

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Istilah

Dalam penelitian skripsi ini, penulis memilih judul "*Konsep Taubat Dalam Islam Perspektif Kesehatan Mental Islami*" secara umum judul ini cukup mudah untuk dapat dipahami apa dan bagaimana maksud yang terkandung di dalamnya. Namun, karena sebab-sebab tertentu dan adanya penggunaan istilah dalam judul skripsi ini, bisa saja seseorang mendapatkan kesulitan dalam memahami judul skripsi ini, sehingga memungkinkan timbulnya suatu pemahaman yang berbeda dengan yang dimaksud oleh penulis.

Untuk menghindari terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan dan adanya salah pengertian, maka penulis merasa perlu memberikan penegasan seperlunya terhadap judul skripsi ini. Penegasan ini diharapkan mampu memberikan gambaran kerangka berfikir yang dapat memudahkan pembaca di dalam memahami hasil penelitian ini.

1. Konsep Taubat

- a. Konsep berarti ide umum, pengertian, pikiran, rancangan atau rencana dasar¹. Dalam artian bahwa konsep adalah makna yang tersirat dalam sebuah bahasan atau silabus. Adapun konsep dalam pengertian ini akan

¹ Pius A. Partantodan M. Dahlan, *Kamus Ilmiah Populer*, (Surabaya : Arkola, 1994) hlm. 362.

membahas atau mengemukakan pengertian taubat yang berdasarkan ajaran Islam.

- b. Taubat adalah kembali yang searti dengan kata-kata "*raja'a*", meninggalkan, membersihkan hati dari segala dosa.² Sedangkan menurut istilah adalah kembali dari segala sesuatu yang dicela oleh Allah SWT menuju ke arah yang dipuji-Nya, menarik diri dari sifat-sifat tercela menuju kepada sifat-sifat yang terpuji.³ Artinya adalah adanya penyesalan terhadap perbuatan dosa atau kesalahan yang dilakukan dan berjanji untuk tidak mengulangnya, sehingga dengan taubat tersebut, perbuatan dosa atau kesalahan yang telah dilakukan akan diampuni oleh Allah SWT.

Adapun pengertian taubat dalam skripsi ini adalah penulis menelaah hasil-hasil dari sumber Islam, baik itu dari Al-Qur'an, hadits, maupun karya-karya tulis yang berkaitan dengan skripsi yang diteliti.

2. Perspektif

Perspektif berarti pengharapan, peninjauan dan tinjauan.⁴ Adapun perspektif dalam pengertian ini adalah peninjauan antara konsep taubat dari sudut kesehatan mental islami.

² Imam Al-Ghazali, *Minhajul Abidin*, terj. Abdul Hiyadh, (Surabaya: Mutiara Ilmu), hlm. 52

³ Syekh M. amin Al-Kurdi, *Menyucikan Hati Dengan Cahaya Ilahi*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2003), hlm. 38

⁴ Pius A Partanto dan M. Dahlan Al Barry, *Op. Cit.*, hlm 592.

3. Kesehatan Mental Islami

Kesehatan mental (*mental hygiene*) secara etimologi berasal dari kata mental dan *hygiene*, sedangkan dalam bahasa Yunani *hygiene* berarti ilmu kesehatan, sedangkan mental dari bahasa latin *mens, mentis* yang berarti jiwa, nyawa, sukma, roh, semangat. Sedangkan secara terminologi adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya, serta terhindar dari gangguan-gangguan dan penyakit jiwa⁵

Kesehatan mental menurut Hasan Langgulung adalah terpadu dari berbagai tenaga seseorang yang menyebabkan ia menggunakan dan mengeksploitasikan sebaik-baiknya yang selanjutnya menyebabkan ia mewujudkan dirinya atau mewujudkan kemanusiaanya⁶

Dalam pandangan Islam kesehatan mental tidak semata-mata hanya bersifat keduniaan, tetapi ada nuansa ketuhanan di dalamnya. Misalnya aspek hubungan dengan Tuhan, tingkat kekhusukan dalam beribadah, kualitas akhlak, dan keyakinan pada hari akhirat.⁷ Oleh karena itu kesehatan mental islami selalu dihubungkan antara unsur-unsur kesehatan mental tersebut dengan masalah keimanan dan amal shaleh,

⁵ Zakiah Drajat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta : Gunung Agung, 1979, hlm. 12-13.

⁶ Hasan Langgulung, *Teori-Teori Kesehatan Mental*, (Jakarta: Pustaka Al-Husna, 1989), hlm. 214

⁷ Ahmad Mubarak, *Konseling Agama Teori dan Kasus*, (Jakarta: Prima Bina Prewira, 2000), hlm. 13

karena orang yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan, dalam keadaan beriman, oleh Allah SWT akan diberikan kehidupan dan pahala yang lebih baik, sehingga merasakan kebahagiaan dan ketentraman di dua dimensi waktu, yaitu dunia dan akhirat.

Sedangkan menurut hemat penulis bahwa kesehatan mental islami itu adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi jasmani dan rohani, lahir bathin, materiil spiritual, terciptanya penyesuaian diri sendiri dan lingkungannya dan merasakan kebahagiaan dan ketentraman di dua dimensi waktu, yaitu dunia dan akhirat dengan mendasarkan pada keimanan dan ketaqwaan kepada Allah SWT.

Jadi secara menyeluruh pengertian dari **Konsep Taubat dalam Perspektif Kesehatan Mental Islami** adalah menelaah konsep taubat yang berasaskan Islam dan ditinjau dari ilmu kesehatan mental Islami

B. Latar Belakang Masalah

Kehidupan manusia yang selalu diwarnai dengan perbuatan baik maupun perbuatan keji memerlukan sebuah upaya untuk menuju kepada hal-hal yang lebih baik. Hal tersebut perlu dilakukan karena saat ini banyaknya manusia yang mengalami gangguan jiwa akibat banyaknya perbuatan maksiat atau dosa yang telah dilakukan.

Dalam ilmu jiwa, dosa diketahui sebagai perbuatan yang menyalahi perintah Allah SWT, baik meninggalkan perintah-Nya maupun menjalankan larangan-Nya dengan sengaja, yang mana dengan berbuat hal itu akan

menimbulkan kondisi jiwa yang berbeda, ada rasa takut, menyesal, kemudian timbul rasa bersalah atau rasa berdosa.⁸

Rasa berdosa adalah suatu perasaan yang timbul dalam diri seseorang yang melanggar aturan moral agama yang disertai pula dengan kesadaran, penyesalan, rasa rendah diri dan rasa tidak dihargai karena telah berbuat dosa. Perasaan berdosa/bersalah ini pada akhirnya menyebabkan ia terkena gejala-gejala gangguan kejiwaan, misalnya rasa cemas, takut, gelisah, sedih, khawatir dan sebagainya. Sehingga jiwa akan mengalami fase ketidaktenangan dan bila gangguan jiwa tersebut berlanjut, maka dikhawatirkan dapat merusak aktifitas dari jiwa itu sendiri.

Sigmund freud menganalogikan bahwa orang yang berdosa akan mengalami gangguan perasaan dan konflik jiwa, karena rasa berdosa dapat mengakibatkan ketidakserasian fungsi-fungsi kejiwaan atau ketidakseimbangan pribadi. Di satu pihak hati nurani (super ego) menolak untuk berbuat jahat, di lain pihak dorongan bawah sadar (hawa nafsu) mendorong untuk berbuat pelanggaran, maka dengan begitu terjadilah ketidakseimbangan fungsi-fungsi kejiwaan antara perasaan, pikiran dan hati nurani.

Dalam Islam ada sebuah hadis yang menunjukkan tentang kebenaran rasa berdosa sebagai berikut:⁹

⁸ Yahya Jaya, *Peranan Taubat dan Maaf Dalam Kesehatan Mental*, (Jakarta: Yayasan Ruhama, 1989), hlm. 25

⁹ *Ibid*

الْبِرُّ مَا سَكَتَتْ إِلَيْهِ النَّفْسُ وَاطْمَأَنَّ إِلَيْهِ الْقَلْبُ وَالْيَأْسُ مَا لَمْ تَسْكُنْ إِلَيْهِ النَّفْسُ وَكَمْ يَطْمَئِنُّ إِلَيْهِ الْقَلْبُ
وَإِنَّ أَهْلَكَ الْمَثُورُونَ

Artinya: "Perbuatan baik adalah suatu yang membuat jiwa tenang dan hati menjadi tenang. Dan perbuatan dosa adalah perbuatan yang menjadikan jiwa goncang dan hati gusar sekalipun kamu mendapat petunjuk atau nasihat dari ahli fatwa. (H.R Ahmad dan Darami dari Wabishat)

Menurut Musthafa Fahmi pengertian umum tentang gangguan jiwa/mental adalah merupakan sejumlah kelainan yang terjadi bukan karena kelainan jasmani, (anggota tubuh) dan kerusakan pada system otak (kendati pun gejalanya bersifat badaniah). Kelainan-kelainan tersebut mengambil bermacam-macam bentuk yang terpenting di antaranya adalah: ketegangan jiwa, depresi, cemas, was-was, merasa tidak semangat dan tidak mampu mencapai tujuan, takut-takut, pikiran gelap meliputi individu dalam kesadarannya, sehingga pikirannya bercabang-cabang dan dalam tidur ia tidak lelap.¹⁰

Ketegangan yang terjadi akibat rasa berdosa dan bersalah, membuat manusia berusaha mengobati gangguan jiwa dengan berkunjung ke dokter jiwa, dan berkonsultasi dengannya dalam waktu yang cukup lama untuk mendiagnosis penyakit jiwa yang sedang mereka derita. Padahal dari beberapa kasus terbukti bahwa sesungguhnya ilmu pengetahuan tidak mampu mempengaruhi keinginan manusia, dan menyembuhkan titik kelemahan yang ada pada jiwanya.¹¹

¹⁰ Mustafa Fahmi, *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah, Masyarakat*, jilid II, (Bulan Bintang: Jakarta, 1977), hlm. 119

¹¹ Sayyid Kasyim Ar-Rasuli Al-Mahallati, *Akibat Dosa (Makna dan Pengaruhnya atas Kehidupan Manusia)*, tej. Jalaluddin Rahmat, (Bandung: Pustaka Hidayah, 1994), hlm. 42

Menurut Sayyid Kasyim Ar-Rasuli Al-Mahallati, bahwa sesungguhnya aib-aib manusia, seperti dengki, takut, putus asa, sikap memamerkan diri, pengecut, dan menipu adalah sama dengan gangguan-gangguan penyakit lainnya, seperti demam dan flu yang bisa diobati, dan penderitanya tidak boleh dicela, tetapi harus dicintai.¹²

Banyak manusia pada umumnya dan umat Islam khususnya ingin menyembuhkan gangguan-gangguan kejiwaan yang melanda melalui pengobatan medis. Padahal, gangguan-gangguan kejiwaan akibat dosa atau maksiat merupakan gangguan kejiwaan yang tidak mungkin disembuhkan secara medis, misalnya pembunuhan dan merusak kehormatan orang.

Orang yang tangannya terlumur dosa akibat membunuh seseorang, kemudian dia merasa berdosa melakukannya, maka dia akan menjadi orang yang terganggu jiwanya. Ia akan dibayang-bayangi oleh orang yang terbunuh yang menemui dirinya di mana pun dia berada. Kadang-kadang hal seperti ini menyebabkan kegilaannya.

Oleh karena itu, pada saat sekarang tidak mengherankan jika masih banyak umat Islam yang tidak sehat mentalnya dikarenakan ketidaktahuan mereka dalam mengobati gangguan kejiwaan yang diakibatkan oleh maksiat dan dosa yang telah dilakukan. Padahal Islam sebagai agama yang sempurna memberikan obat yang mampu mengobatinya. Sebagaimana firman Allah Surah Israa: 82:

وَنَزَّلَ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

¹² *Ibid*, hlm. 39

Artinya: "Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an suatu yang menjadi penawar (obat) dan rahmat bagi orang-orang yang beriman..."¹³

Sabda Rasulullah SAW, yang artinya *"Allah tidak menurunkan sebuah penyakit (termasuk penyakit hati), kecuali Ia menurunkan obatnya" (diriwatkan oleh Shahih Bukhari)¹⁴*

Oleh karena itu, berdasarkan akibatnya, dosa berarti kejatuhan, kehinaan, kelimbangan, dan kekotoran jiwa. Membersihkan diri dari dosa berarti bangun dari kehinaan, tegak kokoh dalam kemuliaan, dan bergerak menuju kesempurnaan. Dalam bahasa Arab, *zakka* berarti mensucikan, juga mengembangkan, *dassa* berarti mengotori, meracuni, juga membenamkan di bawah tanah. *Qad aflaha man zakka-ha, wa qad khaba man dassa-ha* ("Berbahagialah orang yang mensucikan dirinya, dan celakalah orang yang mencemari dirinya").

Sehubungan dengan hal di atas, agama memberi jalan dan siraman penenang hati dalam mengobati gangguan kejiwaan akibat perbuatan maksiat atau dosa dengan penyembuhan terapi Islam. Penyembuhan yang dilakukan oleh Islam yaitu:

1. Menyembuhkan gangguan kejiwaan tersebut sebelum terjadinya gangguan kejiwaan itu sendiri. Misalnya, Islam menjauhkan manusia dari tempat-tempat kejahatan.
2. Islam memusatkan perhatian pada pengukuhan matra iman dalam jiwa, agar menjadi landasan yang kuat dan teguh, dimana keimanan mampu melibas setiap keresahan dan kegagalan.

¹³ Mahmud Junus, *Tarjamah Al-Qur'an Al-Karim*, (Bandung: PT. Al-Ma'arif, 1994), hlm.

¹⁴ Ibn Qayyim Al-Jauziyah, *Penawar Hati Yang Sakit*, tej. Ahmad Tarmudzi, (Jakarta: Gema Insani Press, 2003), hlm. 12

3. Islam mengarahkan manusia agar merenungkan diri (dzat)-Nya, seperti yang dilakukan oleh para dokter ahli jiwa dalam menyembuhkan para pasiennya.
4. Islam membuka pintu taubat dan ampunan selebar-lebarnya di depan manusia pendosa, bagaimanapun besarnya dosa itu, agar supaya dosa itu tidak berubah melilit manusia dan mengubah manusia menjadi sakit jiwanya. Masalah taubat inilah yang akan dibahas secara mendalam dalam skripsi ini.

Kesehatan mental islami dikatakan memiliki persamaan pandangan dengan konsep taubat tentang pengertian kehidupan mental, masalah gangguan kejiwaan, rasa berdosa, prinsip-prinsip dan metode yang ditempuh dalam mencapai kesejahteraan dan kebahagiaan mental. Tidak ada perbedaan pandangan antara taubat dengan ilmu kesehatan mental tentang berbahayanya rasa berdosa ataupun rasa masalah gangguan kejiwaan bagi kehidupan mental manusia. Keduanya sepakat bahwa jiwa yang terganggu dan sakit harus diperbaiki dan disembuhkan guna mendapatkan kembali jiwa yang sehat dan kepribadian yang normal.

. Dalam hal ini penulis menitik beratkan pada pentingnya mendapatkan kebahagiaan dan ketentraman jiwa serta keikhlasan ketika menjalankan ibadah untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Hati seorang muslim akan merasa tentram ketika tahu bahwa Allah Maha Pengampun setiap dosa-dosa yang

bertaubat. Sebagaimana firman Allah dalam al-Qur'an Surah Al-Qashash:
67:¹⁵

فَأَمَّا مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا فَعَسَىٰ أَنْ يَكُونَ مِنَ الْمُفْلِحِينَ

Artinya: Adapun orang-orang yang telah bertaubat dan telah beriman serta mengerjakan perbuatan yang sholeh, maka semoga ia termasuk orang-orang yang memperoleh kemenangan.

Berdasarkan hal itulah penulis tertarik untuk meneliti taubat yang tidak hanya terkesan sebagai sebuah wacana, tetapi lebih kepada sebagai upaya untuk mengetahui taubat secara lebih mendalam serta ditinjau dari segi kesehatan mental islami. Di samping itu juga untuk mengetahui konsep taubat yang benar (sesuai dengan Islam) sebagai usaha atau jalan mental yang sehat islami. Oleh karena itu penulis mengambil judul "*Konsep Taubat Dalam Islam Perspektif Kesehatan Mental Islami*". Dengan harapan mampu memecahkan persoalan yang dihadapi oleh masyarakat.

C. Rumusan Masalah

Dengan memperhatikan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah yang penulis ajukan adalah: Bagaimana konsep taubat dalam Islam perspektif kesehatan mental islami ?

D. Tujuan Penelitian

Setiap kegiatan tentu mempunyai arah dan tujuan tertentu. Demikian pula halnya dalam penyusunan skripsi ini berdasarkan perumusan masalah di

¹⁵ M. Hamdani Bakran Adz-Dzaki, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2002), hlm 437

atas, maka penulisan skripsi mempunyai tujuan sebagai berikut : Untuk mengetahui konsep taubat dalam Islam perspektif kesehatan mental islami.

E. Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian skripsi ini secara deskriptif terbagi menjadi dua : teoritis dan praktis.

1. Kegunaan Secara Teoritis

Kegunaan secara teoritis dari penelitian ini ialah diharapkan berguna sebagai pengembangan khazanah keilmuan tentang konsep taubat yang bersumber dari dasar pelaksanaannya yaitu dalam wacana keislaman serta implikasinya terhadap kesehatan mental islami.

2. Kegunaan Praktis

Adapun kegunaan secara praktis ialah :

- a. Sebagai sumbangan pemikiran bagi para konselor Islam tentang konsep taubat dalam wacana keilmuan Islam serta dapat mengaplikasikannya kepada klien-klien yang bermasalah akibat dosa atau maksiat yang mengganggu hati, pikiran maupun mengganggu secara fisiknya maupun ditinjau dari segi kesehatan mental islami.
- b. Masukan bagi umat Islam untuk lebih mengetahui tentang taubat yang kaitannya dengan kesehatan mental islami agar mereka dapat melakukan taubat dengan baik dan benar sehingga mereka mampu mengambil hasilnya sebagai upaya perbaikan dalam beramal saleh atau

- dalam segi cakupan yang lebih luas sebagai upaya menuju masyarakat yang memiliki mental sehat

F. Telaah Pustaka

Telaah pustaka sangat berguna dan merupakan bagian integral dalam sebuah penelitian ilmiah, dalam skripsi ini digunakan buku-buku yang membahas persoalan "taubat" dan "kesehatan mental" baik secara langsung maupun tidak langsung. Kajian tentang taubat dan kesehatan mental bukanlah hal yang baru sama sekali, sehingga banyak ditemukan karya-karya ilmiah yang berkaitan dengannya. Sejauh pengamatan penulis, ada beberapa karya ilmiah yang membahas tentang masalah itu, diantaranya adalah :

1. Yusuf al-Qardhawy dalam bukunya "*Taubat*" menyebutkan bahwa taubat memainkan peranan penting dalam kehidupan sekarang atau pada era yang dipenuhi dengan syahwat, syubhat dan kelalaian.¹⁶ Pada hakekatnya yang melakukan kebaikan itu adalah malaikat dan yang meninggalkan keburukan dan kembali kepada kebaikan adalah manusia, jadi dalam diri manusia itu tidak dapat dipisahkan dari api penyesalan ataupun api neraka jahannam.
2. Yahya Jaya. Dalam bukunya "*Peranan Taubat dan Maaf Dalam Kesehatan Mental*" menyebutkan bahwa faktor penyebab utama adanya gangguan kejiwaan adalah:¹⁷

¹⁶ Yusuf al-Qadhawy, *Berinteraksi Dengan Al-Qur'an*, (Jakarta: Gema INsani Press, 1999), hlm. 138

¹⁷ Yahya Jaya, Op. Cit., Hlm. 25

- a. Rasa berdosa : suatu perasaan yang timbul dalam diri seseorang yang melanggar aturan moral dan agama yang disertai dengan kesadaran dan penyesalan, rasa rendah diri dan rasa tidak dihargai karena telah berbuat dosa.
- b. Rasa bersalah ada dua macam : 1) Rasa bersalah yang benar adalah rasa bersalah yang terjadi karena keinsyafan setelah melanggar aturan atau menyalahi dasar moral agama dan adat kebiasaan yang terutang dalam bentuk perintah dan larangan. 2) Rasa bersalah yang tidak benar yaitu rasa bersalah yang timbul tanpa diketahui sebab-sebabnya yang jelas.

Rasa bersalah yang tidak benar berpengaruh terhadap kesehatan dan kepribadian seseorang dengan demikian dapat dikatakan bahwa taubat dan maaf mempunyai peranan penting dalam kesehatan mental.

3. Muh. Thalib dalam bukunya "*Tuntunan Istighfar dan Taubat (untuk menyucikan jiwa)*" bertaubat dari perbuatan dosa yang telah dilakukan, baik dengan sengaja maupun tidak karena lupa atau keliru wajib dilakukan.¹⁸ Taubat dilakukan untuk mendapatkan pengampunan dosa dari Allah SWT dan pembebasan dari siksa-Nya. Seseorang melakukan taubat tentu ada alasannya di antaranya : a) karena dhalim, b) karena melakukan dosa.

¹⁸ M. Thalib, *Tuntunan Istighfar dan Taubat (Untuk Mensucikan Jiwa)*, (Bandung: Irsyad Baitussalam, 2002), hlm 112

4. Bey Arifin dalam bukunya "*Mengenal Tuhan*" menyebutkan bahwa untuk mencapai ketenangan dan kebahagiaan dalam hidup di dunia ini, selain harus mendapatkan harta kekayaan atau kedudukan, manusia juga harus bersih dari segala perbuatan maksiat, bersih dari dosa dan kesalahan, lebih-lebih dari dosa-dosa besar seperti pencurian, pembunuhan dan fitnah.¹⁹
5. Bey Arifin dan Said Abdullah dalam bukunya yang berjudul "*Rahasia Ketahanan Mental dan Bina Mental Dalam Islam*" menyatakan bahwa taubat atau kesadaran itu adalah kembali kepada kebenaran, betapapun besarnya suatu dosa yang disulap oleh kesadaran menjadi kebajikan di sisi Allah SWT
6. Zakiah Daradjat dalam bukunya yang berjudul "*Islam dan Kesehatan Mental*" menyebutkan bahwa mental yang sehat adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi kejiwaan, terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan diri dan lingkungannya berlandaskan keimanan dan ketakwaan, serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan di akhirat.²⁰

Melihat dari berbagai tulisan maupun buku-buku literatur yang penulis temui belum ada yang menjelaskan tentang taubat secara spesifik dan dikaitkan dengan kesehatan mental secara islami. Para penulis lebih menekankan pada aspek taubat sebagai sebuah wacana saja tanpa dikaitkan

¹⁹ Bey Arifin, *Mengenal Tuhan*, (Surabaya: Bina ilmu, 1994), hlm. 336

²⁰ Zakiah Daradjat, *Islam dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT. Toko Gunung Agung, 1996), hlm. 10

dengan kesehatan mental islami atau lebih jauh lagi kondisi mental seseorang yang telah melakukan taubat.

Seperti dalam buku Yahya Jaya "*Peranan Taubat dan Maaf Terhadap Kesehatan Mental*" penulis tidak menjelaskan tentang taubat secara mendetail dan Yahya Jaya juga tidak menjelaskan konsep taubat jika ditinjau dari sudut ilmu kesehatan mental islami.

Oleh karena itu penelitian ini ingin berusaha mengungkapkan taubat secara mendetail kemudian ditinjau secara spesifik dari sudut kesehatan mental islami

G. Kerangka Teoritik

Pembahasan tentang konsep taubat bukanlah merupakan pembahasan baru dalam Islam. Hal ini dapat kita lihat dari berbagai literatur yang ada maupun secara praktek. Dalam penulisan skripsi ini ada dua buah tema sentral yang akan dikaji yaitu taubat dan kesehatan mental

A. Taubat

Taubat yaitu kembali dari jalan yang berdasarkan syahwat dan setan menuju ke jalan Allah SWT dan menyesali segala perbuatan yang telah dilakukan dan mengiringnya dengan usaha untuk menghilangkan noda-noda keburukan/setan yang ada dalam hati tersebut.²¹ Dari pengertian di atas dapat di pahami bahwa taubat dilakukan setelah berbuat

²¹ Al-Ghazali, *Op. Cit.*, hlm. 21-23

dosa atau kesalahan sebagai penyimpangan atau pengingkaran dari kebenaran.²²

Teori taubat dalam penelitian ini mengacu pada teori yang dikembangkan oleh Imam Al-Ghazali yang mengungkapkan bahwa melakukan taubat adalah suatu kewajiban, sebab taubat merupakan jalan manusia untuk mengantarkannya kepada kebahagiaan abadi, baik di dunia maupun di akhirat.²³

Teori ini sebagai kerangka acuan bahwasanya dorongan untuk melakukan taubat merupakan landasan untuk berperilaku yang baik untuk menuju ketaqwaan. Dengan kata lain dorongan untuk melakukan taubat dapat menjadikan seseorang menjadi sehat mentalnya hal ini ditandai dengan adanya perilaku yang baik dan ketaqwaan pada diri orang yang melakukan.

1. Bentuk dan Tatacara Bertaubat

Bentuk dan tatacara bertaubat merupakan hal-hal pokok. Bila kesemuanya itu tidak terpenuhi, maka tidak akan terjadi taubat sempurna (*taubat nashuha*)

Taubat ada dua macam bentuk, yaitu :²⁴

- 1) Taubat yang wajib adalah bertaubat dari meninggalkan perintah atau mengerjakan larangan, berdasarkan beberapa ayat dan sunah,

²² *Ibid*, hlm. 15

²³ Al-Ghazali, *At-Taubah Ila Allah Wa Mukaffirat Adz-Dzumub (Menebus Dosa: Makna dan Tatacara Bertaubat)*, Terj. Saifuddin Zuhri, (Bandung: Pustaka Hidayah, 2003), hlm. 40

²⁴ *Ibid*, hlm. 18

Allah SWT berfirman yang artinya : "...Dan bertaubatlah kalian semua kepada Allah SWT, wahai orang-orang mukmin agar kalian beruntung." (An-Nur: 31)²⁵

Taubat jenis ini wajib dilakukan bagi semua orang mukallaf, sebagaimana yang telah diperintahkan oleh Allah SWT dalam kitab-Nya, dan yang melalui lidah para utusan-Nya.

- 2) Taubat yang dianjurkan adalah taubat yang dilakukan karena meninggalkan perkara-perkara yang dianjurkan (sunnah), atau mengerjakan perkara-perkara yang tidak disenangi (makruh).

Barangsiapa yang melakukan taubat jenis pertama, maka ia termasuk di antara orang-orang yang baik dan adil, dan barangsiapa yang melakukan kedua jenis taubat tersebut berarti dia adalah bagian dari orang-orang yang paling dulu masuk surga lagi didekatkan (kepada Allah SWT).²⁶

Dan barangsiapa yang tidak mengerjakan taubat jenis pertama, maka ia termasuk orang-orang yang zhalim: adakalanya ia termasuk orang-orang kafir dan adakalanya ia termasuk orang-orang fasik (pendosa).²⁷

²⁵ Mahmud Junus, *Op. Cit.*, hlm. 319

²⁶ Ibn Taimiyyah, *Memuliakan Diri dengan Taubat*, Tej. Muzammal Noer, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2003), hlm. 19, cet. ke-I

²⁷ *Ibid*, hlm 19

Abu Ali Ad-Daqqaq menyatakan, bahwa pertaubatan itu dibagi kepada tiga tahap, yaitu :²⁸

1. Tahap awal disebut taubat, yaitu pertaubatan yang dilakukan karena merasa takut terhadap siksa atau hukuman
2. Tahap pertengahan disebut kembali, yaitu pertaubatan yang dilakukan karena mengharapkan pahala Ilahi
3. Tahap ketiga disebut *awbah*, yaitu pertaubatan yang dilakukan karena mematuhi peraturan Ilahi, bukan karena ingin mendapatkan pahala atau takut terhadap hukuman.

Mengenai tatacara bertaubat yang benar adalah sebagai berikut:

1. Menyadari bahwa dosa adalah perbuatan yang buruk

Pada tahap awal ini dibutuhkan peran dari akal (kognisi) untuk dapat menanggapi rangsangan, berupa ilmu pengetahuan tentang bahaya dosa dan semacamnya. Sehingga akal mampu menyadari bahwa ada perbedaan antara perbuatan yang buruk dengan yang baik, dengan akal manusia dapat mengetahui dan memahami akan adanya murka Allah SWT serta adanya ampunan dari-Nya. Ketika akal mulai bekerja unsur perasaan tidak dapat dipisahkan sehingga perlu diseimbangkan antara ketiganya.

2. Sadar dan ingat akan hukuman dan murka Allah SWT

²⁸ M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Op. Cit.*, hlm. 437

Setelah pengetahuan tentang bahaya dosa di terima atau direspon dengan baik, maka akan muncul perasaan penyesalan dalam diri yang membutuhkan jalan keluar yaitu taubat

3. Menyadari adanya kelemahan pada diri manusia

Kelemahan yang paling sering terjadi pada manusia adalah kelemahan dalam menahan godaan syetan, sehingga manusia dituntut untuk merefleksikan niatnya dalam amal perbuatan yang nyata yaitu dengan mengadakan intropeksi diri, berkhawatir dengan maksud mengadakan pendekatan kepada Allah SWT, dengan banyak mencururkan air mata akan dapat melatih empati seseorang, sehingga dapat dengan mudah menerima nasehat dengan baik.

Agar taubat dapat dilakukan secara maksimal maka perlu adanya beberapa langkah yang dapat diamalkan:²⁹

1. Bila dosa terulang, mengulangi taubat
2. Istighfar sepanjang hari
3. Intropeksi diri (muhasabah)

Jadi, taubat adalah semata-mata takut akan murka Allah SWT, akan tetapi tidak boleh meninggalkan taubat karena takut akan melakukan dosa lagi. Sebab, apabila manusia telah bertaubat, Allah SWT akan menerima taubatnya, dan tidak sepatasnya dia putus asa dari rahmat Allah SWT.

²⁹ Abul Miqdad Al- Madani, *Untuk yang Terjerat dalam Dosa*, (Bandung: Mujahid Press, 2004), hlm. 29

Oleh karena itu seorang hamba tidak pantas meninggalkan taubat lantaran takut terlanjur melakukan dosa yang lain karena itu adalah sangkaan yang dimasukkan (dihembuskan) syetan dalam hatinya agar manusia menundanya. Karena itu seharusnya manusia tidak menunda taubat karena ajal dirahasiakan, manusia tidak tahu kapan nyawanya direnggut. Dan hendaknya manusia berusaha sekuat tenaga untuk mewujudkan taubat karena modal utama seseorang adalah iman, dan iman akan lenyap karena seseorang tidak bertaubat dan bergelimang dalam dosa. Hingga akhirnya tetaplah ia di neraka selamanya.

2. Syarat-syarat Taubat *Nashuha*

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا تَوْبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَّصُوحًا عَسَىٰ رَبُّكُمْ أَن يُكَفِّرَ
عَنكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَيُدْخِلَكُم جَنَّاتٍ تَجْرِي مِن تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ
يَوْمَ لَا يُخْزِي اللَّهُ النَّبِيَّ وَالَّذِينَ ءَامَنُوا مَعَهُ نُورُهُمْ يَسْعَىٰ
بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَبِأَيْمَانِهِمْ يَقُولُونَ رَبَّنَا آتِنَا نُورًا وَاعْفِرْ لَنَا إِنَّكَ
عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴿٨﴾

Artinya: "Hai orang-orang yang beriman, bertaubatlah kepada Allah dengan taubat yang semurni-murninya, mudah-mudahan Tuhanmu akan menghapus kesalahan-kesalahanmu, dan memasukkanmu ke dalam surga yang mengalir di bawahnya sungai-sungai, pada hari ketika Allah SWT tidak menghinakan Nbi SAW dan orang-orang yang beriman bersama dengan dia; sedang cahaya mereka memancar di hadapan dan di sebelah kanan mereka, sambil mereka mengatakan, 'Wahai Rabb kami, sempurnakanlah bagi kami cahaya kami dan ampunilah kami, sesungguhnya Engkau Mahakuasa atas segala sesuatu" (Q. S. At-Tahrim: 8)³⁰

³⁰ Mahmud Junus, Op. Cit., hlm. 506

Tanda taubat adalah penyesalan terhadap dosa yang telah diperbuat. Orang yang menyesal berarti menantikan belas kasihan Allah SWT, sedang orang yang sombong sungguh menunggu murka Allah SWT. Untuk mendapatkan belas kasihan Allah SWT, taubat yang dilakukan harus benar-benar taubat *nashuha*.

Taubat *nashuha* menurut Hasan Basri adalah menyesali perbuatan jahatnya dan sanggup tidak mengulanginya.³¹ Menurut Al-Ghazali taubat *nashuha* adalah taubat yang dilakukan harus dengan cara niat yang sungguh-sungguh, memenuhi syarat-syarat yang telah ditetapkan.³²

Pendapat Ibnu Qayyim, taubat *nashuha* mengandung tiga unsur.³³ Pertama, taubat yang meliputi atas keseluruhan jenis dosa, tidak ada satu dosa pun melainkan bertaubat karenanya. Kedua, membulatkan tekad dan bersungguh-sungguh dalam bertaubat. Ketiga, menyucikan jiwa dari segala kekotoran dan hal-hal yang dapat mengurangi rasa keikhlasan.

Sedangkan menurut Al-Kalby, taubat *nashuha* yaitu beristighfar dengan lisan, menyesali dengan hati dan mencegah diri dari melakukan kembali perbuatan dosa.³⁴ Jadi menekankan taubat *nashuha* pada

³¹ Iskarda Mirza, *Meraih Kesempurnaan Taubat*, (MQ: Mimbar, No. 06/Vol. 4, Oktober 2003), hlm. 31

³² Al-Ghazali, *Op. Cit.*, hlm. 17

³³ Ahmad faried, *Menyucikan Jiwa*, (Surabaya: Risalah Gusti, 1997), hlm. 165

³⁴ Imam al-Ghazali, dkk, *Pembebas Jiwa*, Terj. Nabhani Idris, (Bandung: Pustaka, 1990), hlm. 221

kesungguhan dalam beristigfar, selalu berusaha menjaga diri supaya tidak kembali tergoda untuk melakukan perbuatan buruk lagi.

Dari beberapa pengertian taubat *nashuha* diatas, maka secara rinci syarat-syarat taubat *nashuha* adalah:³⁵

- 1) Niat, yaitu semata-mata pertaubatan dilakukan adalah mengharapkan ridha, cinta dan perjumpaan dengan-Nya.
- 2) I'tikad, yaitu adanya prasangka dan keyakinan yang baik terhadap Allah SWT, bahwa Dia pasti akan menerima pertaubatan hamba-Nya.
- 3) Maksud dan tujuan, yaitu pertaubatan dilakukan dalam rangka melepaskan diri dari gangguan syaitan, jin dan iblis, serta melenyapkan kotoran dan najis yang melekat dalam diri, hati, akal, fikiran, jiwa, inderawi dan jasad.
- 4) *An-Nudm* yaitu menyesali semua dosa yang telah dilakukan
- 5) *Ber'azam*, yaitu berusaha/bertekad dengan sekuat tenaga dan pendirian, bahwa ia tidak akan pernah lagi mengulangi suatu perbuatan yang dapat mengotori jiwa dan rohani.
- 6) *Al-Iqla*, yaitu meninggalkan atau menanggalkan dosa semata-mata untuk mengagungkan Allah SWT, bukan karena yang lain. Tetapi takut untuk mendapatkan murka Allah SWT, serta takut akan hukumam-Nya yang pedih. Tidak ada maksud keduniaan, tidak takut kepada orng lain, juga bukan takut dipenjara.

³⁵ M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Op. Cit.*, hlm. 438

7) *Al-Bara'ah*, yaitu membesaskan diri dari hak anak adam atau manusia, masalah ini akan dibahas pada bab mekanisme penyempurnaan taubat, sehingga mencapai taubat yang sempurna (*nashuha*).

Jadi, taubat *nashuha* adalah taubat yang benar-benar dilakukan secara jujur, penuh keikhlasan dan semua dosa yang pernah dilakukan dimintai taubatnya. Oleh karena itu setiap insan yang pulang dari negeri dunia ke negeri akhirat dengan bertaubat berarti ia pulang dengan membawa pahala dan keberuntungan. Allah SWT berfirman dalam Q.S Al-Furqan: 70 :

إِلَّا مَنْ تَابَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَٰئِكَ يُبَدِّلُ
 اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ ۗ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا

Artinya : "Kecuali orang yang taubat dan beriman lagi mengerjakan amal salih. Maka Allah SWT akan mengganti kejahatan mereka dengan kebaikan. Allah SWT Pengampun lagi Penyayang³⁶.

Dalam hal ini taubat *nashuha* dapat terlaksana dengan baik ketika dilandasi dengan dasar kesungguhan dan keikhlasan. Dengan menahan segala dorongan-dorongan nafsu yang dapat menghancurkan kemurniannya.

Taubat *nashuha* dapat terlaksana ketika seseorang dalam melaksanakan taubat dengan sungguh-sungguh serta mentaati segala aturan dan syarat-syarat dari taubat itu sendiri secara baik dan benar.

³⁶ Mahmud Junus, *Op. Cit.*, hlm. 330

Namun yang lebih penting dari itu semua adalah pentingnya seseorang mengingat kesalahan yang telah diperbuatnya untuk kemudian senantiasa kembali ke jalan Allah SWT. Sebagaimana al-Qur'an senantiasa mendesak orang yang beriman untuk mengingat Allah SWT dalam setiap kesempatan. Karena nabi Muhammad SAW saja senantiasa memohon ampunan kepada Allah SWT beberapa kali dalam hari-harinya. Dengan itu, kecil kemungkinan ia lalai dari mengingat Allah SWT dan ajaran-Nya.

B. Kesehatan Mental Islami

1. Pengertian Kesehatan Mental Islami

Kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gangguan/penyakit kejiwaan, mampu menyesuaikan diri dan sanggup menghadapi masalah atau kegoncangan-kegoncangan biasa, bcrfungsinya unsur-unsur kejiwaan secara serasi, serta dapat menggunakan potensi yang ada pada dirinya secara optimal.³⁷

Selanjutnya Hasan Langgulung menegaskan, bahwa seseorang dianggap sehat mentalnya apabila ia mampu mengaktualisasikan diri dalam mengembangkan potensi yang ada pada dirinya sesuai dengan ciptaan Allah SWT.³⁸ Lebih lanjut Langgulung menjelaskan, bahwa kesehatan mental dilihat dari kemampuan seseorang dalam mengaktualisasikan diri utama manusia yang membedakannya dengan

³⁷ Zakiah Dadjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT. Toko Gunung Agung, 1996), hlm. 11

³⁸ Hasan Langgulung, *Teori-teori Kesehatan Mental*, (Jakarta: Pustaka Al-Husna, 1991), hlm. 230

mahluk-mahluk lain, seperti: sifat kebebasan, kesanggupan mengadakan abstraksi, kesanggupan mencipta, kesanggupan berpegang teguh pada nilai-nilai sosial dan nilai agama.

Untuk dapat menempatkan arti kesehatan mental islami secara tepat dan wajar, perlu dikemukakan beberapa macam pengertian tentang kesehatan mental dari berbagai pendapat para ahli, Zakiah Daradjat misalnya memberikan defenisi tentang kesehatan mental sebagai berikut :

1. Kesehatan mental ialah terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan kejiwaan (*neuroe*) dan dari gejala-gejala penyakit kejiwaan (*psychose*).
2. Kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain, masyarakat dan lingkungan dimana ia hidup.
3. Kesehatan mental adalah pengetahuan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain, serta terhindarnya dari gangguan-gangguan dan penyakit kejiwaan.
4. Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi kejiwaan serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem yang biasa terjadi dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.

5. Kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi kejiwaan, terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan diri dan lingkungannya berlandaskan keimanan dan ketakwaan, serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan bahagia di akhirat.³⁹

Pengertian kesehatan mental nomor satu sampai nomor empat mempunyai kesamaan dengan pengertian kesehatan mental versi Barat, sebab hanya menekankan pada hal-hal yang terukur dan teramati. Sedangkan pengertian kesehatan mental nomor lima, rumusnya tidak sekedar mengetahui hal-hal yang terukur dan teramati saja, tetapi lebih umum lagi sampai pada hal gaib, seperti keimanan dan keyakinan terhadap ajaran islam, keserasian dan keharmonisan cara fungsi kejiwaan, dunia dan akhirat.

Selanjutnya Abdul Aziz El-Qussey menjelaskan, bahwa kesehatan mental seseorang terletak pada kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya.⁴⁰ Kemudian pakar lain seperti Mustafa Fahmi menambahkan, bahwa kesehatan mental tidak saja pada kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungannya, tetapi juga kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri yang diwujudkan dalam aktivitas sehari-hari, baik dalam lingkungan keluarga, sekolah dan lingkungan masyarakat, yang diikuti dengan

³⁹ Zakiah Dadjat, *Kesehatan Mental: Peranan Pendidikan dan Pengajaran* (Jakarta: IAIN Syarif Hidayatullah, 1984)

⁴⁰ Abdul Aziz El-Qussey, *Pokok-pokok Kesehatan Mental*, Terj. Zakiah Dadjat, (Jakarta: Bulan bintang, 1977), hlm. 10

perasaan tenteram, bahagia dan tenang jiwanya.⁴¹ Sehingga orang yang berhasil menyesuaikan diri dianggap sehat mentalnya, sebab terhindar dari ketegangan, pertentangan batin, konflik pribadi, keresahan, dan hubungan dengan masyarakat atau teman-teman, menjadi wajar tanpa tekanan.

Dari beberapa pengertian dan batasan di atas dapat dikatakan, bahwa unsur-unsur kesehatan mental antara lain: adanya kemampuan untuk menyesuaikan diri, baik dengan diri sendiri maupun dengan lingkungan, terhindarnya konflik, dan tercapainya kebahagiaan dan ketentraman dalam jiwanya. Kemudian kesehatan mental islami selalu dihubungkan antara unsur-unsur kesehatan mental tersebut dengan masalah keimanan dan amal saleh, karena orang yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan, dalam keadaan beriman, oleh Allah SWT akan diberikan kehidupan dan pahala yang lebih baik.

الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَىٰ لَهُمْ وَحَسَنُ مَقَابِ

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Artinya : "Orang-orang yang beriman dan beramal saleh, bagi mereka kebahagiaan dan tempat kembali yang baik." (Q. S Ar-Ra'ad: 29)⁴²

Dari ayat di atas dapat dipahami, bahwa untuk mendapatkan kebahagiaan dan keselamatan adalah dengan cara meningkatkan keimanan dan amal saleh. Senada dengan pernyataan tersebut, Hasan

⁴¹ Mustafa Fahmi, *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat*, Terj. Zakiah Dadjat, (Jakarta: Bulan Bintang, 1977), hlm. 119

⁴² H. Mahmud Junus, *Op. Cit*, hlm. 228

Langgulung berpendapat, bahwa para *fuqaha*, *mutakallimin* dan *mutasawwifin*, dengan suara bulat mereka sepakat menjadikan iman dan amal saleh sebagai jalan menuju kebahagiaan (*sa'adah*) hidup di dunia dan akhirat, yang sekaligus sebagai ciri kesehatan mental islami.⁴³ Sehingga seseorang yang sehat mentalnya dalam pandangan Islam, adalah orang yang merasa bahagia dan tenteram bathinnya dengan didasari iman kepada Allah SWT dan mampu mengenali dirinya sendiri dan juga mampu mengenal Allah SWT, sebagaimana hadits yang berbunyi:

مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ

Artinya: "Siapa yang mengenal jiwanya tentu akan kenal kepada Tuhannya"

Orang yang tidak beriman dan tidak mengenal Allah SWT, maka Allah SWT juga akan melupakan mereka terhadap diri mereka sendiri, sebagaimana firman Allah SWT:

وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنسَاهُمْ أَنفُسَهُمْ أُولَٰئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ ﴿١٩﴾

Artinya: "Dan janganlah kamu seperti orang-orang lupa kepada Allah SWT, lalu Allah SWT menjadikan mereka lupa kepada diri mereka sendiri. Mereka itulah orang-orang yang fasik.(Q. S.Al-Hasyr: 19)⁴⁴

Dengan demikian dapat disimpulkan, bahwa pengertian kesehatan mental Islami tidak hanya menekankan kemampuan

⁴³ Hasan Langgulung, *Op. Cit.*, hlm. 274

⁴⁴ H. Mahmud Junus, *Op. cit.*, hlm. 494

menyesuaikan diri dengan diri sendiri, masyarakat dan alam sekitar tetapi juga menekankan kepada kemampuan menyesuaikan diri dengan Allah SWT (aspek hubungan dengan Tuhan, tingkat kekhusukan dalam beribadah, kualitas akhlak, dan keyakinan pada hari akhirat).⁴⁵ Bentuk penyesuaian tersebut antara lain dengan melaksanakan semua yang diperintahkan-Nya dan meninggalkan semua yang dilarang-Nya, baik secara tersembunyi maupun secara terang-terangan sehingga merasa bahagia dan tentram.

2. Ciri-ciri Kesehatan Mental Islami

Sesungguhnya ketenangan hidup, kebahagiaan batin atau ketentraman jiwa, tidak hanya tergantung kepada faktor-faktor dunia seperti keadaan sosial, ekonomi, politik, adat kebiasaan dan sebagainya, akan tetapi lebih tergantung kepada factor-faktor ketuhanan. Misalnya aspek hubungan dengan Tuhan, tingkat kekhusukan dalam beribadah, kualitas akhlak dan kebahagiaan yang hakiki di dua tempat yaitu dunia dan akhirat.

Maka diperlukan cara untuk membina kondisi mental islami agar senantiasa sehat dan jauh dari segala bentuk gangguan kejiwaan. Kondisi mental memang sangat menentukan dalam hidup ini. Oleh karena itu jika tubuh dalam keadaan sakit, berarti setiap organ yang ada itu tidak lagi memiliki kemampuan untuk melakukan fungsinya, baik secara keseluruhan ataupun sebagian saja. Umpunya penyakit

⁴⁵ Ahmad Mubarak, *Konseling Agama Teori dan Kasus*, (Jakarta: Prima Bina Prewira, 2000), hlm. 13

tangan menyebabkan tangan tidak mampu melaksanakan fungsinya yaitu memegang, penyakit mata tidak mampu melakukan fungsinya yaitu melihat.

Dari konsep yang ada, Yahya Jaya mencoba mengadakan perpaduan dan memberi kesimpulan tentang ciri-ciri orang yang sehat mentalnya sebagai berikut:⁴⁶

1. Memiliki sikap kepribadian terhadap diri sendiri dalam arti ia mengenal dirinya dengan sebaik-baiknya.
2. Memiliki pertumbuhan, perkembangan dan perwujudan diri.
3. Memiliki integritas diri yang meliputi keseimbangan jiwa, kesatuan pandangan dan tahan terhadap tekanan-tekanan kejiwaan yang terjadi.
4. Memiliki otonomi diri yang mencakup unsure-unsur pengatur kelakuan dari dalam ataupun kelakuan-kelakuan bebas.
5. Memiliki persepsi mengenai realitas, bebas dari penyimpangan kebutuhan, dan penciptaan empati serta kepekaan social
6. Memiliki kemampuan untuk menguasai lingkungan dan berintegrasi dengannya.

Ciri-ciri yang dikemukakan oleh Yahya Jaya tersebut tampaknya dapat dijadikan sebagai langkah awal menuju arah hakikat kesehatan mental islami. Karena Islam merupakan agama yang paripurna, semua aspek kehidupan dijelaskannya agar manusia dapat hidup bahagia dalam dua dimensi waktu, yaitu di dunia dan akhirat.

⁴⁶ Yahya Jaya, Op. Cit., Hlm. 14

Dengan demikian dapat disimpulkan, bahwa ciri-ciri kesehatan mental islami adalah *sa'adah fi al-darain*, yaitu terwujudnya kebahagiaan yang hakiki di dua tempat, di dunia dan akhirat kelak.

H. METODOLOGI PENELITIAN

Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini, antara lain:

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang akan dipergunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kepustakaan (*Library Research*).⁴⁷ Dalam artian penelitian yang akan dilakukan adalah melalui karya-karya tulis baik yang tertuang dalam buku, jurnal, majalah, maupun data-data kepustakaan lainnya yang berkaitan erat dengan taubat dan kesehatan mental.

2. Metode Pengumpulan Data

Dalam pengumpulan data penelitian ini, dilakukan dengan cara mencari atau melacak berbagai karya tulis yang membahas tentang taubat maupun kesehatan mental. Data tersebut dapat diperoleh melalui buku, jurnal, artikel, dan internet yang berkaitan dengan pokok bahasan dalam skripsi ini.

Dari sumber data yang terkumpul penulis membedakan menjadi dua yaitu, sumber data primer dan sumber data sekunder. Adapun yang menjadi sumber data primer adalah: Al-Qur'an Al-Karim dan Hadis

⁴⁷ Anton Bakker dan Ahmad Charis Zubair, *Metodologi Penelitian Filsafat*, (Yogyakarta : Kanisius, 1990), hlm. 63.

Sedangkan sumber skundernya adalah buku-buku maupun karya ilmiah lainnya yang sesuai dengan penelitian atau penulisan skripsi ini.

- a. Buku yang berjudul *Taubat (menebus dosa makna dan tata cara bertaubat)*, karangan Al-Ghazali, penerbit Pustaka Hidayah : Bandung tahun 2003
- b. Buku yang berjudul *Memuliakan Diri dengan Taubat*, karangan Ibn Taimiyyah, Penerbit Mitra Pustaka : Yogyakarta tahun 2003.
- c. Buku yang berjudul *Kesehatan Mental* karangan Zakiah Daradjat, Penerbit PT Toko Gunung Agung : Jakarta tahun 1996.
- d. Buku yang berjudul *Teori-teori Kesehatan Mental* karangan Hasan Langgulung, Penerbit Pustaka Al-Husna: Jakarta tahun 1991

3. Metode Analisis Data

Analisis data merupakan suatu cara yang digunakan untuk menganalisa, mempelajari serta mengolah data tertentu sehingga dapat diambil suatu kesimpulan yang konkret tentang persoalan yang dibahas dan diteliti.⁴⁸

Dalam menganalisa data yang telah ada, penulis menggunakan analisis sebagai berikut :

- a. Deskriptif

Sebagai pembahasan yang bersifat literer, maka bahan-bahan yang telah dikumpulkan, kemudian diolah dengan mempergunakan metode analisis deskriptif untuk memaparkan fenomena ini secara

⁴⁸ Suharsini Arikunto, *Prosedur : Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta : Rineka Cipta, 1993), hlm. 202.

akurat, jelas tepat dan sistematis. Dalam metode ini penulis coba memaparkan tentang Taubat serta menganalisis dengan seksama untuk memberikan gambaran Taubat secara utuh dan menyeluruh.

Maksud lebih jelasnya dari metode deskriptif analitis, yaitu penyelidikan yang kritis terhadap suatu kelompok manusia, objek, *self*, kondisi, suatu system pemikiran atau suatu kelas untuk membuat paparan, gambaran atau lukisan secara sistimatis, faktual akurat tentang sifat serta hubungan antara fenomena yang diselidiki.

b. Analisis Isi

Selain metode analisis deskriptif untuk lebih mempertajam analisis, penulis juga menggunakan metode *contens analysis* (analisis isi) untuk menganalisis data yang dikumpulkan. Analisis ini adalah sebagai sebuah metode analisis non-statistik, yaitu suatu cara analisis ilmiah tentang pesan suatu komunikasi yang mencakup klasifikasi tanda-tanda yang dipakai dalam komunikasi, menggunakan kriteria sebagai dasar klasifikasi. Maksudnya di sini adalah dari data yang diperoleh dianalisis kemudian ditarik suatu kesimpulan umum yang dapat dipertanggungjawabkan, kaitannya dengan materi yang dibahas dalam penelitian.

I. SISTEMATIKA PEMBAHASAN

Untuk memudahkan penulisan ilmiah yang sistematis dan konsisten dari keseluruhan isi skripsi, maka perlu disusun suatu sistematika penulisan sehingga dapat menunjukkan suatu totalitas yang utuh dari penulisan skripsi.

Sedangkan sistematis penulisannya sebagai berikut : halaman formalitas sebagai bagian awal dari skripsi memuat halaman sampul dalam halaman nota dinas, halaman pengesahan, halaman motto, halaman persembahan, kata pengantar dan daftar isi.

Bab pertama menguraikan tentang pendahuluan yang mencakup penegasan judul, latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, tinjauan pustaka, kerangka teori, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

Bab kedua berisi tentang taubat dan kesehatan mental islami dalam wacana Islam, pada bagian (a) meliputi taubat dalam wacana Islam, dalam bab ini akan dibahas tentang taubat secara mendetail yaitu mulai dari (1) taubat dalam pandangan Al-Qur'an dan hadist, (2) membahas taubat menurut tokoh Islam yang mengangkat tokoh Imam Al-Ghazali dan Ibn Taimiyyah, (b) tinjauan umum tentang taubat, yang membahas tentang pengertian taubat, jenis-jenis taubat, pembagian manusia berkaitan dengan taubat, penyebab manusia bertaubat, Pada bagian (c) meliputi kesehatan mental islami, dalam bab ini akan dibahas tentang pengertian kesehatan mental islami, hakikat kesehatan mental islami, batasan kesehatan mental islami. Bab ini secara keseluruhan sebagai upaya untuk mengetahui gambaran yang jelas dari berbagai sumber tentang taubat yang benar secara Islam dan kesehatan mental islami.

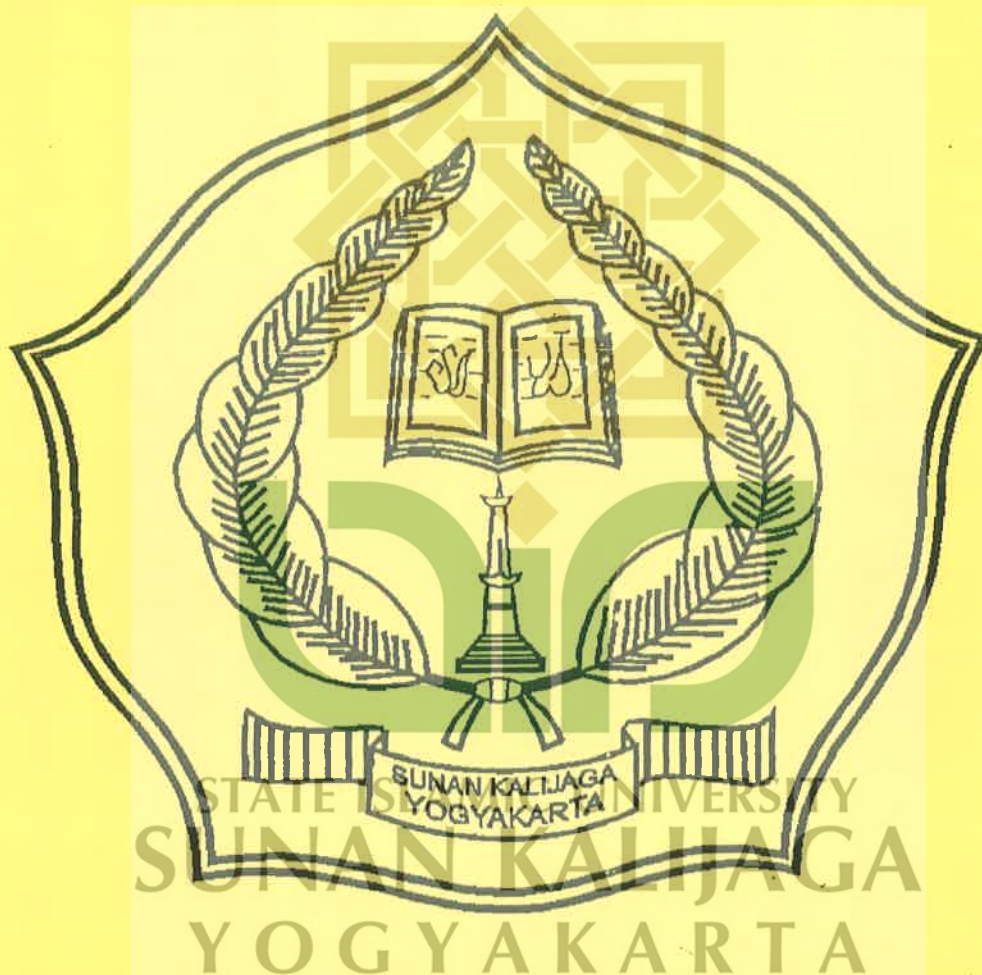
Bab ketiga berisi tentang taubat dan implikasinya terhadap kesehatan mental islami meliputi, pembahasan tentang rasa berdosa salah satu factor

penyebab adanya gangguan kejiwaan, mekanisme penyempurnaan taubat, tanda-tanda keberhasilan dalam bertaubat, implikasi taubat terhadap kesehatan mental islami. Dalam bab ini mencoba mengungkap hasil dari penelitian terutama tentang implikasi taubat ditinjau dari sudut kesehatan mental islami.

Bab keempat berisi tentang penutup yang mencakup kesimpulan, saran-saran dan diakhiri daftar pustaka serta lampiran-lampiran



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



STATE SUNAN KALIJAGA UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari uraian-uraian di atas, penulis dapat mengambil kesimpulan:

Pada hakikatnya konsep taubat dalam Islam sudah terdapat dalam teori kesehatan mental, sebab taubat dilihat dari segi kejiwaan adalah suatu kombinasi dari fungsi-fungsi kejiwaan yang terdiri atas kesadaran sepenuhnya tentang jeleknya dosa dan maksiat yang diperbuat dengan sepenuh hati yang disertai dengan rasa sedih dan takut kepada Allah, keinginan kuat untuk meninggalkan perbuatan dosa dengan segera, tekad yang kuat untuk tidak mengulangi perbuatan dosa dan maksiat, dan perbaikan diri di masa yang akan datang, melakukan perbuatan baik dan ketaatan secara terus menerus, kembali kepada Allah dengan penuh keimanan, ketakwaan dan ketaatan serta terjalinnya kembali hubungan yang baik dengan sesama manusia kalau dosa ada hubungannya dengan manusia

Untuk mengetahui pandangan taubat terhadap kesehatan mental islami dapat dilihat melalui peranan dan arti taubat itu sendiri bagi kehidupan manusia. Di antara peranan dan arti taubat terhadap kehidupan seorang muslim diantaranya adalah taubat mempunyai peranan dan arti yang besar dalam usaha pembersihan dan penyucian jiwa dari dosa dan kesalahan sebagaimana yang sudah di bahas dalam bab sebelumnya.

Peranan taubat seperti yang di sebutkan di atas membantu manusia dalam menciptakan kesehatan mental islami.

Maka hubungan taubat dengan kesehatan mental islami terletak pada persamaan pandangan antara konsep taubat dan ilmu kesehatan mental tentang pengertian kehidupan mental, masalah gangguan kejiwaan, rasa berdosa dan rasa bersalah, prinsip-prinsip dan metode yang ditempuh dalam mencapai kesejahteraan dan kebahagiaan mental. Tidak ada perbedaan pandangan antara taubat dengan ilmu kesehatan mental tentang berbahayanya rasa berdosa dan rasa bersalah ataupun masalah gangguan kejiwaan bagi kehidupan mental manusia. Keduanya sepakat bahwa jiwa yang terganggu dan sakit harus diperbaiki dan disembuhkan guna mendapatkan kembali jiwa yang sehat dan kepribadian yang normal.

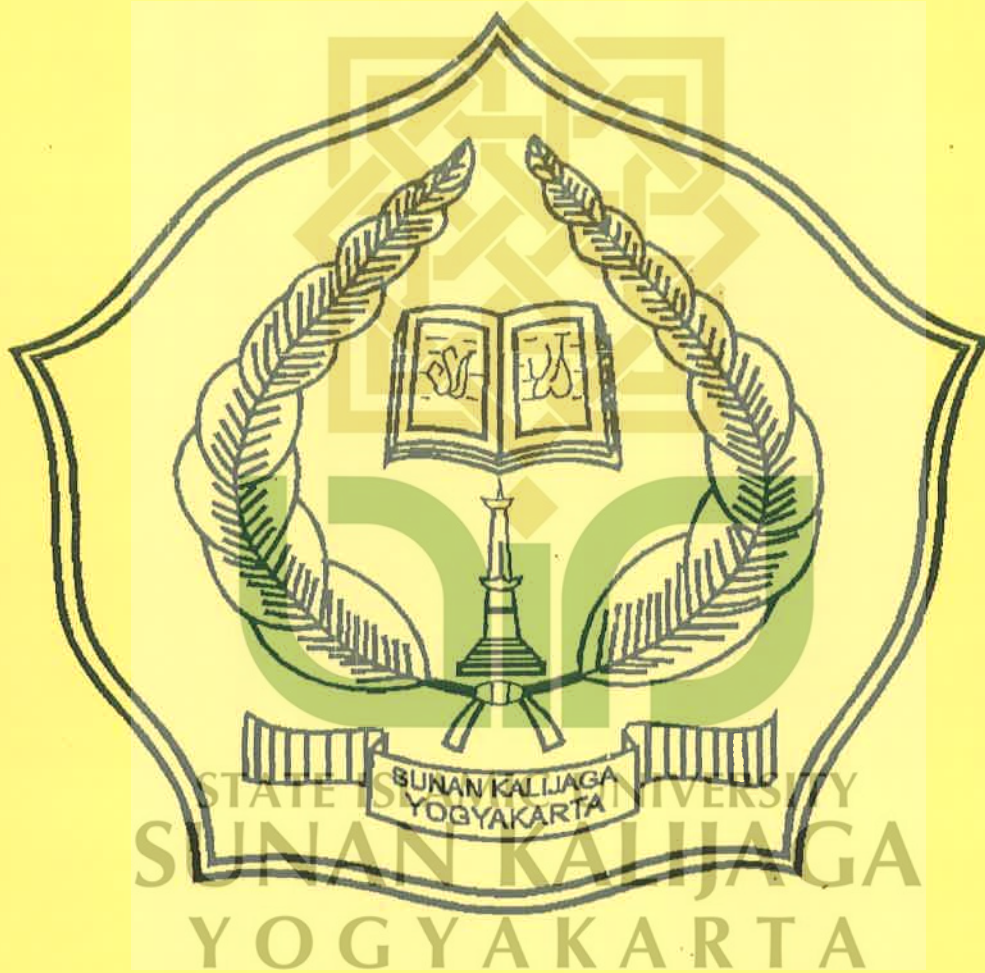
Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa konsep taubat dalam Islam perspektif kesehatan mental islami terletak pada adalah suatu kombinasi dari fungsi-fungsi kejiwaan yang terdiri atas kesadaran sepenuhnya tentang jeleknya dosa dan maksiat yang diperbuat dengan sepenuh hati yang disertai dengan rasa sedih dan takut kepada Allah, keinginan kuat untuk meninggalkan perbuatan dosa dengan segera, tekad yang kuat untuk tidak mengulangi perbuatan dosa dan maksiat, dan perbaikan diri di masa yang akan datang, melakukan perbuatan baik dan ketaatan secara terus menerus, kembali kepada Allah dengan penuh keimanan, ketakwaan dan ketaatan serta terjalinnya kembali hubungan yang baik dengan sesama manusia kalau dosa ada hubungannya dengan manusia.

B. Saran-saran

Dengan memperhatikan, memahami dan mempraktekkan taubat dalam Islam, penulis yakin akan memiliki manfaat yang bermacam-macam seperti yang telah diungkapkan di atas. Dengan demikian hendaknya setiap insan dapat mempratekkan dalam kehidupan sehari-hari. Pemahaman tentang taubat ini dapat diperkuat dengan mempelajari dan memahami buku-buku Islam yang berhubungan dengan taubat, seperti buku Taubat karya Imam Al-Ghazali, Taubat karya Yusuf Al-Qardhawy, seta buku-buku lainnya. Karena buku-buku tersebut mempunyai nuansa keislaman tersendiri dalam membentuk kebahagiaan melalui taubat dalam hidup seseorang.

Taubat yang dibahas di sini baru sebagian dari pembahasan masalah mental, untuk itu perlu diteliti lebih lanjut tentang aspek-aspek lain dari dimensi spiritualitas Islam seperti tawakkal, ridha dan lain-lainnya untuk membangun mental yang Islami serta membangun konsepsi psikologi yang Islam sehingga akan lebih komprehensif.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, Zainuddin, *Pensucian Jiwa dalam Pandangan Ulama' Salaf*, Yogyakarta: Sumbangsih Offset, 1994
- Adz-Dzaky, M. Hamdani Bakran, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta : Fajar Pustaka Baru, 2002
- Al-Darini, Abd Al-'Aziz, *Terapi Menyucikan Hati; Kunci-kunci Mendekatkan Diri Kepada Ilahi*, Bandung: Mizan, 2003
- Al-Ghazali, *Tahdzib Al-Akhlaq Wa Mu'alajat Amradh Al-Qulub (Mengobati Penyakit Hati)*, Terj Muhammad Al-Baqir, Bandung: Mizan.
- _____, *At-Taubah Ila Allah Wa Mukaffirat Adz-Dzunub (Menebus Dosa: Makna dan Tatacara Bertaubat)*, Terj. Saifuddin Zuhri, Bandung: Pustaka Hidayah, 2003
- _____, *Bidayah Al-Hidayah (Menjelang Hidayah)*, Terj. H.M. As'ad El-Hafidy Bandung : Mizan, 1998
- _____, *Taubat*, Jakarta : Tinta Mas, 1997
- _____, *Minhajul Abidin*, Terj. Abdul Hiyadh, Surabaya : Mutiara Ilmu, 1997
- _____, *Pembebas Jiwa*, Terj. Nabhani Idris, Bandung: Pustaka, 1990
- Al-Kurdi, M. Amin, *Tanwir Al-Qulub Li Mu'amalati 'Allam Al-Ghuyub (Menyucikan hati dengan Cahaya Ilahi)*, Terj. Mujammal Noer, Yogyakarta : Mitra Pustaka, 2003
- Al- Madani, *Abu Miqdad, Untuk yang Terjerat Dalam Dosa*, Bandung: Mujahid Press, 2004
- Al-Qardhawy, Yusuf, *At-Taubah Ilallah (Taubat)*, Terj. Kathur Suhardi, Jakarta : CV. Pustaka Al-Kautsar, 2002
- Arifin, Bey, *Mengenal Allah SWT*, Surabaya: PT. Bina Ilmu, tt,
- Az-Zaibari, Amir Said, *Tanbihul 'Ashi Ila Tauki Ma'ashi, (Manajemen Kalbu; Menghentikan Kemaksiatan)*, Terj. Abdul Mustaqim, S.Ag, Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2003
- Djamaluddin, Burhan, *Konsepsi Taubat*, Surabaya : Dunia Ilmu, 1996

- Dradjat, Zakiah, *Kesehatan Mental*, Jakarta : Gunung Agung, 1979
- _____, *Ilmu Jiwa Agama*, Jakarta : Bulan Bintang, Cet 8, 1984
- _____, *Kesehatan Mental: Peranan Pendidikan dan Pengajaran*, Jakarta: IAIN Syarif Hidayatullah, 1984
- _____, *Islam dan Kesehatan Mental*, Jakarta : Gunung Agung, 1971
- _____, *Pembinaan Jiwa Mental*, Jakarta : Bulan Bintang, 1974
- _____, *Peranan Agama Dalam Kesehatan Mental*, Jakarta: Gunung Agung, 1978
- El-Qusy, Abdul 'Aziz, *Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa*, Jakarta : Bulan Bintang, 1974
- Fachruddin HS, *Membentuk Moral Bimbingan Al-Qur'an*, Ttp: Bina Aksara, 1985
- Fahmi, Musthafa, *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah, Masyarakat*, Jilid II
- Faried, Ahmad, *Menyucikan Jiwa*, Surabaya: Risalah Gusti, 1997
- Hadad, Allamah Sayyid Abdullah, *Thariqah Menuju Kebahagiaan*, Bandung : Mizan, 1998
- Jaya, Yahya, *Spiritualisasi Islam : Dalam Menumbuh-kembangkan Kepribadian dan Kesehatan Mental*, Jakarta : CV. Ruhana, 1994
- _____, *Peranan Taubat dan Maaf Dalam Kesehatan Mental*, Jakarta: Yayasan Ruhana, 1989
- Junus, Mahmud, *Tarjamah Al-Qur'an Al-Karim*, Bandung: PT. Al-Ma'arif, 1994
- Kafie, Jamaluddin, *Kebahagiaan Menurut Islam*, Surabaya: Bina Ilmu, 1983
- Kartono, Kartini, *Hygiene Mental*, Bandung : Mandar Maju, 2000
- _____, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental Dalam Islam*, Bandung : Mandar Maju, Cet I, 1989
- Khomeni, Imam, *40 Hadis atas Hadis-hadis Mistis dan Akhlak*, Bandung: Mizan, 1993
- Langgulung, Hasan, *Teori-Teori Kesehatan Mental* Jakarta : Pustaka Al-Husna, 1989

- Latipun, moeljono Notosoedirja, *Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan*, Malang : UMM, 2002
- Mubarok, Ahmad, *Konseling Agama Teori dan Kasus*, Jakarta : Prima Bina Prewira, 2002
- Mudzakkir, Ahmad Mujib dan Yusuf, *Nuansa –nuansa Psikologi Islam*, Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2001
- Netton, Ian Richard, *Dunia Spritual Kaum Sufi*, Jakarta : PT. Raja grafindo Persada, 2001
- Partono, Pius A, *Kamus Ilmiah Populer*, Surabaya : Arkola, 1994
- Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1989
- S.S. Djam'an, *Islam dan Psikomatik (Penyakit Jiwa)*, Jakarta : Bulan Bintang, 1975
- Taimiyyah, Ibn, *At-Taubah (Memuliakan Diri dengan Taubat)*, Terj. Mujammal Noer, Yogyakarta : Mitra Pustaka, 2003
- Thalib, M, *Tuntunan Istighfar dan Taubat (Untuk Mensucikan Jiwa)*, Bandung: Irsyad Baitussalam, 2002
- Universitas Islam Indonesia, *Al-Qur'an Al-Karim dan Tafsirnya Jilid X*, Yogyakarta: PT. Dana Bakti Wakaf, 1991
- Utsman, Ali Ibn, *The Kasyf Al- Mahjub*, Terj. Suwardjo Muthary dan Abdul Hadi, Bandung: Mizan, 1993
- Walgito, Bambang, *Bimbingan Agama Dalam Pembinaan Mental*, Yogyakarta : Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM, 1982
- Ya'Qub, Hamzah, *Tingkat Ketenangan dan Kebahagiaan Mukmin*, Jakarta : Pustaka Atisa, 1992
- Zaini, Syahminan, *Penyakit Rohani dan Pengobatannya*, Surabaya : Al-Ikhlas

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Elfi Adelinda Harahap
Nim : 01220582
Tempat Tgl Lahir : P. Sidimpuan, 16 Desember 1982
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat Kost : Jl. Ori I 17 A, Papringan, Catur Tunggal, Depok,
Sleman, Yogyakarta, 55281
Alamat Asal : Jl. Pelita No. 1, Ujung Padang, P.Sidimpuan, Tap-Sel
Nama Orang Tua
Ayah : Asrul Sani (alm)
Pekerjaan : PNS
Ibu : Dra. Nurhayati Siregar
Pekerjaan : PNS
Pendidikan : SDN. P.Simpuan Lulus tahun 1995
: MTS. Darul Mursyid Lulus tahun 1998
: MA. Darul Mursyid Lulus tahun 2001
: UIN Sunan Kali Jaga Angkatan 2001

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 3 Juni 2005


Elfi Adelinda Harahap