

**IMPLEMENTASI TERAPI AL-QUR'AN SEBAGAI ALTERNATIF PSIKOTERAPI  
DALAM KAJIAN TASAWUF  
(Implementation of Quranic Therapy as an Alternative Psychotherapy in Sufism  
Studies)**

**Arni**

Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

[arnidaily@gmail.com](mailto:arnidaily@gmail.com) [arni@uin-antasari.ac.id](mailto:arni@uin-antasari.ac.id)

**Ihda Ihromi**

Sekolah Tinggi Agama Islam Banjarbaru

[ihdaihromi88@gmail.com](mailto:ihdaihromi88@gmail.com)

**Abstrak**

Era modern serba canggih ini membawa dampak positif dan negatif bagi kehidupan manusia. Sisi positifnya adalah kemudahan di berbagai aspek, dan sisi negatifnya adalah munculnya berbagai obsesi yang berimbas pada gangguan kesehatan fisik maupun psikis. Fisik dan psikis adalah satu kesatuan yang saling berkaitan, maka perlu kiranya pengobatan medis yang dibantu dengan pengobatan non-medis, karena prevalensi gangguan psikologis manusia tidak hanya mengutamakan pendekatan konvensional tetapi juga dengan pendekatan non-medis berupa bimbingan spiritual, atau dikenal dengan tasawuf psikoterapi. Salah satunya adalah metode terapi ruqyah dalam bentuk terapi bacaan Al-Qur'an, zikir dan doa. Maka penelitian ini bertujuan untuk mengkaji terapi Al-Qur'an sebagai alternatif psikoterapi dengan pendekatan tasawuf. Penelitian ini merupakan studi pustaka dengan pendekatan kualitatif, yang mengkaji berbagai literatur terkait terapi Al-Qur'an sebagai alternatif psikoterapi dan dikaitkan dengan implementasi nilai sufistik dalam psikoterapi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa psikoterapi dan tasawuf merupakan term yang berbeda namun memiliki kesamaan dalam objek kajiannya yang berkaitan dengan keseimbangan jiwa dan mental. Maka muncullah istilah baru psikoterapi tasawuf, yang menunjukkan bahwa di dalamnya terdapat metode pengobatan holistik yang efektif dalam mengobati gangguan psikologi. Salah satu metode pengobatannya ialah membaca AL-Qur'an, zikir dan doa, yang semua metode itu termasuk dalam terapi ruqyah yang sangat efektif untuk menenangkan dan menguatkan spiritualitas pasien penyakit kejiwaan atau psikologis. Selain terapi ruqyah melalui alquran baik dengan diperdengarkan ayat-ayat al-quran maupun membacanya, terapi juga dapat dilakukan dengan bimbingan menempuh *maqamat* sufistik sebagaimana tuntunan al-quran dan secara praktis dibimbing oleh seorang *mursyid* (guru spiritual) berpengalaman. Terapi Al-Qur'an dengan pendekatan sufistik dalam implementasinya banyak memberikan kontribusi dalam penanganan penyakit psikis dan fisik sekaligus, dan menjadi metode pengobatan alternatif yang terintegrasi dengan pengobatan konvensional modern.

Kata Kunci : Terapi Al-Qur'an, Psikoterapi, Tasawuf

## Abstract

In this modern era, which is full of advancements, there are both positive and negative impacts on human life. The positive side is the ease in various aspects, while the negative side is the emergence of various obsessions that affect physical and mental health. Physical and mental health are interconnected, so medical treatment assisted by non-medical treatment is necessary. The prevalence of human psychological disorders requires not only conventional approaches but also non-medical approaches, such as spiritual guidance, known as Sufi psychotherapy. One of the methods is Ruqyah therapy, which involves Quranic recitation, dhikr (remembrance of God), and prayer. This study aims to examine Quranic therapy as an alternative psychotherapy with a Sufi approach. This study is a literature review with a qualitative approach, examining various literature related to Quranic therapy as an alternative psychotherapy and its connection to the implementation of Sufi values in psychotherapy. The results show that psychotherapy and Sufism are different terms but share similarities in their object of study, which is related to balancing the soul and mental health. This has led to the emergence of a new term, Sufi psychotherapy, which indicates a holistic treatment method that is effective in treating psychological disorders. One of the treatment methods is reading the Quran, dhikr, and prayer, all of which are included in Ruqyah therapy, which is very effective in calming and strengthening the spirituality of patients with mental or psychological disorders. In addition to Ruqyah therapy through the Quran, therapy can also be done through guidance on traversing Sufi maqamat (stations) as guided by the Quran and practically guided by an experienced spiritual guide (mursyid). Quranic therapy with a Sufi approach has contributed significantly to the treatment of physical and mental illnesses and has become an alternative treatment method that is integrated with modern conventional treatment.

## PENDAHULUAN

Era modern yang ditunjukkan dengan modernisasi merupakan kecanggihan zaman yang membawa dampak positif dan negatif dalam kehidupan manusia. Hal positif yang terlihat adalah kebermanfaatannya dalam membantu manusia dalam berbagai kehidupannya, namun di sisi yang lain ada ketergantungan pada kehidupan materi dan terabaikannya nilai-nilai spiritual. Bahkan suatu kemajuan yang diterima sebagian besar menjadi obsesi terbesar yang oleh karena itu tidak heran mereka rela mengorbankan kesehatan dan keselamatan demi mencapai kebahagiaan dan kesenangan materi.<sup>1</sup>

Ketergantungan terhadap modernisasi yang membawa dampak negatif berupa ketidakseimbangan terhadap kehidupan materi tersebut kemudian memicu timbulnya berbagai penyakit modern baik psikis maupun fisik seperti; perasaan susah, gelisah, cemas, depresi, tekanan darah tinggi, stroke dan sejenisnya.<sup>2</sup>

Awal abad kesembilan belas para ahli kedokteran mulai sadar akan adanya hubungan

---

<sup>1</sup> Siti Khoiriyah, "Ruqyah Sebagai Metode Sufi Healing," *Al Qalam : Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan* 16, no. 6 (2022): 2508.

<sup>2</sup> Abdullah bin Abdul Aziz Al-Aidan, *Jalan Menuju Sehat Jasmani & Rohani Melalui Ruqyah Syar'iyah, I* (Riyadh: House of the Proper Knowledge for Publishing & Distribution, 2004), 10–11.

antara penyakit dengan kondisi psikis manusia. Inilah hubungan timbal balik yang menyebabkan manusia dapat menderita gangguan fisik yang disebabkan oleh gangguan mental dan sebaliknya gangguan mental dapat menyebabkan penyakit fisik.<sup>3</sup> Apabila seseorang tidak memiliki daya tahan mental dan spiritual yang tangguh berupa keimanan yang lemah maka akan rentan terkena stress dan depresi. Dalam keadaan ini manusia akan mencari jalan penentram batin salah satunya adalah agama.

Problematika kesehatan fisik dan psikis yang sulit untuk disembuhkan dengan bantuan medis membuat manusia mencari alternatif lain untuk mencapai kesembuhan. Persoalan kesehatan sekarang telah mengalami pergeseran yang signifikan. Jika sebelumnya sehat diorientasikan pada aspek jasmani, sekarang sehat adalah holistik yang penyembuhannya secara keseluruhan dari segi mental, emosional dan spiritual karena manusia mulai menyadari bahwa mental dan pikiran menjadi tidak seimbang meskipun secara fisik tidak terjadi masalah apapun.<sup>4</sup> Kesehatan secara fisik adalah kesembuhan yang tampak dari penyakit psikis. Namun, kesehatan mental dalam hidup adalah kesembuhan dari penyakit psikis. Maka tasawuf memberikan jawaban untuk menemukan kesembuhan total jasmani dan rohani melalui cara para sufi dalam mengatasi gangguan kesehatan.

Islam dengan dimensi batin dan esoteris yang dikenal sebagai tasawuf, yang mana di dalamnya terdapat amalan spiritual yang mencakup jiwa dan kondisi-kondisinya secara tidak langsung juga berperan sebagai asas-asas daripada psikoterapi sebagai suatu bidang keilmuan. Psikoterapi dalam kajian sufistik merupakan reaksi Islam terhadap kebutuhan jiwa manusia akan pembenahan dan kesempurnaan. Dan juga menjadi jawaban bagi siapa saja yang mencari pendekatan holistik dalam memahami aspek-aspek kejiwaan manusia.<sup>5</sup>

Penyembuhan secara sufistik adalah tren baru yang terjadi di kalangan masyarakat yang telah jenuh dengan pola orientasi material. Beberapa di antara mereka mulai melirik dunia spiritual dalam lini kehidupan, termasuk di dalam dunia kesehatan. Pengobatan medis berupa obat-obatan kimia dan juga alat yang canggih terus berkembang pada kenyataannya tidak dapat menyelesaikan secara utuh persoalan penyakit, orang-orang mulai beralih ke pengobatan yang berisifat alternatif spiritual. Kecenderungan ini terus mendorong manusia mengungkap berbagai metode pengobatan mulai dari obat herbal, akupuntur, terapi,

---

<sup>3</sup> Alam Budi Kusuma, "Pendekatan Psychotherapy Al Quran dalam Gangguan Mental (Suatu Kajian Psikologi Agama)," *Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam* 6, no. 1 (2017): 131.

<sup>4</sup> Syaikh Ghulam Moinuddin, *Penyembuh Cara Sufi* (Jakarta: Narasi, 2017), 21.

<sup>5</sup> Imam Mukhlis dan Muhammad Syahrul Munir, "Konsep Tasawuf dan Psikoterapi Islam," *Spiritualita: Journal of Ethics and Spirituality* 7, no. 1 (2023): 64.

pemijatan, termasuk ruqyah dan amalan tasawuf.<sup>6</sup>

Salah satu pendekatan spiritual yaitu ruqyah yang menjadi pengobatan islami dengan menggunakan bacaan ayat-ayat Al-Qur'an, zikir dan doa merupakan penyembuh segala penyakit lahir dan batin atau jasmani dan rohani dengan izin Allah SWT. Dasar dari metode penyembuhan ini terdapat di dalam Al-Qur'an dan hadis Nabi.<sup>7</sup> Terapi ruqyah tidak hanya digunakan untuk gangguan jin saja akan tetapi juga untuk gangguan fisik maupun psikis.

Ruqyah atau terapi Al-Qur'an walaupun sudah dikenal luas oleh masyarakat namun sikap orang Islam terhadap ruqyah ada tiga macam yakni : Pertama sikap *ifrath* yaitu berlebih-lebihan dalam memakai ruqyah sebagai obat, sehingga meninggalkan obat-obatan medis. Kedua sikap *tafrith* yaitu penolakan sama sekali terhadap ruqyah sebagai terapi untuk mengatasi gangguan dan penyakit. Ketiga sikap *Mu'tadil* yaitu mempertimbangkan kecocokan penyakit dengan obat.<sup>8</sup>

Menurut penulis, perlu kita menindaklanjuti sikap ketiga dimana pengobatan fisik secara konvensional-modern tetap perlu diikhtiyarkan dan dibarengi pengobatan atau penguatan bagi kesehatan emosional-spiritual melalui terapi Al-Qur'an berbasis pendekatan sufistik. Dengan demikian penelitian ini penting dilakukan.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang bersifat studi pustaka (*library research*) dengan menggunakan buku-buku dan literatur terkait lainnya sebagai objek utama. Studi literatur merupakan suatu kegiatan penelitian yang berkaitan dengan pengumpulan data dengan cara membaca, mencatat dan menganalisis data dengan melihat beberapa rujukan kepustakaan baik melalui buku, jurnal dan hasil-hasil penelitian yang relevan dengan topik yang dibahas dalam artikel ini dengan berbagai sumber yang berbeda. Peneliti kemudian melakukan evaluasi terhadap beberapa literatur yang diperoleh kemudian menyusunnya secara sistematis dan membuat kesimpulan akhir.

Pencarian literatur dari jurnal ilmiah dilakukan dengan cara melalui database seperti google scholar dll. Di antara sumber rujukan utama adalah penelitian terdahulu berupa jurnal penelitian "Implementasi Ruqyah Syar'iyah sebagai Alternatif Psikoterapi dalam Kajian

---

<sup>6</sup> Siti Khoiriyah, "Ruqyah Sebagai Metode Sufi Healing," 2509.

<sup>7</sup> Arni, "Implementasi Ruqyah Syar'iyah sebagai Alternatif Psikoterapi dalam Kajian Psikologi Islam," *Jurnal Studia Insania* 9, no. 1 (2021): 2.

<sup>8</sup> Arni, 3.

Psikologi Islam” dan jurnal “Kajian Tasawuf: Peranan Tasawuf Sebagai Psikoterapi”. Adapun data penelitian menghasilkan data kualitatif yaitu penelitian yang menghasilkan informasi berupa catatan dan data deskriptif yang terdapat di dalam teks yang diteliti dengan pola berpikir deduktif-induktif.<sup>9</sup>

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Tasawuf di Era Modern

Di masa awal Islam belum muncul istilah tasawuf sebagai ilmu, namun keberadaan konsep yang dikenal dengan tasawuf saat ini tidak lepas dari keberadaan Islam itu sendiri. Dimensi terdalam ini tidak terlepas dari Islam entah disebut tasawuf, irfan, sufisme atau bagi yang menolak istilah-istilah tersebut, ketiga istilah itu mempunyai konsep yang sama yaitu *tazkiyah al-nafs* (penyucian jiwa), walaupun memiliki paradigma yang berbeda oleh siapa yang menafsirkannya.<sup>10</sup>

Menurut Carl W Ernst, model dari tasawuf adalah Nabi Muhammad itu sendiri dan pribadi-pribadi yang ada di sekitarnya. Kemudian tasawuf berkembang sedikit demi sedikit menjadi diskursus serius diberbagai lapisan cendekiawan muslim saat itu.<sup>11</sup>

Nasr mengatakan bahwa pandangan kebanyakan ulama terdahulu, tasawuf mengacu pada yang disebut oleh Nabi Muhammad SAW sebagai ihsan dalam Hadits Jibril “Menyembah Tuhan seakan-akan kamu melihat-Nya, dan sekalipun kau tidak melihat-Nya, maka ketahuilah Dia melihatmu”.<sup>12</sup>

Membahas tasawuf adalah berbicara tentang bagaimana mensucikan hati agar terhindar dari sifat-sifat tercela atau sifat-sifat yang tidak disukai oleh Allah SWT yang ditujukan untuk mendekatkan diri kepada-Nya. Menurut pandangan sufistik, akhlak seseorang tergantung pada jenis jiwa yang berkuasa dalam dirinya. Jika yang menguasainya adalah nafsu binatang atau tumbuhan maka tingkahlaku seseorang yang tercermin dari dirinya adalah tingkah laku sedemikian juga.<sup>13</sup>

Analisis yang dilakukan oleh Oxford Islamic Studies; sufisme di era modern sering

---

<sup>9</sup> Matthew B. Miles, A. M. Huberman, dan Johnny Saldaña, *Qualitative Data Analysis: a Methods Sourcebook*, Third edition (Thousand Oaks, California: SAGE Publications, Inc, 2014), h. 08

<sup>10</sup> Muhaimin Rois dan Lazialita Azzahra Puteri, “Kajian Tasawuf: Peranan Tasawuf Sebagai Psikoterapi,” *Jurnal Kajian Ilmiah Interdisipliner* 8, no. 7 (t.t.): 514.

<sup>11</sup> Carl W Ernst, “Tasawwuf (Sufism),” dalam *Encyclopedia of Islam and the Muslim World*, 2003.

<sup>12</sup> Hossein Nasr, *The Essential Seyyed Hossein Nasr (Perennial Philosophy)* (Bloomington: World Wisdom, 2007), 64.

<sup>13</sup> Muhaimin Rois dan Lazialita Azzahra Puteri, 515.

dikambinghitamkan menjadi penyebab keterbelakangan Islam dikarenakan tradisionalitasnya. Kabanyakan dari cendekiawan Barat menyatakan bahwa para modernis Islam lah yang menjadi harapan bagi Islam untuk mencapai kemajuan yang selaras dengan zaman. Namun ini ditepis oleh kenyataan bahwa modernisme radikal mengakibatkan timbulnya reaksi religius yang negatif ketika berhadapan dengan fundamentalis dan agenda-agenda politis yang menyetir Islam untuk tujuan tertentu.<sup>14</sup>

Dalam hal yang demikian sebagian besar cendekiawan dan praktisi tasawuf justru gencar menyebarkan nilai sufisme universal, bahkan ke Barat seperti yang dilakukan oleh Pir Vilayat Inayat Khan. Semangat sufisme yang mengglobal seperti di Prancis dikenallah sosok Renee Guenon yang kemudian berangsur-angsur para sufi modern bermunculan, dengan memberikan sudut pandang baru akan tasawuf ide dunia modern.<sup>15</sup>

Sekarang, sufisme menjadi area yang mana para manusia modern dapat menemui ketenangan hidup dan tujuan. Di samping itu tasawuf menawarkan alternatif psikoterapi, *urban sufism* untuk para pencari makna dari kalangan orang kota modern yang sibuk dan *corporate sufism* untuk para pengusaha yang mencari kesuksesan ekonomi-sosial yang bersamaan dengan kesuksesan spiritual.<sup>16</sup>

### **Psikoterapi Berbasis Tasawuf**

Ensiklopedia Britannica menyamakan psikoterapi dengan konseling. Di dalamnya dijelaskan bahwa psikoterapi bermakna pengobatan untuk kelainan-kelainan psikologis, emosional dan perilaku di mana seseorang yang terlatih akan menjalin hubungan dengan beberapa personel dalam rangka memodifikasi, atau menghilangkan suatu gejala yang ada pada pasien, dan bahkan mengajak kepada pengembangan diri dan sikap.<sup>17</sup>

Dari arti secara etimologis tersebut dapat dipahami bahwa psiko (jiwa) adalah bagian dari manusia dari aspek yang lebih bersifat rohaniah dan paling tidak banyak menyinggung sisi yang ada dalam eksistensi manusia, ketimbang fisik atau jasmaniyah.<sup>18</sup>

Jadi, psikoterapi merupakan pengobatan penyakit dengan cara kebatinan, penerapan teknik khusus pada penyembuhan penyakit mental atau pada kesulitan penyesuaian diri,

---

<sup>14</sup> Endang Sri Rahayu, "Bertasawuf Di Era Modern: Tasawuf Sebagai Psikoterapi," *Jurnal Emanasi : Jurnal Ilmu Keislaman dan Sosial* 2, no. 2 (2019): 5.

<sup>15</sup> Endang Sri Rahayu, 5.

<sup>16</sup> Endang Sri Rahayu, 5.

<sup>17</sup> Endang Sri Rahayu, 5–6.

<sup>18</sup> Imam Mukhlis dan Muhammad Syahrul Munir, "Konsep Tasawuf dan Psikoterapi Islam," 68.

penyembuhan lewat keyakinan agama dan diskusi personal dengan guru atau teman.<sup>19</sup> Dengan pengertian tersebut, psikoterapi selain digunakan untuk membantu, mengembangkan integritas jiwa, juga agar ia tetap tumbuh secara sehat dan memiliki kemampuan penyesuaian diri terhadap lingkungan dengan lebih efektif.<sup>20</sup>

Dalam buku *A Brief History of Psychology* diyakini psikoterapi modern dimulai di tahun 1879 dengan lahirnya klinik psikoterapi pertama yang ada di Jerman yang didirikan oleh Wilhelm Wundt. Namun upaya dalam mewujudkan psikoterapi telah dimulai sejak awal peradaban manusia. Guru yoga India kuno Patanjali diyakini telah menciptakan prinsip dasar psikoterapi jauh sebelum Masehi.<sup>21</sup>

Namun, pada dasarnya pemahaman tentang jiwa manusia telah dikembangkan dan diteliti sejak awal peradaban manusia. Tentu dengan adanya perbedaan permasalahan hidup yang dialami oleh setiap orang membuat karakter berbeda dari latar belakang berbeda menawarkan pendekatan khusus bagi mereka sendiri dalam memahami jiwa manusia. Usaha yang demikian terlihat dari upaya para dokter bahkan mistikus untuk mensistensikan jiwa manusia dengan agama atau spiritualitas yang didukungnya. Hal ini berkembang hingga era psikologi modern yang cenderung lebih mengedepankan empiris.<sup>22</sup>

Psikoterapi dan tasawuf adalah dua term yang berbeda, namun memiliki kesamaan pada objek studinya yaitu jiwa dan tujuan pengaplikasiannya, yakni keseimbangan batin.<sup>23</sup> Amin Syukur berpendapat bahwa nilai-nilai tasawuf bisa digunakan untuk mengobati penyakit baik jiwa maupun raga. Spiritualitas Islam yang melandasi kajian tersebut adalah adanya *maqamat* dan *ahwal* yang menekankan pada proses pencapaian dalam hal tersebut, salah satunya adalah metode zikir. Peran tasawuf dalam psikoterapi dapat dilihat ketika tasawuf mengatasi penyakit hati/jantung dengan mengajarkan untuk selalu ikhlas, bertaubat, kesabaran, rasa syukur, amanah rasa takut kepada Allah SWT dan kesiapan menghadapi-Nya.<sup>24</sup>

Martin Lings mengatakan “Dari masa ke masa , pewahyuan mengalir seperti ombak pasang dari samudra ketidakterbatasan menuju ke tepian alam terbatas kita; dan sufisme adalah salah satu upaya, disiplin atau ilmu untuk terjun kepada pasang surut salah satu

---

<sup>19</sup> Imam Mukhlis dan Muhammad Syahrul Munir, 68.

<sup>20</sup> Imam Mukhlis dan Muhammad Syahrul Munir, 68.

<sup>21</sup> Muhaimin Rois dan Lazialita Azzahra Puteri, “Kajian Tasawuf: Peranan Tasawuf Sebagai Psikoterapi,” 515.

<sup>22</sup> Muhaimin Rois dan Lazialita Azzahra Puteri, 515.

<sup>23</sup> Hossein Nasr, *The Essential Seyyed Hossein Nasr (Perennial Philosophy)*, 73.

<sup>24</sup> Muhaimin Rois dan Lazialita Azzahra Puteri, “Kajian Tasawuf: Peranan Tasawuf Sebagai Psikoterapi,” 515.

ombak-ombak itu dan kemudian ditarik kembali kepada sumber abadi dan ketidakterbatasannya.<sup>25</sup>

Dengan demikian, tasawuf menawarkan sebuah pendekatan baru mengenai problem-problem psikologi, yaitu memberikan solusi yang menjadi tujuan dari diskursus psikoterapi. Oleh karena itu tasawuf begitu penting terhadap solusi-solusi spiritual yang berkenaan dengan kejiwaan. Peralihan hal agamis tidak serta merta berupa pengalihan fokus. Namun, kecenderungan agama yang memiliki konsep spiritual dan esoterisme yang lebih tinggi, memberikan harapan manusia untuk mencapai keseimbangan lahir dan batin.<sup>26</sup>

### **Diskursus Tasawuf Psikoterapi**

Tasawuf psikoterapi adalah corak tasawuf atau corak psikologi, yang mana ini adalah merupakan sintesis ilmu keislaman dengan metode psikologi (terapi jiwa). Dalam bahasa Arab, jiwa dikenal dengan istilah *nafs* dan terapi disebut dengan *istishfa*. Istilah tasawuf psikoterapi mungkin adalah istilah baru sebagaimana tasawuf tidak muncul di abad-abad awal keislaman. Namun saripati atau substansi tasawuf sudah menjadi substansi Islam itu sendiri dari awal kemunculannya. Begitu juga dengan psikoterapi sudah menjadi bagian dari tasawuf semenjak awal kemunculan tasawuf sendiri.<sup>27</sup>

Tasawuf psikoterapi memiliki urgensi yang tinggi, mengingat tasawuf sendiri mempunyai relevansi dan signifikansi dengan problem manusia modern, karena tasawuf diyakini memberikan kesejukan batin dan disiplin syariat sekaligus. Psikoterapi sendiri adalah metode penyembuhan gejala mental dan psikis yang disebabkan oleh berbagai macam hal. Dan Al-Qur'an menyediakan patalogi psikologis dan tasawuf sebagai praktik untuk Al-Qur'an menjadi hidup, tentunya memiliki koneksi yang kuat dengan pengobatan kondisi kejiwaan manusia tersebut.<sup>28</sup>

Objek dari tasawuf psikoterapi adalah jiwa dan keadaannya secara keseluruhan dengan aspek-aspek di dalamnya. Di dalam psikoterapi sendiri ada upaya untuk menyembuhkan kelainan atau penyakit yang diberi perhatian seperti hati yang terdapat di dalamnya keburukan moral, kegelisahan, ketidaktentraman hati, putus asa dan sebagainya. Dan ini bukanlah hal yang baru dalam tasawuf. Karena al Ghazali dalam karyanya *Afah al Qulub* menuliskan

---

<sup>25</sup> Martin Lings, *What is Sufism ?* (Lahore: Suhail Academy, 2005), 20.

<sup>26</sup> Imam Mukhlis dan Muhammad Syahrul Munir, "Konsep Tasawuf dan Psikoterapi Islam," 65.

<sup>27</sup> Endang Sri Rahayu, "Bertasawuf Di Era Modern: Tasawuf Sebagai Psikoterapi," 7.

<sup>28</sup> Endang Sri Rahayu, 7.

patalogi hati yang dalam keilmuan modern dikenal dengan penyakit jiwa.<sup>29</sup>

Tasawuf psikoterapi tidak hanya memberikan terapi bagi orang yang sakit dengan kriteria mental-psikologi-sosial, tetapi juga bagi orang-orang yang sakit secara moral dan spiritual. Maka yang menjadi ukuran standar untuk menentukan kriteria suatu tingkah laku perlu diterapi atau tidak adalah nilai moral spiritual dalam Islam, kemudian mengacu pada kriteria-kriteria psikologi yang ada.<sup>30</sup>

Dalam ajaran Islam terdapat beberapa pendekatan dalam psikoterapi, yaitu psikoterapi duniawi dan ukhrawi, psikoterapi duniawi adalah psikoterapi yang berdasarkan upaya manusia dengan teknik pengobatan kejiwaan, dan psikoterapi ukhrawi merupakan petunjuk (*hidayah*) dan anugerah (*'atha'*) dari Allah SWT yang berisikan kerangka ideologis dan teologis dari segala psikoterapi. Kedua psikoterapi ini adalah satu kesatuan yang memiliki kesamaan kepentingan. Pendekatan dalam tasawuf psikoterapi ini berdasarkan kerangka psiko-teo-antropo-sentris, yaitu psikologi berdasarkan kemahakuasaan Tuhan dan upaya manusia.<sup>31</sup>

Muhammad Abdul Aziz al Khalidi membagi obat ke dalam dua macam: Pertama, obat *hissi* yang dapat menyembuhkan penyakit fisik seperti berobat dengan madu dan air buah-buahan yang disebutkan di dalam Al-Qur'an. Kedua, obat *ma'nawi* yang kegunaannya adalah untuk menyembuhkan penyakit ruh dan hati manusia seperti doa-doa dan isi kandungan Al-Qur'an.<sup>32</sup>

Al Razi yang merupakan filosof muslim sekaligus dokter menyatakan bahwa tugas seorang dokter disamping mengetahui kesehatan jasmani juga dituntut mengetahui kesehatan jiwa untuk memiliki keseimbangan jiwa dalam melakukan aktivitasnya, tidak kurang maupun berlebihan.<sup>33</sup> Hal ini menunjukkan pentingnya pengetahuan psikis, dengan begitu tidak sekadar memahami bahwa pengetahuan psikis hanya tentang kepribadian manusia, akan tetapi juga tentang pengobatan jasmaniah dan rohaniah. Banyak diantara penyakit jasmaniah diakibatkan oleh penyakit jiwa (rohaniah).<sup>34</sup>

Tujuan tasawuf psikoterapi dengan demikian adalah untuk memberikan bantuan spiritual dan moral untuk menciptakan keseimbangan antara lahir dan batin, serta menjelajah

---

<sup>29</sup> Endang Sri Rahayu, 7.

<sup>30</sup> Imam Mukhlis dan Muhammad Syahrul Munir, "Konsep Tasawuf dan Psikoterapi Islam," 69.

<sup>31</sup> Imam Mukhlis dan Muhammad Syahrul Munir, 70.

<sup>32</sup> Imam Mukhlis dan Muhammad Syahrul Munir, 70.

<sup>33</sup> Imam Mukhlis dan Muhammad Syahrul Munir, 70.

<sup>34</sup> Imam Mukhlis dan Muhammad Syahrul Munir, 70.

dan mengembangkan potensi-potensi esensial manusia, mengantarkan manusia kepada perubahan kepribadian dan etos kerja, dan meningkatkan kualitas iman dan tauhid dalam kesehariannya.

### **Implementasi Terapi Al Quran Sebagai Alternatif Psikoterapi Dalam Kajian Tasawuf**

Pada dasarnya terapi secara umum adalah suatu cara dalam pengobatan manusia seperti terapi herbal dari tumbuhan, terapi pijatan dan lain sebagainya. Dadang Hawari membagi terapi dalam beberapa macam<sup>35</sup>, yaitu:

1. Terapi holistik, terapi yang tidak hanya menggunakan obat-obatan terhadap gangguan jiwanya, tetapi juga aspek-aspek lain dari pasien secara menyeluruh, seperti organbiologi, psikologi, psikososial dan spiritual.
2. Psikoterapi psikiatrik, yang bertujuan untuk memulihkan kembali kepercayaan diri dan memperkuat fungsi ego.
3. Psikoterapi keagamaan, terapi yang diberikan dengan kembali mempelajari dan mengamalkan ajaran agama. Sebagaimana diketahui bahwa agama Islam mengantung tuntunan agar manusia bebas dari rasa cemas, tegang, depresi dan sebagainya.
4. Terapi ruqyah, terapi dengan membacakan ayat-ayat Al-Qur'an kepada pasien secara tartil.
5. Farmakoterapi, yaitu terapi menggunakan obat, dengan memberikan obat dengan resep dokter untuk pasien.
6. Terapi somatic, yaitu terapi dengan obat-obatan yang ditujukan pada keluhan atau kelainan fisik pasien. Keluhan yang dimaksud adalah keluhan organ tubuh terutama yang dipersyaraf oleh sistem syaraf otonom yang muncul sebagai manifestasi kecemasan atau depresi pada mereka yang menderita gangguan panik ataupun phobia.
7. Terapi relaksasi, adalah terapi yang diberikan kepada pasien yang mudah disugesti. Terapi ini sering digunakan oleh terapi yang menggunakan hipnotis.
8. Terapi perilaku, merupakan terapi yang diperuntukkan agar pasien berubah baik sikap maupun perilakunya terhadap objek dan situasi yang menakutkan.<sup>36</sup>

Manusia sebagai makhluk yang religius pada dasarnya sangat memerlukan psikoterapi Islami (tasawuf psikoterapi). Sebagaimana Islam terbukti memiliki aset yang berarti dalam

---

<sup>35</sup> Dadang Hawari, *Al-Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa* (Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Jasa, 1995), 66.

<sup>36</sup> Sururin, *Ilmu Jiwa Agama*, 1 (Jakarta: Grafindo Persada, 2004), 182–83.

pembentukan kepribadian manusia. Sebagaimana yang dikatakan oleh William James, bahwa terapi terbaik bagi keresahan jiwa adalah keimanan kepada Tuhan.<sup>37</sup>

Terapi dapat diartikan dengan pengobatan alam pikiran, yang lebih tepatnya pengobatan psikis melalui metode psikologis. Sedangkan Al-Qur'an adalah wahyu Tuhan yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW untuk mengeluarkan seluruh manusia dari kegelapan menuju terang.<sup>38</sup>

Sehingga William James menyatakan bahwa urgensi agama diantaranya untuk kesehatan jiwa dan terapi penyakit jiwa. Dalam hal ini keyakinan kepada Tuhan merupakan kekuatan religius yang luar biasa.<sup>39</sup> Dan menurut Yustinus Semiun kesehatan mental berorientasi kepada ketenangan pikiran atau mental.<sup>40</sup> Jadi seseorang yang memiliki ketenangan pikiran dan mental kemungkinan akan terhindar dari penyakit kejiwaan karena selalu berpikir positif dalam menanggapi sesuatu dan tidak terjadi ketegangan-ketegangan emosional.

Menurut Abdul Mujid dan Jusuf Mudzakir psikoterapi dalam Islam dapat menyembuhkan aspek psikopatologi yang bersifat duniawi dan ukhrawi sebagaimana yang diungkapkan oleh Ali bin Abi Thalib sebagai berikut:

1. Membaca Al-Qur'an sambil memahami arti dari ayat-ayatnya.

Al-Qur'an dianggap sebagai terapi yang pertama dan utama disebabkan oleh adanya rahasia mengenai bagaimana menyembuhkan penyakit jiwa manusia. Kemujaraban dari membaca Al-Qur'an ini tergantung dari seberapa besar tingkat sugesti keimanan seseorang. Sugesti yang dimaksud di sini adalah mendengar, membaca, memahami dan merenungkan isi kandungannya.

*“Dan kami turunkan dari Al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim kecuali kerugian.”* (QS. Al Isra': 82)

2. Melakukan salat malam

Terapi ini adalah dengan melaksanakan *qiyamul lail* atau salat malam, dan kemampuan ini terkait dengan pengamalan shalat wajib seseorang, sebab hal ini adalah

---

<sup>37</sup> Utsman Najati, *Al-Quran dan Ilmu Jiwa* (Bandung: Pustaka, 1995), 8.

<sup>38</sup> Manna Khalil Al Qathan, *Studi Ilmu-ilmu Al-Quran, Terj, Mudzakir Ali* (Jakarta: Lentera Ilmu, 2002), 1.

<sup>39</sup> M Utsman Najati, *Al-Quran dan Ilmu Jiwa* (Bandung: Penerbit Pustaka, 2004), 287.

<sup>40</sup> Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental 1* (Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 2006), 53.

suplemen bagi teraqqi salat wajib. Secara umum salat memiliki beberapa aspek terapeutik, seperti:

- a. Aspek olah raga, karena dalam salat ada proses yang menuntut aktivitas fisik yang di dalamnya terdapat proses relaksasi.
- b. Aspek meditasi, shalat merupakan proses dalam konsentrasi dengan cara kekhusukan yang merupakan proses meditasi.
- c. Aspek kebersamaan, hal ini tampak pada saat salat berjamaah yang di dalamnya memupuk rasa kebersamaan. Kebersamaan ini bagi orang yang keterasingan adalah obat untuk tidak terjadinya gangguan jiwa.
- d. Bergaul dengan orang yang baik atau saleh, orang saleh mampu mengintegrasikan dirinya dan mampu mengaktualisasikan potensinya semaksimal mungkin dalam berbagai dimensi kehidupan. Jika seseorang bergaul dengan orang saleh maka nasihat-nasihat dari orang saleh itu akan memberikan terapi bagi orang yang terkena gangguan mental.
- e. Memperbanyak puasa, maksud puasa di sini adalah menahan diri dari segala perbuatan yang merusak citra fitrah manusia.
- f. Zikir malam, zikir dalam arti yang sempit adalah menyebut asma atau nama-nama Tuhan yang agung di berbagai kesempatan. Sedangkan dalam arti yang lebih luas zikir mencakup mengingat keagungan Allah dan kasih sayangnya, yang mana dapat mereduksi kembali hal-hal yang tersembunyi dalam hati.<sup>41</sup>

Satu hal utama di dalam tasawuf psikoterapi adalah terapi ruqyah, yaitu pengobatan dengan melibatkan ayat-ayat Al-Qur'an dan doa-doa tertentu untuk menyembuhkan berbagai penyakit fisik dan psikis (mental). Ruqyah dianggap sebagai metode penyembuhan yang berakar kuat pada keimanan dan keyakinan akan kekuatan Al- Qur'an.<sup>42</sup>

### **Ruqyah**

Secara etimologi (bahasa) ruqyah dalam bahasa Arab atau di dalam bahasa Inggris dikenal dengan *exorcism* adalah *al 'udzah* (doa perlindungan).<sup>43</sup> Sedangkan dalam terminologinya ruqyah berarti bacaan-bacaan untuk pengobatan syar'i yang berdasarkan Al-Qur'an dan Sunnah yang sah. Nama lain dari ruqyah juga adalah *Aza'im* bentuk prular dari

---

<sup>41</sup> Imam Mukhlis dan Muhammad Syahrul Munir, "Konsep Tasawuf dan Psikoterapi Islam," 71–72.

<sup>42</sup> Siti Khoiriyah, "Ruqyah Sebagai Metode Sufi Healing," 2507.

<sup>43</sup> Misbah Al Munir, *Al-Muhith*, vol. 2 (Riyadh: Dar Alami al-Kutub, 1417), 379.

*Azimah* yang dikenal di Indonesia dengan azimat-azimat.<sup>44</sup>

Ibnu Taimiyah berkata yang dikutip oleh Perdana Akhmad dari kitab *Majmu al Fatawa*, berkata: “Ruqyah artinya memohon perlindungan dan ruqyah termasuk bagian dari doa”. Dan Sa’ad Muhammad Shadiq juga berpendapat bahwa ruqyah pada hakekatnya merupakan doa dan bertawassul untuk memohon kepada Allah SWT untuk kesembuhan bagi orang yang sakit dan hilangnya gangguan dari badannya.<sup>45</sup>

Pengobatan komplementer seperti ruqyah tidak hanya mengobati gejala fisik tetapi juga melibatkan dimensi psikologis dan spiritual pasien, yang mana sering diabaikan oleh pengobatan konvensional.<sup>46</sup>

Ada beberapa metode pengobatan ruqyah, di antaranya adalah:

1. Taubat

Taubat secara substansinya bermakna kembali, yaitu kembali dari perbuatan yang tercela dan menuju perbuatan baik yang anjurkan Allah dengan ketaatan dan kebaikan kepada-Nya.<sup>47</sup>

Ustadz Nadhif Khaylani yang merupakan seorang praktisi ruqyah di Jawa Timur berpendapat bahwa “taubat” adalah sebagai penyucian jiwa, yang merupakan pembuka jalan kesulitan, karena salah satu penyebab timbulnya penyakit adalah dosa dan kesalahan yang diperbuat, sehingga taubat adalah jalan keluarnya.<sup>48</sup>

Jadi taubat bukan hanya sebagai pengakuan dosa tetapi juga berfungsi sebagai penguatan mental individu dengan kembali kepada Allah SWT. Dengan demikian taubat dapat membantu seseorang melepaskan diri dari gangguan jiwa yang memengaruhi psikis dan fisiknya, yang mana keduanya memiliki keterkaitan sehingga gangguan salah satu aspek akan berakibat ke aspek yang lain.

2. Al-Qur’an

Al-Qur’an sebagai pengobatan termasyhur di kalangan umat Islam karena terbukti mampu menghancurkan berbagai macam bahaya dan segala penyakit baik fisik maupun

---

<sup>44</sup> Ummu Abdillah Haniem Az Zarqaa’, *Terapi Pengobatan dengan Ruqyah Syar’iyah* (Jakarta: Pustaka el-Posowy, 2005), 9.

<sup>45</sup> Perdana Akhmad, *Ruqyah Syar’iyah VS Ruqyah Gadungan (Syirkiah)* (Quranic Media Pustaka, t.t.).

<sup>46</sup> Andik Isdianto dan Novariza Fitrianti, “Efektivitas Terapi Ruqyah dalam Menangani Kecemasan, Depresi dan Gangguan Tidur,” *Jurnal Education and Development*, 2024, 83.

<sup>47</sup> Abul Qasim Abdul Karim Hawazin Al Qusyairi An Naisaburi, *Risalah Qusyairiyah : Sumber Kajian Ilmu Tasawuf, Penerjemah; Umar Faruq, III* (Jakarta: Pustaka Amani, 2013), 116.

<sup>48</sup> Muhammad Nadhif Khalyani, *Lalat dan Sampah : Mengungkap Rahasia Mengapa Tak Kunjung Sembuh* (Lumanjang: Ruqyah Learning Center Indonesia, 2018), 20.

psikis. Peristiwa yang pernah terjadi ketika Nabi Muhammad SAW sedang sakit dan beliau mengobatinya dengan membaca surat Al Muawwizat. Peristiwa yang lain juga terjadi ketika sahabat Nabi yang bernama Abi Sa'id Al Khudri membacakan surat Al Fatihah kepada pemimpin kabilah yang disengat kalajengking, dengan keyakinan yang kuat dan atas izin Allah pemimpin kabilah itu sembuh.

Ayat Al-Qur'an secara lahiriahnya berbentuk tulisan Arab, di mana huruf ini dapat menjadi penyembuh penyakit dengan berbagai formula, di antaranya dibacakan sebagai doa dan dituliskan lalu dilarutkan dengan air kemudian diminum sebagai obat, dan berbagai metode lainnya.<sup>49</sup>

### 3. Zikir

Secara umum zikir diartikan sebagai menyebut nama-nama Allah Yang Maha Agung dalam berbagai keadaan. Dan zikir memiliki beragam arti yang di antaranya; menyebut, mengingat, memperhatikan, mengenang, menjaga, mengenal dan mengerti. Secara istilah zikir adalah menyebut nama-nama Allah atau mengingat sifat-sifat atau perbuatan Allah dengan segala perintah dan larangan-Nya.<sup>50</sup>

Zikir yang berupa penyebutan nama Allah secara berulang-ulang adalah upaya dalam memompa energi positif dan sekaligus membendung energi negatif dalam diri manusia.

Secara ilmiah mekanisme yang terjadi ketika seseorang berzikir dan melafalkan huruf yang termasuk huruf *jahr* akan menghasilkan:

Pertama, Proses zikir dengan mengucapkan huruf *jahr* seperti istighfar dan tauhid akan meningkatkan pembungan CO<sub>2</sub> dalam paru-paru. Kedua, pengeluaran udara yang mengandung CO<sub>2</sub> secara kimia akan memengaruhi kandungan CO<sub>2</sub> dalam darah yang mengalir dalam tubuh. Ketiga, pengecilan diameter pembuluh darah ke otak ketika berzikir adalah respon kimiawi dalam tubuh. Suplai darah (penurunan kadar oksigen dan glukosa) ke jaringan otak mengalami penurunan. Keadaan ini segera direspon oleh otak dengan reflek menguap, yang akibatnya oksigen ke jaringan otak meningkat pesat.

---

<sup>49</sup> Syaykh Ghulam Moinuddin, *Penyembuhan Cara Sufi, penerjemah; Arif Rakhmat* (Jakarta: Narasi, 2017), 251.

<sup>50</sup> Khairul Amru Harahap dan Reza Pahlevi Dalimunthe, *Dahsyatnya Doa & Zikir* (Jakarta: Qulhum Media, 2008), 3.

Sehingga kondisi ini akan merevitalisasi unsur seluler dan microseluler yang berdampak pada kekuatan dan daya sel otak.<sup>51</sup>

#### 4. Doa

Merupakan permohonan dan ketundukan kepada Allah SWT secara penuh dalam memohon segala yang diinginkan dan meminta perlindungan dari marah bahaya. Doa adalah ibadah *mahdah* yang berhubungan langsung kepada Allah secara vertikal. Doa akan menjadi kekuatan ampuh untuk menghadapi setiap musibah dan bencana, kesedihan dan kegelisahan. Lalu doa sebagai terapi merupakan hal yang luar biasa, banyak orang yang sembuh dari penyakitnya dengan doa dari orang-orang tertentu.

Penelitian yang dilakukan oleh mahasiswi Universitas Negeri Sunan Gunung Jati Bandung pada 2014, di klinik Bekam Ruqyah Center (BRC) yang hasilnya menunjukkan terapi doa menimbulkan efek positif untuk mengurangi ketegangan syaraf dan membantu menurunkan kecemasan terhadap penyakit yang ada di tubuh pasien.<sup>52</sup>

### **Mekanisme Terapi Al Quran dalam Mengatasi Gangguan Psikologi**

Terapi ruqyah memiliki beberapa mekanisme yang berbeda, dan akan memberikan manfaat yang maksimal terhadap gangguan psikologis.

#### 1. Pembacaan ayat Al-Qur'an Menenangkan Hati

Membaca Al-Qur'an memiliki efek menenangkan saraf pusat yang membantu mengurangi kecemasan. Dalam studi ilmiah yang dilakukan dengan membaca ayat Al-Qur'an menunjukkan adanya pengurangan tingkat kegelisahan dan stress pada berbagai kelompok, termasuk pasien hemodialisis, ibu hamil, pasien di unit perawatan insentif dan primipara<sup>53</sup>.

2. Dalam penelitian yang lain menunjukkan bahwa terapi Al Quran dengan tempo yang lambat dan hermonis dapat mengurangi hormon stres dan mengaktifkan endorfin alami.<sup>54</sup> Studi yang lain juga menunjukkan bahwa mendengarkan bacaan Al-Qur'an dapat meningkatkan kualitas hidup dan menurunkan tingkat kegelisahan. Aktivitas

---

<sup>51</sup> Alfian Dhany Misbakhuddin dan Siti Arofah, "Zikir Sebagai Terapi Penderita Skizofrenia (Living Alquran Di Unit Pelaksana Teknis Rehabilitasi Sosial Eks-Psikotik Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur)," *Spiritualia: Journal of Ethics and Spirituality* 2, no. 1 (2018): 23.

<sup>52</sup> Siti Khoiriyah, "Ruqyah Sebagai Metode Sufi Healing," 2517–2518.

<sup>53</sup> B. Y. F. Hamidiyanti dan I. G. Pratiwi, "Effect of listening to the quran on anxiety level in primipara.," *Health, Spirituality and Medical Ethics* 6, no. 1 (2019): 54.

<sup>54</sup>B. Y. F. Hamidiyanti dan I. G. Pratiwi, 57.

mendengarkan bacaan Al-Qur'an memiliki pengaruh positif dalam menurunkan stress dan gangguan mood (depresi).<sup>55</sup>

### 3. Ruqyah Memperkuat Keyakinan Spiritual Pasien

Studi menunjukkan ruqyah dapat memberikan rasa aman dan perlindungan, yang mana penelitian itu menyoroti bahwa praktek ruqyah secara signifikan meningkatkan kualitas hidup pasien dengan kondisi medis tertentu.<sup>56</sup> Dan juga ruqyah dapat memberikan perlindungan spiritual bagi individu yang merasa terancam atau yang rentan terhadap energi negatif. Fokus dalam penggunaan Al-Qur'an sebagai sarana pengobatan fisik dan psikologi memberikan efek positif pada kesehatan mental dan termasuk juga pola tidur dan kualitas tidur.<sup>57</sup>

### 4. Ruqyah Secara Konsisten dan Istiqomah Membantu Mungurangi Gejala Gangguan Psikologi

Pembacaan secara rutin suatu ruqyah atau terapi Al-Qur'an membantu mengurangi gejala psikologi dengan memberikan struktur ketenangan dalam kondisi sehari-hari pasien. Ruqyah mengatasi gangguan psikologi dalam mekanismenya melibatkan dimensi spiritual dan mental individu. Yang mana dengan rutinitas itu membantu mengurangi gangguan psikologis.

Membaca ayat-ayat Al-Qur'an secara rutin dan teratur dapat menjadi pijakan spiritual yang memberikan ketenangan dan kepastian pada diri seseorang, karena seseorang dapat merasa terlindungi dan memiliki landasan kokoh dalam menghadapi tantangan sehari-hari. Terapi ruqyah ini sebagai tradisi Islam merupakan pembuktian bahwa efeknya adalah menenangkan dan terapeutik pada individu.<sup>58</sup>

## Menempuh Maqamat Sufi Sebagaimana Tuntunan Al-Qur'an

Terapi alquran berbasis sufistik yang dapat dilakukan seorang mursyid spiritual adalah membimbing pasien atau muridnya untuk menempuh perjalanan *maqamat* sufistik berdasarkan tuntunan alquran sehingga pasien mampu memiliki jiwa yang sehat dan nilai-

---

<sup>55</sup> W. N. A. C. W. M. Rozali dkk., "The impact of listening to, reciting, or memorizing the quran on physical and mental health of muslims: evidence from systematic review," *Internasional Journal of Public Health*, t.t., 67.

<sup>56</sup> H. Babamohamadi dkk., "The effect of holy qur'an recitation on anxiety in hemodialysis patients: a randomized clinical trial," 1924.

<sup>57</sup> D. Dayuningsih dkk., "Terapi murottal dalam mengatasi gangguan pola tidur pada pasien lansia," *Joting: Journal of Telenursing* 5, no. 2 (2023): 2688.

<sup>58</sup> H. A. Rahman dkk., "Prevalence and patient feedback on islamic spiritual healing in brunei," *Spirituality Healing in Clinical Practice* 6, no. 3 (2019): 159.

nilai sufistik yang membantunya menghadapi tantangan modernisme. Di antara maqamat tersebut adalah:

1. Taubat merupakan awal terbaik untuk mendekatkan diri kepada Allah. Secara umum konsep taubat mencakup tiga aspek yaitu meninggalkan perbuatan dosa, memohon ampun kepada Allah dan tidak mengulang perbuatan dosa. Dalam tasawuf maknanya diperdalam, tidak hanya meninggalkan maksiat, tetapi juga meninggalkan segala sesuatu kecuali Allah. Taubat merupakan pondasi dari keseluruhan nilai-nilai sufistik. Taubat ini merupakan salah satu kunci atau cara penyembuhan yang paling utama untuk menyembuhkan penyakit jiwa dan hati. Terapis membimbing pasiennya untuk bertaubat sebagaimana Allah swt memerintahkan hamba-Nya untuk selalu bertaubat dengan sebenar-benarnya dengan firman-Nya QS al-Tahrim ayat 08 yang artinya:

*Hai orang-orang yang beriman, bertaubatlah kepada Allah dengan taubatan nasuhaa (taubat yang semurni-murninya). Mudah-mudahan Rabbmu akan menutupi kesalahan-kesalahanmu dan memasukkanmu ke dalam jannah yang mengalir di bawahnya sungai-sungai, pada hari ketika Allah tidak menghinakan Nabi dan orang-orang mukmin yang bersama dia; sedang cahaya mereka memancar di hadapan dan di sebelah kanan mereka, sambil mereka mengatakan: "Ya Rabb Kami, sempurnakanlah bagi Kami cahaya Kami dan ampunilah kami; Sesungguhnya Engkau Maha Kuasa atas segala sesuatu."<sup>59</sup>*

2. Zuhud dan Wara', yaitu meninggalkan hal-hal yang sia-sia untuk akhirat. Zuhud yang hakiki adalah Zuhud terhadap hal-hal yang memalingkan dari Allah. Ia berfokus mencukupkan diri untuk Allah. Adapun wara' adalah menjauhi hal-hal syubhat, sehingga ia tidak melakukan hal yang meragukan hatinya. Oleh karena itu, harus mengetahui apa yang diharamkan dan dan diharamkan oleh Allah terlebih dahulu sehingga dapat mengontrol diri. Nilai yang lahir dari wara' ini antara lain: mawas diri, introspeksi, menghindari kezaliman pada orang lain, tidak mengeluh dan tidak meminta, dan tidak menyusahkan orang lain.<sup>60</sup> Tuntunan ini terdapat dalam QS al-Muddatssir ayat 4-5 yang artinya "Dan pakaianmu bersihkanlah, dan perbuatan dosa tinggalkanlah".

3. Sabar dan Syukur, yaitu menjauhi segala sesuatu yang bertentangan dengan syariat, tahan berbagai cobaan, dan istiqamah dalam ibadah. Kesabaran efektif mengobati berbagai penyakit diri seperti galau dan kegelisahan hati. Ketika seseorang diuji suatu penyakit, ia dapat bersabar melawan penyakit tersebut. Orang yang sabar tidak mudah mengeluh atas

---

<sup>59</sup>Abu Hamid al-Ghazali, *Ihya' 'Ulum ad-Din*, h. 433.

<sup>60</sup>Ahmad Mahmud Shubhi, *Al-Falsafah al-Akhlaqiyah fi al-Fikr al-Islami: al-'Aqliyyun wa al-Dzauqiyyun aw al-Nadzar wa al-'Amal* (Cairo: Daar al-Ma'arif, T.t), h. 297

musibah, tegar berdiri dengan adab-adab yang baik kepada Allah, rela kepada ketentuannya.<sup>61</sup> Perintah sabar seringkali diulang-ulang oleh Allah dalam al-Quran, salah satunya dalam QS Al- Imran ayat 200 yang artinya: “*Hai orang-orang yang beriman, bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap siaga (di perbatasan negerimu) dan bertakwalah kepada Allah, supaya kamu beruntung.*”. Adapun syukur dapat diungkapkan dengan hati seorang hamba yang beriman kepada Allah, lidahnya memuji kebesaran Allah, dan anggota tubuhnya taat kepada Allah. Itulah syukur yang hakiki. Syukur membuat seorang muslim mampu menikmati segala takdir Allah karena memandang keseluruhan sebagai pemberian Allah.<sup>62</sup>

4. Tawakal dan Ridha. Tawakal artinya berserah diri kepada Tuhan sehingga tidak bergantung pada manusia atau perbuatan yang dilakukannya. Tawakkal mengantarkan manusia kepada berserah diri dan dekat dengan Tuhan. Seringkali penyakitnya bertambah parah karena terlalu bergantung pada obat dan kemauan untuk menerima keadaan hilang, hati menjadi gelisah dan khawatir, sehingga penyakit itu semakin mengakar. Maka tawakal adalah kunci kesembuhan karena apapun pengobatan yang dilakukan adalah bentuk ikhtiyar dan yakin kepada Tuhan.<sup>63</sup> Keutamaan tawakkal sangat besar, di antaranya firman Allah QS Ali ‘Imran ayat 159.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi Al-Qur’an sebagai alternatif psikoterapi berbasis tasawuf memberikan manfaat yang signifikan dalam mengatasi gangguan psikologi seperti kecemasan, depresi dan gangguan psikologi lainnya. Walaupun antara psikoterapi dan tasawuf merupakan term yang berbeda, namun memiliki kesamaan pada objek studinya yaitu keseimbangan batin. Spiritualitas islam yang dilandasi *maqamat* dan *ahwal* merupakan terapeutik yang memberikan banyak manfaat dalam mengatasi gangguan psikologis.

Ruqyah ayat-ayat Al-Qur’an, zikir, doa dan shalat malam dalam penelitian yang ada menunjukkan bahwa terapi ini mengurangi gejala gangguan psikologi dan meningkatkan kekuatan emosional dan keyakinan pasien. Terapi ini juga mendukung proses pemulihan dengan menciptakan rasa tenang dan kestabilan emosi yang lebih besar bagi individu yang mengalami gangguan mental dan penyakit fisik.

---

<sup>61</sup>Ahmad Mahmud Shubhi, *Al-Falsafah al-Akhlaqiyah fi al-Fikr al-Islami...*, h. 295

<sup>62</sup>Khairunnas Rajab, “Kontribusi Tasawuf-Psikoterapi Terhadap Pendidikan Islam”, *Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. XXVIII No. 1 2013/1434

<sup>63</sup>Khairunnas Rajab, “Kontribusi Tasawuf-Psikoterapi . . .

Penelitian ini juga menyarankan integrasi terapi Al-Qur'an atau ruqyah dalam perawatan kesehatan yang lebih luas, disertai bimbingan spiritual sufistik dengan pendekatan *maqamat* seperti taubat, wara', sabar dan tawakkal, sehingga bisa menjadi pendekatan pengobatan holistik yang sangat bermanfaat. Dengan ini juga aspek keagamaan dan spiritual dalam pengobatan psikologi, terutama dalam masyarakat yang menempatkan nilai religius yang tinggi sebagai bagian dalam kehidupan sehari-hari sangatlah penting.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah bin Abdul Aziz Al-Aidan. *Jalan Menuju Sehat Jasmani & Rohani Melalui Ruqyah Syar'iyah, I*. Riyadh: House of the Proper Knowledge for Publishing & Distribution, 2004.
- Abul Qasim Abdul Karim Hawazin Al Qusyairi An Naisaburi. *Risalah Qusyairiyah : Sumber Kajian Ilmu Tasawuf, Penerjemah; Umar Faruq,III*. Jakarta: Pustaka Amani, 2013.
- Afzal Iqbal dan A. J. Arberry. *The Life and Work of Jalaluddin Rumi*. Lahore : Oxford Pakistan: National Caouncil of The Arts, 1999.
- Alam Budi Kusuma. "Pendekatan Psychotherapy Al Quran dalam Gangguan Mental (Suatu Kajian Psikologi Agama)." *Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam* 6, no. 1 (2017).
- Alfian Dhany Misbakhuddin dan Siti Arofah. "Zikir Sebagai Terapi Penderita Skizofrenia (Living Alquran Di Unit Pelaksana Teknis Rehabilitasi Sosial Eks-Psikotik Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur)." *Spiritualia: Journal of Ethics and Spirituality* 2, no. 1 (2018).
- Andik Isdianto dan Novariza Fitrianti. "Efektivitas Terapi Ruqyah dalam Menangani Kecemasan, Depresi dan Gangguan Tidur." *Jurnal Education and Develpment*, 2024.
- Arni. "Implementasi Ruqyah Syar'iyah sebagai Alternatif Psikoterapi dalam Kajian Psikologi Islam." *Jurnal Studia Insania* 9, no. 1 (2021).
- B. Jabbari, M. Mirghafourvand, F. Sehhatie, dan S. Mohammad Alizadeh Charandabi. "The effect of holly quran voice with and without translation on stress, anxiety and depression during pregnancy: a randomized controlled trial." *Journal of Religion and Health* 59, no. 1 (2017).
- B. Y. F. Hamidiyanti dan I. G. Pratiwi. "Effect of listening to the quran on anxiety level in primipara." *Health, Spirituality and Medical Ethics* 6, no. 1 (2019).
- Carl W Ernst. "Tasawwuf (Sufism)." Dalam *Encyclopedia of Islam and the Muslim World*, 2003.
- D. Dayuningsih, M. W. Listyorini, K. W. Tarnoto, dan R. Setianingrum. "Terapi murottal dalam mengatasi gangguan pola tidur pada pasien lansia." *Joting: Journal of Telenursing* 5, no. 2 (2023).
- Dadang Hawari. *Al-Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Jasa, 1995.
- Endang Sri Rahayu. "Bertasawuf Di Era Modern: Tasawuf Sebagai Psikoterapi." *Jurnal*

- Emanasi : Jurnal Ilmu Keislaman dan Sosial* 2, no. 2 (2019).
- H. A. Rahman, F. A. Sufian, S. Fauzi, S. Azmi, dan A. A. Aziz. "Prevalence and patient feedback on islamic spiritual healing in brunei." *Spirituality Healing in Clinical Practice* 6, no. 3 (2019).
- H. Babamohamadi, N. Sotodehasi, H. G. Koenig, C. Jahani, dan R. Ghorbani. "The effect of holy qur'an recitation on anxiety in hemodialysis patients: a randomized clinical trial." *Journal of Religion and Health* 54, no. 5 (2015).
- H. Humaidi. "Hubungan Harmonis antara Sains dan Agama dalam Pemikiran Al-farabi dan Ikhwan Al-shafa." *Kordinat: Jurnal Komunikasi antar Perguruan Tinggi Agama Islam* 17, no. 1 (2018).
- Hossein Nasr. *The Essential Seyyed Hossein Nasr (Perennial Philosophy)*. Bloomington: World Wisdom, 2007.
- Imam Mukhlis dan Muhammad Syahrul Munir. "Konsep Tasawuf dan Psikoterapi Islam." *Spiritualita: Journal of Ethics and Spirituality* 7, no. 1 (2023).
- K. Moulaei, A. Haghdoost, K. Bahaadinbeigy, dan F. Dinari. "The effect of the holy quran recitation and listening on anxiety, stress, and depression: a scoping review on outcomes." *Health Science Reports* 6, no. 12 (2023).
- Khairul Amru Harahap dan Reza Pahlevi Dalimunthe. *Dahsyatnya Doa & Zikir*. Jakarta: Qulhum Media, 2008.
- Khoiri Alwan. *Akhlaq/Tasawuf*. Yogyakarta: Pokja Akademik UIN Sunan Kalijaga, 2005.
- M Utsman Najati. *Al-Quran dan Ilmu Jiwa*. Bandung: Penerbit Pustaka, 2004.
- Manna Khalil Al Qathan. *Studi Ilmu-ilmu Al-Quran, Terj, Mudzakir Ali*. Jakarta: Lentera Ilmu, 2002.
- Martin Lings. *What is Sufism ?* Lahore: Suhail Academy, 2005.
- Misbah Al Munir. *Al-Muhith*. Vol. 2. Riyadh: Dar Alami al-Kutub, 1417.
- Muhaimin Rois dan Lazialita Azzahra Puteri. "Kajian Tasawuf: Peranan Tasawuf Sebagai Psikoterapi." *Jurnal Kajian Ilmiah Interdisipliner* 8, no. 7 (t.t.).
- Muhammad Nadhif Khalyani. *Lalat dan Sampah: Mengungkap Rahasia Mengapa Tak Kunjung Sembuh*. Lumanjang: Ruqyah Learning Center Indonesia, 2018.
- Nasution Yasir. *Cakrawala Tasawuf*. Jakarta: Putra Grafik, 2007.
- Nata Abuddin. *Akhlaq Tasawuf*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2009.
- Nicholson Reynold. *Jalaluddin Rumi, Ajaran dan Pengalaman Sufi*. Jakarta: Pustaka Firdaus, 1993.
- Perdana Akhmad. *Ruqyah Syar'iyah VS Ruqyah Gadungan (Syirkiyyah)*. Quranic Media Pustaka, t.t.
- Sholikhin Muhammad. *Tradisi Sufi dari Nabi*. Yogyakarta: Cakrawala, 2009.
- Siti Khoiriyah. "Ruqyah Sebagai Metode Sufi Healing." *Al Qalam : Jurna Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan* 16, no. 6 (2022).
- Sururin. *Ilmu Jiwa Agama*. 1. Jakarta: Grafindo Persada, 2004.

- Syaikh Ghulam Moinuddin. *Penyembuh Cara Sufi*. Jakarta: Narasi, 2017.
- Syaykh Ghulam Moinuddin. *Penyembuhan Cara Sufi, penerjemah; Arif Rakhmat*. Jakarta: Narasi, 2017.
- Ummu Abdillah Haniem Az Zarqaa'. *Terapi Pengobatan dengan Ruqyah Syar'iyah*. Jakarta: Pustaka el-Posowy, 2005.
- Utsman Najati. *Al-Quran dan Ilmu Jiwa*. Bandung: Pustaka, 1995.
- W. N. A. C. W. M. Rozali, I. Ishak, A. F. M. Ludin, F. W. Ibrahim, N. M. A. Warif, dan N. A. C. Roos. "The impact of listening to, reciting, or memorizing the quran on physical and mental health of muslims: evidence from systematic review." *Internasional Journal of Public Health*, t.t.
- Yustinus Semiun. *Kesehatan Mental 1*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 2006.