

DINAMIKA PSIKOLOGIS DALAM PROSES PERTOBATAN: KAJIAN LITERATUR SISTEMATIS

Pinandito Nur Amri Prajamukti & Novi Qonitatin

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro, Jalan Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang 50275, Indonesia

Korespondensi: pinanditona@gmail.com

**PSYCHOLOGICAL DYNAMICS OF REPENTANCE PROCESS:
SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW**

Manuscript type: Literature Review

Abstract

The individual recovery process aimed at refraining from committing the same wrongdoing is referred to as the process of repentance. This process unfolds as an individual evaluates the consequences of their own actions as well as the reactions of others, leading to an awareness of the ramifications of their behavior. The objective of this study is to investigate the psychological dynamics involved in the process of repentance. A systematic literature review following PRISMA guideline was conducted on seven articles that met predefined criteria. The results indicate that the psychological dynamics at the inception of the repentance process broadly encompass the formation of intention and the emergence of repentant behavior. This process involves internal factors, such as self-evaluation and self-regulation, as well as external factors, such as social support. Individuals who successfully navigate the repentance process acknowledge remorse for their actions, which is then followed by several positive outcomes. Repentance can serve as a mechanism for abandoning past negative behaviors and progressing towards a more favourable future orientation.

Article history:

Received 31 August 2022

Received in revised form 8 November 2022

Accepted 8 May 2023

Available online 8 November 2023

Keywords:

psychological dynamics

repentance

repentance process

systematic literature review

Abstrak

Proses pemulihan individu untuk tidak melakukan suatu kesalahan yang sama disebut dengan proses tobat. Proses ini terjadi karena setelah seseorang mengevaluasi dampak dari perbuatan yang dilakukan oleh diri sendiri serta reaksi dari orang lain, sehingga membuatnya sadar akibat perilaku yang dilakukan. Tujuan studi ini adalah untuk menyelidiki dinamika psikologi yang terjadi dalam proses pertobatan. Tinjauan literatur sistematis dengan mengikuti pedoman PRISMA dilakukan terhadap tujuh artikel yang memenuhi kriteria yang ditetapkan. Hasil penelusuran menunjukkan bahwa dinamika psikologis saat memulai proses pertobatan secara garis besar berupa pembentukan niat dan munculnya perilaku bertobat. Proses ini melibatkan faktor internal berupa evaluasi dan regulasi diri, serta faktor eksternal berupa dukungan sosial. Individu yang berhasil melewati proses pertobatan akan mengaku menyesal akibat perilaku yang telah dilakukannya, yang diikuti dengan beberapa dampak positif yang diterima oleh individu tersebut. Pertobatan dapat menjadi mekanisme untuk meninggalkan perilaku yang buruk di masa lalu dan berproses menuju orientasi masa depan yang lebih baik.

Kata Kunci: bertobat, dinamika psikologis, kajian literatur sistematis, proses pertobatan

Dampak dan Implikasi dalam Konteks Ulayat

Proses tobat lekat dengan konstruk agama dan kepercayaan individu, yang kerap menjadi identitas sosial penting bagi masyarakat Indonesia. Studi ini mengindikasikan bahwa proses tobat bukan hanya mengandalkan mekanisme internal di dalam diri individu, tetapi juga memerlukan dukungan dari lingkungan sosial. Meski belum banyak studi serupa di Indonesia mengenai konstruk proses pertobatan, hasil studi ini mengindikasikan temuan penting bahwa proses tobat merupakan elemen esensial untuk meningkatkan kesejahteraan mental individu, yang prosesnya tidak dapat lepas dari dukungan dan penerimaan sosial. Dalam tatanan bermasyarakat, intervensi sosial dapat turut memperhatikan pentingnya proses tobat dalam mengubah perilaku individu.

Handling Editor: Karel Karsten Himawan, Faculty of Psychology, Universitas Pelita Harapan, Indonesia



This open access article is licensed under [Creative Commons Attribution License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction, provided the original work is properly cited.

PENDAHULUAN

Dalam perjalanan hidupnya, setiap individu pasti pernah melakukan hal yang dipersepsikan baik dan buruk, secara sengaja maupun tidak sengaja. Individu yang telah melakukan kesalahan-kesalahan, menyadarinya, dan diikuti dengan keinginan untuk mengubah dirinya menjadi lebih baik dikatakan mengalami proses pertobatan (*repentance*) (Hendricks dkk., 2023). Pertobatan yang dilakukan oleh seorang individu dianggap sebagai motivasi yang mendasari individu tersebut untuk menjadi lebih baik lagi serta berkomitmen untuk tidak terlibat dalam hal-hal yang dipersepsikan negatif (Santelli dkk., 2009). Penyesuaian perilaku yang dihasilkan dari proses pertobatan dipercaya dapat memberikan rasa damai (Fachitiandi & Permadi, 2020), khususnya bagi mereka yang mengafiliasikan dirinya dengan kepercayaan agama tertentu, karena bagi individu yang beragama, kesesuaian tingkah laku dengan standar agama dapat menumbuhkan rasa tenteram (Ahmad, 2011).

Berdasarkan etimologinya, konversi berasal dari kata "*conversio*" yang memiliki arti tobat, pindah, atau berubah (sering kali dikaitkan dalam konteks agama) (Daradjat, 2015). Konversi agama mengandung pengertian bertobat, berubah agama yang dianut, atau dapat juga memiliki pendirian kuat terhadap ajaran agama (Jalaluddin, 2010). Ketika seseorang memiliki tekad untuk berhenti dari suatu perbuatan buruk, keputusan itu biasa disebut dengan tobat (Hidayat & Purwandari, 2020). Sikap untuk mengambil keputusan ini pada dasarnya merupakan keyakinan atas pikiran, perasaan, dan perilaku individu itu sendiri.

Dalam hal ini, proses konversi tidak hanya berarti berpindah dari satu kepercayaan ke kepercayaan lain, tetapi juga dapat berarti memiliki perubahan pandangan terhadap perilaku tertentu yang diyakini tidak sesuai dengan standar agamanya (James, 2009). Perubahan ini dapat terjadi karena rasa bersalah yang membuat orang lebih memperhatikan dan mengembangkan sikap positif terhadap pertobatan (Graton & Ric, 2017). Selain rasa bersalah, rasa malu, keinginan untuk berubah dari aspek kehidupan yang lama, serta kesediaan untuk memaafkan juga memengaruhi individu bertobat (Struthers dkk., 2008). Jalaluddin (2010) menambahkan, selain faktor kejiwaan dan kondisi lingkungan seseorang, perubahan itu juga dapat diinterpretasikan oleh individu sebagai bagian dari dinamika spiritual, yang memercayai pertobatan diawali oleh petunjuk dari Yang Maha Kuasa. Tobat menjadi langkah awal dari seseorang untuk menuju lebih dekat dengan Tuhan (Tamami, 2011).

Jika dilihat dari sudut pandang agama, tobat merupakan bentuk tindakan yang berdasar dari akhlak serta kewajiban manusia kepada Tuhan karena manusia tidak luput dari perbuatan dosa, manusia sebagai makhluk hidup yang berniat untuk melakukan tobat harus mengambil keputusan

terhadap setiap tindakan agar tidak kembali melakukan perbuatan yang berdosa (Kaaf, 1999). Selain itu, pertobatan dapat menjadi solusi spiritual yang efektif untuk mengurangi rasa bersalah dan rasa malu yang berlebihan pada individu dan mengatur ulang sebab-sebab positif untuk tindakan di masa mendatang serta bersumpah menghindari pelanggaran serta melakukan perbuatan baik (Lee dkk., 2016). Pertobatan merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari yang dikerjakan terus-menerus, karena pertobatan tidak hanya melibatkan emosional, tetapi juga berfungsi untuk memperbarui pikiran individu untuk dapat menyatu dengan Tuhan (Zega & Hendi, 2020). Beberapa faktor penentu individu melakukan proses pertobatan seperti motivasi diri, lingkungan sosial, keluarga, dan orang-orang di sekitar, bentuk nyata individu telah melakukan pertobatan dapat dilihat dari perubahan perilakunya (Heryanto, 2021).

Terlepas dari ajaran agama, pertobatan dapat menjadi salah satu indikator perkembangan moral serta kesehatan spiritual dan mental seseorang karena di dalamnya mencakup aspek-aspek psikologis, seperti: tekad untuk memperbaiki kesalahan, kebencian pada diri sendiri, munculnya belas kasihan dan kasih sayang, perasaan malu atas perbuatan dan konsekuensinya, adanya rasa ketulusan, serta keinginan untuk menebus moral pada diri sendiri (Klishevich & Sulitskyi, 2021). Beberapa faktor yang mendukung proses tobat seseorang dapat dikategorikan menjadi faktor internal (evaluasi diri, motivasi diri, dan kontrol diri) dan faktor eksternal (stimulus, dukungan teman sebaya, bimbingan intens, dan dukungan sosial) (Fachitiandi, 2018).

Mencermati dinamika di atas, proses pertobatan idealnya dapat dipahami sebagai proses yang bersifat satu arah, di mana individu yang menyadari kesalahannya kemudian bertekad untuk mengubah perilakunya secara menetap. Namun demikian, di dalam praktiknya, proses tobat manusia yang sudah meninggalkan perbuatan menyimpang berkemungkinan untuk dapat kembali melakukan perbuatan itu. Beberapa sumber berusaha untuk menjelaskan bahwa hal ini dapat terjadi karena pengaruh konformitas sosial (Zimbardo, 2007) atau karena pertobatan hanya dijadikan sebagai kamufase atau untuk memenuhi syarat tertentu tanpa ada proses internalisasi dalam memahami pentingnya perubahan dilakukan (Huda, 2009). Dalam hal ini, mengkritisi dinamika psikologis yang terjadi di dalam proses pertobatan dapat memberikan perspektif yang lebih mendalam untuk menjelaskan dan mempertahankan perilaku individu pasca pertobatan. Oleh sebab itu, studi ini bertujuan untuk secara sistematis mengevaluasi studi-studi yang telah dilakukan mengenai pertobatan dan mengkritisi elemen penting yang mendasari proses, makna, dan faktor yang mendorong terjadinya pertobatan.

Kajian literatur sistematis dipilih sehingga dapat mengkritisi secara komprehensif temuan-temuan parsial yang telah diidentifikasi dari studi-studi dengan topik serupa. Sebagai contoh, Fitriani dan Setyawan (2018) menunjukkan kompleksitas pengalaman pertobatan yang melibatkan interaksi di dalam diri dan lingkungan pada seorang mantan preman. Studi Hidayat dan Purwandari (2020) menekankan pada kejenuhan sebagai titik tolak di mana pertobatan terjadi pada individu yang mengonsumsi minuman beralkohol serta melakukan perbuatan-perbuatan menyimpang lainnya. Di sisi lain, studi Uyun dkk. (2019) melihat lebih spesifik dinamika pertobatan dalam sudut pandang agama Islam. Hasil penelitian di atas menunjukkan beberapa alasan yang melatarbelakangi terjadinya proses tobat secara parsial. Masih dibutuhkan kajian yang memperlihatkan hal-hal yang berkaitan dengan proses pertobatan agar dapat memperlihatkan proses yang lebih utuh.

Secara praktis, studi ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang penting, termasuk dalam praktik psikoterapi di Indonesia, mengingat peran agama sangat esensial dalam mengonstruksi pengalaman masyarakat Indonesia (Himawan dkk., 2022). Perspektif dari orang-orang Indonesia masih berpaut pada afiliasi keagamaan mereka dan menganggap agama memainkan peranan penting dalam menentukan kesejahteraan hidup tiap individunya (Tamir dkk., 2020). Aspek sosial agama di antara umat beragama di Indonesia secara signifikan berkorelasi dengan kesejahteraan individu (Aditya dkk., 2021). Proses tobat dapat menjadi salah satu acuan dalam mengembangkan perilaku untuk mengatasi masalah dari gangguan-gangguan psikologis. Psikoterapi memiliki peranan penting untuk secara sistematis membimbing individu di dalam proses pertobatan sehingga dapat mengembalikan potensi individu (Shohib, 2015).

METODE

Desain

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan tinjauan literatur sistematis. Siddaway dkk. (2019) mengungkapkan bahwa tinjauan literatur sistematis adalah suatu tinjauan yang dilakukan secara sistematis dan terperinci untuk mengidentifikasi, memilih dan menilai penelitian yang relevan, serta mengumpulkan dan menganalisis data yang telah diperoleh. Metode tinjauan literatur sistematis relevan digunakan untuk menyajikan perkembangan terbaru mengenai pemikiran dan topik tertentu (Galvan & Galvan, 2017). Menurut PRISMA 2020, tinjauan sistematis mengacu pada keseluruhan proses yang digunakan untuk mengidentifikasi, memilih, dan menyintesis bukti. Dalam tinjauan sistematis, fokus harus diberikan pada fitur desain, pelaksanaan, dan analisis yang dapat

menyebabkan adanya bias dalam hasil temuan (Page dkk., 2021). PRISMA merupakan sebuah pedoman internasional yang membantu peneliti mempersiapkan protokol penelitian dengan menyusun semua bukti relevan yang sesuai dengan kriteria kelayakan yang ditentukan sebelumnya untuk menjawab pertanyaan penelitian.

Prosedur Pencarian Data dan Strategi Pemilihan Data

Dalam mencari sumber data, peneliti menggunakan bantuan aplikasi Publish or Perish Version 8 (PoP 8) (Adams, 2021). Selain itu, kedua peneliti juga berkontribusi secara bersama-sama dalam melakukan proses pencarian dan peninjauan artikel yang dipilih. Kajian artikel dilakukan bersama untuk mendapatkan simpulan yang lebih tepat dari hasil analisis artikel yang diperoleh.

Pencarian data pada penelitian ini menggunakan lima basis data, antara lain: Google Scholar, Springer, Taylor & Francis, SAGE Publications, dan ResearchGate. Pertimbangan penggunaan lima basis data ini adalah karena kelimanya merupakan situs pencarian yang dapat direkomendasikan dan memiliki banyak artikel yang dimuat di dalamnya. Pencarian menggunakan PoP8 menghasilkan 713 artikel, proses pencarian artikel dalam penelitian ini dilakukan sejak Mei—November 2022. Artikel tersebut disaring berdasarkan duplikasi, judul, abstrak, dan kata kunci. Proses penyaringan menghasilkan 56 artikel untuk diproses kembali, 47 artikel tidak dapat diakses secara menyeluruh dikarenakan terkendala diperlukannya perizinan untuk mendapatkan akses secara terbuka, dan 610 artikel tidak diproses kembali karena tidak sesuai dengan konteks mengenai proses pertobatan yang menggunakan sudut pandang ilmu dan dinamika psikologi. Setelah selesai melakukan proses penyaringan, diperoleh tujuh artikel untuk dikaji. Proses pencarian artikel dipandu dengan kata kunci yang sesuai dengan topik dari judul kajian literatur sistematis. Kata kunci yang digunakan yaitu *“Tobat” OR “Pertobatan” OR “Repentance” OR “Proses Pertobatan” AND “in Psychology” OR “Psychology”*. Penggunaan kata kunci tersebut dilakukan setelah peneliti mencoba beberapa kata kunci dengan melihat hasil pencarian yang diperoleh.

Kriteria Inklusi Studi

Artikel yang akan dikaji dalam penelitian ini memiliki kriteria inklusi, yaitu 1) termasuk artikel orisinal, 2) artikel penelitian dalam rentang tahun 2012 sampai 2022, 3) artikel berbahasa Inggris atau Indonesia, 4) tersedia dalam teks lengkap, 5) menggunakan desain studi penelitian kuantitatif atau kualitatif, dan 6) membahas mengenai proses pertobatan dalam sudut pandang psikologi. Mengingat fokus yang spesifik dan studi serupa dalam lingkup Indonesia masih sangat

minim, peneliti memutuskan menggunakan studi dalam konteks internasional dan membahasnya dengan menyesuaikan dengan konteks ruang lingkup budaya Indonesia. Penggunaan literatur dalam kurun waktu 10 tahun terakhir dikarenakan indikator referensi yang baik adalah terkait dengan kemutakhiran. Dari hasil pencarian, penelaahan tentang pertobatan di tingkat internasional dalam konteks akademik pertama kali ada di tahun 1890, tetapi tidak dapat peneliti akses karena dokumen abstraknya tidak tersedia.

Penyaringan

Tahap pencarian artikel yang akan dikaji dimulai dengan mengidentifikasi artikel di basis data dan menggunakan kata kunci yang telah ditentukan. Artikel tersebut kemudian diseleksi berdasarkan duplikasi dan alasan lainnya dengan memilih semua judul dan abstrak yang sesuai dengan kriteria inklusi. Kemudian, artikel yang tidak memenuhi kriteria inklusi melalui tahap penyaringan tidak akan diproses lebih lanjut. Selanjutnya, peneliti menganalisis artikel untuk mengetahui kualitas dari artikel yang dipilih. Proses analisis artikel setelah penyaringan pada artikel menggunakan *Mixed Method Appraisal Tool* (MMAT) dari Hong dkk. (2018). MMAT merupakan alat penilaian kritis yang dirancang untuk tahap penilaian tinjauan pustaka sistematis, yaitu ulasan yang mencakup studi metode kualitatif, kuantitatif, dan metode campuran. Peneliti menggunakan MMAT oleh Hong dkk. (2018) untuk artikel dengan desain studi kuantitatif dan desain studi kualitatif sesuai dengan langkah-langkah kategori desain studi dan kriteria kualitas metodologis sebelum menuju ke langkah terakhir yaitu tahap menentukan artikel tetap untuk dikaji (Page dkk., 2021). Figur 1 menginformasikan proses seleksi artikel pada studi ini.

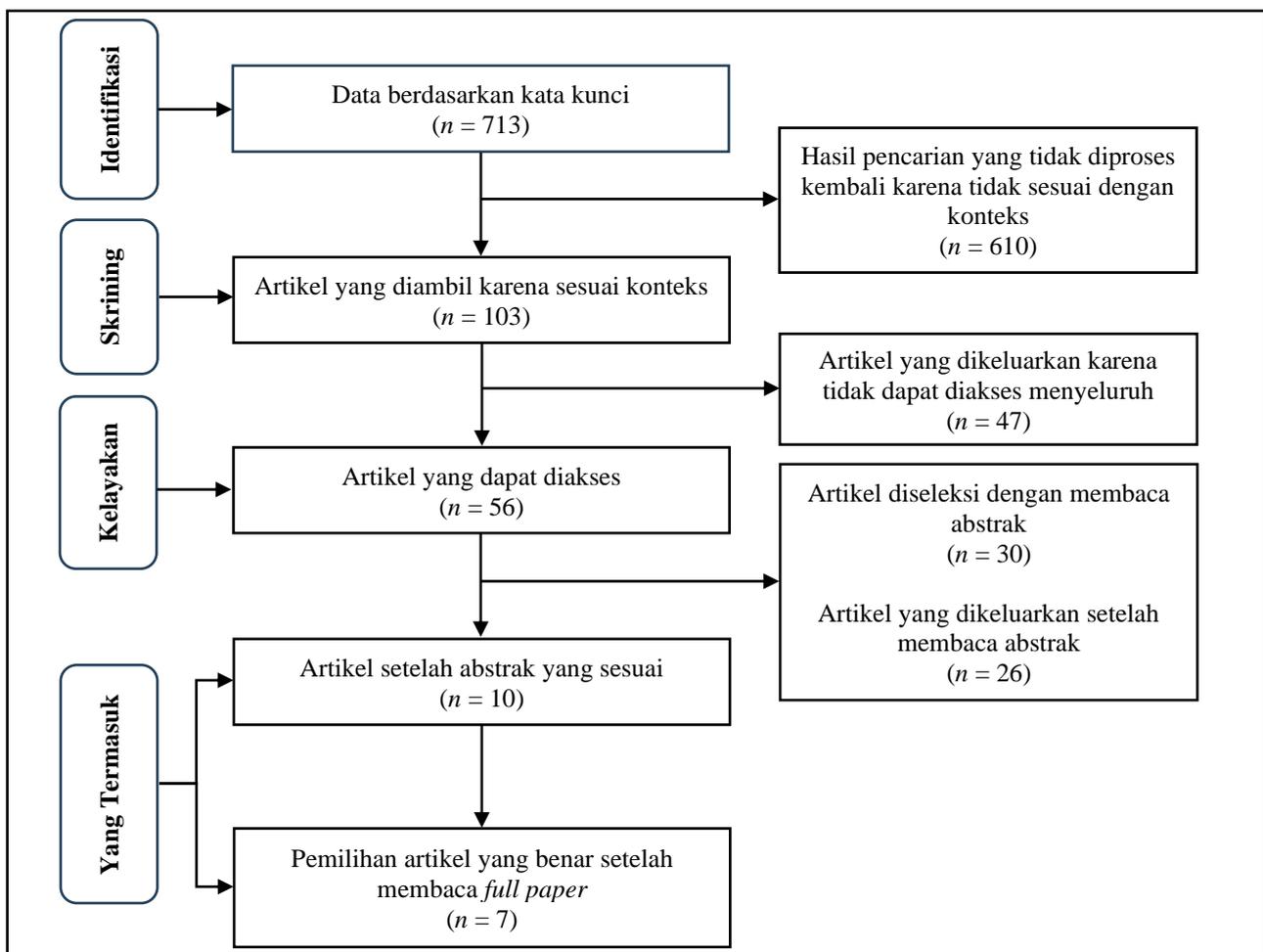
Ekstraksi Data

Data yang didapatkan dari artikel terpilih meliputi nama penulis, tahun, nama jurnal, negara, kerangka teori atau variabel penelitian, pendekatan metodologis, partisipan, teknik analisis data, dan hasil penelitian.

Sintesis Data

Data-data berupa deskriptif kualitatif yang sudah diperoleh oleh peneliti kemudian disintesis melalui meta-sintesis, yang merupakan teknik integrasi data untuk mendapatkan teori maupun konsep baru atau tingkatan yang lebih mendalam dan menyeluruh (Perry & Hammond, 2002). Pendekatan yang digunakan berupa sintesis meta-agregasi yang bertujuan untuk menjawab pertanyaan penelitian

dengan merangkum berbagai hasil penelitian yang ada. Topik penelitian dielaborasi menjadi tema-tema tertentu untuk menghasilkan suatu kerangka analisis. Artikel yang telah diperoleh kemudian dibandingkan dan dirangkum satu sama lain sehingga penelitian menghasilkan sintesis dari berbagai hasil penelitian sesuai dengan tema yang relevan.



Figur 1. Proses Pencarian Artikel

HASIL

Dari 56 artikel yang sesuai dengan judul dan abstrak, didapatkan tujuh artikel yang akan diproses ulang karena sesuai dengan kriteria partisipan, desain studi, dan memiliki hasil mengenai dinamika psikologis yang dirasakan selama proses pertobatan. Kemudian, 47 artikel yang tersisa tidak dapat diproses lebih lanjut karena tidak adanya kesesuaian partisipan, desain studi, dan tidak ditemukan hasil mengenai proses pertobatan dalam sudut pandang ilmu Psikologi dan dinamika psikologi. Langkah selanjutnya adalah melakukan penyaringan daftar referensi dari artikel yang akan

diproses. Pada akhirnya, diperoleh tujuh artikel yang relevan dengan kriteria untuk dikaji dalam penelitian ini. Ketujuh penelitian ini membahas mengenai: 1) dinamika pertobatan pada mantan preman, 2) terapi tobat dan terapi *istigfar* pada mahasiswa, 3) dinamika pertobatan pada mantan pengonsumsi minuman alkohol, 4) dinamika psikologi pada proses pertobatan, 5) dinamika pertobatan menggunakan bimbingan sosio-spiritual, 6) dinamika pertobatan dan pengampunan pada mahasiswa dengan *right-wing authoritarianism* (RWA), dan 7) dinamika pertobatan, kontrol diri, dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa yang mengakses pornografi.

Dari artikel yang sudah ditentukan, peneliti kemudian mengkaji dan melakukan analisis tematik dengan memperhatikan kata-kata kunci yang terdapat dari hasil penelitian di dalam masing-masing artikel dan ditemukan beberapa tema yang mencakup proses pertobatan, pola, makna, serta faktor-faktor yang mendukung pertobatan. Tabel 1 merangkum temuan pada masing-masing artikel yang dievaluasi.

Tabel 1.

Ringkasan Tinjauan Artikel

No.	Penulis	Variabel	Metode	Hasil Penelitian
1	Fitriani dan Setyawan (2018)	pengalaman tobat	kualitatif	Dinamika pertobatan pada mantan preman relawan lembaga sosial berkaitan dengan alasan yang mendasari timbulnya keinginan tobat, proses yang dilalui selama tobat, perkembangan spiritualitas individu pasca pertobatan, serta ekspresi pertobatan dalam bentuk perilaku.
2	Uyun dkk. (2019)	pertobatan, pengampunan	kuantitatif eksperimental	Program dalam penelitian dengan menggunakan terapi tobat dan terapi <i>istigfar</i> berhasil meningkatkan kesehatan mental dan fisik secara keseluruhan pada kelompok mahasiswa Islam yang dipilih.
3	Hidayat dan Purwandari (2020)	dinamika tobat	Kualitatif fenomenologi	Terdapat kondisi internal maupun eksternal yang mengiringi subjek selama melalui proses tobat. Orang yang mengonsumsi minuman beralkohol serta melakukan perbuatan menyimpang lainnya pada tahap tertentu akan merasa jenuh yang menjadi sebab utama bertobat.
4	Fachitiandi dan Permadi (2020)	dinamika psikologis proses tobat	Kualitatif deskriptif	Membandingkan diri sendiri dengan orang lain yang lebih baik dapat memicu seseorang untuk memiliki niat untuk bertobat. Berada di lingkungan menyimpang akan membuat niat terabaikan dan kembali ke perbuatan lamanya. Bertobat yang didasari oleh konformitas kurang dapat dipertahankan dengan konsisten. Terdapat faktor

No.	Penulis	Variabel	Metode	Hasil Penelitian
				pendukung internal (evaluasi diri, motivasi diri, kontrol diri) dan eksternal (dukungan teman sebaya, bimbingan intensif, dan dukungan sosial) dalam proses tobat.
5	Rahayu (2018)	pertobatan	Kualitatif deskriptif	Model bimbingan yang dilaksanakan di Majelis Asy-Syifa memadukan antara aspek sosio-spiritual yang terwujud dalam bentuk pengajian keagamaan dan pendampingan. Pelaksanaan bimbingan sosio-spiritual diwujudkan melalui pemberian pengetahuan, sikap, dan interaksi sosial, serta dukungan berupa nasehat dan motivasi.
6	Khoury dkk. (2012)	<i>right-wing authoritarianism</i> , proses pertobatan-pengampunan	Kuantitatif	Terdapat hubungan positif yang lebih kuat antara pertobatan dan pengampunan pada mereka yang memiliki RWA tinggi dibandingkan dengan mereka yang memiliki RWA rendah.
7	Ekayani dkk. (2020)	pertobatan, kesejahteraan subjektif, kontrol diri	Kuantitatif	Terdapat hubungan positif antara pertobatan, kontrol diri, dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa Muslim di Yogyakarta.

Proses Pertobatan

Secara umum, studi-studi yang dievaluasi telah mengungkapkan bahwa seseorang yang sudah melakukan perbuatan menyimpang kemudian merasakan masalah-masalah, seperti permasalahan akademik, interpersonal, dan psikologis yang datang menghampirinya. Akibat masalah tersebut, muncul tekanan batin yang menyebabkan seseorang untuk mencari pandangan hidup yang baru agar dapat menemukan sebuah solusi, yaitu dengan bertobat. Tiga artikel menyatakan bahwa selain masalah-masalah menjadi penyebab untuk bertobat, adanya penyesalan juga menjadi awal mula seseorang melakukan proses pertobatan (Ekayani dkk., 2020; Fachitiandi & Permadi, 2020; Hidayat & Purwandari, 2020). Rasa menyesal tersebut berupa penyesalan terhadap perbuatan yang telah dilakukan, lingkungan yang mengarah kepada hal negatif, profesi atau pekerjaan yang menyimpang, dan perasaan tidak tenang. Perasaan tersebut memengaruhi diri individu untuk memutuskan hal-hal positif yang baik untuk dijalani. Proses pertobatan diawali dengan pengungkapan diri, seperti beribadah, berbuat jujur, keterbukaan terhadap nilai agama tertentu. Dalam kehidupan sosial, individu yang menjadi lebih baik akan menerapkan perilaku prososial seperti saling menolong. Individu dapat menjalani proses pertobatan dengan lancar juga karena bantuan dari terapi atau bimbingan spiritual. Ada stimulus seperti ajakan beribadah dari teman sebaya dapat membantu memudahkan proses pertobatan (Ekayani dkk., 2020; Fachitiandi & Permadi, 2020; Hidayat & Purwandari, 2020).

Pola

Dua artikel dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa adanya pola-pola dapat dimulai dengan munculnya masalah dalam diri, seperti pertentangan batin dan perasaan tidak tenang, di mana perasaan tersebut merupakan dampak dari perilaku menyimpang yang telah dilakukannya hingga membuat timbul rasa menyesal dan memutuskan untuk bertobat (Uyun dkk., 2019; Rahayu, 2018). Kemudian, ketika seseorang merasakan kegelisahan pada keyakinan lamanya, ambang-ambang keraguan tersebut dapat hilang dengan adanya stimulus bertindak positif dan pengendalian diri yang kuat, diikuti dengan komitmen untuk mengikuti kegiatan-kegiatan positif dengan melakukan bimbingan spiritual atau berusaha mendapatkan ilmu-ilmu keagamaan. Individu kemudian menjalani kehidupan pasca pertobatan dengan melepaskan diri dari segala perasaan bersalah pada masa lalunya dan mulai melakukan aktivitas untuk semakin dekat dengan Tuhan.

Makna

Dua artikel dalam penelitian ini menekankan bahwa individu yang telah berhasil bertobat akan merasakan ketenangan batin setelah masa krisis akibat perilaku menyimpang serta memaknai pertobatan sebagai wujud untuk membersihkan diri dari dosa dan kesalahan yang telah dilakukan (Rahayu, 2018; Fitriani & Setyawan, 2018). Setelah berhasil, individu merasa dapat mengurangi kecemasan serta meningkatkan ketenangan dan kesejahteraan. Makna lain yang dirasakan adalah individu dapat memiliki kegiatan lebih positif dan aktif dalam kegiatan keagamaan agar tidak terbawa pada lingkungan lamanya. Pemaknaan yang telah dirasakan membuat individu mengevaluasi kekurangan diri dan membuat batasan untuk dirinya. Meningkatnya spiritualitas individu terasa bermakna untuk mempertimbangkan setiap tindakan selanjutnya, seperti memperbaiki diri dengan memiliki kehidupan yang lebih baik agar pemaknaan itu menjadi lebih positif.

Faktor

Tiga artikel pada penelitian ini juga mengungkapkan faktor-faktor yang memengaruhi terjadinya pertobatan pada tiap individu (Fitriani & Setyawan, 2018; Fachitiandi & Permadi, 2020; Hidayat & Purwandari, 2020) yang dibagi menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang memengaruhi proses pertobatan individu adalah adanya kemampuan individu dalam melakukan evaluasi diri, motivasi diri, dan kontrol diri. Selain itu, komitmen dan pemikiran mengenai orientasi masa depan berperan penting dalam proses pertobatan. Sementara itu, faktor eksternal yang memengaruhi proses pertobatan adalah terdapat dukungan dari lingkungan sosial,

seperti teman sebaya, keluarga, dan lingkungan sekitar. Selain itu, konformitas dari teman memiliki peran penting agar individu dapat mengarah ke segala hal yang positif. Adapun faktor eksternal lain yang memiliki peran penting yaitu dengan melakukan bimbingan intensif dalam hal spiritualitas dan religiositas dari lingkungan yang dibutuhkan untuk mempertahankan proses tobat yang telah dilakukan individu.

DISKUSI

Studi ini bertujuan untuk secara sistematis mengevaluasi studi-studi yang telah dilakukan mengenai pertobatan dan mengkritisi elemen penting yang mendasari proses, makna, dan faktor yang mendorong terjadinya pertobatan. Berdasarkan tujuh artikel yang dikaji dari studi ini, proses tobat sering kali dimulai dari pengumpulan kognitif individu ketika menilai dan melihat perilaku serta akibat yang akan timbul jika tidak melakukan tobat (Fachitiandi & Permadi, 2020). Penilaian individu tersebut memunculkan penyesalan atau rasa bersalah, yang kemudian menjadi dasar dalam proses tobat. Di Indonesia, simulasi kognitif yang mendasari pertobatan cenderung mudah terjadi karena nilai dan budaya masyarakat Indonesia yang kerap mengintegrasikan pandangan-pandangan dan ritual-ritual agama, misalnya dengan terapi *istigfar* (Uyun dkk., 2019) dan bimbingan yang memadukan nilai sosial dan spiritual.

Hasil evaluasi terhadap ketujuh studi juga menunjukkan bahwa dinamika psikologis yang memengaruhi proses pertobatan dapat berasal dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang muncul meliputi adanya kemauan dari diri sendiri untuk memutuskan perilaku tobat yang disebabkan munculnya rasa jenuh pada perbuatan-perbuatan menyimpang yang telah dilakukan (Hidayat & Purwandari, 2020). Dengan kata lain, faktor internal muncul dalam proses pertobatan karena adanya kemampuan individu dalam melakukan evaluasi diri, motivasi diri, dan kontrol diri. Besarnya komitmen dan pemikiran mengenai orientasi masa depan dalam diri individu menjadi faktor pendukung bertahannya proses pertobatan ini (Ekayani dkk., 2020; Fachitiandi & Permadi, 2020; Hidayat & Purwandari, 2020). Faktor eksternal dalam melakukan proses pertobatan dipengaruhi oleh lingkungan sosial yang mendukung, adanya pengaruh sosial, dukungan dari teman, keluarga dan lingkungan sekitar, serta konformitas (Fitriani & Setyawan, 2018; Fachitiandi & Permadi, 2020; Hidayat & Purwandari, 2020). Lingkungan sosial yang mendukung dengan konformitasnya dapat membantu individu untuk menjalani pertobatannya, karena lingkungan yang tidak mendukung dapat membuat individu tersebut kembali melakukan hal yang menyimpang. Bantuan dari lingkungan

berupa tindak lanjut pada individu yang sedang berproses akan memunculkan rasa kepatuhan yang berkaitan erat dengan perilaku tobat (Khoury dkk., 2012). Adanya bimbingan intensif dari lingkungan yang baik dibutuhkan untuk mempertahankan proses tobat yang telah dilakukan individu.

Dari segala faktor yang memengaruhi proses pertobatan, terdapat dampak-dampak yang muncul pada diri individu. Pertobatan kerap dilaporkan berdampak positif terhadap individu yang melakukannya (Fitriani & Setyawan, 2018). Individu yang bertobat merasa bertumbuh dalam aspek kehidupan spiritual, yang dicirikan dengan keterlibatan yang dalam terhadap nilai-nilai dan praktik-praktik keagamaan. Berbagai riset telah secara konsisten menunjukkan dampak positif dari religiositas dan spiritualitas terhadap berbagai aspek kesehatan mental: memiliki peran penting dalam membentuk perilaku prososial dalam kehidupan sehari-hari, meningkatkan kepuasan hidup, mengembangkan perfeksionisme yang adaptif, dan juga menjadi faktor pelindung terhadap kekerasan dalam rumah tangga (Agnita & Selviana, 2019; Novanto dkk., 2021; Geovani & Aditya, 2021; Aprilia & Masyhadi, 2022). Dengan juga didukung oleh pengaruh lingkungan sosial (Fitriani & Setyawan, 2018; Fachitiandi & Permadi, 2020; Hidayat & Purwandari, 2020), individu yang melakukan proses pertobatan akan menjadikan tuntutan perubahan perilaku sebagai tantangan yang harus dihadapi, dengan memulai hidup baru yang lebih baik. Kondisi yang dirasakan individu pasca pertobatan meliputi adanya peningkatan spiritualitas, tingkat kesehatan mental dan fisik yang lebih baik, serta kesejahteraan subjektif individu yang lebih tinggi (Fitriani & Setyawan, 2018; Uyun dkk., 2019; Ekayani dkk., 2020).

Dari beberapa artikel yang telah dikaji tersebut, dinamika proses pertobatan terlihat konsisten dengan teori atribusi yang telah diungkapkan oleh Heider (1958), bahwa setiap perilaku berakar pada sebab, dan oleh karenanya perubahan suatu perilaku mengisyaratkan pengetahuan akan hubungan sebab-akibat dari perilaku yang dianggap perlu diubah itu. Dengan demikian, pertobatan akan berdampak pada evaluasi yang positif akan hubungan sebab akibat dari perilaku baru yang menjadi hasil pertobatan. Lebih lanjut, selain pengetahuan yang menekankan urgensi mengubah perilaku lama, pertobatan juga diawali dengan pengampunan, yang mencakup pengakuan tanggung jawab atas pelanggaran yang memunculkan penyesalan (Eaton & Struthers, 2006).

Keterbatasan pada studi ini adalah studi-studi yang dikritisi dalam studi ini belum spesifik pada konteks Indonesia, akibat minimnya penelitian-penelitian yang membahas terkait proses pertobatan yang menyoroti proses mental, khususnya di Indonesia, meskipun studi di tingkat internasional juga masih relatif sedikit.

SIMPULAN DAN SARAN

Proses pertobatan ialah proses dengan dinamika psikologis yang kompleks dan menarik untuk ditelusuri. Studi ini telah berhasil secara sistematis mengevaluasi studi-studi sebelumnya dan mengkritisi elemen penting dengan menekankan pada proses, pola, makna, dan faktor mengenai proses pertobatan. Faktor internal dalam pertobatan muncul karena adanya kemauan individu untuk melakukan evaluasi diri, motivasi diri, kontrol diri, serta memiliki orientasi masa depan. Faktor eksternal turut memengaruhi, seperti adanya pengaruh dukungan teman sebaya, lingkungan sosial, dukungan keluarga, melakukan bimbingan intens, serta stimulus yang timbul. Setelah berhasil bertobat, penting bagi individu untuk menerapkan kebiasaan baru yang lebih positif secara konsisten dan tidak kembali ke perilaku buruk serta menyimpang di masa-masa sebelumnya sehingga dapat mempertahankan kesejahteraan subjektifnya melalui peningkatan spiritualitas.

Studi-studi mengenai pertobatan di Indonesia penting untuk dilakukan. Mengingat masih sedikitnya studi dengan topik ini, studi dengan pendekatan konstruktivisme yang menekankan pada kekayaan dinamika proses pertobatan yang peka budaya Indonesia mendapat tempat yang penting. Selanjutnya, dinamika pertobatan pada kelompok masyarakat spesifik di Indonesia, seperti pelaku pembunuhan, judi, korupsi, pecandu atau bandar narkoba, dan teroris, juga dapat menginspirasi studi-studi selanjutnya.

Secara praktis, mengingat peran agama yang kuat dalam praktik keseharian sebagian masyarakat Indonesia, perubahan perilaku yang ditargetkan dalam sesi psikoterapi dapat mempertimbangkan dinamika pertobatan, khususnya pada individu yang memang menghayati kehidupan keagamaannya. Proses perubahan perilaku juga perlu mempertimbangkan pengkondisian lingkungan eksternal di sekitar individu tersebut.

ASPEK ETIK STUDI

Pernyataan Etik

Seluruh prosedur yang dilakukan pada studi ini telah sesuai dengan Deklarasi Helsinki tahun 1964 dan segala adendumnya atau dengan standar etika yang relevan. Aspek etik dari studi ini telah dievaluasi secara internal oleh institusi penulis. Pernyataan kesediaan berpartisipasi dari seluruh partisipan telah diperoleh.

Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan dalam studi ini.

Ketersediaan Data

Data yang digunakan dalam studi ini dapat diakses dengan menghubungi penulis melalui surel: pinanditona@gmail.com.

REFERENSI

- Adams, D. (2021). *Publish or Perish Version 8*. Harzing.Com.
- Aditya, Y., Martoyo, I., Nurcahyo, F. A., Ariela, J., & Pramono, R. (2021). Factorial structure of the four basic dimensions of religiousness (4-BDRS) among Muslim and Christian college students in Indonesia. *Cogent Psychology*, 8(1), 1—17. <https://doi.org/10.1080/23311908.2021.1974680>
- Agnita, C., & Selviana (2019). Pengaruh religiositas dan konformitas teman sebaya terhadap perilaku prososial mahasiswa yang mengikuti persekutuan. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 6(2), 150—161. <https://doi.org/10.24854/jpu02019-231>
- Ahmad, I. (2011). Religion and labor: Perspective in Islam. *WorkingUSA*, 14(4), 589—620. <https://doi.org/10.1111/j.1743-4580.2011.00363.x>
- Aprilia, V., & Masyhadi, A. K. (2022). Pengaruh religiositas dan sikap peran gender sexism terhadap kecenderungan perilaku kekerasan oleh suami. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10(1), 96—113. <https://doi.org/10.24854/jpu440>
- Daradjat, Z. (2015). *Ilmu jiwa agama*. Bulan Bintang.
- Eaton, J., & Struthers, C. W. (2006). The reduction of psychological aggression across varied interpersonal contexts through repentance and forgiveness. *Aggressive Behavior*, 32(3), 195—206. <https://doi.org/10.1002/ab.20119>
- Ekayani, S., Lathifah, S., Aprillia, V., & Nashori, F. (2020). Repentance and subjective well-being of Muslim college students who access pornography: Self-control as a moderator. *ICRMH 2019*. <https://doi.org/10.4108/eai.18-9-2019.2293381>
- Fachitiandi, A. R. (2018). *Dinamika psikologis pada repentance process (proses taubat)* [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta]. UMS Library. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/59928>
- Fachitiandi, A. R., & Permadi, A. S. (2020). Psychological dynamics of repentance processes. *International journal of multi science*, 1(2), 17—23.
- Fitriani, N. R., & Setyawan, I. (2018). Hidup hanya sekali, hiduplah yang berarti: Sebuah studi

- kualitatif pengalaman tobat pada mantan preman relawan lembaga sosial. *Jurnal Empati*, 7(1), 44—53. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/20145/19004>
- Galvan, J. L., & Galvan, M. C. (2017). *Writing literature reviews: A guide for students of the social and behavioral sciences* (3rd Editio). Pyczak Publishing. <https://doi.org/10.4324/9781315229386>
- Geovani, L., & Aditya, Y. (2021). The influence of religious orientation on maladaptive perfectionism among perfectionist college students. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 8(2), 330—342. <https://doi.org/10.24854/jpu225>
- Graton, A., & Ric, F. (2017). How guilt leads to reparation? Exploring the processes underlying the effects of guilt. *Motivation and Emotion*, 41(3), 343—352. <https://doi.org/10.1007/s11031-017-9612-z>
- Heider, F. (1958). *The psychology of interpersonal relations*. Wiley.
- Hendricks, J. J., Cazier, J., Nelson, J. M., Marks, L. D., & Hardy, S. A. (2023). Qualitatively exploring repentance processes, antecedants, mmotivations, resources, and outcomes in Latter-day Saints. *Archive for the Psychology of Religion*, 45(1), 61—84. <https://doi.org/10.1177/00846724221133137>
- Heryanto. (2021). Kesadaran beragama dalam perspektif ihsan: Pengalaman pertaubatan preman. *Khazanah Theologia*, 3(2), 67—80. <https://doi.org/10.15575/kt.v3i2.10974>
- Hidayat, A., & Purwandari, E. (2020). Dinamika taubat pada pengonsumsi minuman beralkohol. *Jurnal Penelitian*, 14(1), 105—133. <https://doi.org/10.21043/jp.v14i1.7302>
- Himawan, K. K., Martoyo, I., Himawan, E. M., Aditya, Y., & Suwartono, C. (2022). Religion and well-being in Indonesia: Exploring the role of religion in a society where being atheist is not an option. *Religion, Brain and Behavior*, 13(3), 1—3. <https://doi.org/10.1080/2153599X.2022.2070266>
- Hong, Q., Pluye, P., Fàbregues, S., Bartlett, G., Boardman, F., Cargo, M., Dagenais, P., Gagnon, M.-P., Griffiths, F., Nicolau, B., Rousseau, M.-C., & Vedel, I. (2018). The Mixed Methods Appraisal Tool (MMAT): User guide. McGill. <http://mixedmethodsappraisaltoolpublic.pbworks.com/>
- Huda, M. (2009). *Hadis tentang taubat dari suatu dosa tetapi masih melakukan dosa yang lain* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta]. Digilib UIN. <http://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/3911>
- Jalaluddin. (2010). *Psikologi agama: Sebuah pengantar*. Raja Grafindo Persada.

- James, W. (2009). *The varieties of religious experience: A study in human nature*. CreateSpace.
- Kaaf, A. Z. Al. (1999). *Kumpulan khutbah Jum'at pilihan*. Pustaka Setia.
- Khoury, C., Struthers, C. W., Santelli, A. G., & Marjanovic, Z. (2012). The role of right wing authoritarianism on the repentance-forgiveness process. *Social Influence*, 7(4), 304—326. <https://doi.org/10.1080/15534510.2012.674745>
- Klishevich, N. & Sulitskyi, V. (2021). The role of repentance of convicts in the process of their correction and resocialization. *Society. Integration. Education. Proceedings of the International Scientific Conference*, 3, 305—315. <https://doi.org/10.17770/sie2021vol3.6177>
- Lee, K. C. (George), Oh, A., Zhao, Q., Wu, F. Y., Chen, S., Diaz, T., & Ong, C. K. (2016). Repentance in chinese buddhism: implications for mental health professionals. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 19(3), 210—226. <https://doi.org/10.1080/19349637.2016.1204258>
- Novanto, Y., Handoyo, S., & Setiawan, J. L. (2021). Predicting the life satisfaction of Indonesian Christian employees: Examining the role of religiosity, perceived organizational support, and meaningful work. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 9(1), 116—141. <https://doi.org/10.24854/jpu189>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *The BMJ*, 372, Article 71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Page, M. J., Moher, D., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... McKenzie, J. E. (2021). PRISMA 2020 explanation and elaboration: Updated guidance and exemplars for reporting systematic reviews. *The BMJ*, 372, Article 160. <https://doi.org/10.1136/bmj.n160>
- Perry, A. & Hammond, N. (2002). Systematic reviews: The experiences of a PhD student. *Psychology Learning & Teaching*, 2(1), 32—35. <https://doi.org/10.2304/plat.2002.2.1.32>
- Rahayu, T. (2018). Pertaubatan wanita pekerja seks komersial (PSK) di Majelis Asy-Syifa (tudi bimbingan sosio-spiritual). *Al-Balagh: Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, 3(1), 27—44. <https://doi.org/10.22515/balagh.v3i1.1091>
- Santelli, A. G., Struthers, C. W., & Eaton, J. (2009). Fit to forgive: Exploring the interaction between regulatory focus, repentance, and forgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*,

96(2), 381—394. <https://doi.org/10.1037/a0012882>

Shohib, M. (2015). Taubat Sebagai Metode Dasar Psikoterapi. *Seminar Psikologi & Kemanusiaan*, 978—979.

Siddaway, A. P., Wood, A. M., & Hedges, L. V. (2019). How to Do a Systematic Review: A Best Practice Guide for Conducting and Reporting Narrative Reviews, Meta-Analyses, and Meta-Syntheses. *Annual Review of Psychology*, 70(1), 747—770. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102803>

Struthers, C. W., Eaton, J., Shirvani, N., Georghiou, M., & Edell, E. (2008). The effect of preemptive forgiveness and a transgressor's responsibility on shame, motivation to reconcile, and repentance. *Basic and Applied Social Psychology*, 30(2), 130—141. <https://doi.org/10.1080/01973530802209178>

Tamami. (2011). *Psikologi tasawuf*. CV Pustaka Setia.

Tamir, C., Connaughton, A., & Salazar, A. M. (2020). The global God divide. In *Pew Research Center*. <https://www.pewresearch.org/global/2020/07/20/the-global-god-divide/> (consultado: 27 de noviembre, 2020)

Uyun, Q., Kurniawan, I. N., & Jaufalaily, N. (2019). Repentance and seeking forgiveness: The effects of spiritual therapy based on Islamic tenets to improve mental health. *Mental Health, Religion & Culture*, 22(2), 185—194. <https://doi.org/10.1080/13674676.2018.1514593>

Zega, F. & Hendi. (2020). Konsep pertobatan menurut 2 Korintus 7: 8-11. *Jurnal Teologi Cultivation*, 4(1), 30—43. <https://doi.org/10.46965/jtc.v4i1.215>

Zimbardo, P. (2007). *Understanding how good people turn evil* (ed.1). Random House.