

## **Konseling Spiritual Berbasis Terapi Ruqyah dalam Mengatasi Gangguan Kesehatan Mental**

**Jaja Suteja<sup>1</sup>, Tiara H. Safitri<sup>2</sup>, Aliza R. Nurrahman<sup>3</sup>, Fauziyah N. Umamah<sup>4</sup>**

<sup>1234</sup> Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam,  
IAIN Syekh Nurjati Cirebon

Correspondent Email: [jaja.suteja@syekh Nurjati.ac.id](mailto:jaja.suteja@syekh Nurjati.ac.id)

---

### **Abstrak**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh banyaknya kasus orang dewasa dan remaja yang saat ini mengalami gangguan kesehatan mental yang disebabkan oleh tekanan, stress, defresi dan berbagai masalah psikologis lainnya. Salah satu bentuk pengobatan secara Islami dalam mengatasi gangguan mental adalah dengan terapi ruqyah. Pengobatan terapi ruqyah merupakan pengobatan tradisional sejak zaman Rasulullah. Terapi ruqyah juga dapat mengobati dan menyembuhkan penyakit mental, spiritual, moral maupun fisik yang dilakukan dengan menggunakan bimbingan Al-Qur'an dan As-Sunnah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, setiap klien yang melakukan terapi ruqyah berdampak positif dalam membantu mengatasi gangguan Kesehatan mental yang dirasakan oleh pasien/klien baik dewasa maupun remaja. Salah satu bentuk terapi yang dapat dilakukan terapis dalam mengobati gangguan mental yakni dengan mengintegrasikan layanan konseling spiritual dengan terapi ruqyah. Konseling spiritual berbasis terapi ruqyah sangat baik digunakan sebagai terapi dalam pengobatan gangguan kesehatan mental dengan tahapan-tahap yang dilakukan secara pendekatan konseling yang meliputi tahapan awal (pendahuluan), tahapan inti (konseling) dan tahapan akhir (evaluasi).

**Kata Kunci:** Konseling Spiritual; Terapi Ruqyah; Gangguan Mental.

---

### **PENDAHULUAN**

Setiap orang tentunya pasti mengharapkan kondisi badan yang sehat baik secara fisik maupun psikis. Sehat secara jasmani dan rohani dapat diraih ketika melibatkan unsur spiritual. Unsur spiritualitas yang dimaksud di sini adalah sisi psikis yang memiliki kadar dan nilai-nilai religious tertentu yang dapat menjadi pedoman di dalam kehidupan manusia. Oleh sebab itu, dimensi spiritual perlu dioptimalkan oleh setiap orang, agar manusia memiliki kesadaran untuk dapat mengaktualisasikan fitrahnya sebagai makhluk yang mampu menyesuaikan diri pada nilai-nilai yang berlaku. Namun kenyataannya, krisis spiritual di era modern saat ini banyak orang yang mengalami sakit mental bahkan sampai pada gangguan mental. Pada abad 21 ini masyarakat Indonesia banyak mengalami krisis spiritual, yaitu krisis yang berimplikasi pada setiap elemen kehidupan, baik secara sosial, pendidikan, kesehatan, maupun agama. Kehidupan yang lebih berorientasi pada pemenuhan kebutuhan biologis (jasmaniah) telah menelantarkan keaktifan spiritual manusia yang mengakibatkan kemiskinan rohani pada diri seseorang.

Atas dasar itulah, zaman modern saat ini telah memperlihatkan bahwa seringkali manusia lupa akan fitrahnya sebagai seorang hamba, manusia telah kehilangan kesadaran spiritualnya, yang mengakibatkan kehilangan pula makna hidupnya. Manusia modern seperti itu menunjukkan bahwa dirinya telah mengalami kekosongan jiwa (*the hollow man*) yang selalu dihantui kegelisahan setiap kali manusia mengambil keputusan dan melakukan apa yang diinginkannya. Masalah tersebut terbukti dengan adanya fenomena kesurupan akibat dinamika kepribadian yang kurang seimbang, penyalahgunaan narkoba yang berbudaya bagi kalangan remaja akibat krisis keteladanan dan krisis moral, sampai pada depresi berat akibat ketidakmampuan manusia menerima keadaan fisik (cacat) yang kurang sempurna. Secara garis besar fenomena tersebut sangat erat kaitannya dengan siklus dimensi spiritual yang tidak stabil.

Tentang adanya penyakit fisik atau jasmani manusia, sebagian manusia tidak mempersoalkannya, sebab solusi penyelesaiannya sudah jelas dapat pergi ke dokter atau terapis. Akan tetapi saat ini, yang perlu ditanggapi adalah masalah penyakit psikis atau rohani pada diri manusia. Penyakit rohani merupakan sifat buruk dan merusak kehidupan, merintangi komunikasi kepada Allah, mengganggu kebahagiaan, dan cenderung mendorong menjadi pribadi melakukan hal buruk dan merupakan penyakit hati dan jiwa yang menghilangkan hidup abadi. Penyakit rohani berbeda dengan penyakit mental. Kesehatan mental lebih mengarah pada terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan gejala-gejala penyakit jiwa sedangkan penyakit rohani adalah sifat buruk yang akan merusak dalam batin manusia dan mengganggu kebahagiaan manusia secara dunia akherat. Menurut Jalaludin (2003) kesehatan mental merupakan suatu kondisi batin yang senantiasa berada dalam keadaan tenang, aman dan tentram dan upaya untuk menemukan ketenangan batin.

Salah satu bentuk pengobatan dalam mengatasi sakit rohani, sakit mental bahkan gangguan mental adalah dengan menggunakan terapi ruqyah. Terapi ruqyah dapat dijadikan sebagai pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit yang identifikasinya pada ranah rohani melalui bimbingan al-Quran dan as-Sunnah, dengan kata lain dalam prosesnya adalah dengan menggunakan bacaan ayat-ayat al-Quran dan do'a-do'a Rasulullah. Terapi ruqyah merupakan bagian dari pengobatan ala Nabi yang menjadi solusi terhadap permasalahan penyakit yang dihadapi umat, baik fisik maupun non fisik (Susanto, 2014). Pelaksanaan terapi ruqyah untuk penyakit rohani seperti kesurupan dapat dilakukan dengan melibatkan spiritual manusia sebagai elemen aktif yang dapat memberikan arahan dalam pembentukan konsep diri yang dapat terwujud dalam perilaku seseorang. Dalam terapi ruqyah, al-Qur'an dan hadits Nabi dijadikan sebagai dasar penguat dalam melaksanakan pengobatan. Syamsuri Ali meneliti dengan judul "Pengobatan Alternatif dalam Perspektif Hukum Islam. Dalam penelitiannya, ditemukan bahwa pengobatan alternatif dengan menggali dari sumber al-Qur'an dan hadits dapat digunakan sebagai pedoman dalam praktek penyembuhan berbagai macam penyakit, baik psikis (jiwa) maupun fisik (jasmani) dengan doa, dzikir, dan istigfar.

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam riset ini yaitu studi literature. Studi literatur merupakan suatu kegiatan penelitian yang berkaitan dengan pengumpulan data dengan cara membaca, mencatat dan menganalisis data dengan melihat beberapa rujukan kepustakaan baik

melalui buku, jurnal dan hasil-hasil penelitian yang relevan dengan topik yang dibahas dalam artikel ini dengan berbagai sumber yang berbeda (Mestika-Zed, 2004). Peneliti kemudian melakukan evaluasi terhadap beberapa literatur yang diperoleh kemudian menyusunnya secara sistematis dan membuat kesimpulan akhir. Pencarian literatur dari jurnal ilmiah dilakukan dengan cara melalui data base seperti google scholar dll. Di samping itu, penelitian ini juga dilakukan untuk memperkuat analisis yang di dukung oleh beberapa sumber yang terkait dengan teori penelitian.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Konseling Spiritual berbasis Terapi Ruqyah**

Konseling spiritual merupakan suatu proses pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang konselor/terapis profesional kepada individu agar memiliki kemampuan untuk mengembangkan fitrahnya sebagai makhluk beragama (*homo religious*), berperilaku sesuai dengan nilai-nilai agama (berakhlak mulia) dan mengatasi masalah-masalah kehidupan melalui pemahaman, keyakinan, dan praktik-praktik ibadah ritual agama yang dianutnya. Santoso (2014) menjelaskan konseling spiritual dapat menjadi treatment terapeutik yang efektif apabila dasar pemahaman, perilaku dan keyakinan konseli dapat dieksplorasi secara tepat. Hal ini dapat disebabkan adanya tiga aspek yang melatar belakangi kesehatan spiritual, yaitu: a). Basis konseptual kesehatan spiritual dalam tataran psikologis. b). Hubungan interaksional antara kesehatan spiritual dan dimensi-dimensi kesehatan secara umum. c). Kondisi tertentu yang bersifat spontanitas dan aktifitas-aktifitas intensional lain yang dapat menumbuhkan kesadaran spiritual (*spiritual awareness*) dan perkembangan spiritualitas (*spiritual growth*).

Landasan konseling spiritual pada dasarnya ingin menetapkan klien sebagai makhluk Tuhan dengan segenap kesempurnaan dan kemuliaannya serta menjadi fokus penting dalam layanan konseling Islam (Latipun, 2022). Landasan religius dan spiritual terkait dengan upaya mengintegrasikan nilai-nilai agama dalam proses layanan konseling. Untuk mewujudkan hal itu, agama mendapat tempat dalam praktek konseling. Hal ini dapat dilihat dari kehidupan spiritual seseorang yang mana merupakan bentuk kontemplasi, keberagaman, falsafah dan nilai hidup seseorang yang telah menjadi karakteristik adanya manusia dalam bentuk aktualisasi diri yang bersifat transenden.

Spiritual sendiri merupakan suatu dialog batin yang dilakukan oleh individu dengan tuhanNya sebagai bentuk ibadah kepada Allah yang terimplementasikan di dalam sikap individu secara pribadi dan sosial. Dari sudut pandang tersebut, spiritual dapat dilihat sebagai sesuatu yang didasarkan pada langkah awal dimana seperangkat standar ibadah dan akhlak digunakan untuk pedoman di dalam kehidupan sehari-hari (Yusmini & Sarina, 2014). Spiritual menjadikan manusia benar-benar utuh dalam keseimbangan jasmani dan rohani, menjadi jembatan untuk manusia agar dapat mengerti siapa dirinya sebagai makhluk individu dan sosial. Makna yang tercipta tersebut akan membentuk pribadi yang baik, mengarahkan manusia untuk memmanifestasikan dalam kehidupan sehari-hari dan agar klien dapat menghadapi masalah yang dihadapi, baik itu yang berkaitan dengan jasmaniah maupun rohaniyah.

Konseling spiritual berbasis terapi ruqyah dilaksanakan oleh seorang konselor dan terapis dalam pengobatan baik fisik maupun psikis, termasuk di dalamnya untuk pengobatan

gangguan mental. Tujuan terapi Ruqyah untuk mengatasi gangguan mental adalah untuk menyembuhkan dan mengatasi masalah kesehatan mental dengan menggunakan ayat-ayat Al-Quran dan doa-doa yang dianjurkan dalam Islam. Terapi Ruqyah merupakan salah satu bentuk pengobatan spiritual yang diyakini dapat memengaruhi kondisi emosional psikologis dan kesehatan mental seseorang.

Ruqyah secara bahasa berasal dari bahasa Arab yaitu kata *raqiya- yarqā-ruqyān wa Ruqyatan*, yang bermakna berlindung atau terkenal. Ibnu al- Asir mengatakan bahwa ruqyah adalah suatu bentuk permohonan dan perlindungan kepada Allah dari segala macam penyakit seperti demam, shara' dan penyakit-penyakit lainnya. Ibnu Taimiyah mengatakan bahwa Ruqyah bentuk kata benda tunggal yang bentuknya jamaknya adalah *Ruqā*, yang memiliki arti kata-kata yang khusus diucapkan dan ditujukan untuk kesembuhan orang sakit. Artinya do'a-do'a memohon perlindungan kepada Allah dari segala macam penyakit seperti shara' dan demam. Al- Qarafi menambahkan bahwa ruqyah adalah segala sesuatu yang mendatangkan manfaat, sedangkan sesuatu yang mendatangkan mudarat atau bahaya itu bukan ruqyah akan tetapi sihir (Alfiyah dkk., 2019).

Dalam konseling psikoterapi, ruqyah diartikan sebagai suatu proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit mental, spiritual, moral maupun fisik dengan melalui bimbingan al-Qur'an dan al-Sunnah. Dengan makna yang sederhana, psikoterapi ruqyah berarti suatu terapi penyembuhan dari penyakit fisik maupun gangguan kejiwaan dengan psikoterapi konseling Islami dan juga menggunakan bacaan Ayat-ayat al-Qur'an dan doa-doa Rasulullah saw. Menurut Ariyanto (2007), terdapat beberapa tujuan terapi Ruqyah untuk meningkatkan gangguan kesehatan mental antara lain:

1. Menyembuhkan gangguan jiwa: Terapi ruqyah dapat membantu menyembuhkan gangguan jiwa seperti depresi kecemasan stress gangguan bipolar dan lain-lain. Ayat-ayat al-Quran yang dibacakan dan doa-doanya diyakini dapat memberikan ketenangan dan penyembuhan bagi individu yang mengalami masalah ini.
2. Mengatasi gangguan psikosomatik: Terapi Ruqyah juga dapat membantu mengatasi gangguan psikosomatik yaitu kondisi fisik yang dipengaruhi oleh faktor psikologis. Dalam Islam dipercaya bahwa ada hubungan erat antara pikiran emosi dan kesehatan fisik seseorang. Dengan menggunakan ayat-ayat al-Quran dalam terapi Ruqyah diyakini dapat membantu mengatasi masalah psikosomatik.
3. Meningkatkan kekuatan mental dan spiritual: Terapi Ruqyah juga bertujuan untuk meningkatkan kekuatan mental dan spiritual individu. Melalui ayat al-Qur'an dan doa-doanya terapi Ruqyah dapat membantu individu untuk mendapatkan ketenangan batin memperkuat iman dan melawan gangguan-gangguan spiritual yang dapat memengaruhi kesehatan mental seseorang.
4. Membantu individu dalam mencari makna hidup: Dalam terapi Ruqyah individu diajak untuk merenungkan ayat-ayat al-Qur'an dan memahami makna hidup yang lebih dalam. Ini dapat membantu individu mendapatkan perspektif baru motivasi dan tujuan hidup yang positif sehingga dapat meningkatkan kesehatan mental secara keseluruhan.

### **Jenis Terapi Ruqyah dalam Pengobatan**

Ruqyah secara etimologi berasal dari kata Ar-Ruqyah bentuk jamaknya Ar-Ruqaa yang berarti jampi atau mantera. Terkadang ruqyah bermakna `Azimah atau jimat dikarenakan

ruqyah dapat menjadi benteng dalam menghadapi permasalahan baik fisik maupun psikis, dalam lisanul Arab, ruqyah diartikan sebagai jampi-jampi yang baik. Dapat dikatakan bahwa ruqyah adalah doa dan bacaan-bacaan yang mengandung permintaan tolong dan perlindungan kepada Allah SWT untuk mencegah atau mengangkat bala/penyakit dari tubuh. Meskipun terkadang doa atau bacaan itu disertai dengan tiupan dari mulut, ke kedua tangan atau anggota tubuh orang yang meruqyah atau yang diruqyah (Dinda & Wahyuningsih, 2012).

Ruqyah merupakan salah satu bentuk terapi penyembuhan yang berbasis Islam, dimana penerapannya didasarkan pada bimbingan al-Qur'an dan hadits, dengan kata lain dalam prosesnya menggunakan bacaan ayat-ayat al-Qur'an dan doa-doa yang dianjurkan oleh Rasulullah. Beberapa bentuk ruqyah yang biasa diterapkan adalah dengan doa, basmalah dan isti'adzah (memohon perlindungan) sambil meletakkan tangan pada bagian yang sakit, doa sambil mengusap dengan tangan kanan, meniupkannya di kedua tangan sambil membaca mu'awwidzat (al-Ikhlash, al-Falaq, dan an-Nas) dan dengan al-Fatihah sambil megusapkannya kepada bagian tubuh atau dapat dengan menggunakan media segelas/botol air.

Terapi ruqyah dengan kesehatan mental sangatlah erat hubungannya, karena tekanan psikis yang sangat kuat dapat menyebabkan gangguan psikis yang dipengaruhi oleh ruhaniyah seseorang yang tidak seimbang. Melakukan terapi ruqyah secara teratur banyak mengandung aspek psikologis di dalamnya. Bahkan tidak hanya sebagai amal ibadah, terapi ruqyah juga menjadi obat dan penawar bagi seseorang yang gelisah jiwanya dan tidak sehat secara mentalnya. Terapi ruqyah sangat efektif dalam menjaga kesehatan jiwa, selain itu ruqyah juga dapat memengaruhi ketenangan dan ketentraman jiwa seseorang. Dari zaman Rasulullah sampai sekarang metode terapi ruqyah banyak berhasil setiap digunakan dalam mengobati penyakit, terlebih akibat gangguan jin.

Menurut Wolberg (1997) bahwa psikoterapi adalah perawatan dengan penggunaan alat-alat psikologis terhadap permasalahan yang berasal dari kehidupan emosional dimana seorang ahli secara sengaja menciptakan hubungan profesional dengan pasien yang bertujuan untuk menghilangkan, mengubah dan menemukan gejala-gejala yang ada, memperantarai (perbaiki) pola tingkah laku yang rusak, dan meningkatkan pertumbuhan serta perkembangan kepribadian yang positif". Jenis ruqyah secara umum terbagi menjadi dua macam, pertama ruqyah syar'iyah yang diperbolehkan oleh syariah Islam yaitu terapi ruqyah yang seperti diajarkan oleh Rasulullah SAW. Kedua, ruqyah syirkiah yang tidak diperbolehkan oleh syariah Islam yaitu ruqyah yang dilakukan dengan menggunakan bahasa yang tidak dipahami maknanya atau ruqyah yang mengandung unsur kesyirikan. Dalam mengatasi gangguan mental dapat dilakukan terapi ruqyah syar'iyah (Jayanti & Nashori, 2019).

Terapi ruqyah syar'iyah dilakukan oleh seorang peruqyah yaitu seseorang yang memiliki pengetahuan dan keahlian dalam membaca ayat-ayat suci al-Qur'an serta mengobati gangguan ruhani. Seorang terapis ruqyah dalam memberikan terapinya harus dengan membacakan ayat-ayat suci al-Qur'an sesuai dengan protokol yang telah ditetapkan seperti membaca Al-Fatihah, Al-Baqarah atau ayat-ayat tertentu yang memiliki kekuatan penyembuhan. Selain itu terapi ruqyah syar'iyah juga melibatkan doa-doa yang diajarkan oleh Nabi Muhammad SAW. Doa-doa ini melibatkan permohonan perlindungan kesembuhan dan pengusiran gangguan-gangguan ruhani. Terapi ruqyah syar'iyah harus dilakukan dengan

niat ikhlas untuk mendapatkan penyembuhan dari Allah SWT serta memiliki keyakinan kuat dalam kekuatan dan keesaan Allah.

### **Langkah-Langkah Terapi Ruqyah dalam Mengobati Gangguan Mental**

Menurut Darajat (1982) makna kesehatan mental dibatasi dengan beberapa hal; Kesehatan mental yaitu terhindar dari gangguan dan penyakit kejiwaan, mampu menyesuaikan diri, sanggup menghadapi masalah-masalah dan goncangan-goncangan, adanya keserasian fungsi-fungsi jiwa (tidak ada konflik) dan merasa bahwa dirinya berharga, berguna dan bahagia, serta dapat menggunakan potensi yang ada pada dirinya seoptimal mungkin. Menurut Johnston kesehatan mental dapat didefinisikan sebagai sesuatu yang dimana manusia dapat beradaptasi dengan situasi baru, dapat memecahkan masalah pribadi dengan santai dan memiliki energi kreatif sehingga memungkinkan untuk menjadi anggota masyarakat yang produktif. Seorang individu yang memiliki kesehatan mental yang baik ialah manusia yang mampu menciptakan hubungan sosial dengan orang lain, jujur dan memiliki harga diri serta keterampilan yang baik untuk melihat posisi dirinya di dunia nyata.

Hubungan manusia dan Tuhan sangat berpengaruh pada kondisi kesehatan mental. Dalam kondisi ini meliputi pengetahuan, sikap dan tindakan keagamaan. Salah satu cara Islam mengobati orang yang mengalami gangguan Kesehatan mental ialah kembali kepada al-Qur'an dan Hadits Nabi Muhammad. al-Qur'an merupakan kitab suci dan petunjuknya yang diturunkan Tuhan sebagai sumber pertama dan ajaran utama Islam. al-Qur'an di dalamnya berbicara tentang pikiran dan kesadaran manusia. Selain itu, al-Qur'an menunjukkan kepada manusia untuk menggapai jalan terbaik dalam hidup pribadi dan sosial, realisasi diri pengembangan kepribadian dan menyampaikan pada tingkat kesempurnaan kemanusiaan untuk mencapai kebahagiaan dunia dan kehidupan setelah kematian yang diperoleh dari al-Qur'an di mana manusia mempunyai banyak peluang untuk membersihkan diri dengan berbagai cara, salah satunya adalah amalan membaca al-Qur'an (Najati, 1985). Dengan membaca al-Qur'an manusia akan merasakan kelegaan batin dan memunculkan ketenangan jiwa.

Berikut adalah langkah-langkah terapi Ruqyah Syar'iyah untuk mengatasi gangguan kesehatan mental yang umumnya dilaksanakan oleh para terapis ruqyah (Azzra, 2020), meliputi:

1. Niat yang Ikhlas: Mulailah dengan niat yang ikhlas untuk mendapatkan kesembuhan dan kesehatan mental melalui Ruqyah Syar'iyah. Niat yang ikhlas penting untuk menjaga fokus dan konsentrasi dalam proses terapi.
2. Membaca al-Qur'an: Membaca al-Qur'an secara kontinyu memiliki efek penyembuhan yang besar. Bacalah ayat-ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan penyembuhan dan perlindungan. Bacalah dengan menghayati makna dan berusaha menggali pemahaman yang lebih dalam.
3. Membaca Doa dan Dzikir: Dalam proses Ruqyah Syar'iyah penting juga untuk membaca doa-doa penyembuhan dan memperbanyak dzikir kepada Allah. Dzikir adalah bentuk pengingat dan permohonan kepada-Nya.
4. Membaca Surah Al-Fatihah: Surah Al-Fatihah adalah surat pembuka dalam al-Quran dan memiliki keutamaan yang besar. Bacalah Surah Al-Fatihah dengan khusyuk dan

tawakal kepada Allah untuk memohon kesembuhan dan perlindungan dari gangguan mental.

5. Meminta Pertolongan Kepada Allah: Dalam proses Ruqyah Syar'iyah penting untuk selalu meminta pertolongan kepada Allah. Dia adalah Maha Pengasih dan Penyembuh segala penyakit. Memohon pertolongan-Nya dengan tawakal dan percaya sepenuh hati bahwa hanya Dia yang dapat menyembuhkan dan melindungi.
6. Menghindari Dampak Negatif: Selama proses terapi Ruqyah Syar'iyah hindarilah segala hal yang bisa memperburuk kondisi mental Anda. Hindari lingkungan buruk teman yang berpengaruh negatif serta ikhtiar untuk menjaga keseimbangan hidup dengan pola makan yang sehat tidur yang cukup dan olahraga teratur.
7. Bertawakal dan Bersabar: Terapi Ruqyah Syar'iyah membutuhkan kesabaran dan ketekunan. Percayalah kepada Allah dan bersabarlah dalam setiap prosesnya. Kesehatan mental tidak akan pulih dalam semalam tapi dengan kejelian dan ketekunan Anda akan melihat perbaikan yang signifikan.

Perlu diingat bahwa terapi Ruqyah Syar'iyah bukan pengganti pengobatan medis yang diberikan oleh tenaga medis profesional. Namun terapi ini dapat menjadi pendamping bagi klien yang ingin menjaga dan memperbaiki kesehatan mental. Jika mengalami masalah kesehatan secara serius sebaiknya konsultasikan dengan tenaga medis yang kompeten. Proses terapi ruqyah syar'iyah biasanya melibatkan beberapa sesi tergantung pada tingkat dan jenis gangguan yang dialami. Terapis ruqyah dilakukan dengan membaca ayat-ayat suci al-Qur'an dan doa-doa yang relevan untuk klien yang mengalami gangguan mental dan mengembalikan keseimbangan ruhaninya (Al-Alyani, 2004). Selain itu kebersihan spiritual diri sendiri seperti menjaga keimanan menjauhi dosa-dosa serta meningkatkan ibadah dan ketaatan kepada Allah juga sangat penting dalam memperoleh hasil yang maksimal dari terapi ruqyah syar'iyah. Terapi ruqyah syar'iyah tidak dapat digunakan sebagai pengganti pengobatan medis yang sudah ada. Jika ada gangguan fisik atau masalah kesehatan disarankan untuk berkonsultasi dengan tenaga medis profesional (Al-Jauziyah, 2002).

Terapi ruqyah syar'iyah adalah salah satu metode pengobatan tradisional Islam yang masih banyak dipraktikkan dalam masyarakat muslim. Namun penting untuk diingat bahwa setiap individu memiliki keunikan yang berbeda oleh karena itu hasil terapi ruqyah syar'iyah dapat bervariasi. Ruqyah sebagai salah satu pengobatan yang dianjurkan dalam Islam, maka ruqyah harus memenuhi unsur dan rukunnya agar dapat memenuhi kebutuhan pasien dan dapat mencapai keadaan yang diinginkan. Proses ruqyah yang berorientasi pada spiritual berarti nilai-nilai spiritual dijadikan sebagai pedoman, kemudian memberikan integrasi nilai dalam jiwa dan raga secara seimbang, sehingga pasien mampu menjalankan fungsinya untuk berusaha semaksimal mungkin (Susanto, 2014).

### **Tahapan Konseling Spiritual berbasis Terapi Ruqyah**

Pelaksanaan terapi ruqyah diawali dengan membaca istighfar bertobat kepada Allah dengan harapan agar do'a di ijabah oleh Allah. Kemudian membaca ayat-ayat ruqyah, biasanya ditengah-tengah bacaan itu ada yang bereaksi, misalnya kayak kesemutan, muntah-muntah, teriak-teriak. Menurut Azra (2020), proses pengobatan terapi ruqyah terdiri dari tiga tahapan, yakni:

## 1. Tahapan Awal

Tahapan awal adalah tahapan sebelum pengobatan di mulai:

- a. Mengambil air wudhu;
- b. Jika penderita wanita diharuskan untuk menutup auratnya ataupun Memakai mukena yang sudah disediakan;
- c. Shalat sunnah 2 rakaat (shalat hajat);
- d. Memberi pengertian tentang ruqyah, dan meminta pasien untuk memperbaiki niat;
- e. Pasien harus melepaskan jimat apa pun yang melekat di badannya, Sebab itu adalah syirik yang wajib diingkari, baik dengan perkataan Maupun dengan perbuatan;
- f. Mendiagnosis keadaan dengan mengajukan beberapa pertanyaan kepada penderita untuk mengecek gejalanya misalnya: Apakah kamu bermimpi melihat binatang yang mengejarmu? Apakah kamu bermimpi dengan mimpi seolah-olah kamu akan jatuh Dari tempat tinggi;
- g. Jika pasien seorang akhwat maka dia harus didampingi oleh salah Satu muhrimnya. Ia juga tidak boleh menggunakan perhiasan dan wangi-wangian ketika itu, tapi harus memakai pakaian yang Islami serta menguatkannya agar tidak mudah terlepas sewaktu diadakan pengobatan terhadap dirinya.

## 2. Tahapan Inti

- a. Peruqyah berlindung kepada Allah dari kejahatan setan serta memohon bimbingannya agar tidak terjebak dalam tipu daya setan yang licik;
- b. Peruqyah memohon pertolongan kepada Allah Swt agar diberi kemudahan dan jalan keluar dalam melakukan terapi ruqyah;
- c. Peruqyah memberi peringatan keras kepada jin yang mengganggu pasien agar bertaubat kepada Allah SWT serta tunduk dan patuh kepada syari'at-Nya;
- d. Peruqyah membacakan aya al-Qur'an dan do'a-do'a ruqyah dengan suara yang keras atau terdengar oleh pasien bisa juga disela-sela bacaan ruqyah diselingi dengan peringatan-peringatan kepada jin pengganggu untuk keluar dengan sendirinya karena taat kepada Allah Swt dan rasul-Nya;
- e. Peruqyah meletakkan tangannya di atas kepala penderita dan membacakan ayat-ayat Al-Quran di telinganya dengan tartil.

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ

Artinya: “Aku memohon ampun kepada Allah Yang Maha Agung.”

يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيْثُ

Artinya: “Wahai Rabb Yang Maha Hidup, wahai Rabb Yang Berdiri Sendiri tidak butuhsegala sesuatu, dengan rahmat-Mu kami minta pertolongan.”

فَإِنِ امْتَأْتُمْ بِهِ فَقَدْ اهْتَدَوْا وَإِنْ تَوَلَّوْا فَإِنَّمَا هُمْ فِي شِقَاقٍ فَسَيَكْفِيْكُمْ اللَّهُ وَهُوَ السَّمِيْعُ الْعَلِيْمُ

Artinya : “Maka Allah akan memelihara kamu dari mereka. Dan Dia-lah yang Maha mendengar lagi Maha mengetahui.” (QS. Al-Baqarah: 137)

اللَّهُمَّ رَبَّ النَّاسِ أَذْهَبِ الْبَاسَ وَاشْفِهِ وَانْتَ الشَّافِي لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ شِفَاءً لَا يُعَادِرُ سَفَمًا



Artinya “Wahai Rabb seluruh manusia, hilangkanlah penyakitnya, sembukanlah ia. (hanya) Engkaulah yang dapat menyembuhkannya, tidak ada kesembuhan melainkan kesembuhan dari-Mu, kesembuhan yang tidak kambuh lagi”.

أَسْأَلُ اللَّهَ الْعَظِيمَ رَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ أَنْ يُعَافِيكَ وَيُثَبِّتِكَ

Artinya : “Aku mohon kepada Allah yang Maha Agung, Tuhan yang mempunyai arasy yang besar, semoga Allah memberi kesembuhan Padamu.”

Dilanjutkan dengan membaca surat (Al-Fatihah 1-7) , (Al-Baqarah 1-5), (Al-Baqarah : 102), (Al-Baqarah : 109), (Ali Imran 18-19), (An-Nisa : 54), (Al-Anbiya:18), (Al-Mu'minin 115-118),(As-Saba 48-49)(Al Ikhlas 1-4),( Al-Falaq 1-5), (An-Nash 1-6).

Jika pada saat dibacakan ayat-ayat di atas dan tidak tampak reaksinya, maka seorang terapis bertanya pada pasien barangkali ada reaksi yang lembut dan hanya dirasakan oleh pasien (Akhmad, 2005). Tetapi kalau tampak langsung reaksinya, maka terapis akan segera perintahkan jin pengganggu itu agar segera mengakhiri kedzalimannya dan keluar dari tubuh pasien, biasanya penderita (pasien) mengalami tiga hal yakni:

- a. Reaksi ringan seperti mual atau sampai muntah, pundak terasa berat, gemetar badannya atau terasa panas, merasa kantuk yang berlebihan, sakit pada bagian tubuh tertentu, menangis, dan merasakan pusing;
- b. Reaksi sedang seperti kesurupan, muntah-muntah dan sakit kepala berlebihan; dan
- c. Reaksi berat seperti marah atau berteriak keras, mengamuk, mengeluarkan gerakan seperti jurus silat. Hal tersebut menunjukkan adanya jin yang mengganggu dan bereaksi terhadap ayat-ayat dan doa-doa yg dibacakan. Jika sudah terjadi reaksi berat maka pasien akan dimandikan dengan menggunakan air yang dicampur daun bidara.

### 3. Tahapan akhir

Tahapan akhir adalah tahapan setelah pengobatan, kalau saat itu proses pengobatan belum tuntas atau belum membuahkan hasil maka sang terapis mengulangi kembali proses terapi atau menyuruh pasien untuk datang lagi di lain waktu. Selanjutnya terapis memberikan nasihat kepada pasien supaya:

- a. Menjaga shalat lima waktu;
- b. Menjaga wudhu;
- c. Membaca al-Quran;
- d. Berwudhu dan membaca ayat kursi sebelum tidur;
- e. Membaca surat al-Mulk sebelum tidur, apabila tidak bisa membaca cukup dengan mendengarkan bacaan surat tersebut;
- f. Berteman dengan orang-orang saleh dan menjauhi orang-orang rusuh;
- g. Jika wanita diperintahkan agar memakai busana yang menutup aurat karena setan lebih dekat kepada wanita yang membuka aurat;
- h. Setiap selesai salat subuh membaca wirid;

- i. Membaca Bismillah setiap hari;
- j. Melakukan hal-hal yang sunnah; dan
- k. Menjaga ibadahnya.

Setelah para klien diruqyah maka selanjutnya terapis ruqyah memberikan konseling dan ruqyah orang perorang sesuai dengan keluhan dan penyakit yang ada pada fisik atau batin pada dirinya. Proses yang dilakukan dengan cara:

- a. Pemberian konseling  
Konselor melakukan bimbingan kepada klien yaitu memberikan pedoman kepada individu agar mengembangkan potensi akalnya, kejiwaannya, keimanan dan keyakinan.
- b. Terapi ruqyah khusus  
Konselor membaca ayat-ayat suci Al-Qur'an juga berfungsi sebagai pemohonan (doa) agar senantiasa dapat terhindar dan terlindungi dari suatu akibat hadirnya musibah, bencana atau ujian berat.

## SIMPULAN

Konseling spiritual berbasis terapi ruqyah dapat menjadi bagian penting dari perawatan kesehatan mental, terutama bagi pasien yang mengalami kegundahan dalam konflik spiritual. Setiap klien masing-masing memiliki keluhan yang beranekaragam, oleh karena itu penting untuk memahami bahwa setiap individu memiliki kebutuhan yang berbeda dan pendekatan yang dipilih haruslah sesuai dengan kebutuhan masing-masing. Terlebih lagi, gangguan kesehatan mental saat ini tidak hanya dirasakan oleh orang tua, banyak anak remaja yang mengalami gangguan mental juga. Bahkan beberapa mahasiswa sering kali menghadapi tingkat stres yang tinggi karena tekanan akademik, masalah sosial, dan transisi kehidupan yang signifikan. Terapi ruqyah melalui pendekatan konseling spiritual dapat membantu pasien dalam menangani stres dengan menerapkan keyakinan dan nilai-nilai spiritual sesuai dengan al-Qur'an dan Hadits.

## REFERENSI

- Akhmad, P. (2005), Terapi Ruqyah Sebagai Sarana Mengobati Orang yang Tidak Sehat Mental. *Jurnal Psikologi Islami*, 87-96.
- Al-Alyani, A. N. (2004). *Ruqyah Obat Guna-guna dan Sihir*. Jakarta: Darul Falah.
- Alfiyah, dkk. (2019). Ruqyah Sebagai Pengobatan Berbasis Spritual Untuk Mengatasi Kesurupan. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, Vol. 16, No. 2.
- Al-Jauziyah, I. Q. (2002). *Membersihkan Hati Dari Gangguan Setan*. Jakarta: Gema Insani Press.
- Ardiansyah. (2018). Upaya Bimbingan Konseling, Nilai dan Spiritual terhadap Transgender di Yogyakarta. *Jurnal Counsellia*, 8(1), 71–87.
- Arini Mifti Jayanti, Fuad Nashori, (2019) Terapi Ruqyah Syar'iyah Meningkatkan Kebahagiaan Perempuan Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga, *Jurnal JIP*, Vol. 11 No. 2 Yogyakarta.

- Corey, G. (2005). *Theory and Practice Counseling and Psychotherapy* (Seventh Edition). California: Thomson Books, Cole Publishing Company.
- Darajat Ariyanto. (2007). Terapi Ruqyah terhadap Penyakit Fisik, Jiwa dan Gangguan Jin, *Jurnal Suhuf UMS* Vol. 19 No. 01 Mei Surakarta.
- Dinda Kinasih, K., & Wahyuningsih, A. (2012). Peran Pendampingan Spiritual terhadap Motivasi Kesembuhan pada Pasien Lanjut Usia. *Jurnal Stikes*, 5(1), 1–10.
- Jalaludin. (2003). *Psikologi Agama: Sebuah Pengantar*. Bandung: Mizan.
- Wolberg L. R. (1997). *The Technique of Psychotherapy*. APA, USA: Grune & Stratton.
- Latipun. (2022). *Kesehatan Mental*. Yogyakarta: UMM Press.
- Najati M. U. (1996). *Psikologi dalam al-Qur'an*. Malang: Ma'had Aly al-Hikam.
- Mestika Zed. (2014). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Yogyakarta: Yayasan Putra Obor.
- Syifa Nadia Noor Azra, (2020) Bimbingan dan Konseling Islam dalam Terapi Ruqyah Syar'iyah pada Pasien di Rumah Sakit Inqilabi Kabupaten Tabalong.
- Susanto, D. (2014). Dakwah melalui layanan Psikoterapi Ruqyah bagi Pasien Penderita Kesurupan. *Jurnal Konseling Religi, Bimbingan Konseling Islam*, 5(2), 313–335.
- Yusmini & Sarina, (2014). Religius Deviance and Spiritual Abuse Issues: A Critical Review, *Jurnal al-Tamaddun*, Vol. 13 No. 2 2018.
- Darajat, Zakiyah. (1982). *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.