

KONSELING KESEHATAN MENTAL: SOLUSI MODERN UNTUK MEMBANTU INDIVIDU BERTAUBAT

Reza Muttaqin¹, Mira Fauziah², Zalikha³, Jarnawi⁴
Sekolah Tinggi Agama Islam Nusantara Banda Aceh¹
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry²³⁴
rezamuttaqin@stainusantara.ac.id

ABSTRAK

Penelitian menunjukkan bahwa taubat dapat membantu individu mengatasi berbagai masalah kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, dan rasa bersalah. Konseling kesehatan mental dapat memainkan peran penting dalam meningkatkan kesadaran taubat dan membantu individu dalam proses bertaubat. Tujuan Penelitian Penelitian ini bertujuan untuk memahami peran konseling kesehatan mental dalam meningkatkan kesadaran taubat dalam Islam. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kepustakaan dengan menelaah literatur terkait taubat, kesehatan mental, dan konseling dalam konteks Islam. Sumber data yang digunakan meliputi buku, jurnal ilmiah, dan artikel ilmiah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa taubat dan kesehatan mental memiliki hubungan yang erat. Taubat dapat membantu individu mencapai kesehatan mental yang optimal, dan konseling kesehatan mental dapat membantu individu dalam proses bertaubat. Konseling kesehatan mental dapat membantu individu dengan cara: Melakukan asesmen terhadap kondisi psikologis individu, memberikan layanan konseling dan bimbingan yang tepat, membantu individu memahami akar permasalahan mereka, meningkatkan kesadaran diri individu, mengembangkan keterampilan koping individu, memperkuat iman individu, membantu individu untuk membuat rencana taubat. Kesimpulan, taubat dan konseling kesehatan mental merupakan dua elemen penting dalam mencapai kesehatan mental dan spiritual yang optimal. Dengan memadukan keduanya, individu dapat menemukan solusi atas permasalahan psikologis yang dihadapi dan menjalani hidup yang lebih positif dan bermakna.

Kata Kunci: Konseling, Kesehatan Mental, Taubat

ABSTRACT

Research shows that repentance can help individuals overcome various mental health problems, such as anxiety, depression, and guilt. Mental health counseling can play an important role in increasing awareness of repentance and assisting individuals in the process of repentance. Purpose of the Study This study aims to understand the role of mental health counseling in increasing awareness of repentance in Islam. This study uses a library research method by reviewing literature related to repentance, mental health, and counseling in the context of Islam. The data sources used include books, scientific journals, and scientific articles. The results of the study indicate that repentance and mental health have a close relationship. Repentance can help individuals achieve optimal mental health, and mental health counseling can assist individuals in the process of repentance. Mental health counseling can help individuals by: Assessing the individual's psychological condition, providing appropriate counseling and guidance services, helping individuals understand the root of their problems, increasing individual self-awareness, developing individual coping skills, strengthening individual faith, helping individuals to make a repentance plan. Conclusion, repentance and mental health counseling are two important elements in achieving optimal mental and spiritual health. By combining the two, individuals can find solutions to the psychological problems they face and live a more positive and meaningful life.

Keywords: Counseling, Mental Health, Repentance



PENDAHULUAN

Taubat, atau penyesuaian diri, adalah sebuah konsep yang sangat penting dalam Islam. Dalam pandangan Islam, taubat adalah proses untuk membebaskan diri dari perasaan bersalah dan keinginan sendiri untuk memperbaiki keadaan. Dalam Islam, taubat dianggap sebagai cara untuk memperoleh ampunan Allah dan untuk kembali ke jalan yang benar. Dalam beberapa tahun terakhir, penelitian telah menunjukkan bahwa taubat memiliki implikasi yang signifikan terhadap kesehatan mental. Kesehatan mental dalam Islam diartikan sebagai kemampuan diri untuk mengontrol fungsi-fungsi kejiwaan, sehingga akan tercipta penyesuaian diri secara baik, antara dirinya sendiri, dengan orang lain, lingkungan, alam semesta ataupun dengan Allah

Dalam agama Islam, taubat atau pengampunan dosa merupakan salah satu aspek penting dalam menjalani kehidupan beragama. Taubat adalah tindakan introspeksi diri yang dilakukan seseorang untuk mengakui kesalahan dan dosa-dosa yang telah dilakukan, serta bertaubat kepada Allah untuk mendapatkan pengampunan-Nya. Proses taubat tidak hanya melibatkan dimensi spiritual, tetapi juga memiliki implikasi pada kesehatan mental seseorang. Proses taubat yang dilakukan dengan sungguh-sungguh dan didukung oleh konseling kesehatan mental dapat meningkatkan kesadaran bertaubat dalam Islam dengan lebih efektif.

Namun, dalam beberapa kasus, individu yang mengalami kesulitan psikologis dan ketergantungan pada narkoba/Naza (Narkotika, Alkohol & Zat Adiktif) di Indonesia, seperti yang dikemukakan dalam laporan Madani Mental Health Care, mengalami peningkatan setiap tahunnya (Maulana, n.d. 2019). Dalam situasi seperti ini, terapi taubat dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan kesadaran bertaubat dan membantu individu untuk kembali ke jalan yang benar. Terapi taubat dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti melalui keimanan, amalan ibadah, dan juga mengistikomahkan berzikir, berdoa dan membaca Al Qur'an.

Dalam konteks kesehatan mental, terapi taubat dapat membantu individu untuk mengatasi perasaan bersalah dan keinginan sendiri untuk memperbaiki keadaan. Dalam Islam, kesehatan mental dianggap sebagai hasil dari penyucian jiwa, sehingga seseorang yang mentalnya sehat yaitu yang jiwanya bersih. Dalam Islam, hubungan kesehatan mental dengan taubat tak bisa dipisahkan, karena proses dalam mencapai kesehatan mental merupakan hasil atau bisa dihasilkan dengan bertaubat (Husniati et al., 2023)

Dalam memahami peran konseling kesehatan mental dalam meningkatkan kesadaran bertaubat dalam Islam, pentingnya untuk menggali pemahaman lintas disiplin tentang taubat, kesehatan mental, dan konseling dalam konteks Islam. Taubat merupakan salah satu konsep penting dalam agama Islam yang menitikberatkan pada pengakuan kesalahan, penyesalan, dan niat untuk mengubah perilaku menjadi lebih baik (Tanhan & Young, 2022).

METODE PENELITIAN

Untuk mencapai tujuan penelitian, diperlukan metodologi yang sesuai dengan standar akademik. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kepustakaan (library research), yaitu penelitian yang dilakukan dengan mempelajari sumber tertulis yang tersedia di perpustakaan. artikel nasiona, serta kriteria inklusi artikel yang dipilih adalah



artikel yang dipublikasikan full text, artikel yang memiliki DOI, buku, jurnal ilmiah, dan pendukung lainnya.

Menurut (Martono, 2015), "penelitian kepustakaan (*library research*) ialah penelitian yang menggunakan cara untuk mendapatkan data informasi dengan menempatkan fasilitas yang ada di perpustakaan, seperti buku, majalah, dokumen, catatan kisah-kisah sejarah." Penelitian ini ditelusuri melalui buku-buku tentang konseling yang berkaitan dengan konseling Kesehatan mental, dan juga berkenaan dengan tobat individu

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Konsep Taubat dalam Islam

Taubat dalam bahasa Arab berarti "kembali" atau "bertobat". Dalam Islam, taubat merujuk pada proses kembali kepada Allah SWT setelah seseorang melakukan dosa atau kesalahan. Taubat bukan hanya sekedar penyesalan atau meminta maaf, tetapi juga disertai dengan tekad kuat untuk tidak mengulanginya lagi di masa depan. Konsep taubat dalam Islam memiliki makna yang sangat penting dan luas. Taubat berarti berbalik dari perbuatan dosa dan kembali kepada Allah dengan memohon ampun dan berjanji tidak akan melakukan kesalahan lagi.

Dalam Al-Qur'an, kata *tawwabin* digunakan dalam makna hamba yang sungguh-sungguh bertobat atau hamba Allah yang banyak bertobat. Artinya, taubat berarti berbalik dari perbuatan dosa dan kembali kepada Allah dengan memohon ampun dan berjanji tidak akan melakukan kesalahan lagi (Sadik, 2010).

Taubat bagaikan sebuah penyesalan mendalam yang memicu tekad kuat untuk meninggalkan jalan maksiat dan kembali ke jalan ketaatan. Hakikatnya adalah rasa penyesalan atas semua dosa di masa lampau, diikuti dengan tekad bulat untuk tidak mengulanginya di masa depan. Ketiga unsur ini, yaitu penyesalan, tekad, dan meninggalkan dosa, harus hadir secara bersamaan dalam proses tobat.

Pada saat tobat terjadi, seorang hamba akan merasakan penyesalan yang mendalam, meninggalkan perbuatan dosa, dan berjanji teguh untuk tidak mengulanginya. Saat itulah ia kembali ke jalan penghambaan kepada Sang Pencipta. Kembalinya ini merupakan inti dari tobat yang sesungguhnya. (Mursalin et al., n.d.). Tobat adalah proses yang kompleks yang melibatkan penyesalan, tekad, dan tindakan nyata untuk meninggalkan dosa dan kembali kepada Allah SWT. Tobat yang hakiki akan membawa perubahan yang positif dalam hidup seorang hamba dan menjadikannya lebih dekat dengan Allah SWT.

Taubat bukan hanya sekedar penyesalan atau permintaan maaf, tetapi merupakan sebuah proses yang melibatkan perubahan hati, tekad, dan perilaku. Taubat yang benar harus memenuhi beberapa syarat, yaitu:

- a. Penyesalan yang tulus: Menyadari kesalahan yang telah dilakukan dan merasa bersalah atas dosa tersebut.
- b. Berhenti dari dosa: Segera menghentikan perbuatan dosa dan tidak mengulanginya lagi.
- c. Tekad untuk tidak mengulangi: Memiliki tekad yang kuat untuk tidak kembali kepada dosa di masa depan.



- d. Memohon ampunan: Memohon ampunan kepada Allah SWT dengan penuh ketulusan dan penyesalan.
- e. Mengganti kerugian: Jika dosa tersebut melibatkan hak orang lain, maka harus dilakukan upaya untuk mengganti kerugian yang telah ditimbulkan.

Keutamaan Taubat, di antaranya:

- a. Menghapus dosa: Allah SWT berjanji untuk menghapus dosa-dosa orang yang bertaubat dengan sungguh-sungguh.
- b. Meningkatkan derajat: Taubat dapat meningkatkan derajat seseorang di sisi Allah SWT.
- c. Menyenangkan Allah SWT: Allah SWT senang kepada hamba-Nya yang bertaubat.
- d. Membuka pintu rahmat: Taubat membuka pintu rahmat Allah SWT bagi hamba-Nya.
- e. Memberikan kesempatan untuk memulai kembali: Taubat memberikan kesempatan bagi seseorang untuk memulai kembali kehidupannya dengan lebih baik. (Suarni, 2017)

Al-Qur'an memberikan banyak contoh kisah orang-orang yang bertaubat dan diterima oleh Allah SWT. Di antaranya: Kisah Nabi Adam dan Hawa yang bertaubat setelah melakukan dosa memakan buah terlarang. Kisah Nabi Yunus yang bertaubat setelah ditinggal oleh kaumnya di dalam perut ikan dan kisah wanita pelacur yang bertaubat setelah menyadari kesalahannya.

Sebagaimana dalam al-Quran Surat an-Nisa ayat 17, Allah menyuruh manusia agar segera bertaubat.

عَلَيْهِمْ ۖ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا إِنَّمَا التَّوْبَةُ عَلَى اللَّهِ لِلَّذِينَ يَعْمَلُونَ السُّوءَ بِجَهْلَةٍ ثُمَّ يُتُوبُونَ مِنْ قَرِيبٍ فَأُولَٰئِكَ يَتُوبُ اللَّهُ

Artinya: Sesungguhnya taubat di sisi Allah hanyalah taubat bagi orang-orang yang mengerjakan kejahatan lantaran kejahilan, yang kemudian mereka bertaubat dengan segera, maka mereka itulah yang diterima Allah taubatnya; dan Allah Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana (Q.S. an-Nisa': 17)

Taubat merupakan salah satu pintu utama untuk meraih rahmat dan ampunan Allah SWT. Setiap muslim dianjurkan untuk selalu bertaubat, baik dari dosa besar maupun dosa kecil. Semakin cepat seseorang bertaubat, semakin besar peluangnya untuk mendapatkan ampunan dari Allah SWT.

Gangguan Kesehatan Mental dan Dampaknya

Kesehatan mental bagaikan fondasi tak kasat mata yang menopang kesejahteraan hidup. Ibarat bangunan, fondasi yang kokoh akan menghasilkan struktur yang kuat dan tahan lama. Begitupun dengan kesehatan mental yang prima, memungkinkan individu menjalani hidup dengan penuh makna dan produktif. Namun, tak jarang fondasi ini mengalami keretakan, memicu munculnya gangguan kesehatan mental. Gangguan ini bagaikan celah retak pada fondasi yang bila dibiarkan, dapat melemahkan struktur dan meruntuhkan bangunan kehidupan.

Kesehatan mental diartikan sebagai pengetahuan dan tindakan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan potensi, bakat, dan pembawaan yang dimiliki secara maksimal, sehingga membawa kebahagiaan bagi diri sendiri dan orang lain, serta terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa



Beragam jenis gangguan mengintai, mulai dari depresi yang menyelimuti jiwa dengan kesedihan mendalam, kecemasan yang merenggut rasa tenang, hingga psikosis yang membawa individu ke alam realitas berbeda. Setiap jenisnya membawa gejala dan dampak yang unik, mengganggu pola pikir, perasaan, dan perilaku.

Dampak gangguan kesehatan mental tak hanya terpaku pada individu, tapi merambat ke berbagai aspek kehidupan. Hubungan dengan orang terdekat menjadi renggang, pekerjaan terhambat, dan bahkan dapat berujung pada tindakan membahayakan diri sendiri maupun orang lain.

Bidang kesehatan mental kini menjadi sorotan utama dalam psikologi, menarik perhatian ilmuwan dan masyarakat awam. Mencapai kesehatan mental yang optimal merupakan dambaan setiap individu. Namun, dalam memahami kesehatan mental, ilmuwan dan psikolog seringkali hanya fokus pada dimensi biologis dan sosial, mengabaikan dimensi spiritual. (Ikhwan Fuad ~, n.d.)

Kelalaian terhadap dimensi spiritual dalam psikologi modern menghasilkan pemahaman yang tidak utuh tentang kepribadian manusia, terutama di Indonesia dengan mayoritas penduduk muslim. Dalam Islam, memahami manusia secara menyeluruh tidak hanya cukup dengan dimensi biologis atau sosial budaya, tetapi membutuhkan integrasi semua faktor pembentuk kepribadian, termasuk dimensi spiritual.

Hubungan Taubat Dengan Kesehatan Mental

Perjalanan hidup di dunia adalah sebuah pertarungan melawan perbuatan jahat, buruk, dan keji. Jika kita melakukan kesalahan, segeralah sadar dan bangkit untuk memperbaikinya. Jika terlanjur melakukan perbuatan tercela, segeralah kembali ke jalan yang benar. Jika jiwa kita ternoda, segeralah bersihkan dengan bertaubat.

Menjaga kebersihan jiwa sama pentingnya dengan menjaga kebersihan tubuh. Merawat tubuh adalah hal yang penting bagi manusia. Tubuh yang sehat memungkinkan manusia untuk menjalani aktivitas kehidupannya dengan baik di dunia. Demikian pula dengan jiwa. Kebersihan jiwa menandakan bahwa manusia memiliki akal budi yang baik, sehingga perilaku yang muncul adalah perilaku yang baik pula. Kebersihan jiwa juga berperan penting dalam menjalankan kehidupan. (Gustiwi et al., 2022)

Proses hidup yang baik adalah terjaganya hubungan manusia dengan Allah SWT, manusia dengan manusia, dan manusia dengan lingkungannya. Jika jiwa kita dipenuhi dengan energi positif dan kebaikan, maka respons yang ditimbulkan pun akan baik pula. Salah satu cara untuk menjaga kebersihan jiwa adalah dengan melakukan pembersihan diri, yaitu dengan bertaubat.

Islam mengajarkan konsep taubat yang dapat dipadukan dengan baik dengan upaya menjaga kesehatan mental, sehingga tercipta jiwa yang sempurna. Meskipun belum ada penelitian khusus yang secara eksplisit menghubungkan taubat dengan kesehatan mental, namun taubat menawarkan solusi untuk membantu individu yang mengalami masalah kesehatan mental. (Sabrila & Syahida Fauzia, 2024)

Melalui taubat, individu didorong untuk:

- a. Mengakui Kesalahan: Menyadari dan mengakui kesalahan merupakan langkah awal untuk pemulihan. Taubat membantu individu untuk introspeksi diri dan menerima kekurangannya.



- b. Meminta Maaf: Memohon maaf kepada Allah SWT dan pihak yang dirugikan atas kesalahan yang diperbuat. Proses ini membantu meringankan beban hati dan membangun kembali hubungan yang rusak.
- c. Bertekad untuk Berubah: Taubat bukan hanya tentang penyesalan, tetapi juga tekad untuk berubah menjadi lebih baik. Individu didorong untuk meninggalkan kebiasaan buruk dan menggantinya dengan kebiasaan positif.
- d. Mencari Kebaikan: Memperbanyak ibadah, beramal shaleh, dan melakukan perbuatan baik lainnya. Hal ini membantu individu untuk kembali ke jalan yang benar dan mendapatkan ketenangan jiwa.

Dengan menerapkan taubat dalam kehidupan, individu dapat:

- a. Mengurangi Stres dan Kecemasan: Rasa bersalah dan beban pikiran yang terkait dengan kesalahan masa lalu dapat diredakan melalui taubat. Hal ini dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan.
- b. Meningkatkan Harga Diri: Ketika individu mengakui kesalahannya dan berusaha untuk berubah, harga diri mereka pun akan meningkat.
- c. Membangun Kepercayaan Diri: Taubat membantu individu untuk membangun kepercayaan diri dengan menunjukkan bahwa mereka mampu berubah dan menjadi lebih baik.
- d. Menemukan Kedamaian Batin: Proses taubat yang tulus dan disertai dengan usaha untuk menjadi lebih baik dapat membawa individu kepada kedamaian batin dan ketenangan jiwa.

Meskipun taubat tidak dapat menggantikan terapi medis atau psikologis, namun taubat menawarkan solusi spiritual yang bermanfaat bagi kesehatan mental. Bagi individu yang beriman, taubat dapat menjadi sumber kekuatan dan motivasi untuk menjalani hidup yang lebih baik dan mencapai jiwa yang sempurna.

Penting untuk diingat bahwa taubat adalah proses yang berkelanjutan. Individu harus terus berusaha untuk menjadi lebih baik dan menghindari dosa di masa depan. Dengan kesungguhan dan keteguhan hati, taubat dapat membantu individu mencapai kesehatan mental yang optimal dan jiwa yang sempurna.

Peran Konseling Kesehatan Mental dalam Membantu Individu Bertaubat

Manusia dapat melakukan perubahan diri dari perilaku buruk menjadi baik melalui proses taubat. Taubat ini seringkali membutuhkan bantuan dan dukungan dari orang lain, seperti konselor kesehatan mental. Konselor dapat membantu individu dalam memahami diri mereka sendiri, menemukan akar permasalahan mereka, dan mengembangkan strategi untuk berubah.

(Sutoyo, 2015) mengemukakan bahwa Konseling merupakan proses bimbingan yang memfasilitasi individu untuk memahami dan menjalankan tuntunan Allah (jalan yang lurus) agar mencapai keselamatan dan kebahagiaan di dunia dan akhirat. Meskipun konselor memberikan arahan, individu tetap memiliki tanggung jawab utama untuk aktif belajar dan mengamalkan ajaran Islam.

Konseling kesehatan mental berperan penting dalam membantu individu bertaubat. Konselor memberikan dukungan emosional, mendengarkan dengan empati,



dan memberikan bimbingan yang tepat untuk mengatasi masalah kesehatan mental yang terkait dengan dosa.

Konseling bagaikan tangan menolong yang siap membantu individu menghadapi berbagai permasalahan dan kekhawatiran pribadi. Baik itu depresi, kegelisahan, kesedihan, kesulitan menjalin hubungan, trauma masa lalu, maupun rasa minder, konseling hadir untuk memberikan dukungan dan arahan. Lebih dari sekadar memberi nasihat, konseling berfokus pada memperkuat pemahaman diri individu yang akan membantu untuk menemukan kembali kekuatan dan sumber daya dalam diri individu, sehingga mampu mengambil keputusan yang tepat dan tumbuh sebagai pribadi. Berbagai macam tekanan dan beban jiwa seperti kegelisahan, ketidaknyamanan, dan ketidakpastian dapat menyebabkan problem psikologis dan ketidakbahagiaan. Hal ini dapat terjadi karena tuntutan gaya hidup, kebutuhan, sikap individualistik, dan keadaan yang tidak stabil. Orang yang mengalami hal ini bisa kehilangan kontrol atas hidup mereka dan mengalami penurunan nilai-nilai spiritual dan keilahan.

Kehilangan kemampuan untuk membedakan benar dan salah akibat problem psikologis dapat menjerumuskan seseorang dalam perilaku dosa. Dosa membuat hati menjadi kotor dan menimbulkan berbagai emosi negatif seperti perasaan tidak tenang, gelisah, kehilangan kebahagiaan dan kasih sayang, serta munculnya rasa marah, benci, dengki, dan sombong. (Gustiwi et al., 2022)

Konseling kesehatan mental dapat menjadi jalan keluar untuk mengatasi permasalahan yang muncul akibat dosa. Konseling pada dasarnya adalah bentuk bantuan yang diberikan kepada individu yang mengalami gangguan psikologis. Dalam menangani gangguan psikologis, taubat dapat dipadukan dengan metode konseling. Berikut beberapa langkahnya:

- a. **Asesmen:** Melakukan penilaian terhadap kondisi psikologis yang dikeluhkan klien, baik melalui wawancara maupun psikotes, baik oleh diri sendiri maupun orang lain.
- b. **Konseling dan Bimbingan:** Memberikan layanan konseling dan bimbingan menggunakan pendekatan yang berfokus pada kesehatan mental.
- c. **Layanan Optimal:** Konseling akan memberikan layanan yang tepat dan sesuai dengan kondisi klien melalui berbagai pendekatan.

Konseling kesehatan mental dapat membantu individu bertaubat dengan cara membantu individu memahami akar permasalahan, meningkatkan kesadaran diri, Mengembangkan keterampilan koping, memperkuat iman, membantu individu untuk membuat rencana taubat.

Penting untuk dicatat bahwa konseling kesehatan mental bukanlah pengganti dari bimbingan agama. Konselor dapat membantu individu untuk memahami dan menerapkan ajaran agama dalam hidup mereka, tetapi mereka tidak dapat memberikan pengampunan dosa atau jaminan keselamatan di akhirat. Beberapa sumber tambahan yang dapat membantu individu yang ingin bertaubat diantaranya Ustadz/Ustadzah, Buku-buku agama, situs web agama.

Konseling kesehatan mental ini berfokus pada peningkatan kesadaran individu untuk bertaubat dengan sungguh-sungguh. Tujuannya adalah membantu klien memahami kesalahan mereka dan mendorong mereka untuk melakukan taubat yang tulus. Melalui



proses taubat ini, diharapkan klien dapat menyesali dosa dan kesalahan yang telah mereka lakukan.

Dengan memadukan konseling Kesehatan mental dan taubat, diharapkan individu dapat menemukan solusi atas permasalahan psikologis yang dihadapi, serta meningkatkan kesehatan mental dan spiritual mereka. Taubat, dalam konteks konseling, merupakan proses perubahan diri yang mendasar dengan kembali kepada fitrah manusia yang suci. Proses ini memiliki efek positif pada aspek kognitif, afektif, dan psikomotor, yang berkontribusi pada penyembuhan mental dan pengembangan diri. Dengan demikian, taubat akan membawa perasaan dosa yang telah terhapus dan jiwa yang kembali suci dan damai. Hal ini ultimately mengarah pada kebahagiaan dan ketenangan jiwa.

1. Perubahan Kognitif

- a. Kesadaran akan Gangguan: Taubat meningkatkan kesadaran individu terhadap gangguan mental yang dialaminya, mendorong mereka untuk memahami akar permasalahannya.
- b. Pemikiran Positif: Taubat menumbuhkan optimisme dan keyakinan akan masa depan, membantu individu melihat sisi positif dalam setiap kejadian.
- c. Meninggalkan Kebiasaan Buruk: Taubat mendorong individu untuk meninggalkan kebiasaan buruk dan menggantinya dengan perilaku positif.

2. Perubahan Afektif

- a. Ketentraman dan Kedamaian: Taubat menenangkan jiwa dan menghadirkan rasa damai, meredakan kecemasan, kegundahan, dan rasa bersalah.
- b. Komitmen untuk Berubah: Taubat memperkuat komitmen individu untuk berubah dan menjalani hidup yang lebih baik.
- c. Kepercayaan Diri: Taubat meningkatkan kepercayaan diri individu terhadap kemampuannya untuk mengatasi masalah dan mencapai tujuan.

3. Perubahan Psikomotor

- a. Perilaku Positif: Taubat mendorong individu untuk meninggalkan perilaku buruk dan menggantinya dengan tindakan positif dan bermanfaat.
- b. Pengembangan Diri: Taubat memotivasi individu untuk mengembangkan potensi diri dan menjadi pribadi yang lebih baik.
- c. Peningkatan Amal: Taubat mendorong individu untuk meningkatkan amal kebaikan dan ibadah, sehingga hidup lebih bermakna. (Shohib, 2015)

Fungsi Taubat dalam konseling Kesehatan mental bukan hanya konsep religius, tetapi juga alat yang ampuh untuk mencapai kesejahteraan mental dan emosional. Dengan mengamalkan taubat, individu dapat melepaskan beban masa lalu, membangun kembali kehidupan yang positif, dan menemukan makna dan tujuan hidup yang lebih berharga.

Proses psikoterapi harus didasari dengan kesungguhan klien untuk sembuh dan diiringi dengan keyakinan teguh atas kehendak Allah SWT. Kita harus percaya bahwa Allah memiliki rencana terbaik bagi setiap hamba-Nya, meskipun kita tidak selalu mengetahuinya. Sikap lapang dada dalam menghadapi setiap kejadian menjadi penting, namun perlu diingat bahwa Allah tidak akan mengubah nasib seseorang tanpa usaha dari individu tersebut.

SIMPULAN



Konseling kesehatan mental biasanya dilakukan secara individual dengan terapis yang terlatih dan berpengalaman. Konseling akan menciptakan ruang yang aman dan suportif bagi individu untuk mengeksplorasi pikiran, perasaan, dan pengalaman mereka. Konseling akan menggunakan berbagai pendekatan terapeutik, seperti terapi kognitif-perilaku, terapi interpersonal, dan terapi psikodinamik, untuk membantu individu mencapai tujuan mereka dalam hal bertaubat. Konseling kesehatan mental dapat menjadi alat yang berharga bagi individu yang ingin bertaubat dan menjalani hidup yang lebih positif dan bermakna. Dengan bantuankonseling Kesehatan mental yang kompeten dan berempati, individu dapat mencapai pemulihan emosional dan spiritual yang langgeng. Konseling kesehatan mental bukanlah pengganti agama atau bimbingan spiritual. Konseling dapat menjadi pelengkap yang berharga untuk membantu individu mencapai tujuan spiritual mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar Sutoyo. (2017). *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar.)
- Gustiwi, T., Shofiah, V., & Rajab, K. (2022). Psikoterapi Taubat : Model Terapi Mental Dalam Islam. *Psychology Journal of Mental Health*, 4(1), 1–11. <https://doi.org/10.32539/pjmh.v4i1.54>
- Husniati, R., Setiawan, C., & Nurjanah, D. S. (2023). Relevansi Taubat dengan Kesehatan Mental dalam Islam. *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin*, 3(1), 93–119. <https://doi.org/10.15575/jpiu.19625>
- Ikhwan Fuad* ~. (n.d.).
- Martono, N. (2015). *Metode Penelitian Sosial: Konsep-Konsep Kunci* (I). PT. RajaGrafindo Persada,.
- Maulana, U. (n.d.). *SPIRITUAL SEBAGAI TERAPI KESEHATAN MENTAL* (Issue 2). Retrieved May 27, 2024, from www.ptiq.ac.id
- Mursalina, H., Mujahidin, E., Sekolah, T. H., Ilmu, T., Arab, B., & Raayah, A. (n.d.). *Islamic Management: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam ANALISIS KONSEP TAZKIYATUN NAFS AHMAD ANAS KARZON UNTUK PESERTA DIDIK*. <https://doi.org/10.30868/im.v4i02.3967>
- Sabrila, & Syahida Fauzia. (2024). Pengaruh Taubat Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *AlMaheer: Jurnal Pendidikan Islam*, 2(01), 30–33. <https://doi.org/10.63018/jpi.v2i01.24>
- Sadik, Moh. (2010). Tobat Dalam Perspektif Alquran. *HUNafa: Jurnal Studia Islamika*, 7(2), 209. <https://doi.org/10.24239/jsi.v7i2.104.209-222>
- Shohib, M. (2015). Taubat Sebagai Metode Dasar Psikoterapi Islam. *Seminar Psikologi & Kemanusiaan*, 3, 978–979.
- Suarni, S. (2017). SEJARAH HIJRAH DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN. *Jurnal Ilmiah Al-Mu'ashirah*, 13(2), 144. <https://doi.org/10.22373/jim.v13i2.2248>
- Tanhan, A., & Young, J. S. (2022). Muslims and Mental Health Services: A Concept Map and a Theoretical Framework. In *Journal of Religion and Health* (Vol. 61, Issue 1). Springer US. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01324-4>

