam taubat terbagi menjadi beberapa bagian yaitu:

1. Taubat inabah adalah orang yang melakukan taubat di motivasikan oleh rasa takutnya terhadap neraka dan ingin masuk surga.
2. Taubat istijabah adalah orang yang melakukan taubat bukan karena takut masuk neraka melainkan merasa malu terhadap Allah.
3. Taubat an-nasuha taubat ini merupakan taubat yang diperintahkan kepada orang-orang mukmin yang disebut dalam firman Allah QS.At-Tahrim: 8
4. Taubat ahli ma'rifat adalah taubat yang dilakukan oleh orang-orang yang memiliki pemahaman yang mendalam

atau pengetahuan batiniah bisa disebut pemahaman spiritual atau hati dan jiwanya senantiasa selalu mengingat Allah. [Saptono, 2020]

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan pada artikel ini yaitu menggunakan metode penelitian ke perpustakaan [*library research*] ini merupakan teknik pengumpulan data secara studi penelaahan terhadap buku-buku, literatur-literatur, catatan-catatan dan laporan-laporan yang ada hubungannya dengan masalah yang di pecahkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Taubat dalam agama Islam merupakan perintah dan anjuran yang bersumber dari Al-Qur'an yakni QS.At-Tahrim : 8. Taubat dianggap penting dalam agama Islam karena merupakan upaya untuk membersihkan diri dari dosa, mendekatkan diri kepada Allah, dan memperbaiki kesehatan mental. Dalam konteks remaja, taubat dianggap sebagai langkah awal untuk mendekatkan diri kepada Allah.

Taubat dapat memiliki fungsi dalam membangun kesehatan mental, pencegahan gangguan mental, penyembuhan gangguan mental, dan penyakit mental. [Usman,A. 2004]. Taubat dapat dilakukan dengan memohon ampun kepada Allah agar dimaafkan serta dihapuskan seluruh dosa. Memohon tersebut harus dilakukan dengan sungguh-sungguh dan dengan niat yang kuat. Selain itu, taubat dapat dilakukan melalui solat taubat, yang dapat membantu meningkatkan ketenangan hati [Triska,g.2022].

Dalam Islam taubat dan kesehatan mental dapat dipadukan dengan baik sehingga dapat membentuk jiwa yang sempurna, dengan kesehatan mental yang baik dan kejiwaan yang baik. Meskipun tidak ada penelitian khusus yang membahas taubat untuk kesehatan mental, namun taubat bisa membantu atau salah satu solusi dari kesehatan mental yang buruk agar bisa

memiliki hati yang tenang dan tentram dalam kehidupan. [Husniati,R. 2022].

KESIMPULAN

Dosa memiliki banyak pengertian. Namun pada intinya dosa merupakan tindakan pribadi yang tidak terpuji atau perilaku yang tidak disukai atau tidak diridhoi oleh Allah. Taubat ini dapat memberi manfaat bagi mental yang sakit atau buruk dengan memberikan rasa lega dan emosional menjadi seimbang dalam bertaubat. Taubat merupakan salah satu bentuk dari psikoterapi mental dalam Islam. Taubat memiliki susunan yang menghubungkan manusia dan Tuhannya. Seseorang akan menyadari, melupakan dan mengimbangi kesalahan serta meningkatkan peribadatan kepada sang kuasa yaitu Allah SWT. Taubat memiliki fungsi yang sangat baik terhadap mental yang hancur sebagai alat pembersih hati dari noda hitam serta dapat mengembangkan potensi seseorang dalam meningkatkan amal ibadahnya.

DAFTAR RUJUKAN

- Asikin, Amiruddin Zainal, *Pengantar Metode Penelitian Hukum, Revisi*, Depok: Rajawali Press, 2021.
- Syafi'i, Rahmat *Fiqh Muamalah*, Bandung, CV Pustaka Setia, 2001
- Yasardin, *Asas Kebebasan Berkontrak Syariah* Jakarta: Prenamedia Group, 2018
- Harlin, Yuni dan Hellen Lasfitriani, "Kajian Hukum Islam tentang Wanprestasi (Ingkar Janji) pada Konsumen yang tidak menerima sertifikat kepemilikan pembelian rumah", *Jurnal Hukum Islam*, Vol XVII, 1, 2017.
- Mulidea, Cantika dan Ahmad Mahyani, "Pencegahan Pembajakan Pemain E-sport Melalui Perlindungan hukum Kepada Tim E-sport," *Bereaucracy Jouenal: Indonesia Journal of Law and Social-Political Governance*, 3, 2022.

- Samudra, Dian dan Ujang Hibar, “Studi Komparasi Sahnya Perjanjian Antara Pasal 1320 KUHPerduta dengan Pasal 52 Undang-Undang Nomor 13 Tahun 2003 Tentang Ketenagakerjaan,” *Jurnal Res Justia: Jurnal ilmu hukum*, 2021.
- Sari, Novita Ratna, “Komparasi Syarat Sahnya Perjanjian Menurut Kitab Undang-Undang Perdata dan Hukum Islam”, *Repertorium*, 2, 2017
- Yuliawan, Dhedhy, Ruruh Andayani Bekti, “Legitimasi *E-sport* dalam cabang olahraga: Studi literatur Review, *Jurnal Literasi Olahraga*, 2, 2021
- Khotimah, Khusnul “Azaz Kebebasan Berkontrak Dalam Islam”, *Al-Intaj*, IAIN Bengkulu, Vol,1No.2, 2019.
- Lestary, Dian sri, *Hukum Perjanjian Islam Terhadap Transaksi Jual beli Tanah Oleh Anak di Bawah Umur*, Mataram: Universitas Islam Negeri Mataram, 2021.
- Shabah, M. A. A. (2021). Kedudukan Transgender Dalam Sistem Kewarisan Islam dan Adat. *MASLAHAH (Jurnal Hukum Islam dan Perbankan Syariah)*, 12(1), 15-25.