

## PENGARUH TERAPI RUQYAH SYAR'IYYAH TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN

**Siti Qodariah**

Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung

Jl. Tamansari No. 1 Bandung 40116

E-mail : [siti.qodariah@yahoo.co.id](mailto:siti.qodariah@yahoo.co.id)

**Abstract.** *Therapy for Ruqyah as therapy non-medical, selected for scientific study is still limited, and the purpose of this study to get a model of treatment in accordance with the values and culture of Indonesia. This study only discusses the case of anxiety disorder. The subject of the study 10 people. The method used Quasi-Experiment with the design of One Group Before-After Design. Anxiety measuring instrument based on the theory of Nevid, Rathus, and Greene (2005). The data obtained by the change in the level of anxiety as much as 14.82%. Physical symptoms and decreased by 15.35%, Cognition symptoms as much as 10.55%. Behavior symptoms as much as 9.21%. That is, syar'iyah ruqyah therapy tends to reduce the level of anxiety, especially physical symptoms. Psychological evaluation is done by using a reference REBT, obtained a decrease in the level of anxiety due to the influence of belief - belief in Islam. Similarly obtained Ruqyah therapy is less effective that the symptoms evocative of cognition because they can not apply the D - Disputing against the fixed mindset when referring to the steps REBT from Albert Ellis (2007).*

**Keywords:** *Therapy of Syar'iyah Ruqyah, REBT, anxiety level.*

### A. PENDAHULUAN

Pengamatan terhadap kondisi di Indonesia saat ini, banyak didapati masyarakat Indonesia sedang mengalami sakit mental atau mental yang tidak sehat. Data WHO menyebutkan tahun-tahun terakhir, sedikitnya 50 ribu orang Indonesia melakukan bunuh diri akibat kemiskinan dan himpitan ekonomi. Faktor ekonomi ini, membuat seseorang menjadi rentan terhadap stress, cemas, ketergantungan pada zat psikoaktif serta berperilaku menyimpang. Riset dasar kesehatan nasional tahun 2007 juga menyebutkan sekitar satu juta orang di Indonesia mengalami gangguan jiwa berat, sedang 19 juta orang lainnya menderita gangguan jiwa ringan hingga sedang. Artinya 14,1% penduduk Indonesia mengalami gangguan jiwa dari yang ringan hingga berat. Kondisi ini semakin diperberat melalui aneka bencana alam yang terjadi di hampir seluruh wilayah Indonesia. Di Indonesia, peningkatan jumlah penderita tidak terasa mengalami lonjakan drastis karena hingga kini masih lebih banyak orang yang buta tentang kondisi ini daripada mereka yang paham. Sementara yang menunjukkan gangguan mental emosional seperti gangguan kecemasan dan depresi sebesar 11,6 % dari populasi orang dewasa. ([www.artikelpsikologi.ssantsons.com](http://www.artikelpsikologi.ssantsons.com)) diunduh tanggal 2 Agustus 2012.

Gangguan kecemasan adalah suatu keadaan yang *apprehensi* atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Kecemasan adalah respon yang tepat terhadap ancaman, tetapi kecemasan bisa menjadi abnormal bila tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman, atau bila seperti datang tanpa ada penyebabnya, bila bukan merupakan respon terhadap perubahan lingkungan. Dalam bentuknya yang ekstrem, kecemasan dapat mengganggu fungsi kita sehari-hari. Banyak individu yang mengalami kecemasan yang ditunjukkan dengan perilaku seperti adanya kegelisahan, kegugupan, perasaan khawatir tentang sesuatu, perilaku menghindar, merasa terancam, tidak mampu menghilangkan pikiran-pikiran tertentu, sulit berkonsentrasi, sakit fisik yang berkepanjangan, berkeluh-kesah, kepanikan, kebingungan, yang membuat individu tersebut merasa tidak nyaman dengan dirinya dan tidak nyaman dalam menjalani kehidupannya, sehingga membutuhkan penanganan yang lebih serius (**Nevid, Rathus, Greene**, 2005).

Gangguan mental seperti kecemasan adalah suatu keadaan khawatir yang tampaknya banyak dialami oleh sebagian besar manusia selama hidupnya. Keadaan ini akan menjadi abnormal bila reaksinya tidak sesuai dengan proporsi ancaman, dan juga bukan merupakan respon terhadap perubahan lingkungan, yang dapat mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari. Kondisi tersebut tentunya memerlukan penanganan yang serius karena telah mengganggu keharmonisan dalam bermasyarakat.

Banyak cara dilakukan untuk mengatasi keadaan tidak sehat mental, baik secara medis maupun non medis. Sebagian orang banyak yang berkonsultasi kepada Psikolog, Psikiater bahkan ke rumah-sakit. Sementara itu banyak juga yang berkonsultasi kepada orang pintar, atau melakukan pengobatan alternatif lainnya. Saat ini pengobatan alternatif tradisional semakin populer, baik yang berbasis islam maupun non islam, dengan menawarkan berbagai model terapi dan juga dipromosikan di berbagai media. Banyak televisi dan radio pun menangkap animo masyarakat ini untuk menjadikannya program dengan rating yang menjanjikan. Bahkan sejumlah stasiun televisi lokal seperti TVRI Jabar memiliki jam tayang yang cukup panjang untuk acara ini (**Pikiran Rakyat**, 16 Desember 2010). Bahkan jumlah klien pada orang pintar bisa mencapai ratusan dalam sehari, mencakup kalangan elit, pejabat tinggi bahkan intelektual, tua maupun muda. Ironinya, klien di tempat-tempat praktek psikologi, psikiater ataupun RSJ tidak sebanyak itu.

Selain itu dengan semakin maraknya berbagai terapi alternatif yang menjanjikan *problem solving*, dan fenomena tentang larisnya terapi tersebut, menunjukkan betapa besar kepercayaan masyarakat Indonesia terhadap model terapi islami tersebut. Ini juga menunjukkan adanya kegandrungan (*ghirah*) masyarakat Indonesia yang selama ini merasa hidup tidak nyaman, *ngambang* untuk kembali berpegang teguh pada ajaran-ajaran Islam. Di sisi lain berkembangnya

paradigma holistik dalam psikoterapi, menunjukkan teori dan praktek psikoterapi model Barat yang sekuler tidak dapat diimitasi dan diaplikasikan begitu saja pada masyarakat Indonesia yang beragam budaya dan 80 persen beragama Islam.

Oleh karena itu dengan maraknya terapi tradisional berlandaskan agama di masyarakat maka perlu juga dilakukan kajian ilmiah untuk menemukan dan sekaligus menghargai model terapi yang telah terpercayai dan diterima masyarakat, sehingga didapatkan suatu model terapi yang berlandaskan kearifan lokal dan nilai-nilai yang sesuai dan khas budaya Indonesia yang religius.

Terapi Ruqyah, dengan berbagai variasinya saat ini menjadi makin populer sebagai terapi penyakit fisik dan jiwa serta gangguan metafisik (kesurupan jin, santet dan sebagainya), namun beberapa kajian atau pertemuan ilmiah yang membahas ruqyah masih terbatas membahas terapi ruqyah untuk mengusir jin. Biasanya dibahas juga dalam kajian atau pertemuan ilmiah tersebut masalah *ruqyah syar'iyah* dan *ruqyah syirkiah*. Jarang dibahas penggunaan ruqyah untuk penyembuhan lebih luas dan ilmiah. Pembahasannya biasanya lebih bersifat *fiqhiyyah* dari pada ilmiah. Pembahasan yang bersifat *fiqhiyyah* tidak berarti jelek, tetap bagus, tetapi jika tidak disertai penjelasan yang bersifat ilmiah, maka terapi ruqyah menjadi kurang dikomunikasikan dengan metode kesehatan lainnya yang bersifat ilmiah. Padahal, terapi ruqyah dapat merupakan psikoterapi yang dapat menjadi bagian integral dari terapi yang bersifat *holistik* yang sekarang seharusnya mulai dikembangkan di dunia psikoterapi, khususnya di Indonesia.

Oleh karena itu dalam penelitian ini akan mencoba membahas penggunaan terapi ruqyah syar'iyah dengan mengevaluasi keefektifan terapi ruqyah syar'iyah dalam menangani hanya pada kasus-kasus psikologi khususnya pada kasus gangguan kecemasan. Meskipun kecemasan adalah hal yang lumrah terjadi pada setiap orang, tetapi apabila berlebihan dapat menjadi ancaman dalam kehidupan selanjutnya. Oleh karena itu, sebagai salah satu dari sekian solusi yang ditawarkan untuk menghilangkan kecemasan ialah dengan membaca atau mendengarkan ayat-ayat suci Al-Quran, dimana Al Quran dapat memberikan ketenangan seperti yang dikemukakan oleh **Qalaji** (dalam **Fanani**, disampaikan dalam Konferensi Nasional I Kesehatan Jiwa islami, 1 – 2 Juli 2006).

Sementara pemilihan terapi Ruqyah sebagai metode alternatif yang sangat diminati masyarakat Indonesia yang akan diteliti secara ilmiah karena dalam masyarakat Indonesia, pengobatan ruqyah telah ada sejak jaman dahulu. Ruqyah sendiri adalah pengobatan dengan menggunakan doa-doa, yang dibacakan secara langsung dan ditiupkan di bagian yang sakit. Dalam penelitian ini yang akan dibahas adalah ruqyah yang bersumber dari khasanah agama Islam atau yang disebut ruqyah Islami atau Ruqyah Syar'iyah.

Untuk melihat bagaimana proses dari penurunan tingkat kecemasan melalui terapi ruqyah syar'iyah pada penderita kecemasan, maka peneliti mengevaluasi melalui teori Kognitif, dimana pikiran kitalah yang menimbulkan perasaan dan emosi, dan bukan faktor eksternal, serta reaksi emosional dan perilaku dipengaruhi oleh persepsi mereka mengenai kejadian-kejadian di sekelilingnya. Pikiran yang timbul secara otomatis merupakan reaksi dari situasi tertentu yang bukan merupakan hasil dari pemikiran yang rasional (yang dipikirkan terlebih dahulu). Pikiran otomatis ini kemudian menjadi keyakinan- keyakinan inti, yang merupakan pengertian-pengertian yang sangat fundamental dan mendalam yang sering dianggap sebagai kebenaran yang absolut, sifatnya paling mendasar (fundamental), global, kaku, dan *over generalized* (menyama ratakan). Dibangun oleh proses kognitif individu (*perceptual ke procedural*) atas pengalaman hidup dari kecil sehingga dewasa, dari interaksi dengan orang-orang disekitar kehidupannya dan pandangan mengenai dunianya. *Core-beliefs* yang *irrational* (negatif) dikategorikan dalam 2 kelompok (**Dr. Aaron Beck**): a). yang berhubungan dengan ketidak berdayaan dan, b). yang berhubungan dengan tidak disayang (dicintai). Keyakinan ini berkembang sejak masa kecil, remaja dan dewasa – dikumpulkan, dikonfigurasi, diberikan arti dan disimpan, untuk sewaktu-waktu dikeluarkan melalui pikiran, membentuk memori yang tertanam (*embedded*). *Core-beliefs* negatif (sebanyak 80-90%) muncul bila manusia berada dalam keadaan distress (tertekan). Beberapa pasien gangguan *personality* secara terus menerus mengalami aktivasi *core-beliefs* negatif (**Beck, 1995,166-170**).

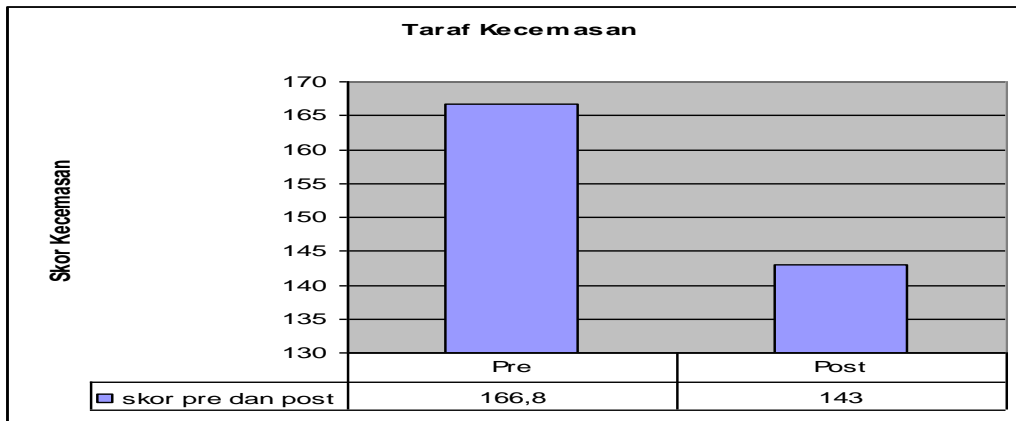
Tujuan dari penelitian ini adalah mendapatkan data empirik mengenai pengaruh terapi Ruqyah Syar'iyah terhadap penurunan tingkat kecemasan, dan melakukan evaluasi psikologis berdasarkan acuan REBT mengenai pengaruh terapi Ruqyah Syar'iyah terhadap penurunan tingkat kecemasan pada penderita GAD di Bandung.

## B. PEMBAHASAN

### 1. Hasil Perbandingan Skor Kecemasan Sebelum dan Sesudah Terapi Ruqyah Syar'iyah

Grafik perbandingan skor kecemasan sebelum terapi Ruqyah Syar'iyah dengan setelah terapi Ruqyah Syar'iyah berdasarkan skor total pada semua simptom kecemasan disajikan dalam grafik sebagai berikut :

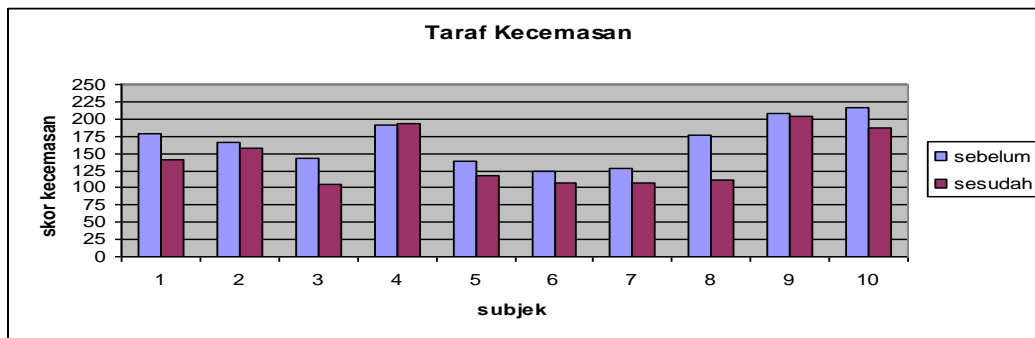
#### Grafik 1. Penurunan Kecemasan secara Keseluruhan



Artinya bila dilihat secara keseluruhan yang dilihat dari skor rata-rata sebelum dan sesudah pemberian terapi, terapi Ruqyah Syar'iyah dapat menurunkan gangguan kecemasan. Jika dihitung prosentasenya maka penurunan dari sebelum dan sesudah pemberian terapi sebanyak 14,82 %.

Bila dilihat secara keseluruhan individu, adalah sebagai berikut :

**Grafik 2. Taraf Kecemasan Keseluruhan**



Pada grafik di atas, semuanya mengalami penurunan kecemasan setelah mengalami terapi Ruqyah Syar'iyah, kecuali pada subjek 4.

Jika dilihat dari prosentasi skor sebelum dan sesudah pemberian terapi Ruqyah Syar'iyah, adalah sebagai berikut :

**Tabel 1. Data Prosentase Sebelum dan Sesudah Terapi Ruqyah Syar'iyah**

Subjek	Sebelum	Sesudah	Selisih	%
1	178	140	38	21,35 %
2	166	158	8	4,82 %
3	142	106	36	25,35 %
4	192	194	-2	-1,042 %

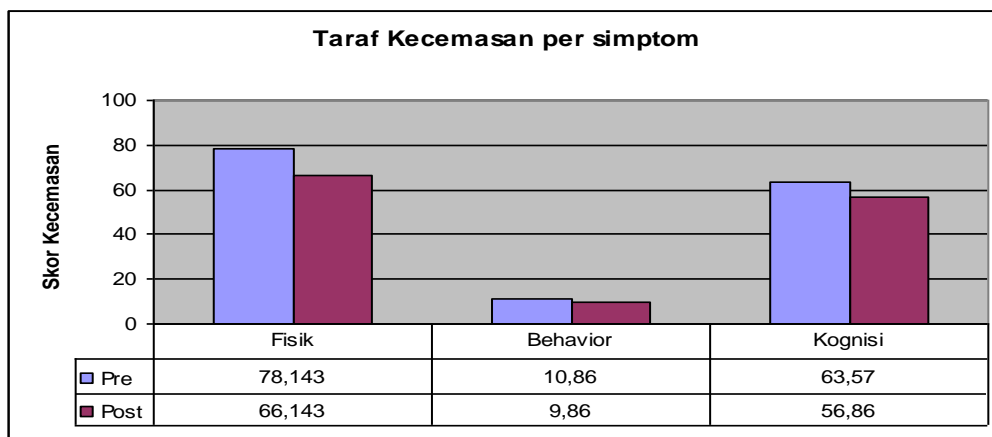
5	138	118	20	14,49 %
6	123	107	16	13,01 %
7	129	107	22	17,05 %
8	176	111	65	36,93 %
9	207	203	4	1,93 %
10	217	186	31	14,29 %

Keterangan : Nilai Median 21, jika selisih lebih besar dari 21 maka terjadi penurunan kecemasan yang signifikan .

Artinya, jika melihat hasil prosentase, maka subjek 1, 3 dan 8 mengalami penurunan yang cukup signifikan setelah mengalami terapi Ruqyah Syar'iyah. Dan untuk subjek 4, terapi ruqyah tidak berpengaruh sama sekali terhadap gangguan kecemasan yang dideritanya. Sementara untuk subjek 5, 6, 7, dan 10, masih terdapat penurunan kecemasan yang masih agak signifikan setelah mendapat terapi Ruqyah Syar'iyah. Dan untuk subjek 2 dan 9, pengaruh terapi Ruqyah Syar'iyah kurang signifikan terhadap penurunan kecemasan.

Jika dilihat dari skor rata-rata sebelum dan sesudah pemberian terapi Ruqyah Syar'iyah untuk per simptom gangguan kecemasan, maka didapat :

**Grafik 3. Penurunan Kecemasan per Simptom**



Artinya bila dilihat secara keseluruhan yang dilihat dari skor rata-rata sebelum dan sesudah pemberian terapi, terapi Ruqyah Syar'iyah lebih dapat menurunkan gangguan kecemasan pada simptom Fisik dan Kognisi dari pada simptom Behavior. Jika dilihat dari prosentasi skor sebelum dan sesudah pemberian terapi Ruqyah Syar'iyah untuk masing-masing simptom, adalah sebagai berikut :

**Tabel 2. Data Prosentase Penurunan Kecemasan per Simptom**

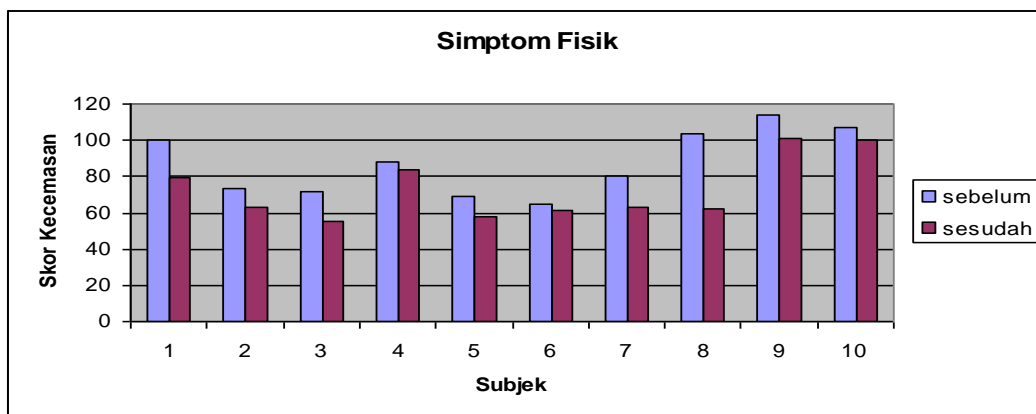
Simptom	Sebelum	Sesudah	Selisih	%
---------	---------	---------	---------	---

Fisik	78,143	66,143	12	15,35646
Behavior	10,86	9,86	1	9,208103
Kognisi	63,57	56,86	6,71	10,55529

Artinya, jika melihat hasil prosentase, maka simptom Fisik dan Kognisi mengalami penurunan, setelah mengalami terapi Ruqyah Syar'iyah, dibandingkan simptom Behavior, untuk simptom Fisik sebanyak 15,35 % dan untuk simptom Kognisi sebanyak 10,55 %. Sementara untuk simptom Behavior menurun sebanyak 9,21 %.

Grafik perbandingan skor kecemasan sebelum dan sesudah pemberian terapi Ruqyah Syar'iyah pada simptom Fisik.

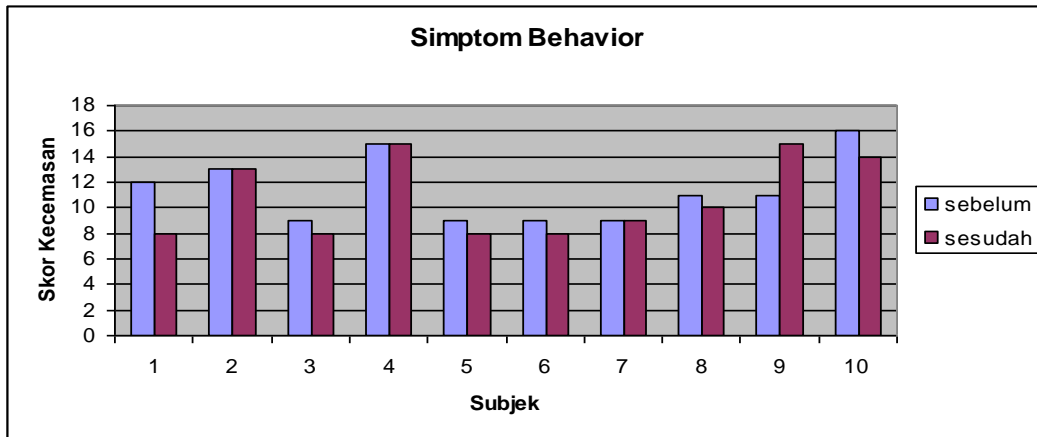
**Grafik 4. Simptom Fisik**



Pada grafik di atas, hampir semuanya mengalami penurunan kecemasan setelah mengalami terapi Ruqyah Syar'iyah, pada simptom Fisik.

Grafik perbandingan skor kecemasan sebelum dan sesudah pemberian terapi Ruqyah Syar'iyah pada simptom Behavior.

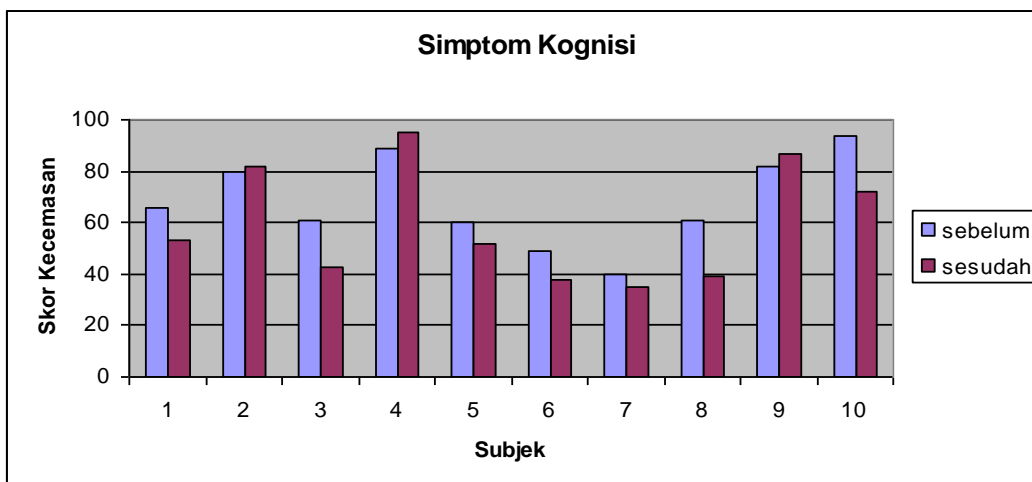
**Grafik 5. Simptom Behavior**



Pada grafik di atas, hampir semua mengalami penurunan kecemasan setelah mengalami terapi Ruqyah Syar’iyyah, pada simptom Behavior, kecuali pada subjek 2, 4, 7, dan 9. .

Grafik perbandingan skor kecemasan sebelum dan sesudah pemberian terapi Ruqyah Syar’iyyah pada simptom Kognitif.

Grafik 6. Simptom Kognitif



Pada grafik di atas, hampir semua mengalami penurunan kecemasan setelah mengalami terapi Ruqyah Syar’iyyah, pada simptom Kognitif, kecuali pada subjek 2, 4, dan 9.



## 2. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh terapi Ruqyah Syar'iyah terhadap gangguan kecemasan, yang dilihat dari skor rata-rata sebelum dan sesudah pemberian terapi, terapi Ruqyah Syar'iyah dapat menurunkan gangguan kecemasan. Jika dihitung persentasenya maka penurunan dari sebelum dan sesudah pemberian terapi sebanyak 14,82 %. (grafik 1).

Penurunan skor rata-rata yang terjadi dikarenakan telah terjadinya penurunan perasaan khawatir yang tadinya berlebihan yang tidak sesuai dengan stimulusnya, menjadi lebih ringan dibandingkan sebelum pemberian terapi Ruqyah Syar'iyah. Pemberian terapi Ruqyah Syar'iyah adalah dengan menggunakan ayat-ayat dalam Al Qur'an dengan membaca ataupun mendengarkannya secara keseluruhan ataupun hanya surat-surat tertentu yang ada hubungannya dengan permasalahan atau gangguan/penyakit. Seseorang yang diruqyah artinya sudah dimohonkan perlindungan kepada Allah SWT, menggunakan asma'ul husna dan surat-surat *mu'awidzat* (penangkal keburukan). Menurut **Ibnul Qayyim Al -Jauziyah** dengan menyebut nama Allah, menyerahkan urusan kepada-Nya, berarti memohon perlindungan dengan kemuliaan dan kekuasaan-Nya dari bahaya rasa sakit. Menurut **Ibnul Qayyim Al-Jauziyah** ruqyah ini juga mengandung unsur tawassul kepada Allah melalui kesempurnaan rububiyah dan rahmat-Nya yang memberi kesembuhan, karena memang Allah satu-satunya yang dapat memberikan kesembuhan. Sesungguhnya kesembuhan itu berasal dari-Nya. Oleh karena itu ruqyah ini sudah mengandung tawassul kepada Allah melalui tauhid, ihsan dan keyakinan terhadap Rububiyah Allah (**Abu Umar**, 2005, 26-30).

Dengan dibacakannya Al Quran dengan tartil dan tenang, klien menjadi lebih tenang, karena terdapat aspek psikoterapi yang dikandung oleh Al-Qur'an yaitu aspek meditasi, komunikasi, spiritual, dan aspek autosugesti. Bacaan Al-Qur'an yang tartil atau doa-doa yang lembut akan memberikan vibrasi yang kuat kepada perubahan mental dan mengandung kekuatan penyembuhan memiliki hikmah magis dan gaib (dapat menghibur perasaan sedih, menenangkan jiwa yang gelisah dan membersihkan dan melunakkan hati yang keras, serta mendatangkan petunjuk. Dan lantunan Al-Qur'an secara fisik mengandung unsur suara manusia, dimana menurut **Campbell** (2005), suara manusia merupakan instrumen penyembuhan yang menakjubkan dan alat yang paling mudah dijangkau. Suara dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan

perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak. Dengan adanya perasaan tenang, rileks membuat laju pernafasan menjadi lebih dalam atau lebih lambat sehingga semakin menimbulkan ketenangan, pengendalian emosi, pemikiran yang lebih dalam dan metabolisme yang lebih baik (Ortiz, 2002; Campbell, 2005, 30-35). Hal ini dapat dibuktikan dari hasil skor rata-rata sebelum dan sesudah pemberian terapi Ruqyah Syar'iyah untuk per simptom gangguan kecemasan, maka didapat bahwa terapi Ruqyah Syar'iyah dapat menurunkan gangguan kecemasan terutama pada simptom Fisik dan Kognisi dari pada simptom *Behavior*. Jika dilihat dari prosentasi skor sebelum dan sesudah pemberian terapi Ruqyah Syar'iyah untuk masing-masing simptom, maka simptom Fisik menurun sebanyak 15,35 % dan untuk simptom Kognisi sebanyak 10,55 %. Sementara untuk simptom *Behavior* menurun sebanyak 9,21 % (grafik 3 dan tabel 2). Artinya dalam terapi Ruqyah Syar'iyah, lebih berpengaruh pada simptom fisik dan kognitif dari pada simptom *behavior*., karena suara yang didengar langsung mengenai pada aspek fisik sehingga menjadikannya lebih tenang dan rileks..

Setelah klien tenang dan rileks, klien dibantu untuk mengembangkan keyakinan alternatif dan adaptif, melalui lantunan ayat-ayat suci Al Quran dan menyadarkan klien untuk kembali berpegang teguh pada Al Quran dan meyakini bahwa semuanya dari Allah SWT. Selain itu kesalahan dalam berfikir, disebut sebagai distorsi kognitif, dapat erubah, *mindset* yang *Fixed* ke *mindset* yang *Growth* dengan mengaplikasikan **D** – *disputing* terhadap *mindset* yang *Fixed*. Ketika kognitif berubah, maka akan mempengaruhi mood dan menyebabkan hendaya perilaku seperti kecenderungan membesar-besarkan kejadian negatif dan mengecilkan pencapaian pribadi pun akan berubah. Adanya emosi yang positif ini akan memacu penguatan keyakinan religius dan meningkatkan kontrol individu terhadap stressor. Hubungan timbal balik itu direkam oleh *hipokampus*, maka pengalaman emosional dan religius itu dapat membawa transformasi diri bagi yang mengalaminya. Individu menjadi lebih tenang, sehingga dapat menurunkan gangguan kecemasan yang dialami oleh individu

Oleh karena Al-Quran dianggap sebagai terapi yang pertama dan utama, karena di dalamnya terdapat rahasia mengenai bagaimana menyembuhkan penyakit jiwa manusia. Dan tingkat kemujarabannya sangat tergantung kepada seberapa jauh tingkat *sugesti keimanan seseorang*. Sugesti yang dimaksud dapat diraih dengan

mendengar, membaca, memahami dan merenungkan, serta melaksanakan isi kandungannya. Maka dalam penelitian ini, pengaruh ruqyah membuat hati menyadari akan fungsinya yang utama yaitu mengenal Tuhan Penciptanya. Pengenalan ini akan membangkitkan harapan akan kesembuhan penyakit yang dideritanya, karena sudah meyakini akan kasih sayang Allah kepada makhlukNya. Keyakinan akan kemurahan Allah, pada gilirannya akan memperkuat ketahanan tubuh dan seluruh jaringan tubuh akan terangsang untuk menolak penyakit yang telah menimpa dirinya. Tidak ada satu pun penyakit hati dan juga fisik melainkan di dalam Al Qur'an terdapat jalan penyembuhannya, sebab kesembuhan serta pencegahan terhadap penyakit bagi orang yang dikaruniai pemahaman oleh Allah terhadap kitabNya. Dan Allah SWT telah menyebutkan di dalam Al Qur'an beberapa penyakit hati dan fisik, juga disertai penyebutan penyembuhan hati juga fisik.

Berdasarkan pemaparan hasil per individu, secara keseluruhan didapat bahwa umumnya kondisi subjek setelah diperdengarkan ayat-ayat suci Al Qur'an merasakan perasaan yang tenang, artinya ada kecenderungan pengaruh terapi ruqyah terhadap tingkat kecemasan. Hal ini dimungkinkan karena pada saat itu suara yang melantunkan ayat-ayat Al Qur'an dengan tartil dan menyejukkan dapat menurunkan hormon-hormon yang menyebabkan stres, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak. Laju pernafasan yang lebih dalam atau lebih lambat tersebut menimbulkan ketenangan, kendali emosi, pemikiran yang lebih dalam dan metabolisme yang lebih baik. Ketika subjek merasa secara fisik lebih tenang maka akan mempengaruhi perasaannya, ketika seseorang merasakan tenang, maka perilakunya akan tenang. Hal ini dapat dilihat dari prosentase simptom fisik yang menurun sebanyak 15,35 %, dan lebih tinggi dibanding simptom lainnya. Dengan demikian bahwa terapi Ruqyah lebih cenderung berpengaruh terhadap penurunan pada simptom fisik dibandingkan simptom kecemasan yang lainnya.

Untuk simptom Kognisi pun umumnya menjadi turun, hal ini dibuktikan dari prosentase sebanyak 10,55 %. Artinya bahwa permasalahan yang dimiliki seseorang bukan disebabkan oleh lingkungan dan perasaannya, tetapi lebih pada sistem keyakinan dan cara memandang lingkungan disekitarnya. Ketika seseorang berpikir dan berperilaku irasional, maka ia akan menunjukkan tingkah laku yang tidak logis dan tidak efektif. Cara berpikirlah yang menyebabkan seseorang itu mengalami gangguan emosional, yang disebabkan oleh

cara berpikirnya yang keliru. Pikiran irasional berasal pada hal-hal yang tidak logis yang dipelajari sejak awal, salah didik dan keliru, sehingga menyebabkan terbentuknya persepsi yang salah pada dirinya.

Pada penelitian ini, simptom kognisi menjadi turun, dikarenakan pada subjek penelitian umumnya beragama Islam, sehingga adanya pengaruh dari *belief* – kepercayaan pada agama Islam, adanya keyakinan akan kasih sayang Allah kepada makhlukNya. Keyakinan akan kemurahan Allah dan semua Allah yang mengatur karena Allah Maha Kehendak, serta Maha Penyayang. Adanya sugesti dari keimanan ini mempengaruhi keinginan seseorang untuk berusaha kembali menjadi sehat mental yang identik dengan *qalb salim* atau *salamatan al-qalb*. Hati menyadari dan mengenal Tuhan PenciptaNya, sehingga subjek berusaha memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berfikir, keyakinan serta pandangan-pandangan yang irrasional dan tidak logis menjadi rasional dan logis, sesuai nilai-nilai kesilaman, sehingga subjek dapat mengembangkan diri, meningkatkan *self actualization*nya seoptimal mungkin melalui perilaku kognitif dan afektif yang positif. Perlu diingat pula bahwa dalam Islam, konsepnya adalah Kesehatan Mental, karena diasumsikan bahwa hakekat manusia adalah fitri, bukan sakit tetapi sedang menjauh dari Allah, sehingga ketika dibacakan ayat-ayat Al Qur'an mendorongnya untuk dekat dengan Allah SWT.

Untuk simptom *Behavior*, umumnya juga menunjukkan penurunan, walaupun dalam jumlah yang kecil. Ditunjukkan dengan prosentase sebesar 9,21 %. Hal ini dimungkinkan karena perilaku merupakan akibat dari pemikiran yang irrasional, sehingga lebih banyak tergantung pada pemikiran-pemikiran subjek sebelumnya, juga perilaku tidak bisa seketika langsung menurun, dan ini terkait dengan gangguan kecemasan yang dideritanya. Tampaknya simptom behavior tidak bisa dilihat hanya dengan sekali atau dua kali pemberian ruqyah, sementara gangguan yang diderita sifatnya sudah menjadi menahun atau menjadi kepribadian.

Dari observasi per individu, tampaknya terapi ini mempunyai kecenderungan pengaruh yang lebih baik pada subjek penelitian dengan Gangguan cemas menyeluruh (GAD) daripada phobia, terlihat dari observasi dan wawancara. Subjek lebih menunjukkan perilaku lebih tenang, sehingga reaksi individu dalam bentuk perasaan terhadap pelaksanaan terapi menjadi lebih baik. Pada subjek dengan GAD, lebih banyak karena adanya perasaan takut yang tidak menyenangkan yang disertai dengan meningkatnya keterangsangan fisiologis, karena adanya perasaan tegang yang tidak menyenangkan dan keadaan khawatir yang mengeluhkan sesuatu yang buruk akan

segera terjadi, karena adanya pandangan yang salah dari terhadap sesuatu. Yang tampak pada subjek penelitian dengan GAD adalah menurunnya simptom fisik yang lebih besar sebagai manifestasi dari adanya penurunan ketegangan fisiologis yang dialami. Kegelisah, gugup, tangan dan anggota badan yang bergetar, banyak berkeringat, mulut atau kerongkongan terasa kering, sulit bicara, sulit bernafas, jantung yang berdebar keras, pusing, merasa lemas, mati rasa, sering buang air kecil menjadi lebih berkurang setelah pelaksanaan terapi ruqyah syar'iyah. Sementara pada phobia, lebih sukar diturunkan melalui terapi ruqyah karena pemikiran irrasionalnya lebih kuat sehingga *belief* nya pun lebih sukar diubah.

Dalam penelitian ini juga terdapat satu orang yang beragama Non Muslim, yang menarik penurunan pada simptom kognisi lebih besar dari pada subjek-subjek penelitian yang lain. Demikian pula dengan simptom kognisinya. Hal ini dimungkinkan karena subjek yakin bahwa terapi ini bisa menyembuhkan gangguan kecemasan yang dialaminya, bisa memberikan jalan keluar dari permasalahannya. Keyakinan yang besar akan adanya pertolongan dalam permasalahan yang dihadapi mempengaruhi pandangan subjek yang irasional dan tidak logis menjadi rasional dan logis sehingga menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri sendiri seperti: rasa takut, rasa bersalah, rasa berdosa, rasa cemas, merasa was-was, dan rasa marah. Menjadi bisa menghadapi kenyataan-kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan, nilai-nilai dan kemampuan diri sendiri.

## C. PENUTUP

### 1. Simpulan

- Terapi Ruqyah Syar'iyah cenderung berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan. Dan lebih bisa menurunkan simptom fisik, diikuti simptom kognisi baru kemudian simptom behavior.
- Adanya pengaruh dari belief – kepercayaan pada agama Islam, keimanan yang mempengaruhi keinginan seseorang untuk berusaha kembali menjadi sehat mental yang identik dengan qalb salim atau salamatan al-qalb.
- Terapi Ruqyah belum berpengaruh untuk menggugah simptom kognisi karena belum terdapat sarana untuk membantu individu mengganti interpretasi yang irasional terhadap suatu peristiwa dengan interpretasi yang

lebih realistik, belum dapat mengaplikasikan D – disputing terhadap mindset yang Fixed.

## 2. Saran

- Melihat aspek fisik yang lebih nyata penurunan tingkat kecemasannya dari pada aspek kognisi dan behavior, maka Terapi Ruqyah lebih baik digunakan untuk menenangkan dan membuat rileks individu yang mengalami kecemasan. Setelah individu menjadi relaks maka dapat dilanjutkan dengan mengubah aspek kognisinya yang irrasional.
- Perlu mengintegrasikan (blending) psikologi luar/barat dengan nilai-nilai atau terapi setempat agar menjadi lebih appropriate . Jadi untuk terapi Ruqyah tidak hanya mengkombinasikan dengan REBT, tetapi bisa dengan terapi-terapi psikologi barat yang lainnya.
- Untuk lebih memperkaya pengetahuan tentang pengaruh terapi Ruqyah Syar'iyah, maka perlu dipertimbangkan untuk meneliti dengan metode penelitian yang berbeda, menggunakan sampel yang lebih banyak, karena penelitian deskriptif hanya berlaku terbatas pada populasi tersebut dan tidak dapat diaplikasikan pada populasi yang lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abu Umar Basyir Al-Maidani. 2005. *Metode Pengobatan Nabi SAW*. Jakarta: Griya Ilmu.
- Anggraini , 2008, *Ruqyah Syar'iyah Berlandaskan Kearifan Lokal*, <http://trainermuslim.com>
- Ali, Rameez. 2007. *Application of REBT with Muslim clients*. Journal of The Association for Rational Emotive Behaviour Therapy . Vol 12 No 1
- Bastaman, H. D., 2005. *Integrasi Psikologi dengan Islam Menuju Psikologi Islami*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Beck. J. S. 1995. *Cognitive Therapy : Basics and Beyond*. New York : The Guilford Press.
- Bishri, Hasan. 2005. *53 Penjelasan Lengkap tentang Ruqyah Terapi Gangguan Sihir dan Jin Sesuai Syariat Islam*. Jakarta: Ghaib Pustaka.
- Campbell, Don. 2002. *Efek Mozart Bagi Anak-anak: Meningkatkan daya Pikir, Kesehatan, dan Kreativitas Anak Melalui Musik*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama

- Dryden, and Branch. 2008. *The Fundamentals of Rational Emotive Behaviour Therapy A Training Handbook*. 2<sup>nd</sup> Edition. West Sussex. John Wiley & Sons Ltd,
- Ellis, A. 2007. *Terapi R-E-B : Agar Hidup Bebas Derita*. Yogyakarta. Penerbit B-First.
- ....., Nielsen & Johnson. 2001. *Counseling and Psychotherapy With Religious Persons. A Rational Emotive Behavior Therapy Approach*. New Jersey. Lawrence Erlbaum Associates, Publisher.
- Fanani, Mohammad. 2006. *Tinjauan Medik Terapi Ruqyah*. Disampaikan dalam: Konferensi Nasional I Kesehatan Jiwa Islami” Surakarta 1-2 Juli 2006
- Fathoni, A. 2012. *Pengobatan dengan Doa-Zikir dan Ruqyah, Berdasarkan Al Qur’an dan Sunnah*. Yogyakarta. Mutiara Media.
- Kazdin, A. E. 2010. *Research Design in Clinical Psychology*, 4<sup>th</sup> ed. Boston : Allyn & Bacon, A Pearson Education Company.
- Mujib, A. 2006. *Kepribadian dalam Psikologi Islam*, Jakarta : Rajawali Press - PT RajaGrafindo Persada.
- ....., 2009. *Paradigma Psikoterapi dalam Psikologi Islam*, disampaikan dalam : Temu Ilmiah Nasional Asosiasi Psikologi Islami (API) bekerjasama dengan UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Bandung, 24 – 25 Desember 2009
- Nevid, J.S., Rathus, S. A., Greene, B.,2005. *Psikologi Abnormal*, jilid 1, edisi ke 5. Jakarta. Penerbit Erlangga.
- Ortiz, John M. 2002. *Nurturing Your Child With Music: Menumbuhkan Anak-anak yang bahagia, cerdas dan percaya diri dengan musik*. Alih bahasa: Juni Prakoso. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Rahayu, I. T., 2009. *Psikoterapi. Perspektif Islam dan psikologi Kontemporer*. Malang. UIN-Malang Press.
- Ummu Abdillah Hanien Az Zarqaa. 2005. *Terapi Pengobatan dengan Ruqyah Syar’iyah*. Bandung. Pustaka El-Posowy. [www.salafiyunpad.wordpress.com](http://www.salafiyunpad.wordpress.com)
- York, C. M. 2011. *The Effect of Ruqya On A Non-Muslim : A Multiple Case Study Exploration* . A Dissertation for the Degree of Doctor of Phylosophy in Psychology- Institute of Transpersonal Psychology. California : UMI Dissertation Publishing. ([www.artikelpsikologi.ssantsons.com](http://www.artikelpsikologi.ssantsons.com)) diunduh tanggal 2 Agustus 2012