

Abstrak

Taubat sebagai terapi jiwa menurut Ibnu Taimiyah

Ngabdullah Suja'ulkhoir

(422021224075)

Taubat secara istilah artinya kembali kepada Allah setelah menjauh dari-Nya karena maksiat. Taubat merupakan salah satu ibadah terbesar yang dicintai oleh Allah. Ada berbagai penyakit jiwa di era modern yang semakin kompleks akibat tekanan hidup, kemajuan teknologi, dan pergeseran nilai-nilai sosial. Seperti halnya gangguan kecemasan, depresi, stress kronis, krisis spiritual, ketergantungan digital dan gangguan identitas dan eksistensial. Penyembuhan jiwa menurutnya terletak pada taubat yang tulus, yang mencakup meninggalkan dosa, menyesalinya, dan bertekad untuk tidak mengulangnya, serta memperbanyak dzikir dan ketaatan sebagai bentuk penyucian hati. Ibnu Taimiyah juga menekankan bahwa taubat harus dilakukan dengan keikhlasan yang berasal dari hati, bukan hanya sekedar ucapan lisan tanpa tindakan nyata atau perubahan perilaku yang sesungguhnya.

Penelitian ini menyimpulkan konsep taubat menurut Ibnu Taimiyah dari perspektif terapi jiwa. Ibnu Taimiyah berpendapat bahwa taubat bukan sekedar sarana untuk menghapus dosa, tetapi juga merupakan terapi psikologis dan spiritual yang mengembalikan manusia kepada fitrah aslinya serta memberikan ketenangan batin.

Untuk mencapai tujuan penelitian ini, peneliti menggunakan jenis penelitian kepustakaan (Library Research) dengan memanfaatkan berbagai literatur dan referensi yang relevan berdasarkan jenis data yang dikaji dengan menggunakan metode penulisan deskriptif dan analisis. Objek penelitian ini dianalisis melalui pendekatan Ilmu Tasawwuf serta pandangan Ibnu Taimiyah terhadap terapi jiwa menurut pandangan Ibnu Taimiyah.

Melalui penelitian ini, Ibnu Taimiyah mendefinisikan bahwasannya taubat merupakan sarana penyembuhan jiwa yang efektif, karena dengan bertaubat seseorang dapat membersihkan hatinya dari beban dosa, memperoleh ketenangan batin, dan mendekatkan diri kepada Allah. Proses taubat yang tulus melibatkan penyesalan, tekad untuk tidak mengulangi kesalahan, serta peningkatan kualitas spiritual dan moral. Dalam Islam, taubat tidak hanya membawa ampunan, tetapi juga menghapus kesedihan, menghindarkan dari keputusasaan, dan membuka pintu hidayah serta kebahagiaan sejati. Ibnu Taimiyah menegaskan bahwa taubat sejati harus disertai dengan perubahan hati dan perilaku, karena inilah yang akan memberikan efek penyembuhan bagi jiwa yang terluka akibat dosa.

Setelah diselesaikannya penelitian ini, peneliti menyadari bahwa masih jauh dari tahap sempurna dan terdapat ruang untuk perbaikan. Maka peneliti memberikan beberapa saran untuk penelitian selanjutnya. Yaitu menjelaskan bagaimana konsep taubat dapat diintegrasikan dalam program konseling Islam untuk membantu individu mencapai keseimbangan psikologis dan spiritual. Diharapkan penelitian ini tidak hanya memberikan wawasan spiritual tentang taubat, tetapi juga mengeksplorasi dimensi psikologisnya serta aplikasinya dalam kehidupan modern.

Kata Kunci : Taubat, Terapi Jiwa, Ibnu Taimiyah.

ملخص البحث

التوبة عند ابن تيمية لعلاج النفس

عبد الله شجاع الخير

٤٢٢٠٢١٢٢٤٠٧٥

والتوبة في الاصطلاح هي الرجوع إلى الله تعالى بعد الابتعاد عنه بسبب الذنب. والتوبة من أعظم العبادات التي يحبها الله تعالى. هناك العديد من الأمراض النفسية في العصر الحديث التي تزداد تعقيداً بسبب ضغوط الحياة والتقدم التكنولوجي وتغير القيم الاجتماعية. مثل اضطرابات القلق، والاكتئاب، والتوتر المزمن، والأزمة النفسية، والتبعية الرقمية، واضطرابات الهوية والاضطرابات الوجودية. فشفاء النفس عنده يكمن في التوبة الصادقة التي تتضمن الإقلاع عن الذنوب والندم عليها والعزم على عدم تكرارها، والإكثار من الذكر والطاعات كنوع من تطهير القلب. كما شدد ابن تيمية على أن التوبة يجب أن تكون توبة صادقة نابعة من القلب، وليست مجرد قول باللسان دون عمل حقيقي أو تغيير سلوكي فعلي.

يخلص هذا البحث لمعرفة التوبة عند ابن تيمية من منظور العلاج النفسي. رأى ابن تيمية أن التوبة ليست مجرد وسيلة لمحو الذنوب، بل هي أيضاً علاج نفسي يعيد الإنسان إلى فطرته الأصلية ويمنحه الطمأنينة الداخلية.

نوع هذا البحث هو البحث المكتبي (*Library Research*) من خلال الاستفادة من مختلف المصادر والمراجع ذات الصلة، وذلك وفقاً لنوع البيانات التي تمت دراستها، مع الاعتماد على منهجان هما الوصفي والتحليلي. واستخدم الباحث الدراسة الصوفية، بالإضافة إلى دراسة وجهة نظر ابن تيمية حول العلاج النفسي وفق رؤيته.

من خلال هذا البحث، يعرف ابن تيمية أن التوبة تُعد وسيلة فعالة لشفاء النفس، حيث إن التوبة تمكن الإنسان من تطهير قلبه من أعباء الذنوب، وتحقيق راحة البال، والتقرب إلى الله. إن التوبة الصادقة تتضمن الندم على الذنوب، والعزم على عدم تكرارها، بالإضافة إلى تحسين الجودة النفسية والأخلاقية. في الإسلام، لا تقتصر التوبة على نيل المغفرة فحسب، بل تزيل أيضاً الحزن، وتبعد الإنسان عن اليأس، وتفتح له أبواب الهداية والسعادة الحقيقية. وقد أكد ابن تيمية أن التوبة الحقيقية يجب أن تكون مصحوبة بتغيير في القلب والسلوك، لأنها الوسيلة التي تحقق الشفاء للنفس التي تأثرت بالذنوب.

بعد الانتهاء من هذا البحث، أدرك الباحث أنه لا يزال بعيداً عن مرحلة الكمال، وأن هناك مجاًلاً للتحسين. لذا، يقدم الباحث بعض التوصيات للبحوث المستقبلية، ومنها توضيح كيفية دمج مفهوم التوبة في برامج الإرشاد الإسلامي لمساعدة الأفراد على تحقيق التوازن النفسي والروحي. ومن المأمول أن لا يقتصر هذا البحث على تقديم رؤية روحية حول التوبة، بل أن يستكشف أيضاً أبعادها النفسية وتطبيقاتها في الحياة المعاصرة.

الكلمات الرئيسية: التوبة، العلاج النفسي، ابن تيمية.