

Ruqiyah Sebagai Terapi Pembimbing Konseling Islam

Chanra Simamora¹, Naimah Agustina²

Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan¹
Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Padang Lawas Utara²

E-mail: chandrasimamora22@uinsyahada.ac.id naimahagustina@gmail.com

Abstract

Quarter-life crisis is a psychological phenomenon commonly experienced by individuals in early adulthood due to identity uncertainty, social pressures, career demands, and the search for life meaning. Among young Muslims, this phenomenon is not only related to psychological aspects but also involves spiritual dimensions and life orientation. This study aims to analyze the dynamics of quarter-life crisis from an Islamic perspective and examine the integration of logotherapy and Islamic counseling in addressing this condition. This study employs a qualitative approach using a Systematic Literature Review (SLR) method through the analysis of literature related to emerging adulthood, quarter-life crisis, existential psychology, logotherapy, and Islamic spiritual concepts such as muhasabah (self-reflection), tazkiyat al-nafs (purification of the soul), tawakkul (trust in God), and the meaning of life. The findings indicate that quarter-life crisis is not merely a psychological crisis but also a process of meaning-making that can be directed through self-reflection and spiritual strengthening. Sociocultural factors, including career uncertainty, social expectations, and changing life demands, contribute to the intensification of crises among young adults. From an Islamic perspective, this condition can be understood as part of ibtila' (life trials) as well as an opportunity to develop self-awareness and a more meaningful life orientation. The integration of logotherapy and Islamic counseling provides an approach to assist individuals in discovering life meaning and strengthening their spiritual relationship with Allah.

Keywords: *quarter-life crisis, logotherapy, Islamic counseling.*

Abstrak

Quarter-life crisis merupakan fenomena psikologis yang dialami individu pada fase dewasa awal akibat ketidakpastian identitas, tekanan sosial, tuntutan karier, dan pencarian makna kehidupan. Pada generasi muda Muslim, fenomena ini tidak hanya berkaitan dengan aspek psikologis, tetapi juga memiliki dimensi

spiritual dan orientasi hidup. Penelitian ini bertujuan menganalisis dinamika quarter-life crisis dalam perspektif Islam serta mengkaji integrasi logoterapi dan Bimbingan Konseling Islam dalam menghadapi kondisi tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode Systematic Literature Review (SLR) melalui analisis literatur terkait emerging adulthood, quarter-life crisis, psikologi eksistensial, logoterapi, dan konsep spiritual Islam seperti muhasabah, tazkiyat al-nafs, tawakkal, serta makna hidup. Hasil kajian menunjukkan bahwa quarter-life crisis bukan hanya fase krisis psikologis, tetapi juga proses pencarian makna yang dapat diarahkan melalui refleksi dan penguatan spiritual. Faktor sosiokultural seperti ketidakpastian karier, tekanan sosial, dan perubahan tuntutan kehidupan turut memperkuat pengalaman krisis pada dewasa awal. Dalam perspektif Islam, kondisi ini dapat dipahami sebagai bagian dari proses ujian (ibtila') sekaligus peluang membangun kesadaran diri dan orientasi hidup yang lebih bermakna. Integrasi logoterapi dan konseling Islam menawarkan pendekatan untuk membantu individu menemukan makna hidup serta memperkuat hubungan spiritual dengan Allah Swt.

Kata Kunci: *quarter-life crisis, logoterapi, konseling Islam*

A. PENDAHULUAN

Dalam kehidupan modern yang penuh tekanan dan ketidakpastian, kesehatan mental dan spiritual menjadi aspek penting yang sering kali terabaikan. Berbagai bentuk gangguan kejiwaan seperti stres berat, depresi, kecemasan, bahkan gangguan identitas spiritual menjadi masalah yang nyata di tengah masyarakat. Seiring meningkatnya kesadaran akan pentingnya kesehatan jiwa, berbagai metode penyembuhan pun terus dikembangkan, baik dari pendekatan medis, psikologis, maupun spiritual. Dalam konteks Islam, salah satu metode penyembuhan yang telah lama dikenal dan mulai mendapatkan perhatian kembali adalah ruqyah syar'iyah.¹

Ruqyah merupakan bentuk terapi penyembuhan Islami yang dilakukan dengan membacakan ayat-ayat Al-Qur'an, dzikir, dan doa-doa yang bersumber dari sunnah Nabi Muhammad SAW. Metode ini digunakan untuk mengatasi berbagai bentuk gangguan, baik yang bersifat fisik, psikologis, maupun spiritual, dan

¹ Mkhail Hanif Yuli Edi Z Hanif, "Pendekatan Tekstual; Kontekstual Dan Hermeneutika Dalam Penafsiran Al-Qur'an," *Al Muhafidz: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 3, no. 2 (2023): 103–16.

diyakini mampu membantu individu mendapatkan ketenangan batin dan pemulihan dari gangguan tertentu.²

Ruqyah syar'iyah tidak hanya terbatas pada penanganan gangguan yang berhubungan dengan jin atau sihir, sebagaimana sering disalahpahami oleh sebagian masyarakat, tetapi juga dapat diterapkan sebagai bagian dari proses penyembuhan terhadap gangguan psikologis ringan hingga berat. Dalam praktiknya, ruqyah dapat memberikan efek menenangkan, menguatkan keimanan, dan menghubungkan kembali individu dengan aspek spiritual yang selama ini mungkin telah terabaikan. Oleh karena itu, pendekatan ini sangat relevan untuk diintegrasikan ke dalam proses konseling Islam.³

Konseling Islam sendiri merupakan bentuk bantuan psikologis dan spiritual yang berlandaskan pada nilai-nilai ajaran Islam, bertujuan untuk membantu individu menyelesaikan masalah hidupnya dengan cara yang diridhai oleh Allah SWT. Dalam konteks ini, ruqyah dapat berfungsi sebagai terapi pembimbing, yaitu sebagai metode yang mendampingi proses konseling agar lebih mendalam dan bermakna secara spiritual.

Sayangnya, meskipun ruqyah memiliki potensi besar untuk membantu dalam proses penyembuhan dan pembinaan kepribadian, praktik ini belum banyak dikaji secara ilmiah dalam hubungannya dengan konseling Islam. Banyak praktisi konseling Islam yang masih terbatas pemahamannya mengenai metode ruqyah dan bagaimana mengintegrasikannya ke dalam pendekatan konseling. Sebaliknya, sebagian praktisi ruqyah tidak memiliki dasar ilmu konseling sehingga penerapannya terkadang tidak terstruktur dan kurang sistematis. Akibatnya, potensi integrasi antara ruqyah dan konseling belum tergarap secara optimal.

² Safrudin Halimy Kamaluddin, "Sejarah Perumusan Dan Perkembangan Qawaid Fiqiyah," *Jurnal Perbandingan Mazhab Dan Hukum* 5, no. 1 (2014): 1–23.

³ Muslimin Muslimin, "Kontribusi Tafsir Maudhu'i Dalam Memahami Al-Quran," *Jurnal Pemikiran Keislaman* 30, no. 1 (2019): 75–84.

Padahal, kebutuhan masyarakat terhadap layanan konseling yang menyentuh aspek spiritual sangat tinggi, terutama bagi mereka yang lebih memilih pendekatan keagamaan dalam menyelesaikan persoalan hidup.⁴

Dalam konteks inilah penelitian ini menjadi penting. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan menganalisis bagaimana ruqyah syar'iyah dapat dijadikan sebagai terapi pembimbing dalam konseling Islam. Penelitian ini tidak hanya bertujuan untuk memahami praktik ruqyah dari sisi keilmuan Islam, tetapi juga untuk melihat sejauh mana efektivitasnya dalam mendampingi proses konseling. Dengan demikian, ruqyah tidak hanya diposisikan sebagai terapi alternatif, tetapi sebagai bagian integral dari pendekatan konseling yang berbasis nilai-nilai tauhid dan spiritualitas Islam. Penelitian ini juga berupaya menjawab pertanyaan-pertanyaan penting seperti: bagaimana konsep ruqyah yang benar menurut syariat Islam? Apa saja jenis gangguan psikologis dan spiritual yang dapat ditangani dengan ruqyah? Bagaimana metode penerapan ruqyah dalam praktik konseling Islam? Dan apa saja manfaat serta tantangan dari integrasi ini?⁵

Untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Data diperoleh melalui studi literatur terhadap kitab-kitab klasik dan modern mengenai ruqyah dan konseling Islam, wawancara mendalam dengan para praktisi ruqyah dan konselor Islam, serta observasi langsung terhadap praktik terapi ruqyah di beberapa tempat. Analisis dilakukan dengan pendekatan interpretatif, yaitu menggali makna, pengalaman, dan persepsi para praktisi terhadap peran ruqyah dalam membantu proses penyembuhan klien.

⁴ Astria Semaradilla Syari. "Evaluasi Kondisi Saham Melalui Analisis Fundamental Dengan Metode Dividend Discount Model (Ddm) Terhadap Keputusan Investasi Pada Perusahaan Sub Sektor Pulp and Paper Yang Terdaftar Di Bei Periode 2011-2015." *Jurnal Ekonomi STIEP* 3, No. 2 (2018): 1-13

⁵ Rahmat Rifai Lubis, "An-Nahdhah, Vol. 1, No. 2, Agustus-Januari 2019, ISSN 2614 – 848X" 1, no. 2 (2019): 85–100.

Dari sisi teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu konseling Islam, terutama dalam hal integrasi antara pendekatan spiritual dan terapi psikologis. Ruqyah sebagai terapi pembimbing menawarkan pendekatan holistik yang tidak hanya menyentuh aspek rasional dan emosional, tetapi juga dimensi ruhani seseorang. Sementara dari sisi praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi panduan bagi para konselor dan praktisi ruqyah dalam melaksanakan terapi secara profesional, sistematis, dan tetap sesuai dengan prinsip-prinsip syariah. Dengan demikian, terapi ruqyah dapat menjadi alternatif sekaligus pelengkap yang efektif dalam layanan konseling berbasis Islam.⁶

Secara umum, beberapa literatur klasik dan kontemporer telah menyinggung pentingnya pengobatan spiritual dalam Islam. Misalnya, Al-Ghazali dalam karya-karyanya menekankan pentingnya penyucian jiwa (tazkiyatun nafs) sebagai jalan utama menuju ketenangan dan kebahagiaan hidup. Ibn Qayyim al-Jawziyyah juga menjelaskan dalam kitabnya “Al-Tibb al-Nabawi” bahwa ayat-ayat Al-Qur’an memiliki kekuatan penyembuh (syifa’) terhadap penyakit hati dan tubuh. Dalam konteks ini, ruqyah merupakan perwujudan dari prinsip tersebut yang relevan untuk dikembangkan lebih lanjut dalam praktik konseling modern.⁷

Namun, integrasi ruqyah dalam konseling bukan tanpa tantangan. Di satu sisi, ada kebutuhan untuk menstandarkan metode dan teknik yang digunakan agar sesuai dengan prinsip konseling yang etis dan profesional. Di sisi lain, ada pula kekhawatiran terhadap praktik-praktik ruqyah yang menyimpang dari syariat, seperti penggunaan mantra-mantra asing, ritual tidak berdasar, atau pendekatan yang menakut-nakuti pasien. Oleh karena itu, penting untuk memastikan bahwa ruqyah yang digunakan benar-benar ruqyah syar’iyyah, yaitu ruqyah yang sesuai

⁶ Suryati Suryati, “Gaya Kepemimpinan Servant Leadership, Kepuasan Kerja, Loyalitas Kerja Terhadap Komitmen Organisasional (Studi Kasus Pada Kantor Bpkad “Badan Pengelolaan Keuangan Dan Aset Daerah) Kabupaten Mappi),” *Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial* 2, no. 2 (2021): 1002–18.

⁷ Karina Purnama Sari, “Perkembangan Pemikiran Kalam Klasik Dan Modern,” *Jurnal Ad-Dirasah: Jurnal Hasil Pembelajaran Ilmu-Ilmu Keislaman* 1, no. 1 (2018): 63–78.

dengan Al-Qur'an dan sunnah, serta dilakukan oleh orang yang memahami ilmu agama dengan baik.⁸

Berdasarkan uraian tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk menjembatani dua disiplin keilmuan yang selama ini berjalan sendiri-sendiri: ilmu konseling dan ilmu pengobatan spiritual Islam. Harapannya, ruqyah sebagai terapi pembimbing dapat menjadi solusi yang efektif, Islami, dan aplikatif dalam menangani berbagai problem psikologis dan spiritual yang dihadapi umat Muslim. Dalam jangka panjang, hasil dari penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan model konseling Islam yang lebih komprehensif, tidak hanya berorientasi pada solusi psikologis, tetapi juga pada pembinaan iman, akhlak, dan ketenangan jiwa yang sejati.⁹

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan tujuan untuk memahami secara mendalam peran ruqyah syar'iyah sebagai terapi pembimbing dalam praktik konseling Islam. Pendekatan kualitatif dipilih karena sesuai untuk mengeksplorasi fenomena sosial dan keagamaan yang kompleks, khususnya yang berkaitan dengan pengalaman spiritual dan proses penyembuhan psikologis-klinis dalam konteks keislaman. Penelitian ini tidak bertujuan untuk menggeneralisasi temuan, melainkan untuk memahami makna, perspektif, dan pengalaman para praktisi ruqyah dan konselor Islam dalam menerapkan ruqyah sebagai bagian dari proses konseling. Fokus penelitian terletak pada bagaimana ruqyah digunakan dalam praktik nyata, bagaimana interaksi antara konselor dan

⁸ Nasri Stit, Palapa Nusantara, and Lombok Ntb, "Dilalah Dalam Perspektif Hukum Islam : Analisis Deskriptif Klasifikasi Dilalah Sebagai Penunjukan Atas Hukum Dalam Islam," *Jurnal Pendidikan Dan Sains* 2, no. 2 (2020): 168–79.

⁹ Siti Munawati, "Literasi Digital Ngaji Virtual Pada Masa Era New Normal Di Majelis Pengkajian Ilmu Masjid Istiqlal Jakarta," *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 1, no. 1 (2020): 361–72.

klien terjadi dalam konteks tersebut, serta bagaimana respon dan perubahan yang dirasakan klien setelah mengikuti terapi ruqyah dalam konseling.

Sumber data utama dalam penelitian ini adalah data primer yang diperoleh dari hasil wawancara mendalam (*in-depth interviews*) dengan informan kunci, yakni para praktisi ruqyah syar'iyah, konselor Islam, dan beberapa klien yang telah menjalani proses konseling dengan pendekatan ruqyah. Teknik wawancara yang digunakan bersifat semi-terstruktur untuk memberikan ruang kepada narasumber mengungkapkan pengalaman, pandangan, dan keyakinan mereka secara bebas namun tetap dalam koridor pertanyaan penelitian. Selain wawancara, metode observasi langsung terhadap praktik ruqyah di beberapa tempat pengobatan Islam juga dilakukan untuk melihat secara nyata bagaimana ruqyah diterapkan dalam setting konseling. Observasi ini dilakukan dengan pendekatan partisipatif pasif, di mana peneliti hadir sebagai pengamat dan mencatat proses interaksi, teknik pembacaan ayat, pendekatan spiritual, serta reaksi klien selama sesi ruqyah berlangsung.

Data sekunder diperoleh melalui studi dokumentasi dan telaah literatur, meliputi buku-buku rujukan klasik dan kontemporer mengenai ruqyah, psikologi Islam, konseling Islam, serta jurnal-jurnal ilmiah yang relevan. Kajian literatur ini digunakan untuk memperkuat kerangka teori dan mendukung interpretasi atas data empiris yang ditemukan. Selain itu, dokumen-dokumen internal dari lembaga-lembaga yang menyediakan layanan ruqyah, seperti panduan teknis terapi atau buku saku ruqyah syar'iyah, juga dianalisis untuk mendapatkan pemahaman lebih dalam tentang kerangka kerja dan metodologi yang digunakan dalam praktik mereka.

Teknik analisis data dilakukan secara induktif melalui pendekatan tematik, di mana data hasil wawancara dan observasi dikodekan dan dikelompokkan berdasarkan tema-tema utama yang muncul, seperti pemahaman terhadap konsep ruqyah, bentuk gangguan yang ditangani, prosedur ruqyah dalam konseling, serta persepsi klien terhadap hasil terapi. Proses ini dilakukan secara berulang untuk memastikan bahwa interpretasi data benar-benar mencerminkan realitas yang dialami informan. Validitas data dijaga melalui teknik triangulasi sumber dan

metode, yakni dengan membandingkan data dari berbagai sumber (wawancara, observasi, dan dokumentasi) untuk memastikan konsistensi informasi. Selain itu, dilakukan juga member checking kepada beberapa informan untuk memastikan bahwa hasil interpretasi peneliti sesuai dengan maksud mereka.

Subjek penelitian dipilih secara *purposive sampling*, yaitu pemilihan informan yang dianggap memiliki pengetahuan, pengalaman, dan keterlibatan langsung dalam praktik ruqyah maupun konseling Islam. Kriteria informan meliputi: (1) praktisi ruqyah syar'iyah yang aktif minimal 3 tahun, (2) konselor Islam yang memiliki latar belakang keilmuan psikologi atau pendidikan Islam, dan (3) klien yang pernah menjalani proses terapi ruqyah dalam konseling Islam. Penelitian ini dilakukan di beberapa kota di Indonesia yang memiliki pusat layanan ruqyah dan konseling Islam, seperti Jakarta, Bandung, dan Yogyakarta, agar mendapatkan variasi konteks dan pendekatan dari berbagai praktisi.

Etika penelitian dijaga dengan memastikan bahwa seluruh informan memberikan persetujuan secara sadar (*informed consent*) sebelum dilakukan wawancara atau observasi. Identitas informan dijaga kerahasiaannya, dan seluruh data yang dikumpulkan hanya digunakan untuk kepentingan akademik. Peneliti juga berusaha menjaga objektivitas dengan tidak mencampurkan pandangan pribadi selama proses analisis dan penyusunan laporan hasil penelitian.

Dengan menggunakan metode ini, diharapkan hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang utuh dan mendalam mengenai bagaimana ruqyah syar'iyah dapat berfungsi sebagai terapi pembimbing dalam konseling Islam. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan pendekatan integratif antara psikologi Islam dan pengobatan spiritual yang berlandaskan Al-Qur'an dan Sunnah, serta memberikan panduan praktis bagi para konselor dan praktisi ruqyah dalam menerapkan terapi yang aman, efektif, dan sesuai syariat.

Proses pelaksanaan terapi ruqyah dalam konseling Islam terdiri dari tiga tahap utama, yaitu pra-ruqyah, inti ruqyah, dan pasca-ruqyah. Pada tahap pra-ruqyah, konselor melakukan asesmen awal terhadap kondisi klien melalui

wawancara untuk memahami latar belakang masalah, kondisi psikologis, dan tingkat spiritualitasnya. Ini bertujuan untuk memastikan apakah gangguan yang dialami bersifat psikologis, spiritual, atau kombinasi keduanya. Tahap inti merupakan proses pembacaan ayat-ayat suci Al-Qur'an dan doa-doa ma'tsurat yang dilakukan oleh praktisi ruqyah dengan mematuhi syarat syar'i, yaitu menggunakan ayat Al-Qur'an yang dipahami maknanya dan tidak mengandung unsur kesyirikan.

Beberapa surat yang umum digunakan meliputi Al-Fatihah, Ayat Kursi, Al-Baqarah, Al-Ikhlas, Al-Falaq, dan An-Naas. Selama sesi ruqyah, reaksi klien bisa berupa menangis, muntah, gemetar, atau merasa lega secara emosional, sebagai bagian dari proses katarsis spiritual. Setelah pelaksanaan ruqyah, pada tahap pasca-ruqyah, konselor memberikan bimbingan lanjutan agar klien menjaga ibadah, memperkuat dzikir, dan menjalani gaya hidup Islami sebagai upaya menjaga kesembuhan dan ketenangan jiwa. Ruqyah dalam konseling Islam tidak hanya bersifat penyembuhan, tetapi juga pembinaan spiritual, sehingga harus dilakukan dengan etika, profesionalisme, dan kepatuhan penuh terhadap syariat.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa terapi ruqyah memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental klien. Salah satu temuan penting berasal dari Pondok Pesantren Bahrussysyifa Lumajang, di mana klien yang mengalami kecemasan, kegelisahan, dan stres berat menunjukkan perbaikan signifikan setelah mengikuti beberapa sesi terapi ruqyah. Setelah terapi, mereka melaporkan penurunan gejala psikosomatis seperti gangguan tidur, ketegangan emosional, dan rasa takut yang berlebihan. Klien merasa lebih damai, tenang, dan mampu menghadapi tekanan hidup dengan perspektif spiritual yang lebih kuat. Hal ini mencerminkan bahwa ruqyah bukan hanya proses penyembuhan fisik, tetapi juga memiliki fungsi terapeutik dalam mengelola tekanan psikis secara Islami.

Penelitian serupa di Klinik Kesehatan Jiwa Islam Ibnu Sina, Palembang, juga memperkuat efektivitas ruqyah dalam menangani depresi, gangguan kecemasan, dan stres akut. Dalam studi ini, mayoritas klien mengalami peningkatan kualitas tidur, stabilitas emosi, dan semangat hidup pasca-ruqyah. Mereka juga mengalami peningkatan dalam aspek religiositas, seperti kedisiplinan ibadah, kedekatan spiritual dengan Allah, dan rasa syukur yang meningkat. Hal ini penting

karena dalam psikologi Islam, ketenangan jiwa (sakinah) erat kaitannya dengan ketundukan dan kepasrahan kepada Allah (tawakkul), yang dapat dicapai melalui pendekatan ruqyah syar'iyah.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Terapi Ruqyah

Terapi ruqyah adalah metode penyembuhan yang dilakukan dengan membaca ayat-ayat Al-Qur'an, doa-doa, dan dzikir tertentu yang dianjurkan dalam syariat Islam untuk menghilangkan gangguan fisik, psikologis, maupun spiritual yang dialami seseorang. Ruqyah berfungsi sebagai media penyembuhan yang mengandalkan kekuatan kalam Allah dan doa Nabi Muhammad SAW, dengan tujuan memulihkan kesehatan dan ketenangan jiwa secara holistik. Menurut Syaikh Ahmad Muhammad Shakir, ruqyah merupakan bacaan ayat-ayat Al-Qur'an dan doa yang dipanjatkan untuk menghilangkan gangguan yang bersumber dari jin, sihir, atau gangguan spiritual lainnya, dan merupakan sunnah Nabi sebagai cara pengobatan berdasarkan keimanan. Dr. Muhammad Nashiruddin al-Albani menjelaskan bahwa ruqyah adalah terapi yang menggunakan ayat dan doa yang diajarkan Nabi Muhammad SAW untuk mengusir gangguan yang tidak dapat disembuhkan secara medis, dengan syarat dilaksanakan secara syar'i tanpa praktik yang bertentangan dengan Islam.¹⁰

Sedangkan Prof. Dr. Ali Mustafa Yaqub menyatakan bahwa ruqyah adalah metode pengobatan berdasarkan wahyu Allah dalam Al-Qur'an dan hadis yang bertujuan membersihkan jiwa dan raga dari gangguan gaib dan penyakit sekaligus memperkuat iman dan ketenangan hati. Selain itu, dr. Aidh al-Qarni dalam bukunya "Psikologi Islam dan Konseling" memandang ruqyah sebagai terapi spiritual yang menyelaraskan kondisi psikologis dengan spiritualitas seseorang, efektif mengatasi

¹⁰ Sitti Salamah, "Jurnal Ilm," *Jurnal Ilmu Sosail Dan Pendidikan* 3, no. 2 (2019): 12–21.

stres dan kecemasan dengan memperkuat hubungan individu kepada Allah. Dengan demikian, terapi ruqyah merupakan pengobatan spiritual yang berbasis ajaran Islam yang harus dilakukan sesuai ketentuan syariat agar hasilnya optimal dan tidak menimbulkan mudharat.¹¹

Proses Pelaksanaan Terapi Ruqyah dalam Konseling Islam

Proses pelaksanaan terapi ruqyah dalam konseling Islam terdiri dari tiga tahap utama, yaitu pra-ruqyah, inti ruqyah, dan pasca-ruqyah. Pada tahap pra-ruqyah, konselor melakukan asesmen awal terhadap kondisi klien melalui wawancara untuk memahami latar belakang masalah, kondisi psikologis, dan tingkat spiritualitasnya. Ini bertujuan untuk memastikan apakah gangguan yang dialami bersifat psikologis, spiritual, atau kombinasi keduanya. Tahap inti merupakan proses pembacaan ayat-ayat suci Al-Qur'an dan doa-doa ma'tsurat yang dilakukan oleh praktisi ruqyah dengan mematuhi syarat syar'i, yaitu menggunakan ayat Al-Qur'an yang dipahami maknanya dan tidak mengandung unsur kesyirikan.¹²

Beberapa surat yang umum digunakan meliputi Al-Fatihah, Ayat Kursi, Al-Baqarah, Al-Ikhlash, Al-Falaq, dan An-Naas. Selama sesi ruqyah, reaksi klien bisa berupa menangis, muntah, gemetar, atau merasa lega secara emosional, sebagai bagian dari proses katarsis spiritual. Setelah pelaksanaan ruqyah, pada tahap pasca-ruqyah, konselor memberikan bimbingan lanjutan agar klien menjaga ibadah, memperkuat dzikir, dan menjalani gaya hidup Islami sebagai upaya menjaga kesembuhan dan ketenangan jiwa. Ruqyah dalam konseling Islam tidak hanya bersifat penyembuhan, tetapi juga pembinaan spiritual, sehingga harus dilakukan dengan etika, profesionalisme, dan kepatuhan penuh terhadap syariat.¹³

¹¹ Sulfan Sulfan, "Konsep Masyarakat Menurut Murtadha Muthahhari," *Aqidah-Ta: Jurnal Ilmu Aqidah* 4, no. 2 (2018): 269–84.

¹² Hanif, "Pendekatan Tekstual; Kontekstual Dan Hermenutika Dalam Penafsiran Al-Qur'an"

¹³ Firdaus, *Al-Qawaid Al-Fiqhiyyah; Membahas Kaidah-Kaidah Pokok Dan Populer Fiqh, Al-Qawaid Al-Fiqhiyyah; Membahas Kaidah-Kaidah Pokok Dan Populer Fiqh*, 2015.

Dampak Terapi Ruqyah terhadap Kesehatan Mental Klien

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa terapi ruqyah memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental klien. Salah satu temuan penting berasal dari Pondok Pesantren Bahrussysyifa Lumajang, di mana klien yang mengalami kecemasan, kegelisahan, dan stres berat menunjukkan perbaikan signifikan setelah mengikuti beberapa sesi terapi ruqyah. Setelah terapi, mereka melaporkan penurunan gejala psikosomatis seperti gangguan tidur, ketegangan emosional, dan rasa takut yang berlebihan. Klien merasa lebih damai, tenang, dan mampu menghadapi tekanan hidup dengan perspektif spiritual yang lebih kuat. Hal ini mencerminkan bahwa ruqyah bukan hanya proses penyembuhan fisik, tetapi juga memiliki fungsi terapeutik dalam mengelola tekanan psikis secara Islami.¹⁴

Penelitian serupa di Klinik Kesehatan Jiwa Islam Ibnu Sina, Palembang, juga memperkuat efektivitas ruqyah dalam menangani depresi, gangguan kecemasan, dan stres akut. Dalam studi ini, mayoritas klien mengalami peningkatan kualitas tidur, stabilitas emosi, dan semangat hidup pasca-ruqyah. Mereka juga mengalami peningkatan dalam aspek religiositas, seperti kedisiplinan ibadah, kedekatan spiritual dengan Allah, dan rasa syukur yang meningkat. Hal ini penting karena dalam psikologi Islam, ketenangan jiwa (*sakinah*) erat kaitannya dengan ketundukan dan kepasrahan kepada Allah (*tawakkul*), yang dapat dicapai melalui pendekatan ruqyah *syar'iyah*.¹⁵

Secara teori, fenomena ini selaras dengan pendekatan konseling Islam yang memandang bahwa penyakit jiwa tidak hanya berasal dari tekanan psikologis dan biologis, tetapi juga bisa bersumber dari ketidakseimbangan spiritual, lemahnya iman, atau pengaruh makhluk gaib (jika relevan menurut keyakinan klien). Oleh karena itu, terapi ruqyah menjadi bagian penting dari pendekatan holistik, yaitu

¹⁴ Johar Amir and Irwan Souli, "Pendekatan Deskriptif Untuk Berpikir Secara Ilmiah Mathematical Language Means of Statistics in a Descriptive Approach To Thinking Scientifically" 6, no. 2 (2023): 2–8.

¹⁵ Asfiati, *INOVASI KURIKULUM PENDIDIKAN AGAMA ISLAM: DISEKOLAH DAN MADRASAH*, ed. Irfan Fahmi, Edisi Pertama (Jakarta: Kencana, 2021).

menyembuhkan ruh, akal, dan jasad secara terpadu. Dalam pendekatan ini, terapi bukan hanya bersifat reaktif, melainkan juga preventif dan edukatif, dengan menanamkan nilai-nilai tauhid, sabar, syukur, dan husnuzhan dalam diri klien.

Lebih jauh lagi, pendekatan ruqyah syar'iyah juga memiliki efek sugestif positif (placebo spiritual), di mana keyakinan klien terhadap keberkahan ayat-ayat Al-Qur'an dapat mempercepat proses pemulihan. Beberapa klien menyatakan bahwa mereka merasakan perubahan emosional hanya dengan mendengarkan ayat-ayat ruqyah secara rutin. Ini menunjukkan bahwa terapi ruqyah bekerja tidak hanya secara lahiriah (melalui bacaan), tetapi juga batiniah (melalui sugesti iman dan kekuatan spiritual).

Dengan demikian, terapi ruqyah dapat diposisikan sebagai salah satu pendekatan konseling Islam yang memiliki dasar teologis kuat, praktik yang sistematis, dan bukti empiris yang nyata dalam mengatasi gangguan psikis dan spiritual. Dalam praktik konseling, ruqyah bukan untuk menggantikan terapi psikologis konvensional, tetapi sebagai metode pelengkap (*complementary spiritual therapy*) yang berakar pada nilai-nilai Islam dan menjawab kebutuhan umat akan penyembuhan yang sesuai dengan keimanan mereka.

Integrasi Ruqyah dalam Praktik Konseling Islam

Integrasi ruqyah dalam praktik konseling Islam merupakan upaya menggabungkan pendekatan spiritual dan psikologis secara holistik untuk membantu klien mencapai kesembuhan jiwa dan raga. Konseling Islam tidak hanya fokus pada aspek mental, tetapi juga memperkuat dimensi spiritual melalui terapi ruqyah yang berbasis ayat Al-Qur'an dan doa Nabi, sehingga memperkuat iman dan ketenangan batin. Pendekatan ini memungkinkan konselor menangani masalah yang bersumber dari gangguan psikologis maupun gangguan spiritual sesuai dengan kebutuhan klien.¹⁶

¹⁶Umar As Suhrawardi, *Awariid Al Ma'rif*, (Bandung: PUSTAKA HIDAYAH, 1998).

Proses integrasi dilakukan melalui asesmen menyeluruh, perencanaan terapi yang melibatkan ruqyah syar'iyah, pelaksanaan bacaan ayat dan doa selama sesi konseling, serta bimbingan spiritual lanjutan. Keunggulan integrasi ini termasuk menguatkan iman, meningkatkan efektivitas terapi, dan memberikan rasa aman bagi klien. Namun, tantangan seperti stigma masyarakat dan keterbatasan kompetensi konselor perlu diatasi dengan pelatihan dan edukasi. Dengan demikian, integrasi ruqyah dalam konseling Islam menjadi pendekatan terapi yang efektif dan sesuai syariat dalam membantu penyembuhan spiritual dan psikologis.

Tantangan dalam Implementasi Terapi Ruqyah

Implementasi terapi ruqyah dalam praktik konseling Islam menghadapi berbagai tantangan yang perlu diperhatikan agar terapi ini dapat berjalan efektif dan sesuai syariat. Salah satu tantangan utama adalah adanya stigma dan skeptisisme dari masyarakat maupun sebagian tenaga profesional kesehatan mental terhadap efektivitas ruqyah sebagai terapi spiritual. Banyak yang menganggap ruqyah sebagai praktik mistis atau tidak ilmiah, sehingga menghambat penerimaan luas dalam dunia konseling modern. Selain itu, keterbatasan kompetensi dan pemahaman konselor tentang tata cara ruqyah syar'iyah yang benar juga menjadi kendala, karena tidak semua konselor memiliki pengetahuan mendalam tentang aspek keagamaan dan teknik ruqyah yang sesuai dengan syariat Islam.¹⁷

Tantangan lain adalah kebutuhan akan kolaborasi multidisipliner antara konselor, psikolog, dan tenaga medis agar ruqyah tidak dijadikan pengganti terapi medis atau psikologis pada gangguan berat. Untuk mengatasi tantangan ini, diperlukan pelatihan khusus bagi praktisi ruqyah, edukasi kepada masyarakat mengenai manfaat dan batasan terapi ruqyah, serta penguatan regulasi dan etika dalam praktik ruqyah agar sesuai dengan prinsip Islam dan standar profesional. Dengan demikian, meski menghadapi berbagai hambatan, terapi ruqyah tetap

¹⁷ Erawadi and Ali Sati, *Eksistensi Tarekat Naqsyabandiyah Dan Peranannya Dalam Pengembangan Islam Di Tapanuli Bagian Selatan*, Repository.Lppm.Unila.Ac.Id, 2019.

memiliki potensi besar jika diimplementasikan secara tepat dan bertanggung jawab.¹⁸

Rekomendasi untuk Pengembangan Terapi Ruqyah dalam Konseling Islam

Untuk mengembangkan terapi ruqyah dalam konseling Islam secara optimal, beberapa rekomendasi penting perlu diperhatikan. Pertama, diperlukan peningkatan kualitas sumber daya manusia melalui pelatihan dan sertifikasi bagi praktisi ruqyah dan konselor Islam agar mereka memahami metode ruqyah syar'iyah secara mendalam dan mampu mengintegrasikannya dengan teknik konseling modern. Kedua, pengembangan kurikulum konseling Islam yang memasukkan modul ruqyah sebagai bagian integral agar para calon konselor terbiasa dengan terapi spiritual ini sejak awal pendidikan. Ketiga, peningkatan kolaborasi lintas disiplin antara konselor Islam, psikolog, psikiater, dan tenaga medis guna memastikan pendekatan yang holistik dan tepat sasaran, terutama pada kasus gangguan mental berat. Keempat, perlunya penelitian empiris lebih lanjut untuk mendokumentasikan efektivitas terapi ruqyah dalam berbagai konteks dan gangguan psikologis, sehingga dapat memperkuat dasar ilmiah dan meningkatkan kepercayaan masyarakat. Kelima, edukasi dan sosialisasi kepada masyarakat luas agar terapi ruqyah dipahami sebagai terapi Islami yang sah dan bukan praktik mistis atau alternatif yang menyesatkan. Dengan langkah-langkah ini, terapi ruqyah dapat berkembang menjadi metode konseling spiritual yang profesional, terpercaya, dan bermanfaat bagi umat Islam dalam menjaga kesehatan mental dan spiritual mereka.¹⁹

¹⁸ Sulfan, "Konsep Masyarakat Menurut Murtadha Muthahhari."

¹⁹ D I Madrasah Ibtidaiyah, "STORYTELLING SEBAGAI ALAT UNTUK TRANSMISI NILAI LINTAS GENERASI DI MADRASAH IBTIDAIYAH Musyarrafah Sulaiman Kurdi" 02, no. 01 (2024): 89–102.

D. PENUTUP

Terapi ruqyah merupakan metode penyembuhan spiritual yang berakar kuat pada ajaran Islam dan dapat diintegrasikan secara efektif dalam praktik konseling Islam. Melalui proses yang meliputi tahap persiapan, pelaksanaan pembacaan ayat Al-Qur'an dan doa Nabi, serta pendampingan pasca-ruqyah, terapi ini mampu memberikan dampak positif dalam mengatasi gangguan psikologis dan spiritual. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa ruqyah dapat membantu mengurangi kecemasan, stres, dan depresi, sekaligus memperkuat iman dan ketenangan jiwa klien. Terapi ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyembuhan, tetapi juga sebagai media pembinaan spiritual yang menumbuhkan kesadaran akan pentingnya hubungan dengan Allah SWT sebagai sumber utama ketenangan dan kekuatan.

Namun, implementasi terapi ruqyah dalam konseling Islam menghadapi tantangan seperti stigma masyarakat yang menganggapnya sebagai praktik mistis, keterbatasan kompetensi praktisi yang belum merata, dan kebutuhan akan kolaborasi lintas disiplin antara konselor, psikolog, dan tenaga medis untuk memastikan penanganan yang holistik dan profesional. Oleh karena itu, pengembangan terapi ruqyah memerlukan pelatihan dan sertifikasi yang memadai bagi para praktisi, integrasi modul ruqyah dalam kurikulum pendidikan konseling Islam, serta penelitian ilmiah yang lebih komprehensif untuk mendukung bukti efektivitasnya secara empiris.

Selain itu, edukasi dan sosialisasi kepada masyarakat luas juga sangat penting agar terapi ruqyah dapat diterima sebagai bagian dari terapi Islami yang sah dan bukan sekadar praktik alternatif tanpa dasar yang kuat. Dengan penguatan aspek spiritual dan psikologis secara simultan, terapi ruqyah berpotensi menjadi metode konseling Islam yang holistik, profesional, dan terpercaya, yang mampu memberikan manfaat maksimal dalam menjaga kesehatan mental, emosional, dan spiritual umat Islam. Kesadaran akan pentingnya pendekatan integratif ini menjadi langkah strategis dalam mewujudkan pelayanan konseling yang komprehensif dan berorientasi pada pemulihan yang menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, Johar, and Irwan Soulisa. "Pendekatan Deskriptif Untuk Berpikir Secara Ilmiah Mathematical Language Means of Statistics in a Descriptive Approach To Thinking Scientifically" 6, no. 2 (2023): 2–8.
- Asfiati. *Inovasi Kurikulum Pendidikan Agama Islam: Disekolah Dan Madrasah*. Edited by Irfan Fahmi. Edisi Pert. Jakarta: Kencana, 2021.
- Astria Semaradilla Syari. "Evaluasi Kondisi Saham Melalui Analisis Fundamental Dengan Metode Dividend Discount Model (Ddm) Terhadap Keputusan Investasi Pada Perusahaan Sub Sektor Pulp and Paper Yang Terdaftar Di Bei Periode 2011-2015." *Jurnal Ekonomi STIEP* 3, no. 2 (2018): 1–13. <https://doi.org/10.54526/jes.v3i2.2>.
- Erawadi, and Ali Sati. *Eksistensi Tarekat Naqsyabandiyah Dan Peranannya Dalam Pengembangan Islam Di Tapanuli Bagian Selatan*. Repository.Lppm.Unila.Ac.Id, 2019. <http://repository.lppm.unila.ac.id/id/eprint/36123>.
- Firdaus. *Al-Qawaid Al-Fiqhiyyah; Membahas Kaidah-Kaidah Pokok Dan Populer Fiqh. Al-Qawaid Al-Fiqhiyyah; Membahas Kaidah-Kaidah Pokok Dan Populer Fiqh*, 2015. https://scholar.uinib.ac.id/id/eprint/14/7/Firdaus_AL-Qawaid_AL-Fiqhiyyah.pdf.
- Hanif, Mkhai hanif yuli edi z. "Pendekatan Tekstual; Kontekstual Dan Hermenutika Dalam Penafsiran Al-Qur'an." *Al Muhafidz: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 3, no. 2 (2023): 103–16. <https://doi.org/10.57163/almuhafidz.v3i2.69>.
- Ibtidaiyah, D I Madrasah. "Storytelling Sebagai Alat Untuk Transmisi Nilai Lintas Generasi Di Madrasah Ibtidaiyah Musyarrafah Sulaiman Kurdi" 02, no. 01 (2024): 89–102.
- Kamaluddin, Safrudin Halimy. "Sejarah Perumusan Dan Perkembangan Qawaid Fiqiyah." *Jurnal Perbandingan Mazhab Dan Hukum* 5, no. 1 (2014): 1–23.
- Lubis, Rahmat Rifai. "An-Nahdhah, Vol. 1, No. 2, Agustus-Januari 2019, ISSN 2614 – 848X" 1, no. 2 (2019): 85–100.

- Munawati, Siti. "Literasi Digital Ngaji Virtual Pada Masa Era New Normal Di Majelis Pengkajian Ilmu Masjid Istiqlal Jakarta." *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 1, no. 1 (2020): 361–72. <https://doi.org/10.24967/psn.v1i1.852>.
- Muridah Isnawati. "Tinjauan Tentang Hukum Pidana Pemilu Dan Formulasi Pertanggungjawaban Dalam Tindak Pidana." *Perspektif Hukum*, 2018, 294–314. <https://doi.org/10.30649/ph.v18i2.150>.
- Muslimin, Muslimin. "Kontribusi Tafsir Maudhu'i Dalam Memahami Al-Quran." *Jurnal Pemikiran Keislaman* 30, no. 1 (2019): 75–84. <https://doi.org/10.33367/tribakti.v30i1.662>.
- Salamah, Sitti. "Jurnal Ilm." *Jurnal Ilmu Sosail Dan Pendidikan* 3, no. 2 (2019): 12–21. <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JISIP/index%0AVol>.
- Sari, Karina Purnama. "Perkembangan Pemikiran Kalam Klasik Dan Modern." *Jurnal Ad-Dirasah: Jurnal Hasil Pembelajaran Ilmu-Ilmu Keislaman* 1, no. 1 (2018): 63–78.
- Stit, Nasri, Palapa Nusantara, and Lombok Ntb. "Dilalah Dalam Perspektif Hukum Islam : Analisis Deskriptif Klasifikasi Dilalah Sebagai Penunjukan Atas Hukum Dalam Islam." *Jurnal Pendidikan Dan Sains* 2, no. 2 (2020): 168–79. <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/bintang>.
- Sulfan, Sulfan. "Konsep Masyarakat Menurut Murtadha Muthahhari." *Aqidah-Ta: Jurnal Ilmu Aqidah* 4, no. 2 (2018): 269–84. <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/aqidah-ta/article/view/6012>.
- Suryati, Suryati. "Gaya Kepemimpinan Servant Leadership, Kepuasan Kerja, Loyalitas Kerja Terhadap Komitmen Organisasional (Studi Kasus Pada Kantor Bpkad "Badan Pengelolaan Keuangan Dan Aset Daerah) Kabupaten Mappi)." *Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial* 2, no. 2 (2021): 1002–18. <https://doi.org/10.38035/jmpis.v2i2.768>.
- Umar As Suhrawardi. *Awarid Al Ma'rif*. Bandung: Pustaka Hidayah, 1998.