

TERAPI RUQYAH SEBAGAI SARANA MENGOBATI ORANG YANG TIDAK SEHAT MENTAL

Perdana Akhmad

Tim Ruqyah Majalah Ghaib Cabang Yogyakarta

INTISARI

Tujuan tulisan ini adalah untuk menjelaskan pengaruh dan tahapan terapi ruqyah untuk menyembuhkan berbagai gangguan mental. Terapi ruqyah sendiri adalah terapi yang menggunakan ayat-ayat suci Al-Qur'an dan al-Hadits sebagai media untuk menyembuhkan berbagai gangguan mental. Berbagai ayat suci Al-Qur'an dan al-Hadits menjelaskan pengaruh penggunaan terapi ruqyah. Agar proses terapi ruqyah dapat berlangsung efektif, maka ia perlu dilakukan melalui serangkaian tahapan, yaitu (1) persiapan sebelum psikoterapi ruqyah, yang meliputi berwudlu, mendengarkan nasihat-nasihat agama dan petunjuk pelaksanaan terapi ruqyah, serta berbaring dengan mengambil sikap relaksasi tubuh (otot) yang enak dan nyaman dan relaksasi pikiran, (2) pelaksanaan psikoterapi ruqyah masal, yang terdiri atas aktivitas mendengarkan lantunan ayat suci al-Qur'an dengan khusyuk dan adanya sensasi yang terjadi selama prosesi mendengarkan lantunan ayat suci Al-Qur'an, (3) pelaksanaan konseling dan ruqyah pada diri pasien secara pribadi, yang terdiri atas pemberian konseling dan terapi ruqyah khusus.

Kata Kunci: Terapi Ruqyah, tidak sehat mental

PENDAHULUAN

Menurut Hawari (1998), banyak orang terpujau dengan modernisasi. Padahal dalam modernisasi yang serba gemerlap dan memukau itu ada gejala yang dinamakan *the agony of modernization*, yaitu azab sengsara karena modernisasi. Azab tersebut berupa ketegangan psiko-sosial, yaitu semakin meningkatnya angka-angka kriminalitas yang disertai dengan tindakan kekerasan, pemerkosaan, kenakalan remaja, prostitusi, bunuh diri, gangguan jiwa dan sebagainya. Gejala psiko-sosial tersebut terjadi karena semakin modern suatu masyarakat maka semakin bertambah intensitas kekecewaan sosial masyarakat tersebut. Krisis multidimensional, politik, sampai moral memungkinkan seseorang mengalami tidak sehat mental. Kondisi ini terjadi pada masyarakat Indonesia yang mayoritas muslim.

Kenyataan-kenyataan tersebut menjadi faktor-faktor yang menyebabkan kesehatan mental tidak dapat optimal di

era kemodernan ini. Kemajuan dalam segala aspek yang mengabaikan tuntunan agama menyebabkan pergeseran nilai-nilai dalam kehidupan. Hal ini mengakibatkan sebagian masyarakat hanyut dalam kemajuan jaman tanpa memperhatikan lagi ajaran agama (Barzani, 1970).

Menurut Maslow (Nurwianti, 1999) dalam kondisi demikian manusia membutuhkan suatu falsafah, sistem nilai, dan kerangka moral serta aturan aturan, etika maupun agama untuk menjalani kehidupannya. Sebab dengan memusatkan pada tujuan-tujuan yang bersifat filosofis, sistem nilai dan kerangka moral serta aturan-aturan etik maupun agama manusia akan memperoleh kesehatan jiwa dan spiritual.

Penyimpangan-penyimpangan perilaku seseorang dari tuntunan, bimbingan dan pimpinan fitrah ilahiyah (Al-Qur'an) dan ketauladanan *nubuwwah* (As-Sunnah) merupakan suatu indikasi yang sangat prinsip adanya gangguan psikologis dan tidak sehatnya mental.

Sikap dan perilaku yang menyimpang itu akan berakibat sangat buruk bagi diri seseorang dan lingkungannya, baik secara vertical dan horizontal. Artinya, ia akan memperoleh kesulitan besar untuk melakukan interaksi vertical dengan Tuhannya dan interaksi sosial dengan lingkungan dan kehidupannya.

Akibat-akibat buruk yang akan ditimbulkan oleh sikap, sifat dan perilaku yang tidak sehat secara psikologis dalam perspektif Islam adalah padamnya dan lenyapnya "Nur Ilahiyah" yang menghidupkan kecerdasan-kecerdasan hakiki dari dalam diri seorang hamba, sehingga ia sangat sulit melakukan adaptasi, baik dengan lingkungan vertikalnya maupun lingkungan horizontalnya.

AL-QUR'AN DAN HADITS CAHAYA PENERANG JIWA YANG SAKIT

Menurut Surya (1985), orang yang mentalnya sehat tidak hanya terhindar dari gangguan atau penyakit mental, tetapi tercemin dalam kondisi pribadi secara keseluruhan. Jadi sehat tidaknya mental seseorang dilihat dari seberapa jauh aspek-aspek mentalnya terorganisasikan sedemikian rupa sehingga mencerminkan suatu keadaan kesehatan pribadi. Demikian pula sejauh mana aspek-aspek mentalnya telah berfungsi secara baik dan normal.

Menurut Johnston (Nurwiati, 1999), kesehatan mental dapat didefinisikan sebagai suatu kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan situasi yang baru, mampu menyelesaikan permasalahan pribadi tanpa disertai ketegangan dan memiliki energi kreatif yang cukup untuk menjadi anggota masyarakat. Individu yang memiliki kesehatan mental yang baik memiliki nilai-nilai yang dapat digunakan untuk menjalin hubungan sosial dengan orang lain, mempunyai integritas dan kesetabilan diri yang baik serta mampu melihat kedudukannya dalam dunia nyata. Secara umum dapat dikatakan bahwa kesehatan mental merupakan fungsi

kesehatan kepribadian secara penuh dan harmonis.

Menurut Surya (1985), kesehatan mental seseorang ditentukan oleh beberapa kondisi yang mempengaruhinya, yaitu kepribadian, kondisi fisik, perkembangan dan kematangan, kondisi psikologis, kondisi lingkungan dan kultural, kondisi keberagaman (religi). Hubungan manusia dengan Tuhan ikut serta mempengaruhi kesehatan mental. Dalam kondisi ini termasuk pengetahuan, sikap dan perbuatan keagamaan.

Salah satu cara yang islami untuk mengobati orang yang tidak sehat mental adalah dengan kembali pada al-Qur'an dan hadits Rasulullah. Al-Qur'an merupakan sebuah kitab suci dan petunjuk yang diturunkan Allah sebagai sumber pertama dan utama ajaran Islam. Al-Qur'an berbicara rasio dan kesadaran manusia. Selain itu Al-Qur'an menunjukkan kepada manusia jalan terbaik dalam kehidupan pribadi maupun sosial, aktualisasi diri pengembangan kepribadian dan mengantarkan pada jenjang kesempurnaan insani agar tercapai kebahagiaan dunia akhirat. Al-Qur'an memberikan kesempatan pada manusia untuk membersihkan diri dengan pelbagai praktik ibadah, salah satunya adalah amalan membaca Al-Qur'an (Najati, 1985). Darajat (1973) mengatakan bahwa sholat, do'a do'a yang diajarkan Rasulullah dan membaca Al-Qur'an merupakan cara cara pelegaian batin yang akan mengembalikan ketenangan jiwa pengamalnya hingga dapat sehat secara mental.

Allah Ta'ala telah berfirman: "*Katakanlah Muhammad, "bagi segenap orang-orang yan beriman Al-Qur'an menjadi petunjuk dan juga obat"* (QS. Fushshilat: 44). Dalam ayat lain Allah Ta'ala juga berfirman, "*Dan kami turunkan dari Al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman....*" (QS. Al-Isra. 17: 82).

Hidup keagamaan akan memberikan kekuatan jiwa bagi seseorang untuk menghadapi krisis serta menimbulkan sikap rela menerima kenyataan (Meichati, 1969). Membaca Al-Qur'an secara teratur dan selalu berdo'a pada Allah sesungguhnya merupakan salah satu manifestasi kehidupan secara religius. Pelaksanaan agama dalam kehidupan sehari-hari termasuk di dalamnya membaca Al-Qur'an secara teratur dan berdo'a kepada Allah Azza wa jalla dapat membentengi seseorang dari gangguan jiwa dan dapat pula mengembalikan kesehatan jiwa bagi orang yang gelisah dan cemas. Semakin dekat dengan Tuhan akan semakin banyak ibadahnya, makin semakin tenteramlah jiwanya serta makin mampu ia menghadapi kekecewaan dan kesukaran hidup (Darajat, 1973).

Dalam buku "Cara Islam Mengobati Sihir dan Gangguan Jiwa", as-Syahawi (2003) menceritakan ada sebuah yayasan di Amerika Serikat, tepatnya di kota Florida, yang bergerak di bidang kedokteran telah mengadakan beberapa kali studi tentang pengaruh pengobatan dengan Al-Qur'an terhadap orang-orang yang menderita penyakit jiwa. Berbagai alat teknologi modern telah mereka gunakan dalam mendeteksi kemungkinan adanya pengaruh secara medis dari pengobatan tersebut terhadap tubuh orang-orang yang tidak sehat mental. Dalam sebuah surveinya, dari sekian banyak penderita yang terdiri dari orang-orang Islam, baik Arab maupun non-Arab yang dibacakan ayat-ayat Al-Qur'an kepadanya, tercatat bahwa Al-Qur'an mampu menenangkan hati sebagian besar mereka. Terbukti bahwa Al-Qur'an sekalipun mereka tidak memahaminya berhasil mengendorkan jaringan syaraf. Percobaan ini dilakukan dengan dua cara, yaitu memantau reaksi psikologis mereka melalui komputer, dan memantau reaksi fisik mereka, seperti jaringan urat syaraf, tekanan darah, denyut jantung, dan lain-lainnya, melalui cara cara tertentu yang juga menggunakan alat teknologi modern.

Percobaan di atas juga pernah dilakukan terhadap orang non-muslim (3 orang laki-laki dan 2 perempuan) yang rata-rata berumur 22 tahun. Kepada mereka dilakukan sebanyak 210 kali percobaan. Kepada mereka dilakukan sebanyak 40 kali tidak dibacakan apapun kepada mereka, percobaan kedua sebanyak 85 kali dengan membacakan ayat-ayat Al-Qur'an kepada mereka, dan percobaan ketiga sebanyak 85 kali dengan cara membacakan kata-kata mutiara berbahasa Arab tapi bukan dari ayat-ayat Al-Qur'an. Ternyata percobaan pertama tidak menghasilkan apa-apa sama sekali, percobaan kedua menghasilkan perubahan positif sebanyak 65% sedangkan percobaan yang ketiga menghasilkan perubahan positif sebanyak 3%.

Muhammad Naghasy, mantan guru besar pada Universitas Islam di Madinah, telah menulis sebuah buku tentang ayat-ayat Ruqyah yang disebutkan di dalam hadits-hadits Rasulullah saw. Di dalam bukunya itu ia mengatakan, "*Ayat-ayat ini jika dibacakan kepada orang-orang yang menderita penyakit jiwa menahun dan membahayakan, niscaya dada mereka terasa sempit yang memaksa mereka untuk berteriak dan menangis dengan teriakan dan tangisan yang seperti biasanya (teriakan dan tangisan orang gila). Terkadang mengucur keringat dingin dari tubuh mereka disertai dengan tubuh yang gemetar luar biasa dengan ucapan-ucapan yang serampangan dari mulut mereka. Namun setelah itu kembali pulih seperti semula seolah olah tidak pernah dihindangi oleh penyakit tersebut*".

Ada seorang dokter muslim yang berasal dari India yang telah menetap di Inggris selama lebih kurang dua puluh tahun, bahkan telah menjadi warga negara tersebut, dan setelah membuka ruang praktek di rumahnya bagi orang-orang yang ingin berobat padanya, telah mempergunakan ayat-ayat Al-Qur'an dalam mengobati pasiennya. Sungguh telah banyak orang yang sembuh di tangannya, dengan izin Allah. Ketika ia

ditanya mengenai cara pengobatan yang telah dilakukannya, yakni saat berkunjung ke Mesir, ia menjawab, “Dengan menggunakan kehendak dan kekuatan; bukan kekuatan dan kehendakku, melainkan kekuatan dan kehendak yang terkandung di dalam kalamullah (Al-Qur’an) yang akan melumpuhkan penyakit yang bercokol di tubuh seseorang”.

PENGobatan PSIKOTERAPI ISLAMI DENGAN PSIKOTERAPI RUQYAH

Dalam perspektif bahasa kata psikoterapi berasal dari kata “psyche” dan “therapy”. Psyche mempunyai beberapa arti, antara lain:

1. Dalam mitologi Yunani, *psyche* adalah seorang gadis cantik yang bersayap seperti sayap kupu-kupu. Jiwa digambarkan berupa gadis dan kupu-kupu simbol keabadian.
2. Menurut Freud, merupakan pelaksanaan-pelaksanaan kegiatan psikologis dari bagian sadar (*conscious*) dan bagian tidak sadar (*unconscious*).
3. Dalam bahasa Arab *psyche* dapat dipadankan dengan “*nafs*” dengan bentuk jamanya “*anfus*” atau “*nufus*”. Ia memiliki beberapa arti, diantaranya; jiwa, ruh, darah, jasad, orang, diri dan sendiri.

Adapun kata “*therapy*” (bahasa Inggris) berarti makna pengobatan dan penyembuhan, sedangkan dalam bahasa Arab kata *therapy* sepadan dengan *syifa’un* artinya penyembuhan.

Menurut Lewis R. Wolberg (1997) dalam buku berjudul *The Technique of Psychotherapy* mengatakan bahwa:

“Psikoterapi adalah perawatan dengan menggunakan alat-alat psikologis terhadap permasalahan yang berasal dari kehidupan emosional di mana seorang ahli secara sengaja menciptakan hubungan profesional dengan pasien, yang bertujuan: (1)

menghilangkan, mengubah dan menemukan gejala-gejala yang ada, (2) memperantarai (perbaikan) pola tingkah laku yang rusak, dan (3) meningkatkan pertumbuhan serta perkembangan kepribadian yang positif”.

Psikoterapi Islam adalah proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit, apakah mental, spiritual, moral maupun fisik dengan melalui bimbingan Al-Qur’an dan As-Sunnah nabi SAW.

Esensi psikoterapi (termasuk juga konseling) sebagai suatu bentuk bantuan yang diberikan seseorang kepada orang lain yang mempunyai problem psikologis bukanlah menjadi masyarakat Barat (modern) saja. Berbagai bentuk bantuan tersebut sebenarnya dapat ditemui pada setiap masyarakat dari berbagai budaya. Hal ini dapat dilihat dari peranan yang dilakukan oleh para tokoh spiritual, sesepuh masyarakat atau pun dukun dalam masyarakat tradisional.

Dalam masyarakat Islam, psikoterapi juga telah diterapkan, bahkan ada yang sudah dilembagakan salah satunya psikoterapi Ruqyah yang dilakukan Tim Ruqyah Majalah Ghaib yang sudah membuka cabang pengobatan Psikoterapi Ruqyah di berbagai daerah di Indonesia. Fungsi sebagai psikoterapis (dan konselor) banyak diperankan oleh tokoh agama atau ulama, ustadz, guru sufi/ tarekat atau kyai yang dianggap memiliki kelebihan-kelebihan spiritual atau supranatural.

Rasulullah telah mengajarkan pada diri manusia cara-cara untuk menghadapi penyakit fisik, maupun gangguan kejiwaan yang mengganggu yaitu dengan Psikoterapi Ruqyah. Psikoterapi Ruqyah adalah suatu terapi penyembuhan dari penyakit fisik maupun psikis dengan ayat-ayat Al-Qur’an, asma Allah dan do’a do’a Rasulullah. Ruqyah dalam bahasa Arab jika diartikan dalam bahasa Indonesia berarti jampi atau mantera. Jampi-jampi atau mantera sudah lama diamalkan oleh manusia sebelum kedatangan Islam dan ia mengandung kata-kata yang tidak

dimengerti, atau memuja dan menyeru pertolongan kepada selain Allah sebagai sarana bagi penyembuhan suatu penyakit yang sedang diderita. Setelah kedatangan Islam maka Rasulullah telah mengganti jampi berupa ayat-ayat Al-Qur'an, Asma Allah serta do'a do'a tertentu.

Kebolehan menggunakan Ruqyah ini sudah ada dasarnya berasal tuntutan Rasulullah yaitu sunnah *Qauliyah* (sabda Rasulullah), sunnah *fi'liyyah* (perbuatan beliau), dan sunnah *taqririyah* (pengakuan atau membenaran beliau terhadap jampi-jampi yang dilakukan orang lain).

Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah dalam kitab *Thibbun Nabawi* menyebutkan, bahwa pengobatan yang dilakukan Rasulullah terhadap suatu penyakit ada tiga macam, yaitu dengan pengotana alami, pengobatan ilahi (*ruqyah*) dan dengan gabungan diantara keduanya.

Ruqyah adalah murni pertolongan dari Allah. Bila seseorang ingin ditolong Allah, maka ia harus taat kepada-Nya. Sebagaimana kata Ali bin Abi Thalib ra. *"Musibah adalah akibat dosa yang kita perbuat dan untuk menghentikannya tidak lain dengan bertaubat"*.

Diriwayatkan Ibnu Majjah dari Ali ra, mengatakan bahwasannya Rasulullah SAW bersabda: *"Sebaik-baiknya obat adalah Al-Qur'an"*. Maka sebagai salah satu ikhtiar maka Psikoterapi Ruqyah sebagai satu metode penyembuhan ilahi mempunyai pengaruh besar dalam diri seseorang untuk melakukan pengobatan baik bagi diri sendiri maupun bagi orang lain terutama sebagai sarana untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah. Oleh karena itu saya akan sedikit membahas permasalahan-permasalahan menyangkut penyakit, metode-metode penyembuhan ilahi beserta hakikat yang terkandung di dalamnya. Ada banyak sekali hadits yang menerangkan pengobatan gangguan jiwa yang disebabkan kepribadian yang labil atau pun karena kegoncangan jiwa akibat suatu permasalahan. Berikut ini hadits-hadits yang perlu kita ketahui adalah:

Diriwayatkan dari Utsman ibnu al-A'sh ats-Tsaqafi mengenai Terapi Ruqyah untuk mengobati penyakit fisik bahwa ia berkata: *"Aku telah datang kepada Rasulullah SAW untuk mengadakan sebuah penyakit yang hampir saja membinasakank. Maka beliau SAW berkata kepadaku. "Lekatkanlah tanganmu di atas bagian tubuhmu yang sakit lalu bacakanlah: Dengan nama Allah (7 kali) Aku berlindung kepada Allah dari kodrat-Nya dari kejahatan berbagai penyakit, baik penyakit yang sedang menimpaku maupun yang akan datang"*. Utsman bin al-Ash melanjutkan, "Maka aku amalkan petunjuk Rasulullah tersebut sehingga Allah SWT menghilangkan penyakit itu dariku".

Diriwayatkan mengenai Psikoterapi Ruqyah untuk mengobati gangguan kejiwaan (*skizofrenia*) bahwa Ubay bin Ka'ab berkata: "Ketika Aku berada di dekat Rasulullah datanglah seorang Arab Badui menemui beliau seraya berkata: "Wahai Nabi Allah! Sesungguhnya saudaraku sedang sakit". "Apa sakitnya?" balas beliau. Ia menjawab: "Ia terkena penyakit gila, wahai nabi Allah". Kata Rasulullah lagi: "Bawa saudaramu itu kemari!". Maka orang itu pun membawakan saudaranya ke beliau. Maka Rasulullah meminta perlindungan kepada Allah untuk diri saudaranya itu dengan membaca surat Al-Fatihah, empat ayat pertama dari surat Al-Baqarah, dua ayat pertengahan darinya, yaitu ayat yang ke-163 dan ke 164, ayat kursi, dan tiga ayat yang terakhir dari surat Al-Baqarah tersebut. Kemudian ayat yang ke -18 dari surat Al-Imran, ayat yang ke 54 dari surat Al-A'raf, ayat yang ke 116 dari surat Al-Mu'minun, ayat yang ketiga dari surat al-Jin, sepuluh ayat pertama dari surat As-Shaffat, ayat yang ke-18 dari surat Al-Imran, tiga ayat terakhir dari surat Al-Hasyr, surat Al-Ikhlash dan *muawwidzatain* (surat Al-Falaq dan An-Naas).

Ubay bin Ka'ab menambahkan: "Andai kata Rasulullah tidak mengajarkan hal itu kepada kita, niscaya binasalah kita.

Maka, segala puji bagi Allah, Tuhan semesta alam, yang telah mengutus Rasul-Nya sebagai rahmat bagi sekalian alam”.

Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an: “Wahai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu suatu pelajaran dari Tuhanmu, dan penyembuh terhadap penyakit yang ada dalam dada, dan petunjuk serta rahmat untuk orang-orang yang beriman” (QS. Yunus. 10: 57).

Dalam beberapa riwayat seperti diriwayatkan oleh Mardawiyah dari Abu Saïd al_khudri ra. Ia mengatakan bahwa ada seorang lelaki pernah menemui Rasulullah dan ia mengeluh sambil mengatakan, “*Sesungguhnya hamba mengalami keraguan yang ada dalam dada hamba*”. Kemudian Nabi SAW bersabda kepadanya: “*Bacalah Al-Qur'an! Karena sesungguhnya Allah Ta'ala berfirman: “Al-Qur'an itu obat bagi penyakit yang ada dalam dadamu*”.

Berikut ini salah satu contoh Rasulullah menyelesaikan masalah seorang anak muda yang secara psikologis kalbu atau jiwanya tidak sehat dengan psikoterapi ruqyah. Telah datang seorang anak muda kepada Rasulullah dan ia berkata: “*Ya Rasulallah, bolehkah engkau mengizinkan saya untuk berzina?*” Maka orang-orang yang berada di dekat Rasulullah pun menjadi riuh rendah. Lantas berkata: “*marilah ke sini!*”. Maka pemuda itu pun menghampiri dan duduk di hadapan Rasulullah. Bersabda Rasulullah: “*Apakah kamu suka ini berlaku kepada ibu kamu?*” Jawab anak muda itu: “*Tidak, moga-moga Allah menjadikan aku tebusan untukmu!*”. Bersabda Rasulullah: “*Begitulah juga manusia, mereka tidak menyukai ini berlaku pada ibu-ibu mereka. Apakah kamu suka ini berlaku kepada anak-anak perempuan kamu?*”. Jawabnya: “*Tidak, moga-moga Allah menjadikan Aku tebusan untukmu!*”. “*Begitulah juga manusia, mereka tidak menyukai ini berlaku kepada ibu-ibu*”. Jawabnya: “*Tidak, moga-moga Allah menjadikan Aku tebusan untukmu!*”. Bersabda Rasulullah: “*Begitulah juga dengan orang lain,*

mereka tidak suka berlaku kepada anak-anak perempuan mereka. Adakah kamu suka ini berlaku kepada saudara perempuan kamu?”. Jawabnya: “*Tidak, moga-moga Allah menjadikan Aku tebusan untukmu!*”. Bersabda Rasulullah: “*Bgitu dengan orang lain, mereka tidak suka ini berlaku atas saudara-saudara perempuan mereka!*”. Kemudian Rasulullah bertanya kepada ibu saudaranya dan jawabannya juga tidak. Lalu Rasulullah meletakkan tangan kanannya di atas dada anak muda itu seraya berdo'a: “*Ya Allah, bersihkanlah hatinya, Ampunilah dosanya dan periharalah kemaluannya*”. Maka bangunlah anak muda itu dan tidak ada perkara yang paling dibencinya ketika itu melainkan zina. (Hadits Ahmad).

Salah satu yang perlu dicatat pada riwayat di atas adalah bahwa kalbu atau jiwa merupakan pusat dari diri manusia. Segala sesuatu yang terjadi pada diri manusia berpangkal pada kalbu. Ini sesuai dengan salah satu arti kata qalbu menurut Moniuddin (1985) dan Nashori (2002) yaitu inti, pusat, sentral. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa berbagai bentuk gangguan jiwa berpangkal dari kalbu yang didominasi oleh dorongan hawa nafsu negatif (iri, dengki, memaksakan kehendak, anti sosial, dorongan berbuat kejahatan dst) dengan kata lain mempunyai hati yang sakit. Hal ini sesuai dengan sabda nabi yang mengatakan bahwa dalam diri manusia ada “segumpal daging” (menunjuk aspek fisik dari kalbu), yang jika “daging” itu baik atau sehat maka baiklah (sehatlah) seluruh diri manusia dan sebaliknya, “daging” itu tidak lain adalah kalbu (aspek rohani manusia).

Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa berbagai bentuk gangguan mental berpangkal pada aspek kalbu sebagai pusat dari diri manusia. Ini bukan sama sekali berarti psikoterapi Islam, dalam hal ini Psikoterapi Ruqyah, mengesampingkan peranan dimensi fisik, psikologis dan sosial. Suatu bentuk gangguan mental (psikopatologi) bisa juga berpangkal pada dimensi fisik, psikologis atau sosial. Maka

Psikoterapi Islam (Psikoterapi Ruqyah) lebih memfokuskan pada dimensi spiritual (dengan memberikan konseling secara Islami dan membacakan ayat-ayat suci Al-Qur'an dan do'a do'a Rasulullah) selain dimensi fisik, psikologis atau sosial.

TAHAPAN-TAHAPAN PSIKOTERAPI RUQYAH

Dalam proses psikoterapi Islami dengan Psikoterapi Ruqyah yang dilakukan Tim Ruqyah Majalah Ghaib dalam mengobati para klien yang mentalnya tidak sehat, mempunyai beberapa tahapan yang musti didahului. Penjabarannya adalah sebagai berikut:

1. Persiapan Sebelum Psikoterapi Ruqyah

a. Berwudlu

Para klien sebelum mengikuti prosesi Terapi Ruqyah harus berwudlu terlebih dahulu untuk menyucikan dirinya agar dirinya dijaga malaikat yang ditugaskan Allah SWT. Rasulullah telah bersabda; "Bersucilah kamu atas tubuh kamu. Sesungguhnya tiada seorang hamba pun akan terjaga kebersihannya melainkan dia menjaga kebersihannya tentang pakaian atau lain-lainnya yang dia miliki. Tidak akan terjadi perkara jahat melainkan berkata malaikat: "Ya Allah! Ampunkanlah hamba-Mu ini karena sesungguhnya ia menjaga kesuciannya (berwudlu)" (HR. Thabrani). Menurut Adi (1985) dan Effendy (1987), wudlu ternyata memiliki efek refrehsing (penyegaran), membersihkan badan dan jiwa, serta pemulihan tenaga. Oleh karena itu dapat dipahami apabila ada seseorang yang sedang marah, oleh Rasulullah SAW disarankan mengambil air

wudlu, yaitu sesuai dengan sabdanya: "Apabila engkau sedang marah maka berwudlulah".

b. Mendengarkan Nasihat-Nasihat Agama dan Petunjuk Pelaksanaan Psikoterapi Ruqyah

Para pasien dinasehati agar tidak berbuat syirik kepada Allah SWT yaitu memegang teguh kalimat *Laa Ilaaha Illallah* dalam setiap tindakan dan perbuatan, selalu mendekatkan diri pada Allah dengan melaksanakan segala yang diperintahkan dan menjauhi segala yang dilarang oleh Allah, menjauhi sikap ujub, takabbur, riya, dan sikap-sikap setan lainnya, dalam setiap ikhtiar yang dilakukan selalu menyerahkan urusannya pada Allah, karena tiada daya upaya selain pertolongan Allah semata. Para pasien juga diberi tahu apa yang harus dilakukan pasien dalam proses Psikoterapi Ruqyah agar berhasil dengan baik dan sempurna.

c. Berbaring dengan mengambil sikap relaksasi tubuh (otot) yang enak dan nyaman dan relaksasi pikiran. Berbaring dengan melemaskan dan mengendorkan semua bagian tubuh termasuk otot, menurut Walker, dkk (Haryanto, 2002) mengutip beberapa hasil penelitian bahwa relaksasi otot ini ternyata dapat mengurangi kecemasan, tidak dapat tidur (insomnia), mengurangi hiperaktivitas pada anak, mengurangi toleransi sakit dan membantu mengurangi merokok bagi para peroko yang ingin sembuh atau berhenti merokok (Prawitasari, 1988). Penelitian yang dilakukan oleh Johanna Endang Prawitasari

(1988) dengan menggunakan teknik relaksasi otot, relaksasi kesadaran indra, menunjukkan bahwa teknik-teknik tersebut ternyata efektif untuk mengurangi keluhan berbagai penyakit terutama psikosomatis. Dengan relaksasi pikiran atau kesadaran indra dapat mengatasi kecemasan, stress, depresi, insomnia atau gangguan kejiwaan yang lain. Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa dengan relaksasi penenangan pikiran terhadap gelombang-gelombang otak atau EEG (electro-encephalographic) menunjukkan otak lebih banyak mengeluarkan gelombang alfa yang berhubungan dengan ketenangan atau kondisi relaks

2. Pelaksanaan Psikoterapi Ruqyah Massal

a. *Mendengarkan Lantunan Ayat Suci AL-Qur'an dengan Khusyuk*

Setelah berwudhu dan mengambil sikap tubuh yang enak dan nyaman serta menenangkan pikiran, kepada para klien diperdengarkan lantunan bacaan ayat suci Al-Qur'an dengan khusyuk dan boleh mengikuti bacaan ayat suci Al-Qur'an dalam hati. Al-Qur'an secara harfiah (kata demi kata, bukan hanya makna) merupakan obat bagi penyakit-penyakit hati. Allah SWT telah berfirman dalam Al-Qur'an: "Wahai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu suatu pelajaran dari Tuhanmu, dan penyembuh terhadap penyakit yang ada dalam dada, dan petunjuk serta rahmat untuk orang-orang yang beriman" (Yunus, 10: 57).

Nabi SAW bersabda: "Bacalah Al-Qur'an! Karena

sesungguhnya Allah Ta'ala berfirman: "Al-Qur'an itu obat bagi penyakit yang ada dalam dada". Oleh karena itu mendengarkan atay membaca Al-Qur'an dapat dijadikan sebagai teknik membersihkan diri.

b. *Pasien Merasakan Sensasi yang Terjadi Selama Prosesi Mendengarkan Lantunan Ayat Suci Al-Qur'an.*

Setelah berwudhu, melakukan relaksasi otot dan pikiran lalu mendengarkan dengan khusyuk lantunan ayat suci Al-Qur'an, para klien yang merasakan stress, kegundahan dan kesempitan dalam dadanya akan mendapatkan suatu pengalaman spiritual dan ketenangan luar biasa pada dirinya. Sebab ingat kepada Allah (dengan dzikir, mendengarkan dan membaca Al-Qur'an) memberikan efek ketenangan, ketenteraman, tidak cemas, stress atau depresi. Sebagaimana Allah berfirman: "Sesungguhnya orang-orang yang beriman itu adalah orang-orang yang apabila disebut nama Allah gemetarlah hati mereka, dan apabila dibacakan kepada mereka ayat-ayat-Nya bertambah iman mereka (karenanya) dan kepada Tuhanlah mereka bertawakal" (QS. Al-Anfaal, 8: 2). "Gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut pad Tuhannya. Kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka di waktu mengingat Allah" (QS. Az-Zumar, 39: 23). "(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah.

Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram” (QS. Ar-Ra’du, 13: 28).

Alat Golsdtain telah menemukan semacam zat morfin alamiah pada diri manusia, yaitu dalam otak manusia yang disebut *endogegonius morphin* atau yang sering disingkat *endorphin* atau *endorfin* yang memiliki fungsi kenikmatan (*pleasure principle*). Zat tersebut dalam pelaksanaan Psikoterapi Ruqyah dapat dirangsang dan mempercepat tubuh untuk memproduksi endorfin dengan cara relaksasi otot dan pikiran yang sudah mengeluarkan gelombang-gelombang alfa yang berhubungan dengan ketenangan dan kondisi relaks dalam menikmati lantunan ayat suci Al-Qur’an.

Selain memberikan efek ketenangan dalam mendengarkan ayat ayat suci Al-Qur’an, mungkin beberapa pasien akan mengalami keadaan tazkiyah (penyucian jiwa) untuk menghilangkan atau melenyapkan segala kotoran dan najis yang terdapat dalam dirinya secara psikologis dan ruhaniyyah. Selain itu, dapat pula terjadi kondisi unconscious (ketidaksadaran) seperti menangis tanpa terkendali yang mengeluarkan semua ketegangan dalam dirinya bahkan gerak tubuhnya menjadi tidak terkendali (yang akan langsung ditangani khusus oleh Ustadz yang meruqyah) jika dalam dirinya sudah sangat banyak kotoran-kotoran dosa dan kemaksiatan dalam jiwa, qalb, akal pikiran, inderawi,

dan fisik yang tercemari sifat-sifat dan unsur-unsur syaitaniyah.

3. Pelaksanaan Konseling dan Ruqyah Pada Diri Klien Secara Pribadi

Setelah para klien di-Ruqyah secara massal maka selanjutnya mualij (sebutan untuk orang yang memberikan Psikoterapi Ruqyah) memberikan konseling dan ruqyah orang-perorang sesuai dengan keluhan dan penyakit yang ada pada fisik atau batin pada dirinya.

a. Pemberian Konseling

Konselor (Ustadz yang menerapi) memberikan bimbingan, pelajaran, dan pedoman pada individu yang meminta bimbingan (klien) dalam hal bagaimana seharusnya seorang klien dapat mengembangkan potensi akalunya, kejiwaannya, keimanan, dan keyakinan serta dapat menanggulangi problematika hidup dan kehidupannya dengan baik dan benar secara mandiri yang berparadigma kepada Al-Qur’an dan As-Sunnah Rasulullah SAW.

b. Terapi Ruqyah Khusus

Konselor membacakan ayat-ayat suci Al-Qur’an juga berfungsi sebagai permohonan (doa) agar senantiasa dapat terhindar dan terlindungi dari suatu akibat hadirnya musibah, bencana atau ujian berat. Hal itu dapat mengganggu keutuhan dan eksistensi kejiwaan (mental). Karena dalam kehidupan nyata sehari-hari tidak sedikit orang yang menjadi stress, depresi dan frustasi bahkan menjadi hilang ingatan dan kesadaran karena keimanan dalam dada tidak kokoh, mental sangat rapuh dan

lingkungan jauh dari perlindungan Allah, dan dari orang-orang yang shalih. Setelah konselor membacakan ayat-ayat suci Al-Qur'an juga berfungsi sebagai permohonan (doa) agar senantiasa dapat terhindar dan terlindungi dari suatu akibat hadirnya musibah, bencana atau ujian yang berat. Maka konselor juga membaca ayat-ayat suci Al-Qur'an dan do'a do'a Rasulullah secara khusus sesuai dengan penyakit yang diderita pasien untuk memberikan penyembuhan atau pengobatan terhadap penyakit kejiwaan (mental), bahkan dapat juga mengobati penyakit fisik sesuai dengan apa yang diderita dan dirasakan pasien. Sumabrata (1991) mengajukan teori dan teknik membaca atau mendengarkan Al-Qur'an yang dapat mempunyai pengaruh baik fisik maupun psikologis dan spiritual. Antara lain disebutkan bahwa setiap orang mempunyai kecocokan dengan juz tertentu. Jika ayat-ayat dalam juz itu dibaca atau diperdengarkan maka pengaruhnya akan besar.

PENUTUP

Bagi siapa saja yang kondisi jiwanya belum tenang dan belum memperoleh nur Ilahiyah, maka akan sulit untuk diajak kembali pada fitrah Rabb-nya. Karena jiwa itu dalam keadaan buta, tuli dan bisu, sebagai akibat terlalu banyak kotoran najis kemungkaran serta kedurhakaan yang menutupi pendengaran, penglihatan dan lisan fitrahnya. Maka harus lah orang tersebut mensucikan dirinya dengan melakukan proses Terapi Ruqyah (sebagai salah satu bentuk Psikoterapi Islami) dengan sempurna untuk penyehatan, pengembangan dan pemberdayaan jiwa (mental), maka ia akan dapat mencapai

tingkat kejiwaan atau mental yang sempurna, yaitu integritas jiwa *muthmainnah* (yang tenteram), jiwa *radhiyah* (jiwa yang meridhoi) dan jiwa *mardhiyyah* (yang diridhoi). Jiwa yang telah memiliki sifat-sifat kesempurnaan (*kamaliyah*), keindahan (*jamaliyah*), keagungan (*jalaliyah*), dan keperkasaan (*qahariyah*), ia akan ditempatkan ke dalam golongan para Nabi, Rasul, Shiddiqien dan orang-orang Sholih, bahkan jiwa itu memperoleh hak untuk bermukim di surga. Dengan eksistensinya jiwa dalam tingkat ini seseorang akan memiliki stabilitas emosional yang tinggi dan tidak mudah mengalami stres, depresi dan frustrasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Alyani, A. N. 2004. *Ruqyah Obat Guna-guna dan Sihir*. Jakarta: Darul Falah.
- Al-Asyqae, U. S. 1999. *Alam Makhluq Supranatural*. Jakarta: CV Firdaus
- Al-Asyqor, U. S. 2001. *Dunia Perdukunan*. Yogyakarta: Pustaka Nabawi
- Al-Ghifary, A. M. H. 2002. *Dialog Dengan Jin Muslim*. Lampung: Majelis Al-Bukhust wa Al-Dirasat As-Syafi'iyah Pondok Pesantren Miftahul Huda Lampung
- Al-Jauziyah, I. Q. *Al-Tibbun Nabawi*
- Al-Jauziyah, I. Q. 2002. *Tafsir Surah Muawwidzatain*. Jakarta: Akbar Media Eka Sarana
- Al-Jauziyah, I. Q. 2002. *Membersihkan Hati Dari Gangguan Setan*. Jakarta: Gema Insani Press
- Al-Jauzy, I.Q. 2003. *Masalah Ruh*. Surabaya: PT. Bina Ilmu
- Al-Mughawiri, M. A. 2004. *Dialog Dengan Iblis*. Yogyakarta: Cahaya Hikmah
- Al-Muslih, H. M. 2001. *20 Sebab Terhapusnya Dosa*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar
- Abbasi, I. 2004. *Jin Makhluq Supranatural*. Bogor: Qorina

- Ad-Duwaisy, M. B. S. 2003. *Kontroversi Pemikiran Ibnu Arabi*. Surabaya: Pustaka As-Sunnah
- Adz-Dzaky, M. H. B. 2001. *Psikoterapi dan Konseling Islam*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru
- Asy-Syahawi, M. M. 1999. *Memanggil Roh dan Menaklukkan Jin Antara Mitos dan Realitas*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Asy-Syahawi, M. M. 2003. *Cara Islam Mengobati Sihir dan Gangguan Jin*. Jakarta: Sahara Publisher
- Ash-Shayim, S. M. 2002. *Kisah Kisah Nyata Raja Jin*. Bandung: Sinar Baru Algesindo
- Ash-Shayim S. M. 2004. *Wawancara dengan Setan*. Bandung: Pustaka Hidayah
- Asy-Sya'rawi, M. M. 1993. *Bukti-Bukti Adanya Allah*. Jakarta: Gema Insani Press.
- As-Suyuthy, A. 2003. *Jin*. Jakarta Timur: CV. Darul Falah
- At-Thair, M. M. *Menyingkap Alam Ruh*. Yogyakarta: Cahaya Hikmah
- Bali, S. W. A. S. 2002. *Membentengi Diri Melawan Ilmu Hitam*. Jakarta: Lintas Pustaka Publisher
- Bali, S. W. A. S. 2003. *Sihir dan Cara Pengobatannya Secara Islami*. Jakarta: Bulan Bintang
- Darajat, Z. 1973. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Bulan Bintang
- Daud, M. I. 1997. *Dialog dengan Jin Muslim*. Bandung: Pustaka Hidayah
- Haryanto, S. 2002. *Psikologi Shalat*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Mahmud, M. 2003. *Dialog Dengan Atheis*. Yogyakarta: Mitra Pustaka
- Masruri. 1999. *Mencegah Mengobati Stres dan Gangguan Jiwa*. Solo: Aneka
- Mughawiri, M. A. 2002. *Kisah Perkawinan Jin dengan Manusia*. Jakarta: Lintas Pustaka Publisher
- Meichati, S. 1969. *Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM.
- Moniuddin, S. H. 1985. *The Book of Sufi Healing*. New York: Inner Tradition Internasional. Ltd.
- Muhammad, C. 2000. *Kumpulan Do'a Do'a Makbul*. Yogyakarta: Mitra Pustaka
- Najati, M. U. 1985. *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*. Bandung: Penerbit Pustaka
- Nashori, F. 2002. *Agenda Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Sunarto, A. 1998. *Koleksi Hadits Qudsi*. Surabaya: C. V. Adis Jaya
- Tim Penerjemah al-Qur'an. 1999. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Yogyakarta: UII Press dan Yayasan Penyelenggara Penterjemah Al-Qur'an
- Zaini, S. 1990. *Peranan Syetan dalam Kehidupan Orang Beriman*. Jakarta: Kalam Mulia.