



Esoterik: Jurnal Akhlak dan Tasawuf

ISSN: 2460-7576 EISSN 2502-8847

Tersedia online di: journal.stainkudus.ac.id/index.php/esoterik

DOI: 10.21043/esoterik.v5i1.5116

Terapi Tobat pada Gangguan Psikosomatik

Dianing Pra Fitri

Institut Agama Islam Negeri Kudus, Kudus, Indonesia

dianing_prafitri@yahoo.com

Abstract

Tobat (atonement) is the first *maqam* (level) of spiritual journey of a Sufi. This *Tobat* approach can be a therapy for psychosomatic syndrom. There are many diseases are interconnections between physical illness and psychological illness. Therefore, , at this time it is not right if people think that physical illness is absolutely caused by a physical disorder, while absolute psychological illness is caused by psychological conditions. if physical health has been obtained, then a person further wants to get psychic health to get the essence of totality as a human being. By qualitative approach – literature analitic - this article will describe the result of the construct of the physical and psychological healths idea in this era by the therapy of Tobat with sufiestic approach. The results of this descriptive analysis show that Tobat can be used as a therapy for sufferers of psychosomatic syndrome.

Keywords: tobat therapy, psychosomatic disorder

Abstrak

Tobat merupakan *maqam* (tingkatan, stasiun) pertama dari perjalanan spiritual seorang sufi. Pendekatan Tobat ini bisa dijadikan sebagai terapi psikosomatik. banyak penyakit yang merupakan interkoneksi antara penyakit fisik dan penyakit psikis. Oleh sebab itu, sekarang dianggap kurang tepat kalau orang melihat penyakit fisik adalah mutlak urusan fisik, sementara penyakit psikis mutlak urusan psikis. Ketika kesehatan jasmani telah didapatkan, maka lebih lanjut seseorang ingin pula mendapatkan kesehatas secara psikis untuk mendapatkan esensi sebagai manusia seutuhnya. Dengan pendekatan kualitatif analisis literatur, artikel ini akan menggambarkan hasil konstruksi gagasan kesehatan fisik dan psikologis di era ini dengan terapi Tobat dengan pendekatan sufiestik. Hasil analisis deskriptif ini menunjukkan bahwa Tobat dapat dijadikan terapi bagi penderita gangguan psikosomatik.

Kata Kunci: terapi tobat, gangguan psikosomatis

Pendahuluan

Di tengah kancah kehidupan modern yang kompetitif sekarang ini, banyak manusia yang melupakan eksistensi dirinya sebagai *abid* (hamba) di hadapan Tuhan karena sudah terputus dari akar-akar spiritual. Akibatnya, mereka cenderung tidak mampu menjawab berbagai persoalan hidupnya kemudian terperangkap dalam kehampaan dan ketidakbermaknaan hidup (Bastaman, 2007).

Era modernisasi membawa masyarakat pada kehidupan yang sangat tergantung pada macam fasilitas dari teknologi yang ada, sehingga daya juang menurun serta menurut pula pemaknaan hidupnya, menjadi manusia kosong, atau *the hollow man*. Mubarock (2000) memandang hal ini menyebabkan berubahnya pola reasi sosial, menjadi tidak lagi dinamis (serba instan) karena hal tersebut bukan lagi menjadi kebutuhan dasar masyarakat (Mubarok, 2000).

Nasr (2003) menilai bahwa alienasi ini disebabkan oleh peradaban modern yang bermula di Barat dibangun dari penolakan (*negation*) terhadap rohaniah secara gradual dalam kehidupan manusia. Masalah alienasi adalah masalah kejiwaan. Dalam konteks ajaran Islam, untuk mengatasi ketersaingan jiwa manusia sekaligus membebaskannya dari derita alienasi, adalah dengan menjadikan Tuhan sebagai tujuan akhir (*ultimate*

goal), karena Tuhan adalah Dzat yang Maha Hadir (*omnipresent*) dan Mahaabsolut. Segala eksistensi yang relatif dan nisbi tidak ada artinya di hadapan eksistensi yang absolut. Keyakinan dan kekuatan, kendali, dan kedamaian jiwa manusia sehingga yang bersangkutan merasa senantiasa berada dalam “orbit” Tuhan, yang selalu menjadi pegangan hakiki. Usaha untuk kembali pada mendekati diri pada Tuhan ini merupakan suatu usaha untuk mencapai kembali kebermaknaan hidup itu kembali. Pemahaman seperti ini berada dalam wacana spiritualitas dan dalam khazanah intelektual Islam yang disebut tasawuf.

Fenomena pencarian kebermaknaan hidup ini seringkali mengalami hambatan bahkan *stuck* pada titik tertentu. Hal ini menimbulkan banyak kegelisahan, keresahan, ketakutan, dan ketegangan batin pada manusia. Di titik ini manusia cenderung mengalami berbagai gangguan psikologis, seperti stress, frustrasi, depresi bahkan hingga menimbulkan gejala gangguan fisik. Gangguan fisik yang timbul ini seringkali bukan berasal dari infeksi atau ketidak seimbangan organ semata, namun lebih disebabkan karena adanya ketidak seimbangan hormonal yang disebabkan oleh kondisi psikologis (Pinel, 2009). Hal inilah yang diistilahkan dengan gangguan psikosomatis (ICD10data.com, n.d.).

Dalam perpektif islam, kondisi-kondisi mental yang tidak seimbang ini ditimbulkan oleh aspek bio-psikososio dan spiritual, dan dalam hal ini disebut dosa. Kesalahan dan dosa dapat menimbulkan ketidaktenangan, kegelisahan dan perasaan bersalah (Shubhi, 2001; Yulianti, 2017). Usaha untuk mencapai ketenangan hati dan kondisi bio-psikososio dan spiritual yang seimbang lagi, salah satunya dapat dicapai dengan Tobat, sebagai bentuk pengakuan dan pengampunan atas dosa dan kesalahan tersebut.

Metode

Pendekatan yang digunakan dalam pembahasan artikel ini adalah kualitatif analisis literatur. Pendekatan ini mengkaji berbagai literature yang membahas dan mengkaji berbagai pandangan mengenai gagasan kesehatan fisik dan psikologis di era ini dengan terapi Tobat dengan pendekatan sufiestik. Kajian yang ada bertujuan untuk menjelaskan alternatif terapi Islami, dalam hal ini Tobat, untuk mengurangi dan menghilangkan gangguan psikosomatis yang dialami oleh seorang individu, yang

utamanya disebabkan oleh adanya kecemasan akibat adanya ketidak mampuan mencapai eksistensinya sebagai seorang muslim, seperti melakukan perbuatan dan merasakan dosa (Perdana, 2005; Sholihin, 2004; Yenawati, 2010; Yulianti, 2017). Dengan terapi ini diharapkan individu dapat mencapai kembali keberfungsian sebagai muslim yang bebas dari rasa bersalah dan sehat secara psikososio-spiritual.

Kajian Teori

Tabir Tobat

Istilah Tobat secara etimologi berarti kembali, yaitu kembali dari berbuat dosa dan maksiat menuju berbuat baik dan ketaatan, sesudah menyadari keburukan dan bahaya perbuatan dosa dan maksiat. Tobat kepada Allah artinya kembali kepada-Nya, kembali keharibaan-Nya dan berdiri di ambang pintu-Nya. Sebab, yang paling mendasar bagi manusia ialah kedekatan dengan Allah dan menyambung tali penghambaan kepada-Nya, tidak menjau dari-Nya, senantiasa membutuhkan-Nya dalam kehidupan fisik dan psikisnya. Adapun Tobat menurut ajaran Islam adalah meninggalkan perbuatan dosa dan maksiat karena menyesal, kemudian berniat untuk tidak mengulanginya lagi (Shohib, 2015).

Dalam pandangan tasawuf, Tobat merupakan tingkat pertama diantara tingkatan-tingkatan yang dialami oleh sufi dan tahapan pertama di antara tahapan-tahapan yang dicapai oleh salik (penempuh jalan spiritual). Tobat merupakan awal tempat pendakian orang-orang yang mendaki maqam pertama bagi sufi pemula. Al-Ghazali (1994) berpendapat bahwa Tobat adalah pengertian yang tersusun secara berurutan dari tiga hal, yaitu ilmu (mengetahui besarnya bahaya dosa) hal (kondisi spiritual), dan amal (perbuatan). Jika hamba telah mengetahui hal tersebut dengan penuh keyakinan hati dari pengetahuan ini akan muncul rasa sedih didalam hati akibat kehilangan apa yang dicintainya dan timbul penyesalan karena tidak dapat melakukan setiap hal yang disukainya. Apabila rasa sedih ini mendominasi hati, dalam hati akan muncul suatu hal keadaan lain yang disebut *iradah* (kehendak) dan *qashad* (keinginan) pada perbuatan yang memiliki hubungan dengan masa sekarang, masa lalu, dan masa yang akan datang.

Keterkaitannya dengan masa sekarang adalah dengan meninggalkan dosa yang dilakukannya. Kemudian keterkaitannya dengan masa yang akan datang adalah dengan bertekad untuk meninggalkan dosa yang membuatnya kehilangan apa yang dicintai hingga akhir kehidupan. Adapun keterkaitannya dengan masa lalu adalah dengan menyusuli atau mengisi apa yang terlupakan dengan cara meng-*qadha*' (mengganti, menyusuli) apabila dapat di-*qadha*.

Ilmu yang dimaksud di sini adalah iman dan keyakinan (al-yaqin). Iman adalah pengertian tentang membenaran bahwa dosa merupakan racun yang membinasakan, sedangkan keyakinan adalah pengertian tentang kokohnya membenaran (*tashdiq*) ini, tidak adanya keraguan yang menyertainya, dan dominasi membenaran tersebut terletak di hati sehingga membuahakan cahaya iman, dan ini terjadi bila api penyesalan telah menerangi hati. Tobat sering dipakai untuk arti penyesalan saja, sedangkan pengetahuan dijadikan pendahuluan dan tindakan meninggalkan dosa yang pernah dilakukan dan dijadikan sebagai buah. Dengan pengertian inilah, Nabi Muhammad SAW. bersabda, "*Tobat adalah penyesalan*". Karena penyesalan tidak lepas dari pengetahuan yang menuntut konsekuensi dan membuahkannya, di samping tidak terlepas dari *'azam* yang menyertainya, sehingga penyesalan itu diapit dengan kedua ujungnya, yakni buah yang membuahkannya.

Tobat yang diperintahkan kepada orang-orang mukmin adalah *Tobatan nasuhah*, yaitu Tobat yang sebenar-benarnya dan pasti, yang mampu menghapus dosa-dosa sebelumnya, menguraikan kekusutan orang yang berTobat, menghimpun hatinya, dan menghilangkan kehinaan yang dilakukannya. Tobat harus mengikuti seluruh anggota badan, sebagaimana dikatakan Dzun-Nun Al Mishri, Setiap anggota tubuh manusia harus bertobat. Tobat hati dengan berniat meninggalkan hal-hal buruk yang terbetik dalam hati; tobat mata dengan menutup mata dari hal-hal buruk yang dilarang; tobat tangan dengan meninggalkan pekerjaan yang tidak diperbolehkan; tobat kaki dengan tidak pergi ke tempat-tempat maksiat; tobat telinga dengan tidak mendengar hal-hal yang dilarang; dan tobat kemaluan dengan menahan dari perbuatan keji (Ambary, 1998)

Dapat disimpulkan, Tobat secara mendalam adalah mencairnya apa yang ada di dalam karena kesalahan yang telah terjadi. Hal ini terjadi karena semata-mata rasa sakit.

Seorang sufi terkenal, Junaid al-Baghdadi, mengatakan, “Tobat mempunyai tiga makna. Pertama, menyesali kesalahan; kedua, berketetapan hati untuk tidak kembali pada apa yang telah dilarang oleh Allah SWT; dan ketiga adalah mengatasi keluhan orang terhadap dirinya (Abdel-Kader, 2013)

Tingkatan, Syarat, dan Tata Cara Tobat

Dalam pandangan Imam Al-Ghazali, tobat dibagi menjadi empat tingkatan, yaitu dari tingkat terendah sampai tingkat tertinggi. Pada tingkat terendah, tobat menyangkut penyesalan terhadap dosa-dosa yang dilakukan oleh jasad manusia. Pada tingkat menengah, mencakup hal-hal yang menyangkut pangkal dosa-dosa itu, seperti sombong, riya, dan sifat-sifat buruk lainnya. Pada tingkat yang lebih tinggi, tobat berkenaan dengan upaya menjauhkan bujukan setan, menyadarkan jiwa akan rasa bersalah. Adapun pada tingkat terakhir, tobat berarti penyesalan atas kelengahan pikiran dalam mengingat Allah SWT. Tobat pada tingkat terakhir ini merupakan penolakan terhadap sesuatu, selain menuju kepada Allah SWT.

Menurut M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, menyatakan bahwa perTobatan itu dibagi menjadi tiga tahapan. Tahap awal disebut taubah, yaitu pertobatan yang dilakukan karena merasa takut terhadap siksaan atau hukuman. Tahap pertengahan disebut inabah, yaitu pertobatan yang dilakukan karena mengharapkan pahala Ilahi. Sedangkan tahap ketiga disebut awabah, yaitu pertobatan yang dilakukan karena mematuhi peraturan Ilahi, bukan karena ingin mendapatkan pahala atau takut terhadap hukuman (Adz-Dzaky, 2001) Adapun Maimunah Hasan mengatakan ada tiga macam Tobat. Pertama adalah tobat awam, yaitu tobat yang disebabkan oleh dosa-dosa yang tampak, seperti mencuri, membunuh, dan lain-lain yang dikerjakan oleh jasmani. Kedua adalah tobat khowas, adalah tobat yang disebabkan oleh dosa-dosa batin, misalnya dendam, takabur, dan benci termasuk perbuatan yang sifatnya syirik (menyekutukan Allah SWT), munafik, kufur, dan murtad. Ketiga adalah tobat khowasul khowas, adalah tobat yang disebabkan lalai kepada Allah SWT (Hasan, 2001).

Seorang sufi menjadikan tobat bertingkat-tingkat, sesuai dengan tingkatan dosanya (Abdel-Kader, 2013; Darajat, 2000). Tingkat pertama tobat ketika terbersit di dalam hatinya pikiran-pikiran buruk, ia cepat sadar sebelum pikiran itu direalisasikan

dalam bentuk amal dan perbuatan nyata. Tingkat kedua, tobat karena kelalaian untuk melakukan *al-muraqqabah* (pemantauan) terhadap gerak hatinya, sehingga ia berniat untuk melakukan apa terdapat di dalam hatinya itu dan beranggapan bahwa perbuatan itu tidak dibenci oleh Allah SWT, seperti ujub, takabur, hasud, dan mencela.

Tingkat ketiga dari tobat adalah perbuatan hati yang lebih lalai dalam *al-muraqqabah*, sehingga dirinya benar-benar berniat untuk melakukan apa yang dilarang oleh Allah SWT. Akan tetapi, setelah ia sadar akan niatnya, ia segera menyesal dan meninggalkan perbuatan buruknya. Tingkatan keempat dari tobat adalah kelalaian hati sehingga dirinya ingin berbuat sesuatu yang di larang Allah SWT, sekalipun di awal perbuatannya ia begitu ingin berbuat atau meletakkan tangannya pada larangan Allah, ia segera sadar dan menyesali perbuatan itu kemudian bertobat sebelum ia melakukannya.

Tingkat kelima adalah tingkatan yang lebih buruk, yaitu ia bertobat setelah melakukan suatu perbuatan yang dilarang oleh Allah dan tidak mengulanginya. Tingkatan keenam adalah tingkatan yang paling buruk, yaitu tingkatan kelalaian yang sangat parah sehingga pelakunya selalu melakukan perbuatan yang dilarang oleh-Nya dan ia selalu berbuat dosa, seperti orang yang menzalimi orang lain lantas ia ingin bertobat, sekalipun dalam kenyataannya ia tidak pernah bertobat karena berat untuk meninggalkan perbuatannya itu (Martina & Supandi, 2017; Shohib, 2015; Shubhi, 2001).

Adapun bila dilihat dari segi manusia yang bertobat, Al-Muhasibi membagi manusia dalam tiga kelompok. Kelompok pertama adalah manusia yang memang tumbuh di atas kebaikan, yang sama sekali tidak mudah tergelincir kecuali karena lupa. Setelah sadar maka ia segera kembali pada hatinya yang suci, tidak lagi tergoda oleh syahwat, serta tidak kembali pada kelezatan keharaman sehingga tidak silih berganti dalam berdosa. Kelompok kedua, adalah kelompok yang bertobat setelah melakukan kesalahan (dosa) serta kembali kepada-Nya setelah ia merasa bodoh dan menyesali apa yang telah dilakukannya berupa dosa-dosa kesehariannya. Kelompok ketiga, adalah orang-orang yang terus-menerus dalam dosanya dan ia selalu bersama keburukan dan kelalaiannya.

Para ulama sepakat bahwa tobat dari segala perbuatan dosa adalah wajib. Terdapat tiga syarat tobat apabila perbuatan maksiat itu berkaitan dengan Allah SWT

dan bukan menyangkut hak-hak manusia. Pertama, melepaskan diri dari perbuatan maksiat. Kedua, menyesali atas perbuatan maksiat. Ketiga, memiliki kemauan yang keras untuk tidak kembali pada perbuatan maksiat. Lebih lanjut terdapat empat syarat tobat apabila perbuatan maksiat yang dilakukan menyangkut hak-hak manusia. Syarat tersebut meliputi tiga syarat di atas (sebelumnya), dilengkapi dengan syarat keempat yaitu terlebih dahulu membebaskan atau menebus hak orang tersebut. Apabila hak tersebut berupa materi atau semisalnya, maka ia harus mengembalikannya. Apabila hak tersebut berupa immaterial, maka ia harus meminta maaf kepada yang bersangkutan.

Gangguan psikosomatik

Secara etimologi, psikosomatik berasal dari kata *psyche* dan *soma*. Dalam bahasa Yunani, *psyche* berarti jiwa dan *soma* (*somatos*) berarti badan atau tubuh. Karena itu, psikosomatik merupakan bentuk bermacam-macam penyakit jasmani atau fisik, yang ditimbulkan oleh kombinasi dari faktor organis dan psikologi atau merupakan kegagalan sistem saraf dan sistem fisik akibat adanya berbagai kecemasan, konflik psikis, dan gangguan mental. Arti psikosomatik dalam istilah kedokteran adalah adanya hubungan antara jiwa dan raga serta menunjukkan suatu penyakit yang berhubungan dengan gangguan emosi. Dalam kamus psikologi, psikosomatik adalah menyinggung proses-proses yang sifatnya somatis maupun psikis atau menyinggung relasi jiwa dan raga (Pinel, 2009).

Dalam sejarah perkembangannya, istilah psikosomatik memiliki dimensi pengertian yang sangat luas, sejalan dengan konsep jiwa dan badan yang tidak dapat dipisahkan antara satu dan yang lain dan dihubungkan dengan faktor-faktor biologis, psikologis, sosial, dan perilaku manusia sehat maupun dalam keadaan sakit. Kurang lebih 400 tahun SM, ahli filsafat Hipocrates sudah mengutarakan pentingnya peranan faktor psikis pada penyakit. Paracelus, seorang ahli kimia, mengatakan bahwa kekuatan batin mempunyai pengaruh terhadap kesehatan seseorang.

W.F Marimis menjelaskan bahwa penderita gangguan psikosomatik sering kali mengeluh dengan badannya. Umpamanya, jantungnya sering berdebar-debar, perutnya sering sakit, dan sebagainya. Adapun gejala-gejala psikologis bila diperiksa sepintas tidak dapat ditemukan. Pada umumnya, penderita dengan gangguan ini dapat dibagi

menjadi tiga golongan. Pertama, individu yang mengeluh tentang badannya tetapi tidak terdapat penyakit badaniyah yang menyebabkan keluhan-keluhan ini dan tidak ditemukan kelainan organik. Kedua, individu dengan kelainan organik primer disebabkan oleh faktor psikologis. Ketiga, individu yang terdapat kelainan organik dan terdapat juga gejala-gejala lain yang timbul bukan disebabkan oleh penyakit organik itu (lebih disebabkan karena faktor psikologis). Faktor psikologis ini mungkin disebabkan oleh penyakit organik tadi, misalnya saja kecemasan (ICD10data.com, n.d.; Pinel, 2009; Yenawati, 2010).

Pemicu psikosomatis

Secara umum, stress menjadi penyebab gangguan psikosomatik. Stresor sebagai faktor yang menimbulkan gangguan psikosomatik yang dibagi menjadi beberapa tiga jenis. Stresor fisik yang meliputi panas, dingin, suara bising, dan sebagainya. Stresor sosial yang meliputi keadaan sosial, ekonomi, politik, pekerjaan, karir, masalah keluarga, hubungan interpersonal, dan lain-lain. Stresor psikis misalnya frustrasi, rendah diri, perasaan berdosa, merasa memiliki masa depan yang tidak jelas, dan sebagainya (Martina & Supandi, 2017; Ubaidillah, 2014).

Salah satu stresor gangguan psikosomatik adalah perasaan berdosa, karena rasa berdosa dapat merusak ketentraman batin dan kesehatan jiwa seseorang (Yenawati, 2010). Rasa berdosa merupakan suatu perasaan yang timbul dari diri seseorang yang melanggar aturan moral dan agama yang disertai pula dengan kesadaran, penyesalan, rasa rendah diri, dan rasa tidak dihargai karena telah berbuat dosa sehingga mengalami gangguan perasaan dan konflik jiwa. Apabila konflik ini berlarut-larut ada dalam dirinya, hal itu akan memengaruhi keadaan fisiknya.

Pembahasan

Tobat sebagai sebuah terapi gangguan psikosomatis

Tobat adalah proses menyibak dinding *qalb* yang tebal dari kesalahan-kesalahan, belenggu hawa nafsu, serta cengkraman waham pikirannya. Pada akhirnya, beninglah *qalb* itu dan sempurnalah ia sebagai lokus manifestasi-Nya. Tobat dapat membantu seseorang melepaskan diri dari kegelisahan dan kegoncangan jiwa yang dapat

memengaruhi kesehatannya. Dalam Tobat terdapat perubahan sikap yang terjadi pada aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Metode terapi Tobat dengan mencari perilaku-perilaku buruk yang menjadi penyebab penyakit dengan melakukan *mujahadah dan riyadhah*, menjauhi orang-orang yang biasa mendorong untuk berbuat maksiat, selanjutnya menjalankan ajaran-ajaran agama yang dulu telah ditinggalkan kemudian banyak berdzikir.

Kebudayaan modern yang penuh rivalitas ini menampilkan diri dalam bentuk kebudayaan eksplosif, yaitu *high tension culture*, yang orang-orangnya dengan luapan emosi dan ketegangan batin yang tinggi, asyik berlomba-lomba memperebutkan kemewahan materi (Nasr, 2003). Ditambah lagi oleh pengaruh lingkungan dan media massa, seperti koran, film, majalah dan iklan yang merangsang kebudayaan modern dengan pola hidup konsumtif. Jika cita-cita dan usaha untuk memenuhi keinginan akan kemewahan tidak tercapai karena, misalnya kemampuan ekonomi untuk mencapainya tidak ada, timbullah rasa malu, takut, bingung dan rendah diri. Situasi demikian menyebabkan timbulnya frustrasi, gangguan batin, dan macam-macam penyakit mental. Apabila jiwa tergoncang, pikiran menjadi tidak stabil, dan akhirnya dapat memengaruhi fisik manusia dan dapat menimbulkan penyakit yang disebut psikosomatik.

Psikosomatik merupakan istilah untuk jenis penyakit jasmani yang ditimbulkan oleh kombinasi dari faktor organis dan psikologis atau merupakan kegagalan sistem saraf dan sistem fisik yang disebabkan oleh berbagai kecemasan, konflik psikis, dan gangguan mental. Istilah psikosomatik dimaksudkan untuk menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang erat antara jiwa dan badan. Jika berada dalam posisi yang tidak normal, seperti susah, cemas, dan gelisah, badan turut menderita.

Beberapa temuan dibidang kedokteran menjumpai sejumlah kasus yang membuktikan adanya hubungan erat antara jiwa (*psyche*) dan badan (*soma*). Biasanya, tekanan jiwa berupa duka nestapa dapat menimbulkan rasa sakit pada paru-paru; emosi dapat menimbulkan rasa sakit pada jantung; rasa benci kontak ke dubur; rasa malu menimbulkan gatal-gatal. Kalau dibiarkan, semua rasa ini menjurus menjadi npenyakit TBC. Maag, jantung, ambeien, dan eksim.

Dalam pandangan agama, semua penyakit dan masalah yang dihadapi di dunia dapat diakibatkan oleh dosa-dosa yang telah dilakukan dan akhlak tercela. Seseorang

yang gemar makan secara berlebihan akan mudah terserang penyakit diabetes, jantung, darah tinggi, dan lain-lain. Seseorang yang menghasilkann anak dari perzinaan, selama anak itu masih dihadapinya, selama itu pula ia akan mengingat dosa yang diperbuat dan hal itu menyebabkan keresahan. Dosa merupakan penyakit (psikopatologi). Salah satu model dalam psikopatologi dalam Islam adalah semua perilaku batiniah yang tercela yang tumbuh akibat penyimpangan terhadap kode etik pergaulan, baik secara vertikal (*Illahiyyah*) maupun horizontal (*insaniyyah*).

Dalam perkembangan ilmu jiwa agama, akhir-akhir ini terasa sekali betapa eratnya hubungan agama dan kesehatan, terutama kesehatan mental. Ilmu jiwa dalam perkembangannya dapat meneliti dan mempelajari mekanisme jiwa. Timbulnya penyakit- penyakit pada dasarnya bukan karena kerusakan organik pada tubuh, tetapi karena kondisi jiwa. Misalnya, perasaan tertekan. Ada juga yang disebabkan oleh hal-hal yang berhubungan dengan agama, seperti, merasa gelisah karena keyakinannya goncang. Penggunaan teori-teori atau metode perawatan jiwa tanpa mengindahkan keyakinan agama si penderita akan memperlambat kesembuhan, bahkan kadang-kadang menyebabkan timbulnya gejala-gejala penyakit yang lain (Perdana, 2005). Dengan demikian, terasa sekali betapa eratnya hubungan antara agama dengan kesehatan.

William James, seorang ahli psikologi dari Amerika Serikat mengatakan bahwa terapi yang baik bagi keresahan jiwa adalah keimanan kepada Tuhan. Karena hal ini merupakan salah satu kekuatan yang harus dipenuhi untuk membimbing seseorang dalam kehidupannya. Selanjutnya, ia menegaskan bahwa antara manusia dan Tuhan terdapat ikatan yang tidak terputus. Pendapat senada juga dikemukakan oleh A.A. Brill dan Henly Link. Mereka menyatakan orang-orang yang benar-benar religius tidak akan menderita sakit jiwa (Gamayanti, 2012). Orang-orang religius adalah orang-orang yang berkepribadian kuat.

Perasaan berdosa yang berlarut-larut dapat menyebabkan gangguan kejiwaan. Rasa berdosa adalah suatu perasaan yang timbul dari diri seseorang yang melanggar aturan moral dan agama. Orang yang berdosa mengalami gangguan perasaan dan konflik jiwa, karena rasa berdosa akan mengakibatkan ketidakserasian fungsi-fungsi kejiwaan (Jaya, 1994). Keimanan seorang muslim bahwa Allah SWT akan menerima,

mengampuni dosa, dan tidak mengingkari janji-Nya akan mendorongnya untuk memohon ampunan kepada Allah SWT, berTobat, dan menghindari perbuatan maksiat dengan harapan memperoleh ampunan-Nya serta konsisten dalam menaati dan menyembah-Nya serta beramal shaleh. Keyakinan seperti ini, menurut Najati, akan menyebabkan diri menjadi tenang, jiwa menjadi tentram, dan perasaan berdosa yang menimbulkan kegelisahan dan kegoncangan kepribadian pun akan sirna (Jaya, 1994).

Dalam istilah kesehatan mental, gangguan kejiwaan berarti kumpulan keadaan yang tidak normal, baik berhubungan dengan kejiwaan maupun kejasmanian. Ketidak normalan tersebut terjadi tidak hanya disebabkan oleh sakit atau rusaknya bagian-bagian anggota badan, meskipun gejala-gejalanya terlihat pada fisik, tetapi juga disebabkan oleh keadaan jiwa jasmani yang terganggu (Darajat, 2000). Secara garis besar, ketidak normalan jiwa dapat dibagi atas dua golongan, yaitu gangguan kejiwaan (*neurosa*) dan sakit kejiwaan (*psikosa*).

Neurosa berkaitan dengan gangguan kejiwaan pada perasaan (*maradh nafsi*), dan *psikosa* dengan gangguan pikiran (*maradh 'aqli*). Gejala-gejala yang dapat dilihat dari kedua jenis gangguan kejiwaan ini, antara lain ketegangan batin, rasa putus asa, murung, gelisah, perbuatan-perbuatan terpaksa, histeris, rasa lemah, tidak mampu mencapai tujuan, takut, dan pikiran-pikiran buruk yang meliputi jiwa dan kepribadian seseorang (Rajab, 2010). Perbedaan antara *neurosa* dan *psikosa* terletak pada perasaan dan pikiran serta pada kepribadian penderita. Pada penderita *neurosa*, perasaannya terganggu tetapi ia masih mengetahui dan merasakan kesukaran yang dihadapinya, sehingga kepribadiannya tidak memperlihatkan kelainan yang berarti dan ia pun masih berada dalam alam kenyataan. Adapun dalam penderita *psikosa*, pikirannya terganggu, sehingga kepribadiannya tampak tidak bulat, karena integritas kehidupannya tidak berada dalam alam kenyataan yang sesungguhnya (Sholihin, 2004).

Konflik-konflik psikis dan kecemasan dapat menjadi sebab timbulnya bermacam-macam penyakit jasmani atau juga dapat membuat semakin beratnya penyakit jasmani yang telah ada (Gamayanti, 2012). Kejadian tersebut dikenal sebagai *psychosomatic disorder* (gangguan atau kekacauan psikosomatik). Hal ini berarti kondisi jiwa itu menentukan timbulnya penyakit soma atau badan. Sebagai contoh, dengan adanya rasa ketakutan yang hebat, detak jantung akan menjadi sangat cepat dan ada

kelelahan yang ekstrim dari reaksi *asthenis* (tidak bertenaga) pada badan. Keduanya ini (detak jantung cepat dan reaksi *asthenis*) adalah gejala fisiologis atau jasmaniah, yang diidentifikasi sebagai akibat dari konflik-konflik emosional yang sifatnya psikologis. Reaksi dari gangguan psikosomatik dapat terjadi pada semua fungsi dan sistem organis yang penting dalam badan manusia. Misalnya, terjadi pada alat pencernaan (lambung dan perut), sistem peredaran darah, alat pernafasan, sistem-sistem kelenjar, alat kelamin, sistem persendian, kulit, limpa, dan lain-lain. Gangguan psikis di samping dapat disebabkan oleh bakteri, virus, luka-luka, dan lain-lain yang sifatnya organis, juga dapat disebabkan oleh faktor-faktor psikis, seperti perasaan-perasaan takut, cemas, khawatir, dan perasaan bersalah. Semua hal tersebut dapat menyebabkan timbulnya penyakit jasmaniah maupun rohaniah atau dapat menghambat proses kesembuhan macam-macam penyakit akibat gangguan psikosomatik, seperti penyakit lambung, hipertensi, dan jantung (Sholihin, 2004).

Pemaparan tersebut menunjukkan bahwa bahwa gangguan fungsi psikis itu lambat laun dapat menjadikan gangguan organis tertentu, kecemasan, dan konflik-konflik psikis yang kronis dapat mengakibatkan macam-macam penyakit jasmani. Hal ini disebabkan oleh sistem saraf dan sistem fisik gagal meringankan atau meredakan kecemasan dan konflik tersebut. Dengan demikian, terjadi interdependensi (saling bergantung) antara proses mental atau kejiwaan yang terganggu tadi dengan dengan fungsi-fungsi somatis atau fisik. Hal ini berarti kondisi jiwa yang terganggu itu menyebabkan timbulnya penyakit soma (badan). Setiap fungsi organis terus menerus mengalami gangguan karena emosi dan konflik batin yang muncul secara kuat, kroni, dan serius. Hal ini selanjutnya menjadi dasar bagi kemunculan gangguan psikosomatik.

Proses penyembuhan yang dilakukan terhadap penderita gangguan psikosomatis harus meliputi semua aspek yang mempengaruhi timbulnya gangguan ini (aspek bio-psiko-sosio-spiritual) (Perdana, 2005; Ubaidillah, 2014). Faktor-faktor fisik, psikis, dan lingkungan mempunyai interelasi dan interaksi yang dinamis dan terus-menerus, yang dalam keadaan normal atau sehat, ketiganya dalam keadaan yang seimbang. Gangguan dalam satu segi akan memengaruhi pula segi yang lain dan sebaliknya. Jadi, jelaslah bahwa setiap penyakit memiliki aspek fisis, psikis, dan lingkungan bio-sosio-kultur dan agama. Pendekatan holistik demikian dipandang perlu dalam proses penyembuhan tersebut.

Timbulnya gangguan psikosomatik dapat disebabkan oleh perasaan berdosa yang disertai dengan rasa rendah diri dan rasa tidak dihargai karena telah berbuat dosa. Orang yang berdosa dapat mengalami gangguan perasaan dan konflik jiwa. Rasa berdosa sesungguhnya dapat mengakibatkan ketidakserasian fungsi-fungsi kejiwaan antara perasaan, pikiran, dan hati. Dosa adalah sesuatu yang mendebarkan dan orang lain memandang hina terhadapnya. Orang yang melakukan perbuatan maksiat dan dosa, jiwanya resah dan selalu dibayangi oleh perbuatan-perbuatan buruknya sendiri. Dalam perspektif psikologi, dosa dapat berarti perbuatan yang menyimpang dari aturan moral yang telah ditetapkan dan diterima menjadi dasar hukum serta pandangan hidup. Salah satu cara untuk menghilangkan keresahan jiwa tersebut adalah dengan bertobat. Tobat dinyatakan dapat membersihkan dan menjadi terapi bagi jiwa yang sakit sebagaimana Allah SWT berfirman dalam Alquran surah An nur ayat 31:

“Dan bertobatlah kamu sekalian kepada Allah, hai orang-orang yang beriman supaya kalian beruntung”. (Q.S. An-Nur [24]: 31)

Tobat adalah kembali dan menyesali serta berjanji untuk tidak melakukan perbuatan maksiat dan dosa lagi. Berdasarkan pengertian tersebut, tobat dalam perspektif Tasawuf menjadi prinsip dan prasarat bagi penyembuhan penyakit, baik penyakit fisik maupun penyakit psikis, seperti penyakit AIDS yang disebabkan seks bebas, kecanduan narkoba, dan psikosomatik yang disebabkan iri hati, dengki, sombong, dan riya. Artinya, agar memiliki kondisi sehat, seseorang harus kembali kepada fitrah asal dan berusaha tidak mengulangi perbuatan yang menyimpang tersebut. Hal tersebut sesuai dengan sabda Nabi Muhammad SAW seperti yang dikutip Abdul Mujib (Mujib, 2006),

“Bukanlah aku telah mengajarmu tentang apa yang disebut obat (terapi) dan penyakit.” Mereka menjawab, “tentu, ya, Rasulullah.” Beliau mengatakan, “penyakit itu adalah dosa, sedangkan obatnya adalah bertobat.”

Tobat akan membuka harapan bagi manusia dalam kehidupannya yang baru. Bagi manusia yang jujur dan telah membersihkan jiwanya, serta menyucikan diri dari segala penyakitnya, ia akan berharap untuk selalu memperbaharui tobat. Jika dilihat dari segi kejiwaan, maka tobat pada hakikatnya adalah kombinasi dari fungsi-fungsi kejiwaan yang terdiri atas kesadaran sepenuhnya tentang jeleknya dosa dan maksiat yang diperbuat dengan sepenuh hati, yang disertai 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 mengadakan perbaikan diri di masa yang akan datang; melakukan perbuatan baik dan ketaatan secara terus-menerus; kembali kepada Allah SWT dengan penuh keimanan, ketakwaan, dan ketaatan; serta terjalinya kembali hubungan yang baik dengan manusia jika dosa dan kesalahan tersebut berhubungan dengan manusia.

Apabila unsur-unsur diatas terjalin dalam kepribadian orang yang bertobat, maka tobat yang dijalannya akan memainkan peranan yang besar dalam kehidupan dan kesehatan mentalnya. Ia akan mengubah jiwa yang terganggu menjadi sehat, tenang, dan sejahtera kembali. Alquran terdapat berbagai penjabaran mengenai metode penyembuhan perasaan dosa, yaitu metode tobat. Tobat kepada Allah SWT akan membuat diampuninya berbagai dosa dan menguatkan diri manusia akan ridha Allah SWT, sehingga ini akan meniadakan kegelisahannya. Selain itu, tobat mendorong manusia untuk memperbaiki dirinya dan meluruskannya, sehingga tidak lagi terjerumus dalam kesalahan dan maksiat. Hal ini akan meningkatkan penghargaan dan kepercayaan terhadap dirinya sendiri dan menimbulkan perasaan tenang dan tentram dalam jiwa.

Berdasarkan pendekatan di atas, pengaruh Tobat dalam kehidupan adalah memberikan kemantapan batin yang tentram, rasa bahagia, rasa terlindungi, dan rasa puas. Semua perasaan ini akan menjadi pendorong untuk berbuat baik serta menjadi motivasi hidup terhadap penderita gangguan psikosomatik.

Gangguan-gangguan psikosomatik ini tidak hanya memerlukan terapi untuk mengurangi gejala psikosomatik, tetapi juga memerlukan terapi tobat. Hal ini karena struktur kepribadian yang menjadi dasarnya hanya dapat dipengaruhi oleh terapi psikis dan terapi keagamaan. Dalam hal ini fokus terdapat pada psikoterapi religius, khususnya terapi tobat karena komitmen agama amat penting dalam pencegahan suatu penyakit, meningkatkan kemampuan seseorang dalam mengatasi penderitaan bila sedang sedang sakit, serta mempercepat penyembuhan (Yulianti, 2017). Penyakit-psakit psikis yang disebabkan oleh perasaan berdosa dapat menyebabkan gangguan psikosomatik sehingga dalam penyembuhannya diperlukan terapi keagamaan yang bisa

melepaskan diri dari kekecewaan yang berkepanjangan dan kegelisahan yang selalu mengganggu jiwanya.

Untuk keluar dari kesulitan-kesulitan hidupnya, seseorang harus terlebih dahulu mengenali kembali jati dirinya sebagai manusia. Ia juga menyadari dirinya yang sebenarnya, tujuan ia berada di dunia dan tujuan di akhirat. Untuk mengubah kepribadian atau tingkah laku seseorang, harus diadakan perubahan alam pikiran dan kecenderungannya. Oleh karena itu, diperlukan terapi untuk membantu manusia keluar dari kegoncangan jiwa yang dialaminya. Metode yang digunakan dalam terapi tobat adalah melihat bahwasannya penyakit mental dapat dipulihkan secara permanen jika substansinya dihancurkan. Setelah memotong substansi penyebab timbulnya penyakit kejiwaan, pada tahap selanjutnya seseorang harus mengubah akhlaknya menjadi baik. Ia kemudian perlu mengubah berbagai pikiran tentang dirinya dan selanjutnya mempraktikkan akhlak yang baik secara bertahap sehingga menjadi kebiasaan. Hal ini sejalan dengan teknik terapi perilaku kognitif yang ada pada terapi psikologi kontemporer. Pendapat tersebut, sejalan dengan psikologi kognitif yang menyimpulkan bahwa setiap perbuatan diawali oleh bantuan proses dan kegiatan kognitif, seperti khayalan atau persepsi. Proses tersebut bertambah kuat dan menjadi motif perilaku jika seseorang mengulangi motif perilakunya yang akhirnya menjadi kebiasaan dan perasaan dalam diri seseorang yang dapat menimbulkan perilaku tersebut.

Selanjutnya, metode yang diterapkan dalam terapi tobat bagi penderita gangguan psikosomatik dalam upaya mengubah akhlak yang jelek yang dapat mempengaruhi jiwa, sesuai dengan ungkapan al-Ghazali yang dikutip oleh Hanna Djumhana Bastaman (Bastaman, 2007): adalah metode taat syariat, metode pengembangan diri, dan metode kesufian. Metode taat syariat adalah metode berupa pembenahan diri dalam kehidupan sehari-hari untuk berusaha semampunya melakukan kebajikan dan hal-hal yang bermanfaat sesuai dengan ketentuan syariat, aturan negara, dan norma kehidupan masyarakat. Selain itu berusaha pula menjauhi hal-hal yang dilarang agama dan aturan-aturan berlaku. Metode ini merupakan metode yang paling sederhana dan alamiah yang dapat dilakukan siapa saja dalam kehidupannya sehari-hari. Hasilnya tanpa disadari pada diri seseorang tumbuh sikap dan perilaku yang positif, seperti ketaatan pada agama dan norma masyarakat, hidup tenang dan wajar, senang kebajikan, pandai menyesuaikan diri dan bebas dari permusuhan.

Metode pengembangan diri adalah metode yang bercorak psikoedukatif yang didasari oleh kesadaran diri atas keunggulan dan kelemahan pribadi yang kemudian melahirkan keinginan untuk meningkatkan sifat-sifat baik dan mengurangi sifat-sifat buruk. Pelaksanaannya dilakukan dengan proses pembiasaan, seperti metode pertama ditambah usaha-usaha meneladani perbuatan-perbuatan baik orang lain yang dikagumi. Hal ini sama dengan teknik terapi pemodelan pada terapi psikologi kontemporer. Sedangkan pada metode kesufian lebih bercorak spiritual religius dan bertujuan meningkatkan pribadi mendekati citra insan ideal. Pelatihan disiplin diri ini dilakukan melalui dua jalan, yakni *mujahadah* dan *riyadhah*. *Mujahadah* artinya usaha yang penuh kesungguhan untuk menghilangkan segala hambatan pribadi, sedangkan *riyadhah* adalah latihan mendekati diri kepada Allah SWT dengan jalan menginfestasikan dan meningkatkan kualitas ibadah.

Selanjutnya, dalam terapi penyembuhan pada penderita gangguan psikosomatik juga dilakukan teknik perlawanan dan kebalikan. Mereka yang memiliki penyakit kejiwaan selalu bermusuhan misalnya, dapat disembuhkan dengan menumbuhkan perasaan cinta di dalam diri mereka. Penyakit bodoh harus diobati dengan belajar, sifat kikir harus diobati dengan suka memberi, dan sifat rakus diobati dengan upaya menghentikan kenikmatan yang dirasakannya. Dalam mencapai kesehatan jiwa, metode *mujahadah* (kesungguhan) dan *riyadhah* (latihan jiwa) dapat diterapkan. Kedua metode ini bertujuan memperbaiki, menyempurnakan, dan memurnikan jiwa manusia. *Mujahadah* adalah kesungguhan perjuangan melawan tarikan hawa nafsu di bawah norma-norma syariat dan akal. Adapun *riyadhah* mempunyai pengertian pembebanan diri dengan membiasakan melatih suatu perbuatan baik, yang fase awal merupakan beban yang sangat berat, namun pada fase akhir menjadi sebuah karakter atau kebiasaan.

Simpulan

Tobat membantu seseorang untuk melepaskan diri dari kegelisahan dan kegoncangan emosional yang dapat mempengaruhi kesehatannya. Hakikat tobat adalah menyucikan diri dari segala kotoran jiwa untuk kembali kepada ketaatan atau kembali pada kebersihan jiwa dan kembali dari sesuatu yang dicela syariat menuju sesuatu yang dipuji syariat. Konflik psikologis yang disebabkan oleh perasaan berdosa karena adanya

pertentangan hawa nafsu fisik dan kebutuhan spiritual dapat menjadi penyebab gangguan psikosomatik. Penderita gangguan psikosomatik bukan hanya membutuhkan terapi medis atau terapi psikis semata, tetapi juga membutuhkan terapi agama dengan salah satu metodenya adalah metode tobat. Dalam metode tobat terdapat perubahan sikap yang terjadi pada aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Perubahan yang terjadi pada aspek kognitif, yaitu penderita akan menyadari penyebab yang dideritanya. Kemudian perubahan pada aspek afektif ialah jiwa merasa tenang, tentram, damai, dan tentram karena ia telah menjalani hidup yang sesuai dengan norma agama. Selanjutnya, pada aspek psikomotor ia akan menjalani perintah agama.

Referensi

- Abdel-Kader, A. H. (2013). *The Life, Personality and Writing of Al Junayd*. Selangor: Islamic Book Trust.
- Adz-Dzaky, H. B. (2001). *Psikoterapi dan Konseling Islam*. Yogyakarta: Fajar Pustaka.
- Al-Ghazali, A. H. M. bin M. (1994). *Majmu' ar-Rasa'il*. Beirut: Dar al-Kutub al Ilmiyyah.
- Ambary, H. M. (1998). Jejak Arkeologis dan Historis Islam Indonesia. In *Menemukan Peradaban*.
- Bastaman, H. D. (2007). *Logoterapi Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Darajat, Z. (2000). *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- Gamayanti, W. (2012). Religious Coping Dengan Subjektive Well –Being Pada Orang Yang Mengalami Psikofisiologis. *Psymphatic*, 5(1).
- Hasan, M. (2001). *Al-Qur'an dan Pengobatan Jiwa*. Yogyakarta: Bintang Cemerlang.
- ICD10data.com. (n.d.). 2019 ICD-10-CM Diagnosis Code F45.9: Somatoform disorder, unspecified.
- Jaya, Y. (1994). *Peranan Taubat dan Maaf dalam Kesehatan Mental*. Jakarta: Ruhama.
- Martina, K. N. D., & Supandi, S. (2017). Konseling Islami Dengan Teknik Scaling Question Untuk Mengurangi Kecemasan Pasien. *al-Balagh : Jurnal Dakwah dan*

- Komunikasi*, 2(2). <https://doi.org/10.22515/balagh.v2i2.1022>
- Mubarok, A. (2000). *Jiwa dalam Al-Qur`an: Solusi Krisis Keruhanian Manusia Modern*. Jakarta: Jakarta Paramadina.
- Mujib, A. (2006). *Ilmu Pendidikan Islam*. Kencana Prenada Media.
- Nasr, S. H. (2003). *Man and Nature: The Spiritual Crisis in Modern Man*. Chicago: Kazi Publications.
- Perdana, A. (2005). Terapi Ruqyah Sebagai Sarana Mengobati Orang Yang Tidak Sehat Mental. *Jurnal Psikologi Islami*, 1(1).
- Pinel, J. P. J. (2009). *Biopsikologi edisi 7*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rajab, K. (2010). Psiko Spiritual Islam Sebuah Kajian Kesehatan Mental Dalam Tasawuf. *Millah, Edisi Khus*.
- Shohib, M. (2015). Taubat Sebagai Metode Dasar Psikoterapi. In *SEMINAR PSIKOLOGI & KEMANUSIAAN* (hal. 529–534).
- Sholihin, M. (2004). *Terapi Sufistik: Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf*. Bandung: Pustaka Setia.
- Shubhi, A. (2001). *Filsafat Etika*. Jakarta: Serambi Ilmu Semesta.
- Ubaidillah. (2014). Makna Taubat Dalam Proses Penyembuhan Penyakit Jantung Koroner perspektif psikoterapis melalui media surat Al fatihah. *KONSELING RELIGI*, 5(2).
- Yenawati, S. (2010). Gangguan Psikosomatik Dan Psikofisiologis (Anorexia Nervosa, Enuresis, Ashma). *Psymphatic*, 3(1).
- Yulianti, E. R. (2017). Tobat Sebagai Sebuah Terapi (Kajian Psikoterapi Islam). *Syifa al-Qulub*, 1(2), 22–31. <https://doi.org/10.15575/saq.v1i2.1429>