



TERAPI RUQYAH TERHADAP KLIEN PSIKOSOMATIK

Mahdi N K

Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh

mahdi.nk@ar-raniry.ac.id

Abstrak:

Dari sekian banyak manusia yang hidup saat ini, dapat dipastikan setiap individunya memiliki keluhan penyakit di dalam tubuhnya. Apakah hal itu disebabkan oleh faktor yang berasal dari luar maupun dari dalam tubuhnya, baik dalam gangguan dari bentuk fisik maupun gaib. Apabila keluhan penyakit tersebut tidak segera ditangani, maka hal tersebut akan mempengaruhi jiwa dan raganya. Untuk itu, ruqyah sebagai metode islami yang di dalamnya terdapat lantunan ayat al-Qur'an terbukti mampu mengatasi permasalahan atau penyakit yang diderita oleh pasien psikosomatik. Yaitu keluhan penyakit fisik yang diderita seorang pasien yang disebabkan oleh ketidaktenangan jiwa. Untuk itu, metode ruqyah ini mampu mengobati dan mengembalikan kondisi fisik dan jiwa seseorang menjadi lebih baik.

Kata kunci : Terapi Ruqyah, Psikomatik, Al-Qur'an

A. Pendahuluan

Banyaknya penyakit yang dialami oleh manusia dengan berbagai macam faktor penyebabnya. Mulai yang bersifat jasmani, rohani, hingga yang diduga karena gangguan jin. Semuanya dapat mempengaruhi kondisi kejiwaan. Akan tetapi penyakit yang disebabkan gangguan jin dapat diketahui tentunya setelah medis angkat tangan karena tidak sanggup lagi menanganinya. Berbagai jenis penyakit yang menyerang tubuh manusia, diawali dari kondisi mental yang terganggu. Baihaqi menyebut faktor penyebab timbulnya dikarenakan menurunnya kinerja sistem pencernaan di tubuh. Wajar jika praktisi kesehatan mendiagnosis bahwa orang sakit mengalami stres karena terlalu banyak pikiran yang terpaku di benaknya¹. Jika Anda sering mengalami hal ini, penyakit akan lebih mudah masuk ke dalam tubuh. Gejala-gejala ini disebut gejala psikosomatis. Gamayanti menyebut bahwa gangguan psikosomatis adalah gangguan yang disebabkan oleh penanganan stres

¹ Baihaqi, dkk., (2005). *Psikatri: Konsep Dasar dan Gangguan-Gangguan*, (Bandung: Refika Aditama).

yang tidak memadai atau tidak efektif oleh seseorang². Orang yang menderita masalah tekanan (*stressor*) akan berusaha mencari langkah-langkah untuk mengurangi tekanan tersebut. Stres pun turut mempengaruhi kondisi fisik atau organ terlemah seseorang, sehingga ketika terjadi masalah atau tekanan, organ terlemah pun ikut sakit. Stres yang menyebabkan gangguan fisik ini disebut *psikosomatis*. Jika tidak dikelola dengan baik maka dapat memperburuk penyakit fisik yang sudah ada sebelumnya.

Nevid menyebut psikosomatis adalah penyakit fisik yang disebabkan oleh kondisi psikologi (pikiran dan emosi negatif, stres, ketakutan, rasa bersalah, trauma) yang memanifestasikan dirinya dalam bentuk penyakit fisik dari ujung kepala sampai ujung kaki³. Keluhan tersebut muncul secara berulang-ulang hingga obat-obatan medis menjadi tidak efektif mengurangi keluhan yang dirasakan. Ratih (2018) menambahkan bahwa pada beberapa penderita gangguan psikosomatis selalu mengeluhkan nyeri di beberapa bagian tubuhnya, seperti nyeri pada bagian tubuh tertentu, mual, muntah, perut kembung atau rasa tidak nyaman pada perut, bersendawa, dan rasa tidak nyaman secara umum, sering disertai rasa gatal, kesemutan, mati rasa, nyeri terbakar, dan sakit kepala (misalnya migrain), dada, punggung dan nyeri tulang belakang, nyeri sendi, nyeri dan ketidakteraturan menstruasi, bahkan nyeri saat berhubungan seks⁴.

Katon dan Sullivan (dalam Ratih) menemukan bahwa diperkirakan 15 hingga 33 persen orang yang mengunjungi dokter sebenarnya menderita suatu penyakit karena alasan emosional, seperti; khawatir, takut, frustrasi, atau cemas. Hal ini dapat menyebabkan berbagai penyakit, antara lain sariawan, serangan jantung, insomnia, radang usus buntu, diabetes, asma, skizofrenia, gangguan pencernaan, dan bahkan kanker. Kondisi ini juga dapat disebabkan oleh aspek biopsikososial dan spiritual dari kesalahan dan dosa yang dapat menimbulkan rasa tidak nyaman, cemas, dan rasa bersalah. Beberapa orang yang mengalami gejala fisik atau ketidaknyamanan jangka panjang biasanya mencari pertolongan medis⁵. Namun, dari hasil pemeriksaan dokter, keluhan tersebut didasari oleh masalah psikologis.

² Gamayanti, Witrin. (2013). "Religious Coping dengan Subjektive Well-Being pada Orang yang Mengalami Psikofisiologis". (*Jurnal*) *Psymphatic*, Vol. 6 No. 2.

³ Nevid, dkk., (2014). *Abnormal Psychology in Changing World: 9th Edition*, (New Jersey: Pearson Education, Inc)

⁴ Ratih Apriyani SP. (2013). Faktor-Faktor Penyebab Psikosomatis Pada Orang Dengan Kecenderungan Psikosomatis. *Jurnal Psikoborneo*, Vol. 6, No. 3.

⁵ Shubhi, A., (2001). *Filsafat Etika*. (Jakarta: Serambi Ilmu Semesta).

Upaya penyembuhan biasanya dilakukan dengan metode medis, psikoterapi, atau pengobatan alternatif. Namun di sini penulis menawarkan metode penyembuhan khusus yang dinilai efektif untuk mengatasi masalah tersebut dan dapat digunakan bersamaan dengan metode umum lainnya. Metode tersebut adalah *ruqyah* yang digunakan sebagai terapeutik dan preventif terhadap berbagai penyakit medis dan non medis. Cara ini juga merupakan pengobatan yang efektif bagi pasien yang menderita penyakit fisik dan mental. Sebab sesuai dengan nasehat Islam yang terdapat pada ayat ke 82 surat surat al-Isra yang mana mengisyaratkan bahwa al-Qur'an adalah penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman.

Sejarah mencatat bahwa Nabi Muhammad pernah melakukan ruqyah dengan menyertakan aya-ayat al-Qur'an dan hadits-hadits shahih sebagai terapi sehingga menyembuhkan penyakit fisik ataupun psikis yang diderita seseorang. Penerapan ruqyah ini diarahkan langsung ke area tubuh yang terkena sakit⁶. Di samping itu, Al-Qathani menyebut pelaksanaan ruqyah ini juga dibarengi dengan penggunaan obat-obat herbal agar fisik dan psikis menyatu dalam penyembuhan dengan baik⁷. Dengan demikian, ruqyah ini merupakan metode penyembuhan penyakit yang diperbolehkan dalam Islam.

B. Konseptual / Teori

Penggunaan metode ruqyah sebagai salah satu alternatif pengobatan penyakit pada pasien dengan penyakit fisik, diakui dari sekian banyak hasil penelitian yang membuktikan keefektifan metode ini. Sebagaimana hasil temuan Wirdah yang menyebut metode ruqyah sangat diapresiasi oleh masyarakat sebagai pengobatan untuk menyembuhkan penyakit, dan ada rasa tenang saat melakukan metode ruqyah⁸. Oleh karena itu, cara ini digunakan

⁶ Abdullah bin Abdul Aziz Al-Iedan, *Ruqyah (Mengobati Jasmani & Rohani Menurut Al-Quran dan as-sunnah)*, Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2006.

⁷ Al-Qahtani, A. A., & Higgins, S. E. 2013. Effects of traditional, blended and elearning on students' achievement in higher education. *Journal of Computer Assisted Learning*, 29(3), 220-234

⁸ Wirdah. (2021). "Persepsi Masyarakat terhadap Ruqyah (Studi Kasus di Desa Atu Gajah Reje Guru Kecamatan Bebesen Kabupaten Aceh Tengah)". (*Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam-Banda Aceh*).

sebagai salah satu alternatif pengobatan dan diyakini berpotensi membawa penyembuhan penyakit fisik dan mental pada tubuh.

Ruqyah secara istilah berarti mantra dengan menggunakan ayat al-Qur'an yang sering digunakan untuk mengobati orang sakit, baik karena kelainan fisik, mental, atau yang diduga disebabkan oleh jin⁹. Zainurrofieq mengatakan dalam terminologi agama, ruqyah berarti terapi pembacaan syari'at (berdasarkan teks al-Qur'an dan Sunnah yang jelas dan shahih) sesuai dengan aturan dan tata cara yang disepakati para ulama¹⁰. Selain menyembuhkan penyakit ruhani dan upaya mendekatkan diri kepada Allah agar batin tidak kosong, ruqyah ini juga membawa perubahan, kemajuan dan kesucian jiwa serta batin dan menjadikannya terasa tenang, taat dan tenteram. Dengan terus-menerus berdzikir dan mengingat Allah, maka sikap dan perilaku baik akan berubah karena jiwa yang suci dan hati yang sehat. Selain itu, metode ini diyakini dapat memberikan hasil yang optimal kepada diri pasien yang menderita gangguan psikosomatis atau penyakit fisik akibat kondisi mentalnya yang tidak stabil, serta untuk memulihkan tidak hanya kesehatan fisiknya tetapi juga kesehatan mental dan emosionalnya.

Psikosomatis berasal dari kata Yunani *psyche* yang berarti jiwa dan *soma* yang berarti badan. Sekilas, dapat diartikan sebagai penyakit fisik yang disebabkan oleh faktor psikis. Gangguan psikosomatis adalah penyakit fisik yang disebabkan oleh kombinasi faktor organik dan psikologis, atau kegagalan sistem saraf dan fisik akibat berbagai ketakutan, konflik psikologis, dan gangguan mental. Konon penyebab utama gangguan psikosomatis ini adalah stres¹¹. Setidaknya ada tiga jenis stresor yang dapat menyebabkan gangguan psikosomatik yaitu stresor fisik, sosial, dan psikologis. Stresor fisik biasanya ditandai dengan sensasi panas, dingin, atau kebisingan. Adapun pemicu stresor sosial mencakup segala sesuatu yang berhubungan dengan sosial, ekonomi, politik, pekerjaan, hubungan keluarga, dan situasi lainnya¹². Sedangkan stresor psikologis biasanya datang dalam bentuk frustrasi, rendah diri, dan perasaan bersalah. Perasaan bersalah dapat membuat seseorang merasa tidak nyaman dengan kesehatan batin dan mentalnya. Hal ini

⁹ Ghazali, Muhammadiyah Lutfi. (2006). *Menguak Dunia Jin, Ruqyah Dampak dan Bahayanya*, (Semarang: Gunung Jati).

¹⁰ Zainurrofieq. (2014). *Al-Ma'tsurat*. (Jakarta Timur: Spirit Media).

¹¹ Kartika, Ajeng Dianing. (2019). Lanskap Linguistik, Multilingualisme, dan Sikap Bahasa Masyarakat Surabaya. Konferensi Linguistik Tahunan Atma Jaya 17 tahun 2019

¹² Martina, KN & Supandi, S. (2017). "Konseling Islami dengan Teknik Scaling Question untuk Mengurangi Kecemasan Pasien". (*Al-Baligh: Jurnal Dakwah dan Komunikasi*) Vol. 02 No. 02.

dianggap sebagai pelanggaran serius terhadap norma moral, etika, dan agama. Jika hal ini terus dibiarkan maka dapat berdampak buruk pada kondisi pikiran dan tubuh¹³.

Oleh karena itu, gangguan psikosomatis ini tidak hanya memerlukan intervensi terapeutik untuk meringankan gejalanya, tetapi juga pengobatan psikologis. Harus ditekankan bahwa struktur kepribadian dasar pasien ini juga perlu disembuhkan. Dalam hal ini fokus intervensinya adalah pada psikoterapi keagamaan, khususnya terapi ruqyah karena penerapannya sangat sesuai dengan ajaran Islam dalam mengatasi segala penderitaan yang dirasakan seseorang baik lahir maupun batin.

C. Hasil dan Pembahasan

Aplikasi Ruqyah bagi Klien Psikosomatik

Sebagai metode pengobatan, ruqyah digunakan sebagai alternatif penawar penyakit jasmani dan rohani (yang bisa disebabkan oleh jin atau sihir) dengan cara membacakan ayat-ayat al-Qur'an dan Hadits serta memohon kesembuhan kepada Allah. Tidak dapat disangkal peran ruqyah dalam proses penyembuhan penyakit baik fisik maupun mental. Ruqyah dapat menyembuhkan segala macam penyakit. Meski penyembuhan spiritual lebih mudah diterima dibandingkan penyakit fisik, namun penyakit fisik sebenarnya bisa disembuhkan melalui terapi ruqyah. Selain itu, disebutkan bahwa cara penyembuhan menurut al-Qur'an ini berkontribusi terhadap kesehatan fisik seseorang, sehingga memperkuat kekebalan tubuh seseorang dan mengurangi berbagai penyakit pada tubuh.

Mengutip banyak sumber, serangkaian terapi ruqyah ini digunakan untuk mengobati pasien gangguan psikosomatik meliputi:

1. Tahap persiapan ruqyah

Pada ahapan ini, diadakan konsultasi (sesi tanya jawab) untuk mendengarkan secara detail keluhan pasien dan pengalaman masa lalunya, kemudian memutuskan tanggapannya.

2. Tahapan Pengobatan

Tahapan dimana penyakit diangkat dan diobati setelah gejala penyakit muncul. Metode ini melibatkan pembacaan do'a yang diajarkan oleh Nabi dan pembacaan ayat-ayat al-Qur'an yang umum dan khusus yang dapat diterapkan pada penyakit tertentu. Misalnya saja saat

¹³ Yenawati, S. (2017). "Gangguan Psikosomatik dan Psikofisiologis (Anorexia Nervosa, Enuresis, Ashma " (*Jurnal Psymphatic*) Vol. 03 No. 01.

merawat pasien yang tidak bisa menerima nasibnya dan sedang mengalami tanda-tanda kesedihan atau kemarahan, gejala medis yang mungkin muncul berupa seringnya dada terasa sesak. Dalam hal ini surat al-Fatihah, al-Baqarah ayat 1-5, al-Araf ayat 116-122, Yunus ayat 81-82, dan Taha ayat 69 ditulis dalam surat al-Fatihah, al-Baqarah ayat 1-5, Yunus ayat 81-82, dan Taha ayat 69 akan dibaca selama pasien diruqyah.

Dalam keadaan tertentu, praktisi (peruqyah) mungkin menaikkan, menurunkan, atau menekankan nada bacaan erenu sebagai upaya berkomunikasi dengan jin yang mungkin ada di dalam tubuh pasien. Setelah proses selesai, praktisi mengkaji apa saja yang dikomunikasikan pasien, dan mencoba menghubungkannya dengan kemungkinan-kemungkinan yang diketahui melalui reaksi yang ditimbulkan selama ruqyah. Pada tahap ini, praktisi juga mengungkap diagnosis pasien.

3. Fase Penguatan (Pasca-Rukya)

Pada fase penguatan ini, praktisi berperan sebagai dokter. Sebab, tahapan ini ibarat konsultasi pasien dengan dokter, dan dokter harus memberikan petunjuk, bimbingan, dan nasehat terkait keluhan pasien. Praktisi menawarkan pengobatan tradisional yang membantu menyembuhkan penyakit fisik pasien dan memperkuat spiritualitas mereka. Hal ini sejalan dengan tanggung jawab dokter untuk mendengarkan keluhan pasien dan meresepkan obat serta solusinya dalam bentuk bimbingan dan nasehat.

Selain itu, para praktisi yang juga berprofesi sebagai tabib atau penyembuh yang mempunyai beberapa nasehat dan doa yang dapat dipraktikkan oleh pasiennya yang menderita gangguan jiwa seperti gelisah, susah tidur, sering cemas, takut, gelisah, dan gangguan jiwa lainnya, seperti:

- a. Sering melaksanakan shalat berjama'ah.
- b. Membaca al-*Matsurat* secara rutin setiap pagi dan sore.
- c. Meningkatkan kesempatan membaca atau mendengarkan al-Qur'an, terutama selesai shalat maghrib.
- d. Sebelum tidur hendaklah berwudhu' terlebih dahulu. Dilanjutkan berdo'a dan membaca dan berdoa surat al-Ikhlash, surat al-Falaq, An-Nas, Al-Baqarah ayat 1 sampai 5, dan ayat Kursi.
- e. Jangan memasang gambar animasi di rumah.
- f. Perbanyak dzikir dengan lafadz "*La Ilaha Illallah*".

- g. Pastikan untuk membaca atau mendengarkan dzikir di pagi dan sore hari.
- h. Hindari tidur sendirian.

Pada praktiknya, terapi ruqyah bagi pasien psikosomatis ini sebaiknya dilakukan dalam saat pasien sedang duduk tenang sembari mendengarkan bacaan al-Qur'an, *Asmaul Husna*, dan berdo'a mohon ampun. Dianjurkan pula bagi pasien untuk terlebih dahulu *muhasabah* dan memasrahkan diri kepada Allah sebelum diruqyah.

Muhammad menyebutkan hasil beberapa penelitian terhadap pasien psikosomatis, khususnya keluhan depresi berat, insomnia, dan pusing, serta menganjurkan agar pasien psikosomatis membaca ayat-ayat al-Qur'an di atas. Hasil terapi ruqyah ini sangat bermanfaat bagi pasien psikosomatis karena Al-Quran mewakili pengobatan jiwa, selain memberikan kenikmatan spiritual dan penyembuhan jiwa raga klien.

Bagi penderita gangguan psikosomatis, al-Qur'an jelas membuktikan perlindungan dasar terhadap segala jenis penyakit serta memperkuat imunitas sel-sel tubuh. Oleh karena itu, bagi para psikolog, al-Quran juga berfungsi untuk menyehatkan otak melalui getaran akustik yang sesuai bekerja pada sel-sel otak serta mengembalikan keseimbangan. Dalam kasus penyakit psikosomatis ini, jika orang tersebut sehat secara mental, maka tidak akan ada gejala fisik yang muncul. Jika anda sakit secara fisik, pasti anda juga tidak sehat secara mental.

D. Kesimpulan

Keberadaan ruqyah masih diakui keberadaannya sebagai penyembuh penyakit baik yang dialami secara fisik maupun akibat gangguan jin. Ruqyah merupakan pengobatan yang boleh dilakukan asal sesuai dengan al-Qur'an dan sunnah. Sebagai alternatif penyembuhan bagi penderita psikosomatis, metode ini dinilai sangat efektif untuk diterapkan. Dikarenakan sejumlah penelitian menunjukkan hasil yang relevan dan respon masyarakat yang positif terkait hal tersebut. Untuk itu, metode pengobatan ruqyah ini diharapkan dapat terus dikembangkan agar semakin banyak orang-orang memiliki kualitas jiwa dan raga yang sehat.

Daftar Pustaka

- Abdullah bin Abdul Aziz Al-Iedan. (2018). *Ruqyah Mengobati Jasmani dan Rohani Menurut Al-Qur'andan As-Sunnah*. (Jakarta: Pustidaka Imam Asy-Syafi'i).
- Apriyani, Ratih., (2018). "Faktor-faktor Penyebab Psikosomatis pada Orang dengan Kecenderungan Psikosomatis", (*Jurnal*) Psikoborneo, Vol 6, No 3.
- Ariyanto. M. Darajat. (2007). "Terapi Ruqyah Terhadap Penyakit Fisik dan Jiwa". *Jurnal SUHUF*. Vol.19. No. 1.
- Baihaqi, dkk., (2005). *Psikatri: Konsep Dasar dan Gangguan-Gangguan*, (Bandung: Refika Aditama).
- Daem Ak-Kaheel, Abdel. (2013). *Pengobatan Qur'anin: Manjurnya Berobat dengan al-Qur'an*. (Jakarta: Amzah).
- El-Qudsy, Hasan. (2013). *Dahsyatnya 4 Surat Al-Qur'an*, (Boyolali: Hijra Publishing).
- Faiz Muhammad, bin Mohd. Nazri. (2018). "Fungsi Ruqyah Syar'iyah dalam Mengobati Penyakit Non Medis". (*Skripsi*) Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh.
- Gamayanti, Witrin. (2013). "Religious Coping dengan Subjektive Well-Being pada Orang yang Mengalami Psikoфизиologis". (*Jurnal*) Psymphatic, Vol. 6 No. 2.
- Ghazali, Muhammadiyah Lutfi. (2006). *Menguak Dunia Jin, Ruqyah Dampak dan Bahayanya*, (Semarang: Gunung Jati).
- Hofie, Luthfie. (2019). "Ruqyah Syar'iyah sebagai Terapi Alternatif Penderita Gangguan Psikosomatik (Studi Kasus Pasien Penderita Gangguan Psikosomatik di Klinik Al-Baharun Ketapang Sampang)", (*Skripsi*) Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Mahmud, Muhammad. (1998). *Doa sebagai Penyembuh*, (Bandung: Al-Bayan).
- Martina, KN & Supandi, S. (2017). "Konseling Islami dengan Teknik Scaling Question untuk Mengurangi Kecemasan Pasien". (Al-Baligh: *Jurnal Dakwah dan Komunikasi*) Vol. 02 No. 02.
- Nevid, dkk., (2014). *Abnormal Psychology in Changing World: 9th Edition*, (New Jersey: Pearson Education, Inc).
- Perdana, Akhmad. (2005). "Terapi Ruqyah Sebagai Sarana Mengobati Orang yang Tidak Sehat Mental". *Jurnal Psikologi Islam* Vol 1 No 2.
- Pra Fitri, Dianing. (2019). "Terapi Tobatt paada Gangguan Psikosiomatik". (*Esoterik: Jurnal Akhlak dan asawuf*) Vol. 05 No. 01.
- Rahma, Annisa. (2018). "Terapi Al-Qur'an dengan Metode Ruqyah Syar'iyah dalam Penyembuhan Gangguan Psikis di Rumah Ruqyah Solo". (*Skripsi Ushuluddin dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Surakarta*).
- Said bin Ali bin Wahf Al-Qathani, (2010). *Himpunan Doa dan Ruqyah dari dan Sunnah*, (Surakarta: Al-Qawam).
- Shubhi, A., (2001). *Filsafat Etika*, (Jakarta: Serambi Ilmu Semesta).
- Wirdah. (2021). "Persepsi Masyarakat terhadap Ruqyah (Studi Kasus di Desa Atu Gajah Reje Guru Kecamatan Bebesen Kabupaten Aceh Tengah)". (*Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam-Banda Aceh*).
- Yenawati, S. (2017). "Gangguan Psikosomatik dan Psikoфизиologis (Anorexia Nervosa, Enuresis, Ashma)" (*Jurnal Psymphatic*) Vol. 03 No. 01.
- Zainurrofieq. (2014). *Al-Ma'tsurat*. (Jakarta Timur: Spirit Media).