

Psikoterapi Taubat: Model Terapi Islam

Ganesya Silvia Putri^{1*}, Khairunnas Rajab², Vivik Shofiah³

^{1,2,3} Program Studi Magister Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, Riau

*E-mail koresponden: ganesyaputry23@gmail.com

Submitted: 10-05-2025

Accepted: 16-05-2025

Published: 16-05-2025

Abstrak

Psikoterapi taubat merupakan pendekatan terapi psikologis yang berlandaskan nilai-nilai Islam, khususnya konsep taubat dalam Al-Qur'an dan Hadis. Model ini menekankan pentingnya kesadaran, penyesalan, dan komitmen untuk berubah sebagai langkah-langkah utama dalam proses penyembuhan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi konsep psikoterapi taubat sebagai pendekatan alternatif dalam psikoterapi Islam serta mengkaji relevansinya dalam menangani gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, dan perasaan bersalah. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan kajian literatur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa psikoterapi taubat dapat menjadi model efektif dalam menangani masalah psikologis dengan menanamkan nilai-nilai spiritual dan religius dalam proses terapi.

Kata kunci: Psikoterapi Taubat, Psikologi Islam, Penyembuhan Spiritual, Kesehatan Mental

Abstract

Repentance psychotherapy is an approach to psychological therapy based on Islamic values, particularly the concept of repentance as described in the Qur'an and Hadith. This model emphasizes awareness, regret, and commitment to change as the primary steps in psychological healing. This study explores repentance psychotherapy as an alternative approach in Islamic psychotherapy, examining its relevance in treating psychological disorders such as anxiety, depression, and guilt. This study employs a qualitative approach with a literature review. The results showed that repentance psychotherapy can effectively treat psychological problems by incorporating spiritual and religious values into the therapeutic process.

Keywords: *Repentance Psychotherapy, Islamic Psychology, Spiritual Healing, Mental Health*

1. PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk yang sangat kompleks, karena diciptakan dengan memadukan dua unsur utama: akal dan nafsu. Dalam diri setiap manusia, gejolak batin tak dapat dihindari, sebab kehendak akal sering kali tidak sejalan dengan dorongan nafsu. Oleh karena itu, terjadi pergulatan yang terus-menerus antara keduanya dalam memperebutkan kendali atas hati sang majikan—manusia itu sendiri.

Kata *akal* berasal dari bahasa Arab 'aqala – ya'qilu (عَقَلَ – يَعْقِلُ) yang berarti *mengikat* atau *mengekang*. Dalam konteks ini, akal berfungsi untuk mengendalikan nafsu manusia. Karena manusia memiliki dua sisi—akal dan nafsu—maka wajar jika dalam perjalanannya ia tidak luput dari kesalahan. Sepanjang hidup, manusia pasti pernah melakukan kesalahan, baik terhadap Allah SWT maupun terhadap sesama. Namun, dengan kasih sayang-Nya yang tak terhingga, Allah SWT

memberikan jalan keluar bagi mereka yang terjerumus dalam kesalahan, yaitu melalui pintu taubat. Taubat menjadi sarana untuk kembali ke jalan yang benar setelah terjatuh ke dalam kemaksiatan. Selama hayat masih dikandung badan, pintu taubat senantiasa terbuka lebar sebagai wujud rahmat Allah kepada hamba-Nya.

Al-Quran menyebutkan pentingnya taubat bagi diri manusia secara pribadi, sebagaimana disebutkan dalam QS. Hud Ayat 3:

وَأَن أَسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يُمِيتْكُمْ مَّتَّعًا حَسَنًا إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى وَيُؤْتِ كُلَّ ذِي فَضْلٍ فَضْلَهُ ۖ وَإِن تَوَلَّوْا فَإِنِّي أَخَافُ عَلَيْكُمْ عَذَابَ يَوْمٍ كَبِيرٍ

Terjemahan: *"Dan hendaklah kamu meminta ampun kepada Tuhanmu dan bertobat kepada-Nya, niscaya Dia akan memberi kenikmatan yang baik (terus-menerus) kepadamu sampai waktu yang telah ditentukan dan Dia akan memberikan kepada setiap orang yang mempunyai keutamaan (balasan) keutamaannya. Jika kamu berpaling, maka sungguh, aku takut kamu akan ditimpa azab pada hari yang besar (Kiamat)."* (QS. Hud: 3)

Di sisi lain, fenomena kehidupan masyarakat modern saat ini mendorong sebagian pengamat perilaku dan ahli psikologi untuk tidak lagi terpaku pada teori-teori yang semata-mata berakar dari pandangan dunia Barat. Mereka mulai menyadari perlunya pendekatan yang lebih kontekstual, yang mempertimbangkan nilai-nilai budaya, spiritualitas, dan kearifan lokal dalam memahami perilaku manusia. Hilangnya ketenteraman dan ketenangan batin menjadi salah satu indikator adanya kecemasan dalam diri seseorang. Seperti telah disebutkan, kecemasan membuat seseorang berada dalam kondisi waspada terus-menerus, seolah-olah selalu mengantisipasi hal buruk yang akan terjadi.

Oleh karena itu, dibutuhkan sebuah terapi yang tidak hanya mampu mengurangi kecemasan yang merupakan bagian dari penyakit hati, tetapi juga tidak terhambat oleh perbedaan individu maupun rasa tidak nyaman dalam mempelajari hal-hal atau kebiasaan baru. Salah satu terapi yang memenuhi kriteria tersebut adalah terapi berbasis religiusitas atau spiritualitas. Terapi ini cenderung lebih inklusif, karena dalam penerapannya tidak banyak dipengaruhi oleh faktor seperti latar belakang pendidikan, kondisi ekonomi, kemampuan kognitif, maupun keadaan fisik individu.

Selain itu, konsep taubat juga banyak disinggung dalam ayat-ayat Al-Qur'an, seperti dalam QS. An-Nisa' [4]: 48, yang menjelaskan:

"Sesungguhnya Allah tidak akan mengampuni dosa syirik, dan Dia mengampuni segala dosa selain dari (syirik) itu bagi siapa yang dikehendaki-Nya. Barangsiapa mempersekutukan Allah, maka sungguh, ia telah berbuat dosa yang besar."

Ayat ini menegaskan bahwa syirik merupakan dosa yang paling besar dan tidak diampuni jika pelakunya tidak bertaubat sebelum wafat, sementara dosa-dosa lain masih mungkin diampuni oleh Allah SWT atas kehendak-Nya. Pemahaman tentang taubat di kalangan umat Islam sendiri sangat beragam, khususnya dalam hal kriteria taubat yang dianggap diterima oleh Allah. Perbedaan ini tidak hanya dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan agama yang dimiliki seseorang, tetapi juga oleh latar belakang kehidupan, pengalaman spiritual, dan konteks sosial budaya masing-masing individu. Semua faktor ini membentuk cara pandang mereka terhadap dosa dan mekanisme untuk kembali kepada Allah melalui taubat.

Dalam dunia psikoterapi, berbagai pendekatan telah dikembangkan untuk mengatasi gangguan psikologis, seperti pendekatan kognitif, perilaku, maupun psikodinamis. Namun, pendekatan berbasis spiritual kini semakin mendapat perhatian karena kemampuannya memberikan solusi yang holistik dan menyentuh dimensi terdalam individu. Salah satu pendekatan yang relevan dalam konteks Islam adalah *psikoterapi taubat*, yang mengajarkan individu untuk kembali kepada Allah melalui kesadaran diri, penyesalan yang tulus, serta komitmen untuk tidak mengulangi kesalahan.

Konsep taubat dalam Islam bukan sekadar tindakan ritual, melainkan proses spiritual yang berdampak signifikan terhadap kesehatan mental. Banyak individu yang mengalami perasaan bersalah akibat kesalahan di masa lalu cenderung mengalami gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi. Penelitian ini bertujuan untuk merumuskan model konseptual Psikoterapi Taubat sebagai salah satu bentuk psikoterapi Islam. Model ini dirancang dengan menekankan

lima pilar utama taubat: kesadaran akan kesalahan, penyesalan, penghentian kesalahan, komitmen perbaikan, dan pembersihan jiwa. Dengan landasan teologis dari Al-Qur'an dan sunnah serta dikaitkan dengan prinsip-prinsip psikologi modern, Psikoterapi Taubat diharapkan mampu menjadi model yang relevan dalam membantu klien Muslim memulihkan kesehatan mental dan spiritualnya.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kepustakaan (*library research*) yang merupakan serangkaian langkah operasional dalam pengumpulan data dan informasi yang tersedia di perpustakaan. Penelitian kepustakaan merupakan suatu pendekatan yang mempelajari penggunaan sumber-sumber yang ada di perpustakaan, seperti buku, jurnal, hasil penelitian, dan catatan sejarah (Fathurahman, P., 2011).

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif berbasis studi pustaka dan analisis konseptual terhadap literatur keislaman klasik dan kontemporer. Dengan demikian, artikel ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan psikoterapi Islam sekaligus menawarkan model praktis yang relevan diterapkan dalam konteks konseling individu Muslim, baik secara klinis maupun non-klinis.

3. HASIL PENELITIAN

a. Konsep Taubat

Secara etimologis, kata *taubat* berasal dari bahasa Arab **تَابَ – يَتُوبُ** (*tāba – yatūbu*), yang berarti *kembali*. Dalam konteks syariat, taubat diartikan sebagai kembalinya seorang hamba kepada Allah SWT setelah menyimpang dari jalan-Nya, dengan penuh penyesalan dan kesadaran.

Secara terminologis, taubat adalah penyesalan yang tulus atas dosa yang telah dilakukan, disertai dengan permohonan ampun (*istighfar*) melalui lisan, penghentian perbuatan maksiat secara nyata, dan tekad yang kuat untuk tidak mengulangi kesalahan tersebut di masa depan (Qazwini, 2012). Menurut Rajab (2019), taubat mencakup tindakan nyata berupa penyesalan, kesadaran spiritual, serta janji kepada Allah SWT untuk tidak mengulangi kembali perbuatan dosa dan maksiat.

Taubat merupakan sebuah konsep yang terdiri dari tiga unsur utama: ilmu, keadaan (*hāl*), dan perbuatan. Ilmu di sini berarti pemahaman bahwa perbuatan dosa membawa risiko besar dan menjadi penghalang antara diri seseorang dengan segala sesuatu yang dicintainya. Ketika pemahaman ini tertanam kuat dalam hati, maka muncullah rasa sakit batin akibat kehilangan hal-hal yang dicintai. Jika seseorang menyadari bahwa kehilangan tersebut merupakan akibat dari dosa yang telah diperbuat, maka ia akan merasakan kesedihan dan kesusahan yang mendalam. Perasaan inilah yang disebut dengan penyesalan—inti dari taubat yang sejati.

Unsur taubat yang kedua, ketiga dan keempat di atas dapat dipahami dari surat Ali Imran ayat 135, yaitu:

وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاجِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرِ اللَّهُ لَهُ لَا يَأْتِيهِمْ إِلَّا اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَى مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ

"Dan apabila mereka melakukan perbuatan keji atau menzalimi diri mereka sendiri, maka mereka segera ingat kepada Allah, lalu memohon ampunan atas dosa-dosa mereka. Siapakah yang mengampuni dosa-dosa selain Allah? Dan mereka tidak terus-menerus dalam perbuatan dosa itu, sedang mereka mengetahui." (QS. Ali Imran: 135)

Ayat ini menegaskan bahwa taubat sejati melibatkan kesadaran langsung setelah berbuat dosa, yang kemudian mendorong seseorang untuk mengingat Allah, memohon ampun, dan bertekad untuk tidak mengulangi perbuatan tersebut. Penekanan pada *"segera ingat kepada Allah"* dan *"tidak terus-menerus dalam dosa"* menunjukkan pentingnya kecepatan dalam bertobat dan kejujuran dalam meninggalkan dosa secara berkelanjutan. Dalam beberapa konteks, istilah taubat sering kali merujuk pada makna penyesalan yang mendalam. Hal ini ditegaskan oleh sabda Rasulullah Saw.: *"Penyesalan adalah taubat."* (HR. Ahmad dan Ibnu Majah) Hadis ini

menunjukkan bahwa inti dari taubat terletak pada kepekaan hati dan perasaan bersalah terhadap dosa yang telah dilakukan. Penyesalan yang tulus menjadi pintu masuk utama menuju perubahan diri dan perbaikan spiritual.

Penyesalan ini tidak terjadi begitu saja; ia memiliki penyebab dan menghasilkan dampak. Penyebabnya adalah pemahaman yang mendalam tentang agama yang dalam istilah sufistik disebut *ma'rifat*. Dari pemahaman tersebut timbul kesadaran atas kesalahan yang telah diperbuat, yang kemudian melahirkan penyesalan. Hasil dari penyesalan ini adalah munculnya tekad yang kuat dalam diri seseorang untuk tidak mengulangi kesalahan yang sama. Taubat dalam Islam merupakan bentuk penyucian diri yang mencakup tiga unsur utama: kesadaran akan kesalahan, penyesalan yang mendalam, dan tekad kuat untuk tidak mengulangi perbuatan tersebut. Al-Qur'an menegaskan pentingnya taubat dalam firman Allah:

"Dan bertaubatlah kamu sekalian kepada Allah, hai orang-orang yang beriman, supaya kamu beruntung." (QS. An-Nur: 31)

Taubat tidaklah semata-mata perkara yang diucapkan secara lisan. Seseorang yang telah berniat untuk bertaubat hendaknya istiqamah dan bersungguh-sungguh dalam proses taubatnya. Realita yang terjadi menunjukkan bahwa banyak orang yang mengaku telah bertaubat namun dengan mudah mengucapkannya tanpa memenuhi syarat dan aturan yang seharusnya. Akibatnya, taubat sering kali menjadi sekadar ritual formalitas yang mengesampingkan esensi dan makna sejatinya.

Taubat merupakan tuntutan sekaligus kewajiban dari Allah kepada seluruh umat manusia, sebagai bentuk ketaatan dan kepatuhan terhadap perintah-Nya. Dalam perspektif tasawuf, taubat dipandang sebagai *maqam* (tahapan) awal dalam perjalanan spiritual menuju Allah. Pada tingkat paling dasar, taubat berkaitan dengan dosa-dosa yang dilakukan oleh anggota tubuh. Sedangkan pada tingkat menengah, taubat tidak hanya menyangkut dosa lahiriah, tetapi juga menyoroti sumber-sumber batiniah dari maksiat, seperti sifat sombong, dengki, riya', iri hati, dan ujub. Lebih lanjut, pada tingkat yang lebih tinggi, taubat menjadi upaya sungguh-sungguh untuk menghindari tipu daya dan godaan setan. Bahkan, pada tingkatan paling tinggi, taubat dimaknai sebagai penyesalan yang mendalam atas kelalaian jiwa dalam mengingat Allah dalam setiap langkah kehidupan (Anwar & Muhtar, 2000). Rasulullah SAW juga bersabda:

"Setiap anak Adam pasti berbuat kesalahan, dan sebaik-baik orang yang bersalah adalah mereka yang bertaubat."

(HR. Tirmidzi) Hadis ini menegaskan bahwa kesalahan adalah bagian dari fitrah manusia, namun Islam memberikan ruang yang luas bagi penyucian diri melalui taubat. Dengan demikian, taubat menjadi sarana penting untuk memperbaiki diri dan membangun hubungan yang lebih dekat dengan Allah SWT.

Ibnu Abbas r.a. meriwayatkan sebuah hadis yang berkaitan dengan pentingnya taubat. Ia berkata: *"Rasulullah Saw. pernah membicarakan tentang pintu taubat. Umar bin Khattab bertanya: 'Apakah pintu taubat itu?' Rasulullah menjawab: 'Pintu taubat itu berada di belahan barat bumi. Daun pintunya terdiri dari emas, mutiara, dan yakut. Jarak antara kedua daun pintu tersebut sekitar empat puluh tahun perjalanan dengan kendaraan cepat. Pintu itu senantiasa terbuka sejak diciptakannya, dan setiap orang yang bertaubat dengan sungguh-sungguh pasti akan melewatinya'"* (As-Samarqandi, 2009). Mu'adz bin Jabal r.a. juga pernah bertanya kepada Rasulullah Saw.: *"Wahai Rasulullah, apakah yang dimaksud dengan taubat nasuha?"* Beliau menjawab: *"Yaitu penyesalan atas perbuatan dosa, niat untuk berhenti dan tidak mengulangnya lagi, serta memohon ampun kepada Allah Swt."*

Taubat hendaknya dilakukan segera, dan hal ini tidak boleh dianggap sepele. Kesadaran bahwa kemaksiatan membawa kebinasaan serta menggelapkan hati, semestinya mendorong seorang mukmin untuk segera kembali kepada Allah Swt. Dalam kaitannya dengan hal ini, Ibn Qayyim al-Jauziyyah menyatakan bahwa bersegera dalam bertaubat merupakan kewajiban. Seseorang tidak boleh menunda-nunda taubat, karena penundaan itu sendiri merupakan sebuah dosa yang juga memerlukan taubat tersendiri (Al-Jauziyyah, 2006). Abu Ya'qub Yusuf bin Hamdan As-Susiy pernah berkata:

“kedudukan pertama dari orang-orang yang memusatkan diri dalam ibadah kepada Allah SWT adalah “Taubat”.

b. Nilai-nilai Psikologi dalam Taubat

Bertaubat adalah memohon ampun kepada Allah SWT dengan tulus agar dosa-dosa kita diampuni dan dihapuskan. Permohonan ini tidak cukup hanya dengan ucapan, tetapi harus disertai dengan kesungguhan hati, penyesalan yang mendalam, serta tekad yang kuat untuk tidak mengulang perbuatan buruk tersebut. Taubat bukan hanya memiliki dimensi spiritual, tetapi juga berdampak langsung pada kesehatan mental seseorang. Dengan bertaubat, individu membersihkan hati dan jiwanya, yang pada gilirannya dapat membawa ketenangan batin dan mengurangi beban psikologis akibat perasaan bersalah.

1. Kesadaran (Tasyaruf al-Dzatiyah): Menurut Yulianti (2017), unsur pertama dalam taubat adalah kesadaran. Wade dan Tavris (2007) mendefinisikan kesadaran sebagai pikiran yang terintegrasi dan terorganisir, yang mencakup pengalaman subjektif, emosi, dan proses mental yang dialami oleh individu. Kesadaran bukan hanya mengetahui apa yang sedang terjadi di sekitar, tetapi juga melibatkan pemahaman terhadap apa yang terjadi dalam diri sendiri. Dalam konteks taubat, kesadaran diri (self-awareness) menjadi fondasi utama. Kesadaran ini berarti bahwa seseorang mampu melihat dirinya secara jujur, memahami pikiran, emosi, serta dorongan-dorongan yang ada dalam dirinya. Ia menyadari bahwa perilaku menyimpang atau dosa yang dilakukan berasal dari pilihan atau respons pribadi yang salah, dan oleh karenanya memerlukan koreksi. Kesadaran diri yang tinggi memungkinkan seseorang untuk melakukan evaluasi diri yang objektif, yang kemudian mendorong lahirnya penyesalan dan niat untuk berubah. Kesadaran ini membawa individu untuk menyadari kesalahan yang telah dilakukan, dampaknya terhadap dirinya sendiri, serta hubungannya dengan Allah.
2. Pengakuan dosa (Al I'tiraf): Pengakuan dosa berarti menyadari dan mengakui perbuatan-perbuatan menyimpang yang telah dilakukan. Dalam perspektif psikoanalisis, konsep pengakuan dosa dapat dihubungkan dengan istilah *abstraction* yang diperkenalkan oleh Freud. *Abstraction* adalah suatu proses menghilangkan ketegangan jiwa atau pelepasan perasaan terpendam dengan cara mengungkapkan kembali kegelisahan atau pengalaman tidak menyenangkan, baik melalui lisan, tulisan, maupun dalam hati. Pengakuan dosa ini seringkali memberikan efek psikologis yang positif, yaitu perasaan lega. Dalam pandangan al-Ghazali, pengakuan dosa (*al-I'tiraf bi Zhulm*) adalah proses mengungkapkan dosa dan kesalahan yang dilakukan dengan penuh kesadaran. Melalui pengakuan ini, individu berusaha memaafkan diri sendiri dan mencari ampunan Allah melalui doa dan ibadah, yang pada gilirannya membawa ketenangan dan pemulihan bagi jiwa.
3. Penyesalan (An-Nadam): Dalam perspektif Al-Ghazali, penyesalan adalah unsur yang esensial dalam proses taubat; tanpa penyesalan, taubat kehilangan substansi dan menjadi sekadar kepura-puraan atau kedustaan belaka (Nofiar, 2015). Sama halnya dengan penelitian, Faraz (2017) menjelaskan bahwa penyesalan adalah emosi negatif yang muncul sebagai hasil dari perbandingan antara perilaku aktual dengan perilaku ideal yang seharusnya dilakukan. Emosi ini muncul saat individu menyadari bahwa ia telah gagal bertindak sesuai nilai atau norma yang diyakininya. Penyesalan semacam ini, menurut Faraz, memiliki nilai konstruktif karena dapat meluruskan arah kepribadian seseorang, melalui proses integrasi emosional dan kognitif atas pengalaman masa lalu, kesadaran masa kini, serta niat dan harapan untuk masa depan. Dalam konteks taubat, penyesalan tidak hanya menjadi reaksi atas dosa, tetapi juga menjadi penggerak perubahan menuju kehidupan spiritual yang lebih baik. Dengan kata lain, penyesalan tidak hanya berfungsi sebagai refleksi atas kesalahan, tetapi juga sebagai titik balik yang mendorong perubahan positif dalam diri individu.
4. Komitmen Perubahan (Iltizam): Richard menyatakan bahwa komitmen adalah usaha untuk mengungkapkan apa yang penting bagi seseorang dan apa yang mereka nilai sebagai hal yang penting. Nilai-nilai yang terkandung dalam prinsip komitmen ini bersifat kognitif. Dari penelitian Lazarus & Folkman (dalam Yulianti, 2017), komitmen didorong oleh nilai-nilai kognitif yang mempengaruhi cara seseorang memandang dan bertindak terhadap situasi

tertentu. Dalam konteks taubat, penyesalan atas perbuatan dosa yang telah dilakukan akan mendorong seseorang untuk mempertahankan suatu kondisi: yaitu tekad untuk tidak mengulangi kesalahan yang sama, serta keinginan kuat untuk meningkatkan keimanan dan ketaqwaan. Penyesalan ini memunculkan dorongan untuk bertahan pada nilai-nilai tertentu, seperti tidak mengulang dosa, meningkatkan ibadah, dan memperbaiki diri secara spiritual. Individu yang menyesali dosa-dosanya akan berusaha untuk lebih mendekatkan diri pada Allah, berpedoman pada ajaran alim ulama dan Al-Qur'an, serta berupaya memperbaiki amal ibadah yang selama ini mungkin telah terabaikan.

c. Fungsi Taubat sebagai Psikoterapi

Taubat, yang menggabungkan aspek-aspek spiritual dan psikologis, dapat mengisi peran penting dalam fungsi psikoterapi Islam. Hal ini dapat dipahami karena dalam proses taubat, seseorang tidak hanya berusaha memperbaiki hubungan spiritualnya dengan Allah, tetapi juga membentuk berbagai fungsi positif dalam kejiwaannya. Fungsi-fungsi ini mencakup perubahan pola pikir, perasaan, dan perilaku yang membawa individu menuju keseimbangan mental dan ketenangan batin. Dengan demikian, taubat tidak hanya sebagai bentuk pertobatan spiritual, tetapi juga sebagai terapi yang menyembuhkan jiwa.

Proses taubat sejati bukan hanya tindakan sesaat, melainkan suatu proses transformasi batin dan perilaku yang mendalam. Beberapa tahapan yang dapat menggambarkan dinamika psikologis dan spiritual dari taubat antara lain:

1. Adanya keinginan untuk perubahan perilaku (kesadaran)
Tahap awal dimulai dengan munculnya kesadaran diri akan kesalahan dan dosa yang telah diperbuat. Kesadaran ini merupakan dorongan internal yang timbul dari nurani dan iman, sebagai bentuk kepekaan spiritual terhadap pelanggaran nilai-nilai ilahiyah.
2. Terbukanya pintu evaluasi diri (pengakuan dosa)
Setelah sadar, seseorang mulai melakukan *muhasabah* (introspeksi) dan mengakui secara jujur kesalahan-kesalahannya, baik di hadapan Allah maupun dalam dirinya sendiri. Pengakuan dosa ini menandai keterbukaan hati sebagai syarat penting menuju perbaikan.
3. Menguatnya perasaan positif (penyesalan)
Penyesalan yang mendalam (*nadam*) muncul sebagai bentuk sensitivitas hati terhadap kesalahan yang telah diperbuat. Perasaan ini tidak sekadar emosional, tetapi menjadi energi positif yang mendorong seseorang untuk meninggalkan perbuatan dosa dan mendekat kepada Allah.
4. Terbentuknya sikap hidup yang positif (komitmen)
Dari penyesalan yang tulus, lahirlah komitmen untuk tidak mengulangi kesalahan dan untuk menjalani kehidupan yang lebih baik sesuai dengan tuntunan agama. Komitmen ini tercermin dalam niat yang kuat dan perubahan orientasi hidup ke arah yang lebih positif.
5. Perubahan perilaku secara konsisten
Taubat yang sejati tidak berhenti pada niat, tetapi diwujudkan dalam perilaku nyata yang konsisten. Perubahan ini menjadi bukti kejujuran taubat, dengan menjaga ketaatan, menjauhi dosa, dan memperbaiki hubungan dengan Allah serta sesama manusia.

Dalam psikoterapi Islam, taubat memegang peranan penting dalam proses penyembuhan dan pemulihan fitrah manusia. Taubat yang dilakukan secara sungguh-sungguh (*taubat nasuha*) tidak hanya merupakan bentuk ketaatan spiritual, tetapi juga menjadi sarana psikologis yang efektif dalam memulihkan kondisi mental dan emosional seseorang. Menurut Shohib (2009), taubat memiliki beberapa fungsi penting dalam konteks penyembuhan psikologis, antara lain:

1. Alat pembersih noda hitam dalam hati
Taubat berperan sebagai mekanisme pembersihan hati (*qalb*) dari noda-noda hitam akibat dosa dan maksiat. Noda inilah yang menjadi salah satu sumber gangguan pikiran, perasaan, dan perilaku yang menyimpang. Dengan membersihkan hati melalui taubat dan istighfar, seseorang dapat mengalami pemulihan mental secara bertahap. Proses ini dapat dimulai dengan pengakuan lisan memohon ampun kepada Allah, dilanjutkan dengan pelaksanaan

sholat taubat sebagaimana dicontohkan oleh Rasulullah SAW. Tahapan ini menjadi fondasi awal untuk membuka jalan penyembuhan psikologis secara menyeluruh.

2. Penguat pikiran dan perasaan

Proses taubat yang disertai evaluasi diri dan penyesalan mendalam mampu menumbuhkan pikiran serta perasaan yang positif. Di antaranya adalah munculnya optimisme, harapan baru, sikap tidak mudah putus asa, serta kemampuan untuk menerima dan memaafkan diri sendiri. Hal ini menjadi langkah awal yang signifikan dalam proses penyembuhan gangguan mental, karena individu mulai membentuk pola pikir yang sehat dan konstruktif dalam menghadapi masalah hidup. Kondisi ini dapat disebut sebagai fase awal kesembuhan dalam psikoterapi berbasis nilai-nilai Islam.

3. Pendorong berkembangnya potensi diri

Taubat juga menjadi pemicu evaluasi diri yang mendorong peningkatan kualitas amal perbuatan. Seseorang yang bertaubat cenderung bersemangat untuk menutupi dosa-dosanya dengan amal saleh, baik yang pernah ditinggalkan maupun yang baru direncanakan. Proses ini mendorong individu untuk memaksimalkan potensi diri yang sebelumnya tertutupi oleh perilaku negatif atau rasa bersalah. Dengan kata lain, taubat membuka ruang pertumbuhan spiritual sekaligus aktualisasi diri, sehingga potensi yang selama ini terpendam dapat muncul dan berkembang secara optimal.

d. Taubat dan Psikoterapi Islam

Rajab (2019) menyatakan bahwa dalam psikoterapi Islam, taubat merupakan suatu proses yang menghubungkan individu dengan Tuhannya. Dalam proses ini, seseorang menyadari kesalahannya, melupakan dosa-dosanya, mengimbangi kesalahan dengan peribadatan kepada Allah, Sang Pemilik Ampunan, Al-Ghafur. Psikoterapi taubat berfungsi sebagai bentuk penyembuhan dan pemulihan bagi individu yang mengalami kekosongan kesadaran, komitmen, serta konsistensi dalam perilaku mereka di masa lalu. Dalam proses ini, individu merasakan penyesalan yang mendalam dan segera kembali beribadah kepada Allah SWT. Psikoterapi taubat juga berfungsi untuk menghentikan dosa dan maksiat, yang seharusnya tidak lagi diingat karena dapat mengganggu kestabilan emosional dan psikologis individu yang sedang bertaubat.

Taubat dalam psikoterapi Islam memiliki beberapa fungsi penting. Pertama, taubat berfungsi sebagai alat pembersih hati, membersihkan noda hitam yang menjadi sumber berbagai gangguan kejiwaan, serta pikiran dan perasaan negatif. Proses pembersihan ini dimulai dengan mengucapkan permohonan ampun kepada Allah SWT, yang diiringi dengan sholat taubat. Kedua, taubat memperkuat pikiran dan perasaan individu. Dengan mengakui kesalahan dan merasakan penyesalan, individu akan merasakan perubahan positif dalam pikiran dan perasaannya. Ketiga, taubat mendorong perkembangan potensi diri. Melalui evaluasi diri, individu dapat menilai sejauh mana ia telah berubah dan berusaha untuk meningkatkan amal ibadahnya. Taubat memberikan stimulasi bagi seseorang untuk terus memperbaiki diri dan memperkuat hubungan dengan Allah.

Oleh karena itu, dosa dan kesalahan yang memicu pikiran, perasaan, dan perilaku negatif dapat diminimalkan, bahkan dihapuskan, melalui permohonan ampun dan taubat kepada Allah SWT. Ketika taubat diterima dan ampunan diberikan, hati yang sebelumnya ternoda perlahan menjadi bersih kembali. Hati yang bersih ini berfungsi sebagai cermin batin yang mampu membedakan antara kebenaran dan kesesatan, serta menjadi fondasi bagi kehidupan yang lebih baik, lebih tenang, dan lebih bermakna.

e. Efektivitas Psikoterapi Taubat dalam Menangani Gangguan Psikologis

Beberapa studi menunjukkan bahwa pendekatan berbasis spiritual dapat membantu individu dalam mengatasi gangguan mental, terutama yang berhubungan dengan perasaan bersalah. Perasaan bersalah yang tidak terselesaikan sering kali menjadi pemicu utama kecemasan dan depresi. Dengan menerapkan model psikoterapi taubat, individu diberikan

kesempatan untuk memproses emosinya dalam konteks spiritual, yang dapat membawa ketenangan batin.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Zaini (2015), ditemukan bahwa psikoterapi Islam berbasis taubat efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu yang mengalami gangguan kecemasan dan depresi. Model ini juga terbukti efektif dalam konseling untuk membantu individu menemukan makna hidup yang lebih mendalam. Penelitian lain oleh Badri (2000) menegaskan bahwa terapi berbasis keimanan dapat meningkatkan ketahanan mental seseorang dan memberikan landasan yang lebih kuat dalam menghadapi tekanan hidup.

Beberapa bentuk taubat yang dapat diterapkan dalam psikoterapi Islam antara lain mandi taubat, sholat taubat, doa, puasa, zikir, dan istighfar. Semua bentuk ini membantu individu untuk membersihkan diri dari dosa, memperbaiki hubungan dengan Allah, dan mencapai keseimbangan emosional serta spiritual.

f. Integrasi Psikoterapi Taubat dalam Pendekatan Modern

Pendekatan psikoterapi taubat dapat diintegrasikan dengan teknik-teknik psikoterapi modern, seperti terapi kognitif-perilaku (CBT) dan terapi penerimaan dan komitmen (ACT). Sebagai contoh, individu yang mengalami gangguan kecemasan dapat diarahkan untuk menggantikan pola pikir negatif dengan konsep istighfar (memohon ampunan) dan harapan kepada Allah. Dalam hal ini, istighfar berfungsi sebagai alat untuk mengubah persepsi negatif yang dapat memperburuk kecemasan, dengan menggantikannya dengan harapan dan pengampunan dari Allah.

Selain itu, psikoterapi taubat juga dapat dikombinasikan dengan teknik relaksasi berbasis dzikir untuk menenangkan pikiran dan tubuh. Dzikir, yang melibatkan pengulangan nama-nama Allah atau kalimat-kalimat suci, dapat membantu menenangkan sistem saraf dan mengurangi stres, sambil memperkuat kedekatan individu dengan Tuhannya. Kombinasi ini dapat memberikan pendekatan holistik untuk mengatasi gangguan mental dengan memadukan kepercayaan spiritual dan teknik psikologis yang terbukti efektif.

Model ini memiliki kesesuaian dengan teori psikoterapi modern, khususnya *Existential Therapy* dan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*. Dalam *Existential Therapy* (Yalom, 1980), klien didorong untuk menemukan makna hidup, menghadapi rasa bersalah, dan bertanggung jawab atas pilihannya. Demikian pula, dalam Psikoterapi Taubat, klien menghadapi kenyataan eksistensial (dosa, kefanaan, kematian) dan diarahkan untuk memperbaiki hubungan vertikal (dengan Allah) dan horizontal (dengan sesama).

Dari sudut pandang *CBT*, Psikoterapi Taubat berkaitan erat dengan proses *cognitive restructuring*, yaitu membongkar pola pikir keliru (*irrational beliefs*) dan menggantinya dengan keyakinan yang lebih fungsional. Namun, yang membedakannya adalah bahwa dalam Psikoterapi Taubat, *reframing cognition* dilakukan dalam konteks iman kepada Allah, hisab, dan tanggung jawab akhirat (QS. Al-Zalzalah: 7-8).

g. Hambatan dalam Implementasi Psikoterapi Taubat

Meskipun psikoterapi taubat memiliki banyak manfaat, terdapat beberapa hambatan yang dapat mempengaruhi penerapannya, di antaranya:

1. Kurangnya pemahaman tentang psikoterapi Islam: Banyak tenaga profesional di bidang psikologi yang belum sepenuhnya memahami bagaimana menerapkan nilai-nilai Islam dalam terapi. Hal ini dapat menghambat implementasi pendekatan psikoterapi taubat secara efektif.
2. Kesulitan dalam mengubah pola pikir: Beberapa individu mungkin mengalami kesulitan dalam mengubah pola pikir mereka, terutama jika mereka memiliki trauma yang mendalam. Proses perubahan pola pikir membutuhkan waktu dan dukungan yang konsisten agar dapat membuahkan hasil yang positif.
3. Minimnya dukungan sosial: Lingkungan sosial yang tidak mendukung perubahan spiritual seseorang dapat menjadi hambatan yang signifikan dalam proses terapi. Jika individu tidak

mendapatkan dukungan dari keluarga, teman, atau masyarakat sekitar, proses taubat dan perubahan diri akan lebih sulit dijalani.

Untuk mengatasi hambatan-hambatan ini, diperlukan edukasi yang lebih luas tentang psikoterapi Islam. Selain itu, pendekatan yang lebih integratif antara psikologi modern dan nilai-nilai Islam sangat penting agar terapi ini dapat diterima dengan baik oleh berbagai lapisan masyarakat dan memberikan hasil yang optimal.

4. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian di atas, model psikoterapi taubat menawarkan pendekatan berbasis spiritual untuk menangani gangguan psikologis, terutama yang berkaitan dengan perasaan bersalah, kecemasan, dan depresi. Dengan menanamkan nilai-nilai Islam dalam proses terapi, individu dapat mencapai keseimbangan psikologis dan spiritual yang lebih baik. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut sangat diperlukan untuk mengembangkan pendekatan ini dalam berbagai konteks klinis agar dapat diterapkan secara lebih luas.

Proses taubat yang dilakukan secara sungguh-sungguh (*taubat nasuha*) dapat membantu seseorang membuka *hijab* hati (*qalb*), sehingga memungkinkan dirinya untuk kembali mengenali kebenaran dan memperoleh petunjuk dalam mengembangkan potensi diri secara lebih optimal. Dalam konteks psikoterapi Islam, taubat berfungsi sebagai metode dasar untuk mengembalikan manusia kepada fitrah asalnya—yakni keadaan jiwa yang bersih dan terarah kepada kebaikan.

Dengan pendampingan dari seorang terapis yang memahami prinsip-prinsip psikologi Islam dan spiritualitas, proses taubat dapat difasilitasi secara sistematis. Klien akan dibimbing untuk menyadari kesalahan, menyesali perbuatan buruk, serta membangun komitmen baru yang lebih selaras dengan nilai-nilai ilahiah. Proses ini tidak hanya membantu pemulihan kesehatan mental, tetapi juga memungkinkan berkembangnya potensi diri yang selama ini tersembunyi karena tertutup oleh beban dosa atau trauma spiritual.

5. REFERENSI

- Al-Qur'an dan Terjemahannya. (Kementerian Agama RI, 2019).
- Al-Ghazali, I. (2005). *Ihya Ulumuddin*. Beirut: Darul Fikr.
- Al-Jauziah, Ibn Qayyim. (2006). *At-Taubah Wal inabah*, ter Abdul Hayyie al –Kattani, Jakarta: Gema insani.
- Anwar, Rosihan., Muhtar Sholihin. (2000). *Ilmu Tasawuf*, Bandung: CV Pustaka Setia.
- As-Samarqandi, Abu Laits. *Tanbihul Ghofilin*. (2009). terj, Abu Imam Taqyuddin Surabaya: Mutiara ilmu.
- Badri, M. (2000). *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study*. London: International Institute of Islamic Thought.
- 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>
- H, S. M., & Fauzia, S. (2024). Pengaruh Taubat Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *AlMaheer: Jurnal Pendidikan Islam*, 2(01), 30–33. <https://doi.org/10.63018/jpi.v2i01.24>
- Kusnadi, Ikhsan, M., & Adiningsih, W. A. (2022). Bimbingan Konseling Islam (Psikoterapi Taubat). *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 8(1), 54–87. <https://doi.org/10.47435/mimbar.v8i1.891>
- Muhammad Shohib. (2009). Taubat Sebagai Metode Dasar Psikoterapi Islam. *Seminar Psikologi & Kemanusiaan*, 3, 978–979.
- Nasution, H. (1992). *Islam dan Psikologi*. Jakarta: UI Press.
- Nofiar, Yon (2015). *Qalbu quotient: Heart-based behavioral management*. (terjemahan) Jakarta: Griya Ilmu.
- Nugrahati, D., Uyun, Q., & Nugraha, S. P. (2018). Pengaruh Terapi Taubat dan Istighfar Dalam Menurunkan Kecemasan Mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 10(1), 33–41. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol10.iss1.art3>

- Qazwaini (al), Muhammad Ibn Yazid, Sunan Ibn Ma'jah. (2012). Beirut: Dar al-Kutub alIlmiyah.
- Rajab, Khairunnas. (2019). Psikoterapi Islam. Jakarta: Bumi Aksara
- Rukmana, F. I., & Yuzar, S. K. (2023). Taubat Sebagai Sarana Untuk Mewujudkan Manusia Humanis, Liberasi, dan Transesndensi Perspektif Islam-Kristen. *Jurnal Religi : Jurnal Studi Agama-Agama*, 19(01), 1–18.
- Surur, M. (2018). KONSEP TAUBAT DALAM AL-QUR'AN Miftahus. *KACA Jurusan Ushuluddin STAI AL FITHRAH*, 8(2), 115–131.
- Tirmidzi, M. (2007). *Jami' At-Tirmidzi*. Riyadh: Darussalam.
- Wade, Carole & Tavis, Carol. (2007). Psikologi, Edisi 9, Jilid. Jakarta: Erlangga.
- 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>
- Zaini, M. (2015). *Psikologi Islam: Konsep dan Aplikasinya dalam Kehidupan Sehari-hari*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.