

**TERAPI RUQYAH UNTUK
MENANGANI STRES AKADEMIK PADA
REMAJA DI PUSAT RAWATAN RUQYAH SYAR'IYYAH
BINTULU SARAWAK, MALAYSIA**



SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Strata I**

Oleh:

MOHD SHAH ASYRAF BIN SAIDI

NIM 20102020100

Pembimbing:

Anggi Jatmiko M.A

NIP 199208202019031007

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2024

PENGESAHAN TUGAS AKHIR



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-898/Un.02/DD/PP.00.9/06/2024

Tugas Akhir dengan judul : TERAPI RUQYAH UNTUK MENANGANI STRES AKADEMIK PADA REMAJA DI PUSAT RAWATAN RUQYAH SYARIYAH BINTULU SARAWAK, MALAYSIA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : MOHAMAD SHAH ASYRAF BIN SAIDI
Nomor Induk Mahasiswa : 20102020100
Telah diujikan pada : Kamis, 30 Mei 2024
Nilai ujian Tugas Akhir : A

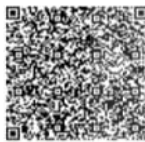
dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



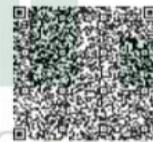
Ketua Sidang
Anggi Jatmiko, M.A.
SIGNED

Valid ID: 6660844d9531b



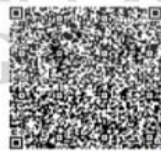
Penguji I
Drs. Muhammad Hafid, M.Pd
SIGNED

Valid ID: 666055d22e8ec



Penguji II
Nur Fitriyani Hardi, M.Psi.
SIGNED

Valid ID: 66608ebda52d



Yogyakarta, 30 Mei 2024
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 6661204b67a1f

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Yogyakarta 55281

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:
Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamualaikum wr.wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka saya selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Mohd Shah Asyraf Bin Saïdi
NIM : 20102020100
Judul Skripsi : Terapi Ruqyah Untuk Menangani Stres Akademik Pada Remaja Di Pusat Rawatan Ruqyah Syar'iyah Bintulu Sarawak, Malaysia

Sudah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah Jurusan/Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang sosial.

Dengan ini saya berharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqosyahkan. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 21 Mei 2024

Ketua Prodi,

Slamet, S.Ag, M.Si.
NIP 19691214 199803 1 002

Mengetahui:
Pembimbing,

Anggi Jatmiko S.Pd.I, M.A
NIP 19920820 201903 1 007

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mohd Shah Asyraf Bin Saidi
NIM : 20102020100
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang bertajuk: Terapi Ruqyah Untuk Menangani Stres Akademik Pada Remaja di Pusat Rawatan Ruqyah Syar'iyah Bintulu Sarawak, Malaysia adalah hasil karya pribadi dan sepanjang pengetahuan penyusun tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggungjawab penyusun.

Yogyakarta, 5 Mei 2024



Mohd Shah Asyraf
NIM 20102020100

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIDJENA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan segala rasa syukur rahmat Allah SWT yang Maha Pengasih Lagi Maha

Penyayang, Skripsi ini dipersembahkan kepada:

Kepada orangtua saya Mama dan Ayah, yang tidak pernah berhenti mendoakan.

Atas doa, kasih dan restu ayah dan mama, peneliti terus melangkah dan bertumbuh di perantauan. Terima kasih atas kesabaran dan kasih sayang tanpa batas yang mama dan ayah berikan sehingga saat ini.



MOTTO

اَعْمَلْ لِدُنْيَاكَ كَأَنَّكَ تَحْيَا وَاعْمَلْ لِدُنْيَاكَ كَأَنَّكَ تَمُوتُ غَدًا
(عساكر ابن رواه)

“Kerjakanlah urusan duniamu seakan-akan kamu hidup selamanya dan laksanakanlah urusan akhiratmu seakan-akan kamu akan mati besok”.

HR Ibnu Asakir¹



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

¹Harfin, “Menyeimbangkan Urusan Dunia dan Akhirat”. Tafsir Al-Quran. <https://www.google.com/amp/s/tafsiralquran.id/menyeimbangkan-urusan-dunia-dan-akhirat-perhatikan-semangat-doa-ini/amp/> [Diakses pada tanggal 29 April 2024]

KATA PENGANTAR

Segala puji serta rasa syukur peneliti panjatkan pada Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah dan karunia-Nya serta memberikan pertolongan-Nya sehingga peneliti dapat mengerjakan dan menyelesaikan skripsi yang berjudul “Terapi Ruqyah Untuk Menangani Stres Akademik Pada Remaja di Pusat Rawatan Ruqyah Syar’iyyah Bintulu Sarawak, Malaysia”. Solawat serta salam kita curahkan ke junjungan Nabi Muhammad SAW, kepada keluarga, beserta kepada para sahabatnya. Skripsi ini disusun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Skripsi ini dapat diselesaikan oleh peneliti tidak lepas dari dukungan, bantuan serta doa dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, dengan kerendahan hati peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Phil Al Makin, M.A., Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd., Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Slamet, S.Ag, M.Si., Ketua Prodi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Anggi Jatmiko, M.A., selaku dosen pembimbing skripsi peneliti, yang telah sabar membimbing dan mengarahkan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.

5. Seluruh dosen Bimbingan Konseling Islam dan seluruh karyawan Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang telah memberikan ilmu dan pelayanan administrasi yang sangat baik.
6. Kepada kedua orangtua saya Haida Bt Ramli dan Saidi Bin Hj Sani, sebagai penguat utama yang telah memberikan doa, energi, kasih sayang yang tiada henti, cinta, perhatian, keringat, materi dan selalu menjadi semangat dan menjadi *support system* hingga akhir hayat, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
7. Kepada abang, kakak dan adik saya serta kakak ipar saya, yang telah memberikan doa dan juga *support* dalam perjuangan saya yang jauh di perantauan, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
8. Kepada Ustaz Ali, Ustaz Kautsar dan Abang Noor selaku Pimpinan Institut Iqra Al-Quran Bintulu, sebagai salah satu donator yang telah banyak membantu peneliti dari awal perkuliahan hingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian dengan baik.
9. Kepada sahabat-sahabat Malaysia saya yang sama kuliah dan merantau di Yogyakarta. Terima kasih atas doa dan semangat yang diberikan, sehingga dapat membuat peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
10. Angkringan Crew, yang selalu kebersamai penulis dari awal di Yogyakarta sampai sekarang dengan segala cerita dan kenangan yang pernah dilalui bersama, menjadi tempat berkumpul dan membahagiakan, semoga dapat mengukir perjalanan serta kenangan baik selalu selamanya.

Terima kasih atas perhatian dan waktu yang telah dilalui bersama, semoga ke depan hari kita tetap bersama dan saling bertemu.

11. Kepada teman-teman Indonesia saya, yang pernah saya menginap di rumahnya, Terima kasih karena telah kebersamaan dan memperindah suasana saya di Indonesia. Kenangan yang indah, semoga ke depan hari kita dapat saling bertemu lagi.
12. Kepada Sahabat Mohammad Nur Azfar Asyraf Bin Irwan Sim, salah satu yang sering menjadi semangat kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
13. Kepada teman-teman KKN, terima kasih atas doa dan semangat yang diberikan, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
14. Kepada teman-teman Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2020, terima kasih atas doa, perhatian, semangat yang telah diberikan, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
15. Serta semua pihak yang telah memberikan perhatian dan dukungan baik waktu, tenaga, materi, dalam penelitian tugas akhir ini.

Yogyakarta, 29 April 2024

Mohamad Shah Asyraf Bin Saidi

ABSTRAK

MOHD SHAH ASYRAF BIN SAIDI (20102020100) Terapi Ruqyah Untuk Menangani Stres Akademik Pada Remaja di Pusat Rawatan Ruqyah Syar'iyah Bintulu Sarawak, Malaysia. Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2024.

Penelitian ini di latar belakang oleh permasalahan stres akademik yang dialami oleh siswa akhir sekolah. Fenomena ini umum terjadi di kalangan siswa terutama mereka yang menghadapi stres tekanan tinggi untuk mencapai kesuksesan akademik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif *field research* yang analisis data secara deskriptif dengan menggunakan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi. Subjek pada penelitian ini berjumlah 3 orang dengan rincian adalah 1 peruqyah dan 2 pasien siswa perempuan yang mengalami stres akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 3 tahap-tahap yang digunakan dalam terapi ruqyah yaitu, tahap awal tahap inti dan tahap akhir. Pada tahap awal yaitu menganalisis pasien sebelum memulakan terapi ruqyah. Pada tahap inti adalah peruqyah memulakan bacaan ayat-ayat pilihan yang diambil dari Al-Quran. Tahap akhir adalah tahap yang dimana peruqyah akan memberikan saran, sokongan dan dorongan kepada pasien. Melalui terapi ruqyah ini dapat mengurangkan stres akademik yang dialami oleh siswa akhir sekolah yaitu dengan mendengarkan bacaan ayat-ayat Al-Quran yang dibacakan oleh peruqyah dan peruqyah memberi sokongan dan bimbingan kepada siswa yang mengalami stres akademik pada tahap akhir ruqyah.

Kata Kunci: Terapi Ruqyah, Stres Akademik, Remaja

ABSTRACT

MOHD SHAH ASYRAF BIN SAIDI (20102020100) *Ruqyah Therapy for Handling Academic Stress in Adolescents at the Ruqyah Syar'iyah Treatment Center Bintulu Sarawak, Malaysia. Islamic Counseling Guidance Study Program, Faculty of Da'wah and Communication, Sunan Kalijaga State Islamic University, Yogyakarta, 2024.*

This research is based on the problem of academic stress experienced by students at the end of school which is a common phenomenon among students, especially those who face high pressure stress to achieve academic success. This research uses a qualitative field research approach that analyzes data descriptively using data collection techniques in the form of observation, interviews and documentation. The subjects in this study were 3 people, namely 1 student and 2 student patients who experienced academic stress. The research results show that there are 3 stages used in ruqyah therapy, namely the initial stage, the core stage, and the final stage. In the initial stage, namely analyzing the patient before starting ruqyah therapy. At the core stage, perquyah begins to read selected verses taken from the Koran. The final stage is the stage where the peruqyah will provide advice, support and encouragement to the patient.

Keywords: Ruqyah Therapy, Academic Stress, Adolescents

DAFTAR ISI

PENGESAHAN TUGAS AKHIR	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
MOTTO.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
BAB I1	
PENDAHULUAN	1
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah	4
C. Rumusan masalah.....	15
D. Tujuan Penelitian	15
E. Manfaat Penelitian	16
F. Kajian Pustaka	17
G. Kajian teori	21
H. Metode penelitian.....	42
BAB II	54
GAMBARAN UMUM PUSAT RAWATAN RUQYAH SYAR'IYYAH BINTULU SARAWAK MALAYSIA.....	54
A. Gambaran umum Pusat Rawatan Ruqyah Syar'iyah Bintulu Sarawak Malaysia.....	54
B. Program Ruqyah Syar'iyah Bintulu Sarawak.....	60
C. Profil Subyek	64

BAB III	67
TAHAP-TAHAP TERAPI RUQYAH UNTUK MENANGGANI STRES AKADEMIK PADA REMAJA DI PUSAT RAWATAN RUQYAH SYAR'IYYAH BINTULU SARAWAK	67
A. Tahap Awal.....	68
B. Tahap Inti.....	69
C. Tahap Akhir	78
BAB IV	85
PENUTUP	85
A. Kesimpulan	85
B. Saran.....	85
DAFTAR PUSTAKA	87
LAMPIRAN-LAMPIRAN	91



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Deskripsi Subjek Penelitian	45
Tabel 2. 1 Carta Organisasi Ruqyah Syar'iyah.....	59



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Poster Program Tafaqquh Fiddin	61
Gambar 2. 2 Poster Program Dialog Santai	62
Gambar 2. 3 Poster Jualan Pasar Karat	63



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Penegasan judul merupakan hal terpenting dalam penulisan karya ilmiah untuk menghindari kesalahpahaman dalam pembahasan, sehingga maksud yang terkandung dalam judul lebih jelas sekaligus sebagai pembatas pembahasan lebih lanjut. Dalam penelitian ini penulis memberi judul “Terapi Ruqyah Untuk Menangani Stres Akademik pada Remaja Di Pusat Rawatan Ruqyah Syar’iyyah Bintulu Sarawak Malaysia”. Supaya tidak terjadi kesalahpahaman dalam penafsiran judul, maka penulis akan memberikan batasan istilah dan maksud yang terkandung dalam judul tersebut sebagai berikut:

1. Terapi Ruqyah

Terapi berasal dari kata “*therapy*” (dalam bahasa Inggris) bermakna pengobatan dan penyembuhan. Terapi juga dari bahasa Yunani berarti merawat atau mengasuh, sehingga psikoterapi dalam arti sempitnya perawatan terhadap aspek kejiwaan seseorang, ini diartikan sebagai perawatan terhadap sesuatu penyakit dengan menggunakan teknik-teknik untuk melakukan intervensi psikis.²

Ruqyah menurut bahasa ialah bacaan atau mantra, sedangkan syariat Islam ruqyah merupakan bacaan yang terdiri dari ayat Al-Quran dan hadits

²Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: Gunung Mulia. 1996), hlm.17

yang sah untuk memohon kepada Allah Swt akan kesembuhan orang yang sakit. Terapi ruqyah ialah metode penyembuhan ilahi untuk mengobati penyakit fisik, psikis serta gangguan jin dan serangan sihir dengan menggunakan bacaan ayat suci Al-Quran dan doa-doa Rasulullah.³

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa terapi ruqyah adalah upaya penyembuhan atau pengobatan yang diberikan kepada seseorang melalui doa-doa sesuai dengan syariat yang dianjurkan serta sesuai dengan nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Quran dan As-Sunnah untuk mencapai kebahagiaan hidup di dunia maupun di akhirat.

2. Stres Akademik pada Remaja

Stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan biasanya disebut dengan stres akademik. Desmita menyatakan bahwa, “Stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh akademik *stressor*”. Akademik *stressor* adalah stres yang dialami siswa yang bersumber dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar seperti tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, keputusan menentukan jurusan atau karier serta kecemasan ujian dan manajemen stres.⁴

Sejalan dengan pendapat di atas, Rahmawati menyatakan bahwa stres akademik adalah suatu kondisi atau keadaan di mana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan dengan sumber daya aktual yang dimiliki

³Imam Wahyudi, *Ruqyah Syar'iyah membentengi dan mengobati gangguan jin, sihir dan guna-guna*, (Yogyakarta: Prudent Media. 2014), hlm.1

⁴Mufadhal Barseli & Ifdil, Jurnal “*Konsep Stres Akademik Siswa*”, vol. 5, No. 3, 2017, hlm. 144.

siswa sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Alvin menyatakan stres akademik adalah stres yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat, sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan.⁵

Berdasarkan berbagai definisi yang dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah tekanan akibat persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik. Tekanan ini melahirkan respon yang dialami siswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi yang negatif yang muncul akibat adanya tuntutan sekolah atau akademik.

3. Pusat Rawatan Ruqyah Syar'iyah Bintulu

Pusat Rawatan Ruqyah Syar'iyah Bintulu adalah satu persatuan yang ditubuhkan di Bintulu pada tahun 2004. Pusat ini memberikan layanan terapi ruqyah bagi pasien yang terkena gangguan sihir maupun mental dengan bacaan ayat-ayat Al-Quran dan doa-doa yang berasal dari Rasulullah Saw yang pembacaannya diniatkan sebagai ibadah kepada Allah Swt dan dilakukan dengan cara serta asas yang benar sesuai dengan syariat yang dianjurkan.

Berdasarkan penegasan istilah, maka maksud keseluruhan judul penulisan ini adalah upaya pemberian bantuan oleh terapis dengan menggunakan teknik terapi ruqyah yang berlandaskan pada syariat yang

⁵Ibid, hlm. 144.

diajarkan kepada penderita stres di Pusat Rawatan Ruqyah Syar'iyah Bintulu Sarawak. Terapi ruqyah adalah salah satu upaya pengobatan yang diajarkan oleh Rasulullah dalam Thibbun Nabawi sehingga tercapainya bahagia hidup baik di dunia maupun akhirat.

B. Latar Belakang Masalah

Manusia sebagai makhluk mulia dalam pandangan agama, tentu tidak lepas dari kekurangan dan kelebihan baik fisik maupun psikis. Gangguan dan sakit fisik dapat dilihat dari kondisi fisiknya apakah terdapat kekurangan pada fisiknya, sedangkan psikisnya dapat dipahami melalui kondisi mental/jiwanya yang dapat diketahui sebagai abnormalitas mental, yakni merupakan perilaku, sikap dan tingkah laku yang tidak normal yang merupakan indikasi bahwa seseorang itu dalam kondisi kesehatan mentalnya stabil atau tidak stabil atau dengan bahasa lain abnormal.⁶

Menurut ahli psikolog, manusia ingin memenuhi kebutuhan primer seperti rasa bahagia, keamanan dan juga tercukupinya dari segi biologis seperti tidur, makan dan nafsu. Manusia hidup mempunyai rasa dan kemauan agar sifat kebutuhannya terpenuhi. Ini juga dapat dikaitkan dengan kemauan seseorang yang mana bisa terpenuhi impian atau keinginan seseorang seperti ingin memiliki mobil, rumah, kesuksesan dalam karier, kekayaan, dan lain-lain. Impian juga merupakan salah satu hal yang berkaitan dengan karier. Impian sebagaimana yang dinyatakan oleh Sigmund Freud, ia merupakan sebuah hal

⁶ Muhammad Bahri Ghazalai, "*Kesehatan Mental I*", (Bandar Lampung: Harakindo, 2016), hlm. 80.

yang didambakan oleh manusia secara tidak sadar atas pengaruh dari berbagai hal untuk menjadi kenyataan.⁷

Setiap manusia selalu menghendaki hidup dan kehidupan yang tenang dan tenteram dan bahagia, meskipun tidak selamanya kemauan dan keinginan tersebut tercapai, karena sudah menjadi *Sunnatullah* bahwa kegundahan, kekalutan dan berbagai bentuk psikologis lainnya merupakan bagian yang akan dan selalu menyertai kehidupan manusia. Islam sebagai agama selalu memperhatikan keberadaan manusia, karena itulah Islam membentangkan konsep yang sangat tegas tentang kehidupan kepada manusia.

Selain itu, terdapat beberapa aliran-aliran utama psikologi dan psikoterapi modern, seperti behaviorisme, psikoanalisis, dan psikologi humanistik, yaitu terlihat adanya kecenderungan yang kuat untuk mengingkari kepercayaan agama dan kepercayaan tradisional bahwa penyakit mental dapat bersumber dari gangguan jin. Sungguhpun demikian, secara individual ada banyak pakar psikologi dan psikoterapi yang mengakui hal itu. Meskipun sebagian pakar psikologi dan psikoterapi modern mengakui fenomena kerasukan jin sebagai salah satu penyebab gangguan mental, namun mereka sering hanya bingung menghadapinya dan tidak tahu cara penyembuhannya, karena tidak memiliki peralatan metodologis yang diperlukan.⁸

Pada zaman modern ini, banyak manusia yang mengalami stres, kecemasan, dan kegelisahan. Tetapi masih saja ada orang yang berpikir bahwa

⁷Waslam, "Kepribadian Dalam Teks Sastra: Suatu Tinjauan Teori Sigmund Freud", Jurnal Pujangga, vol.1, no. 2, 2015, hal. 141

⁸K Mahdi N, "Terapi Ruqyah Terhadap Klien Psikosomatik", Jurnal At-Taujih Bimbingan dan Konseling Islam, vol. 6, no. 2, 2023. Hal. 43

stres dan depresi bukan suatu penyakit yang perlu disembuhkan, sedangkan dibanding AIDS saat ini, stres dan depresi jauh lebih bertanggungjawab terhadap banyak kematian. Karena kedua hal tersebut merupakan sumber dari berbagai penyakit.⁹ Stres dan depresi yang dibiarkan berlarut-larut membebani pikiran dan dapat mengganggu sistem kekebalan tubuh. Apabila seseorang berada dalam emosi yang negatif seperti rasa sedih, benci, iri, putus asa, kecemasan, dan kurang bersyukur dengan nikmat yang ada, maka sistem kekebalan seseorang menjadi lemah.¹⁰

Stres juga tidak jauh beda dari depresi. Stres dalam jangka waktu yang panjang juga akan menjadi seseorang mengalami depresi. Menurut Rise, stres merupakan keadaan dan tuntutan yang melebihi kemampuan, sehingga tuntutan dan keadaan tersebut menimbulkan ketegangan baik secara fisik maupun psikis. Hampir seluruh manusia pernah mengalami stres, baik stres psikologis, stres akademik maupun stres di lingkungan kerja. Stres akademik merupakan kasus yang paling sering dialami oleh siswa, baik pada tingkat sekolah menengah atas maupun perguruan tinggi yang disebabkan tuntutan akademik yang dihadapi banyak seperti tugas sekolah, ujian dan lain-lain.

Stres akademik adalah salah satu jenis stres yang bersumber dari kegiatan akademik atau proses belajar, stres akademik timbul karena adanya tekanan akademik (*academic pressure*) dan tekanan teman sebaya (*peer pressure*). Tekanan akademik yang dihadapi oleh siswa adalah naik kelas,

⁹Maslahat, Meta Malihatul, "Problematika Psikologis Manusia Modern dan Solusinya Perspektif Psikologi dan Tasawuf", Jurnal Studi Psikoterapi, vol. 6, no.1, 2021, hal. 76

¹⁰ Ayub Sani Ibrahim, "Depresi, Aku Ingin Mati", (Tangerang: Jelajah Nusa 2011), hlm. 3.

mendapat peringkat, ujian sekolah serta tugas dan proyek yang berkaitan dengan mata pelajaran di sekolah. Selain mengikuti kegiatan belajar di sekolah, tidak sedikit juga siswa yang mengikuti bimbingan di luar untuk menunjang prestasi akademik di sekolah. Banyak tuntutan yang harus dipenuhi oleh siswa, terutama di bidang akademik membuat siswa rentan untuk mengalami stres akademik.

Dalam kalangan remaja sebagai pelajar salah satu stres yang dimiliki adalah stres akademik. Stres akademik merupakan stres yang di dapatkan dalam lingkungan sekolah atau pendidikan yang dijalani para siswa. Menurut Hastuti, menjadi pelajar merupakan tugas berat karena banyak tuntutan dan tugas yang dibebankan oleh sekolah kepadanya dan pelajar juga merupakan harapan keluarga dan masyarakat. Menurut Sudiana, tuntutan dan harapan yang terlalu besar dapat berbalik menjadi beban dan stres bagi peserta didik. Kondisi emosi yang labil sebagai seorang remaja, serta berbagai tuntutan yang dihadapi menjadi alasan logis mengapa pelajar sekolah menengah dikatakan rentan terhadap stres.

Selain itu, tingkat stres akademik untuk di Malaysia. Menurut Kementerian Kesehatan Malaysia tahun 2011 menyatakan statistik 2002 menunjukkan 60% rakyat Malaysia menghadapi stres. Data ini di sokong dengan sebanyak 85,5% peratus daripada 145,173% panggilan diterima oleh Talian Bantuan Sokongan Psikososial sejak 25 Maret 2020 sehingga 20 Mei 2021 adalah membabitkan isu kesehatan mental yang memerlukan sokongan emosi dan konseling seperti stres, keresahan, kemurungan, penderaan dan

tingkah laku bunuh diri. Data ini menunjukkan situasi yang membimbangkan di kalangan masyarakat kini (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2021).¹¹

Kajian stres dalam sekitar pembelajaran yang dijalankan oleh Deckro, et al, menunjukkan bahwa stres memberi kesan kepada pencapaian akademik, kekecewaan, kesehatan fizikal dan ide untuk membunuh diri. Kesan negatif dari stres ini akan menghalang pelajar dari mencapai sasaran yang diinginkan. Pelajar yang lemah dalam pelajaran mengalami stres dan jika stres tersebut tidak ditangani, pelajar didapati akan memilih aktivitas yang salah dan akan lebih kerap gagal berbanding pelajar lain.¹²

Azhar M. Zain menyatakan kira-kira 25 hingga 35 peratus pelajar di negara ini mengalami tekanan perasaan akibat daripada beban pelajaran yang semakin meningkat. Menurutnya lagi, sistem pendidikan yang mengutamakan kecemerlangan dalam bidang akademik menyebabkan pelajar tidak mempunyai waktu untuk berehat dan mengadakan aktivitas kegiatan yang lain. Oleh karena itu, tekanan dari ibu bapa dan guru mereka supaya menunjukkan prestasi cemerlang di sekolah menyebabkan pelajar menghadapi stres dalam hidup mereka.¹³

Dalam satu kajian yang dilakukan oleh Najib, Che Su, Zarina dan Suhanim, bahwa dalam kalangan seramai 1,923 pelajar Universiti Utara

¹¹Rusnani Ali, Siti Alizah Asmuni, Wan Nor Faezah Wan Mustaffa, “*Faktor Tekanan Di Kalangan Pelajar Politeknik Sultan Haji Ahmad Shah (Polisas) Bagi Matematik Kejuruteraan 2*”, (Technical and Vocational Education International Journal, 2023), Vol. 3, No. 1, hlm. 55

¹²Mohamad Zaid Mustafa, Ali Suradin, Siti Sarah Muhammad, Ahmad Rizal Madar dan Abdul Rashid Razzaq, Jurnal “*Kajian Stres Dalam Kalangan Pelajar Wanita Program Sarjana Muda Kejuruteraan Di Universiti Tun Hussein Onn Malaysia (UTHM)*”, (Fakulti Pendidikan Teknikal 2009), hlm. 3.

¹³Ibid, hlm. 3.

Malaysia (UUM), terdapat hubungan yang signifikan antara beban tugas dan stres akademik yang dialami pelajar. Ini bermakna, semakin banyak tugas dipikul oleh pelajar, semakin tinggi stres akademik pelajar. Menurut mereka lagi, pelajar biasanya mempunyai banyak tugas yang perlu dilaksanakan pada satu-satu semester bagi setiap kursus. Maka secara tidak langsung, beban yang dipikul ini menyumbang kepada stres yang lebih tinggi.¹⁴

Ketika berbagai tuntutan tersebut tidak mampu dikelola dengan baik oleh peserta didik, maka hal yang akan terjadi adalah suatu kondisi stres yang dikenal sebagai stres akademik. Stres akademik merupakan respon peserta didik yang berupa perilaku, pikiran, fisik, dan emosi yang muncul akibat pola pikir yang negatif terhadap tuntutan dari sekolah dan menganggap tuntutan tersebut sebagai ancaman bagi dirinya. Stres akademik merupakan permasalahan substansi yang dihadapi peserta didik di dunia pendidikan yang bersumber dari tuntutan sekolah dan dunia pendidikan.¹⁵

Oleh karena itu, terdapat salah satu usaha mengobati penyakit mental ataupun stres adalah dengan menggunakan terapi ruqyah syar'iyah, yaitu pengobatan yang dilakukan melalui pendekatan Al-Quran dengan membaca doa-doa yang disyariatkan oleh ajaran Islam.

Hal ini sesuai dengan firman Allah Swt dalam surat Yunus ayat 57 yang berbunyi:

¹⁴Balan Rathakrishnan, Rosnah Ismail, jurnal "Sumber Stres, Strategi Daya Tindak dan Stres Yang Dialami Pelajar Universiti Ferlis B. Bullare @ Bahari", (Jurnal Kemanusiaan, 2009), hlm. 50.

¹⁵Ibid, hal. 50

فِي لَمَّا وَشِفَاءً بِكُمْ ۖ رَّ ۖ مِّنْ مَّوْعِظَةٍ جَاءَتْكُمْ قَدْ النَّاسُ أَيُّهَا
لِلْمُؤْمِنِينَ وَرَحْمَةً وَهُدًى الصُّدُورِ

“Wahai manusia! Sungguh, telah datang kepadamu pelajaran (Al-Quran) dari Tuhanmu, penyembuhan bagi penyakit yang ada dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman”.¹⁶

Terapi ruqyah merupakan terapi penyembuhan dalam Islam yang berhubungan dengan hati dan jiwa seseorang. Metode tersebut biasanya digunakan peruyah ataupun terapis dengan membaca ayat-ayat suci Al-Quran dan beberapa doa-doa yang menenangkan hati dan jiwa. Metode ruqyah selain digunakan untuk media penyembuhan, dapat juga digunakan untuk motivasi dan sebagai sarana dakwah Islam. Hal tersebut secara teoretik merupakan ajakan kepada orang-orang (individu, kelompok, masyarakat dan bangsa) menuju jalan Allah.¹⁷

Salah satu bentuk terapi Islam ialah terapi ruqyah. Ruqyah sendiri mengandung arti jampi-jampi atau mantra-mantra.¹⁸ Ruqyah merupakan metode pengobatan Rasulullah Saw, baik yang berkaitan dengan penyakit fisik, dan juga kejiwaan. Walau demikian, harus ditanamkan pula keyakinan bahwa Allah Swt juga yang sesungguhnya berkuasa menyembuhkan suatu penyakit, maka Allah Swt jugalah yang menurunkan obatnya. Ini menjelaskan bahwa setiap penyakit pasti ada obatnya.

¹⁶ Department Agama RI, Al-Quran Terjemahan, (Bandung: CV Darus Sunnah, 2015), hlm. 210.

¹⁷ Afiyatin, Alfiyah Laila, “Ruqyah Sebagai Pengobatan Berbasis Spiritual Untuk Mengatasi Kesurupan”, Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam, vol. 16, no. 2, 2019, hal. 218.

¹⁸ Muhammad Faiz bin Mohd Nazri, “Fungsi Ruqyah Syar’iyyah dalam Mengobati Penyakit Non Medis”, (Banda Aceh: UIN Ar-Raniry, 2018), hlm. 2.

شِفَاءٌ لَهُ أَنْزَلَ إِلَّا دَاءَ اللَّهِ أَنْزَلَ مَا

“Tidaklah Allah Ta’ala menurunkan suatu penyakit, kecuali Allah Ta’ala juga menurunkan obatnya”. (HR. Bukhari)

Hadits ini juga membawa hikmah kepada manusia untuk berusaha menemukan obat dengan mempelajari jenis penyakit itu sendiri, termasuk juga pengobatan fisik, dan juga masalah kejiwaan. Hadits ini juga memberikan suatu harapan kepada pasien bahwa sakitnya pasti akan sembuh dan bisa diobati atas izin Allah Swt.¹⁹

Masyarakat memahami bahwa terapi ruqyah hanya terapi untuk gangguan (kesurupan jin) dalam hal-hal bersifat gaib. Kesalahpahaman tersebut dikarenakan terbatasnya penjelasan mengenai ruqyah secara menyeluruh. Sebelum diadakan ruqyah masal. Peruqyah hanya memberi penjelasan tentang ruqyah secara terbatas seperti terapi ruqyah hanya dilaksanakan untuk mengusir jin. Para peruqyah tidak menjelaskan lebih luas penggunaan metode dan manfaat terapi ruqyah. Seperti terapi ruqyah dapat digunakan untuk penyembuhan fisik dan psikis.²⁰

Ruqyah syar’iyyah adalah ruqyah yang sesuai syariat dengan membacakan ayat-ayat Al-Quran, mohon perlindungan kepada Allah untuk si sakit dengan asma (nama-nama) dan sifat-sifat-Nya, atau sesuai dengan

¹⁹Bilal Naiman Bin Che Abdullah, “Metode Ruqyah Dalam Mengatasi Pasien Gangguan Kejiwaan di Yayasan Islam Terengganu Malaysia”, (Medan: Jurusan BPI Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sumatera Utara, 2019), hlm. 3-4.

²⁰Yadi Purwanto & Sigit Dwi Setyawan, “Fenomena Terapi Ruqyah dan Perkembangan Kondisi Afeksi Klien”, Jurnal Ilmiha Berkala Psikologi, vol. 8, no. 2, 2006, hal. 66.

penjelasan dalam sunahnya. Ruqyah syar'iyah dilakukan dengan membaca bacaan yang terdiri dari ayat-ayat Al-Quran atau hadits-hadits Rasulullah yang mendatangkan perlindungan, keredaan, dan kasih sayang dari Allah. Doa adalah kekuatan batin yang tertuang dalam untaian kata-kata indah, yang dibisikkan dengan gerakan bibir kepada Dzat Yang Tercinta, dengan segala rasa cinta, harap, dan rasa takut.²¹

Apapun penyakit yang menimpa seseorang, maka Allah telah mengabarkan bahwa di dalam Al-Quran dan doa-doa yang mengandung penghambaan kepada-Nya ada pengobatan. Apabila seseorang hamba melakukan pengobatan dengan Al-Quran secara baik, niscaya ia akan melihat kesembuhan yang cepat dan menakjubkan. Jika manusia mau mendalami Al-Quran, ia akan menjadi obat ataupun pencegahan penyakit.

Kesembuhan tidak akan datang dengan sendirinya, harus ada usaha dari seseorang tersebut yang membantu akan memudahkan proses penyembuhan pada diri. Kesehatan sangatlah dibutuhkan oleh seseorang dalam beraktivitas. Apabila sakit akan menjadikan diri mudah lemah, lama dalam menyelesaikan pekerjaan, terhambat melakukan tugas. Ruqyah memiliki banyak kelebihan, yaitu mampu meringankan tekanan kejiwaan, penyakit mental, dan pembentengan diri dengan berbagai metode secara syari'at Islam.

Selain itu, Pusat Rawatan Ruqyah Syar'iyah Bintulu Sarawak telah didirikan di Bintulu pada tahun 2004 dan diwakili oleh Ustaz Malik dan teman-temannya. Ruqyah Syar'iyah Bintulu telah banyak merawat dan membantu

²¹ Jajang Aisyah Muzakki, Kekuatan Ruqyah, hlm. 20-21.

pasien dan rawatan ruqyah tersebut dilakukan tanpa ada sebarang pembayaran yang diminta.

Pusat Rawatan Ruqyah Syar'iyah Bintulu merupakan salah satu lembaga yang menyediakan layanan dalam pengobatan terapi ruqyah. Dalam pelaksanaan ruqyah tersebut, pusat rawatan terapi ruqyah syar'iyah menggunakan kaidah yang berdasarkan pada Al-Quran dan As-Sunnah yang sesuai dengan apa yang diajarkan oleh Rasulullah Saw. Selain menyediakan layanan ruqyah, pusat rawatan terapi ruqyah tersebut juga menyediakan perkhidmatan selain terapi ruqyah, yaitu bekam, kiropraktik, urut tradisional, dan kelas pengajian seperti fiqih, tajwid dan tafsir.²²

Alasan peneliti memilih penelitian ini karena stres akademik merupakan fenomena umum yang biasa dirasakan oleh setiap mahasiswa ataupun siswa dalam kehidupan sehari-hari, namun terkadang menjadi masalah kesehatan mental, hal ini terjadi saat stres dirasa begitu mengganggu karena melemahkan fisik juga psikologis. Stres akademik juga bisa menjadi penyebab terbesar kematian terhadap beberapa orang sehingga perlu adanya penanganan yang tepat dan sedini mungkin pada kasus stres ini agar bisa kembali memiliki mental yang sehat dalam menjalani kehidupan.

Terapi Ruqyah merupakan proses pengobatan dan penyembuhan baik penyakit psikis maupun fisik melalui ayat-ayat Al-Quran, yang di dalam Al-Quran terdapat hikmah dan petunjuk juga rahmat bagi orang-orang beriman

²²Malik Faisal, "Ruqyah Syar'iyah Bintulu Sarawak", 2021 <https://www.facebook.com/search/top/?q=sejarah%20ruqyah%20syariyyah%20bintulu> [diakses pada tanggal 3 April 2023]

dan berserah diri. Sejarah mencatat bahwa Nabi Muhammad SAW pernah melakukan ruqyah dengan menyertakan ayat-ayat Al-Quran dan hadits-hadits sahih sebagai terapi sehingga menyembuhkan penyakit fisik ataupun psikis yang diderita seseorang.²³

Terapi ruqyah syar'iyah adalah salah satu cara dalam terapi Al-Quran, pengobatan yang telah diajarkan oleh Rasulullah Saw. Ruqyah syar'iyah pada intinya adalah *tazkiyatun nafs* (pembersihan jiwa), karena kebanyakan yang ditangani oleh ruqyah adalah masalah di jiwa, termasuk masalah gangguan psikis seperti stres. Orang yang menderita masalah tekanan (*stressor*) akan berusaha mencari langkah-langkah untuk mengurangi tekanan tersebut. Menurut Perdana Akhmad, terapi ruqyah memiliki banyak keistimewaan yaitu bis akita gunakan untuk mengobati seseorang yang menderita karena gangguan jin dan serangan sihir serta gangguan mental kejiwaan salah satunya dengan bacaan doa ke dalam air.²⁴

Terapi ruqyah dengan kesehatan mental sangatlah erat hubungannya, karena tekanan psikis yang sangat kuat dapat menyebabkan gangguan psikis yang dipengaruhi oleh ruhaniyah seseorang yang tidak seimbang. Melakukan terapi ruqyah secara teratur banyak mengandung aspek psikologis di dalamnya. Bahkan tidak hanya sebagai amal ibadah, terapi ruqyah juga menjadi obat dan penawar bagi seseorang yang gelisah jiwanya dan tidak sehat secara mentalnya.

²³K Mahdi N, "Terapi Ruqyah Terhadap Klien Psikosomatik", Jurnal At-Taujih Bimbingan dan Konseling Islam, vol. 6, no. 2, 2023. Hal. 43

²⁴Suhendi, M. Febriyanto & Dimas Surya PD, "Metode Ruqyah dan Hipnoterapi dalam Penyembuhan Gangguan Jiwa di Lembaga El-Psika Al-Amien Prenduan", Indonesia Journal of Islamic Psychology, vol. 2, no. 1, 2020, hal. 141.

Terapi ruqyah sangat efektif dalam menjaga kesehatan jiwa, selain itu ruqyah juga dapat memengaruhi ketenangan dan ketentraman jiwa seseorang.²⁵

Oleh karena itu, dengan adanya permasalahan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berjudul “Terapi Ruqyah Untuk Menangani Stres Akademik Pada Remaja Di Pusat Rawatan Ruqyah Syar’iyyah Bintulu Sarawak Malaysia”, dan penelitian ini adalah untuk meneliti bagaimana tahap-tahap terapi ruqyah syar’iyyah untuk menangani stres akademik pada remaja di Pusat Rawatan Ruqyah Syar’iyyah Bintulu, Sarawak. Dengan arti lain masyarakat dapat memahami dengan lebih mendalam tentang pengobatan ruqyah ini yang dapat mengobati dan menyembuh penyakit, terutama penyakit mental.

C. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah sebagaimana disebutkan di atas, maka peneliti dapat merumuskan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana tahap-tahap terapi ruqyah untuk menangani stres akademik pada remaja di Pusat Rawatan Ruqyah Syar’iyyah Bintulu Sarawak, Malaysia?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka peneliti dapat mengambil tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui, mendeskripsi dan menganalisis

²⁵Suteja Jaja & Tiara H. Safitri, “Konseling Spiritual Berbasis Terapi Ruqyah dalam Mengatasi Gangguan Kesehatan Mental”, *Islamic Counseling Journal*, vol. 6, no2, 2023, hal. 135.

tahap-tahap terapi ruqyah untuk menangani stres akademik pada remaja di Pusat Rawatan Ruqyah Syar'iyah Bintulu Sarawak, Malaysia.

E. Manfaat Penelitian

Antara manfaat yang penulis dapat dari penelitian, antaranya adalah:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan khususnya tentang kegiatan terapi ruqyah dengan metode ruqyah syar'iyah di dalam pemberian bantuan bagi yang mengalami stres, serta menjadi sumber rujukan bagi penelitian selanjutnya.

Selain itu hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pasien dalam mengatasi stresnya dengan terapi ruqyah, dan menjadi masukan bagi peneliti lain yang tertarik dalam meneliti lebih lanjut mengenai terapi ruqyah yang diberikan kepada pasien yang mengalami stres.

2. Manfaat Praktis

- a. Dapat memberikan wawasan baru tentang dampak ruqyah terhadap stres remaja.
- b. Dapat menambah pemahaman dan pengembangan tentang ruqyah bagi masyarakat.
- c. Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat menjadi wawasan baru bagi masyarakat tentang ruqyah syar'iyah.

- d. Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman terhadap penulis maupun pembaca mengenai terapi ruqyah sebagai alternatif penyembuhan bagi mereka yang memiliki gangguan mental seperti stres.

F. Kajian Pustaka

Kajian pustaka dalam penelitian ini berisi beberapa penelitian sebelumnya baik skripsi maupun jurnal yang relevan dan sejenis dengan penelitian ini. Sebelum ingin melakukan terhadap penelitian ruqyah, peneliti telah menganalisis contoh skripsi mahasiswa dari Universitas yang berbeda, yang mempunyai masalah hampir sama dengan berhubungan masalah yang diteliti oleh peneliti. Adapun skripsi atau jurnal yang berkait dengan masalah yang penulis teliti adalah:

Pertama, skripsi yang ditulis oleh Ana Noviana, berjudul “Pelaksanaan Terapi Ruqyah Syar’iyyah Bagi Penderita Gangguan Emosi di Bengkel Rohani Ciputat”. Merupakan Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta tahun 2010. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dengan menggunakan data-data berupa kata-kata, gambar dan bukan angka-angka. Data tersebut berasal dari wawancara, observasi, video tape, dokumentasi dan lain-lain. Subjek dalam penelitian tersebut adalah pimpinan cabang bengkel

rohani Ciputat, yaitu Ustadz Rahmat.²⁶ Perbedaan penelitian yang dilakukan Ana Noviana dan peneliti ini adalah, peneliti berfokus dengan penderita gangguan emosi, dan peneliti ini berfokus dengan permasalahan stres akademik pada remaja.

Kedua, skripsi yang ditulis oleh Fatimatul Mu'alifah berjudul "Terapi Ruqyah Syar'iyah di Klinik Griya Sehat Syafaat 99 Semarang". Merupakan Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2018. Penelitian ini menggunakan penelitian lapangan (*field research*), dengan jenis penelitian kualitatif. Objek pada penelitian ini adalah untuk mendapatkan keterangan yang benar dan akurat tentang proses ruqyah di Klinik Griya Sehat Syafaat 99 Semarang.²⁷ Persamaan penelitian yang dilakukan Fatimatul Mu'alifah hampir sama dengan penelitian ini yaitu sama-sama membahas tentang Ruqyah Syar'iyah namun perbedaannya yaitu pada tempat lokasi penelitian. Peneliti tersebut memilih lokasi penelitian di Klinik Griya Sehat Syafaat 99 Semarang sedangkan peneliti disini memilih lokasi penelitian di Pusat Rawatan Ruqyah Syar'iyah Bintulu Sarawak Malaysia.

Ketiga, skripsi yang ditulis oleh Aan Anwarudin berjudul "Terapi Ruqyah Dalam Konteks Individu yang Mengalami Kesurupan Studi Kasus Pada Pasien Bengkel Rohani". Merupakan Mahasiswa Jurusan Psikologi di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2009. Peneliti ini menjelaskan metode ruqyah

²⁶Ana Noviana, "Terapi Ruqyah Syar'iyah Bagi Penderita Gangguan Emosi Di Bengkel Rohani Ciputat" Skripsi, (UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta, 2010).

²⁷Fatimatul Mu'alifah, "Terapi Ruqyah Syar'iyah Di Klinik Griya Sehat Syafaat, 99 Semarang" Skripsi, (UIN Islam Negeri Walisongo, Semarang, 2018).

yang dilaksanakan di Bengkel Rohani Ciputat. Peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan *multiple case design* karena menggunakan lebih dari satu kasus. Subjek dalam penelitian tersebut yaitu pasien yang mengalami kesurupan dan telah mengikuti metode pengobatan ruqyah dan terapi minimal 3 kali.²⁸ Persamaan penelitian yang dilakukan Aan Anwarudin hampir sama dengan penelitian ini yaitu menggunakan terapi ruqyah dalam melakukan penyembuhan terhadap pasien. Perbedaan peneliti tersebut dan penelitian ini adalah metode penelitian, peneliti tersebut menggunakan penelitian kualitatif dengan jenis pendekatan *multiple case design* dan peneliti terkini menggunakan penelitian kualitatif dengan jenis penelitian lapangan (*field research*).

Keempat, skripsi yang ditulis oleh Muhammad Faiz Bin Mohd Nazri berjudul “Fungsi Ruqyah Syar’iyyah Dalam Mengobati Penyakit Non Medis”. Merupakan Mahasiswa UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh Jurusan Manajemen Dakwah, 2018. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui fungsi ruqyah syar’iyyah dalam mengobati penyakit non medis. Metode dalam penelitian ini kualitatif dan jenis penelitian (*library research*) merupakan penelitian yang dilakukan dengan mencari data melalui buku-buku referensi dan lain-lain.²⁹ Perbedaan penelitian Muhammad Faiz Bin Mohd Nazri dan penelitian ini adalah metode penelitian. Penelitian yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah menggunakan kualitatif dengan jenis penelitian

²⁸Aan Anwarudin, “Terapi Ruqyah Dalam Konteks Individu Yang Mengalami Kesurupan” Skripsi, (UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta, 2009).

²⁹Muhammad Faiz Bin Mohd Nazri, “Fungsi Ruqyah Syar’iyyah Dalam Mengobati Penyakit Non Medis” Skripsi, (UIN Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam, Banda Aceh, 2018).

(*library research*) dan penelitian disini menggunakan penelitian kualitatif dengan jenis penelitian lapangan (*field research*) yang bertujuan untuk mempresentasikan gambaran menyeluruh dari fenomena sesuai dengan pemahaman responden.

Kelima, jurnal yang ditulis oleh Dedy Susanto berjudul “Dakwah Melalui Layanan Psikoterapi Ruqyah Bagi Pasien Penderita Kesurupan”. UIN Walisongo Semarang, Jawa Tengah Indonesia 2014. Jurnal tersebut mengungkapkan bahwa ayat-ayat Al-Quran memiliki energi yang dapat memberikan efek psikoterapi terhadap penderita gangguan kesehatan mental akibat kesurupan, serta ruqyah dapat dijadikan sebagai sarana dakwah Islam. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kepustakaan (*library research*).³⁰ Perbedaan yang dapat dilihat dari penelitian jurnal ini adalah perbedaan di bagian metode penelitian. karena peneliti saat ini menggunakan penelitian lapangan (*field research*) yang bertujuan untuk mempresentasikan gambaran menyeluruh dari fenomena sesuai dengan pemahaman responden. Perbedaan selain itu adalah peneliti terdahulu berfokus pada masalah penderita kesurupan manakala peneliti sekarang berfokus pada masalah stres akademik pada remaja.

Dapat disimpulkan bahwa, penelitian terdahulu lebih berfokus sama permasalahan gangguan emosi dan kesurupan, karena hal tersebut sangat umum pada masyarakat, bahwa terapi ruqyah dapat membantu orang-orang

³⁰Dedy Susanto, “Dakwah Melalui Layanan Psikoterapi Ruqyah Bagi Pasien Penderita Kesurupan” Jurnal, UIN Walisongo Semarang, Jawa Tengah Indonesia, Vol. 5, No. 2, Desember 2014.

yang mengalami kesurupan gangguan jin dan gangguan emosi. Pada penelitian ini, peneliti berfokus pada permasalahan kesehatan mental berupa stres akademik yang dialami oleh siswa, untuk mengetahui bagaimana tahap-tahap terapi ruqyah untuk menangani stres akademik pada remaja di Pusat Rawatan Ruqyah Syar'iyah Bintulu Sarawak, Malaysia.

G. Kajian teori

1. Terapi Ruqyah

a. Pengertian Terapi Ruqyah

Terapi berasal dari bahasa Inggris *therapy*, yaitu suatu perlakuan dan pengobatan yang ditunjukkan kepada penyembuhan kondisi patologis. Sedang dalam kamus besar bahasa Indonesia, terapi adalah usaha untuk memiliki kesehatan orang yang sedang sakit, pengobatan penyakit, perawatan penyakit. Selain itu, terapi adalah upaya sistematis dan terencana dalam menanggulangi masalah-masalah yang dihadapi oleh pasien dengan tujuan mengembalikan, memelihara, dan mengembangkan kondisi klien agar akal dan hatinya berada dalam kondisi dan posisi yang proporsional.³¹

Terapi dalam kaitannya dengan psikoterapi (*psychotherapy*) ialah pengobatan penyakit dengan cara kebatinan atau dengan teknik khusus pada penyembuhan penyakit mental atau pada kesulitan dalam menyesuaikan diri setiap hari atau penyembuhan lewat keyakinan

³¹M. Solihin, "Terapi Sufistik", (Bandung: Pustaka Setia, 2004), hlm. 32.

agama dan diskusi personal dengan guru atau teman. Sedangkan dalam pandangan Islam, psikoterapi Islam dapat didefinisikan sebagai proses pengobatan dan penyembuhan mutu penyakit, mental spiritual, moral maupun fisik dengan melalui bimbingan Al-Quran dan As-Sunnah Nabi Muhammad Saw atau secara empirik dengan melalui bimbingan dan pengajuan dari Allah Swt, malaikat-malaikat, nabi dan rasul, atau ahli waris para Nabi-Nya.³²

Ruqyah secara *terminology* adalah *al-uzah* (sebuah perlindungan) terapi dengan membacakan jampi-jampi yang digunakan untuk melindungi orang yang terkena penyakit, seperti panas karena tersengat binatang, kesurupan, cemas, depresi, baik penyakit medis maupun non-medis.³³ Ibnu Taimiyah mengatakan bahwa ruqyah bentuk kata benda tunggal yang bentuknya jamak adalah *Ruqa*, yang memiliki arti kata-kata yang khusus diucapkan dan ditujukan untuk kesembuhan orang sakit, artinya doa-doa memohon perlindungan kepada Allah dari segala macam penyakit seperti *shara* dan demam.³⁴

Selain itu, ruqyah syar'iyah adalah terapi syar'iyah dengan cara membacakan ayat-ayat suci Al-Quran dan doa-doa perlindungan yang bersumber dari sunnah Rasul Saw. Doa-doa tersebut mengandung permintaan tolong dan perlindungan kepada Allah Swt untuk mencegah

³²Ibid, hlm. 11-12.

³³Sultan Adam, SQ, "*Ruqyah Syar'iyah Terapi Mandiri Penyakit Hati dan Gangguan Jin*" (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2018), hlm. 20.

³⁴Rohmansyah, "Hadis-Hadis Ruqyah dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Mental", *Jurnal Ilmiah Islam Futura*, vol. 18, no. 1, 2018, hal. 79.

atau mengangkat bala dan penyakit. Ruqyah syar'iyah dilakukan oleh seorang muslim, baik untuk tujuan penjagaan dan perlindungan diri sendiri atau orang lain dari pengaruh buruk pandangan mata manusia dan jin (*al-ain*). Ruqyah adalah murni pertolongan dari Allah karena apabila seseorang ingin ditolong Allah, maka ia harus taat kepadanya. Sebagaimana kata Ali bin Abi Thalib RA. "Musibah adalah akibat dosa yang kita perbuat dan untuk menghentikannya tidak lain dengan bertaubat".

Terapi ruqyah syar'iyah adalah metode penyembuhan Ilahi untuk mengobati penyakit fisik, psikis serta gangguan jin dan serangan sihir dengan menggunakan bacaan ayat suci Al-Quran dan doa-doa Rasulullah.³⁵ Pengobatan terapi ruqyah adalah sebagai pengobatan tradisional, yang mengobati dan menyembuhkan suatu penyakit mental, spiritual, moral maupun fisik dengan bimbingan Al-Quran dan As-Sunnah.³⁶

Berdasarkan beberapa pengertian diatas, dapat peneliti simpulkan bahwa terapi ruqyah merupakan metode pengobatan tradisional yang sudah ada sejak zaman Nabi yang menggunakan bacaan ayat-ayat Al-Quran dan Hadits untuk digunakan dalam mengobati orang-orang yang mengalami gangguan penyakit baik fisik maupun kejiwaan.

³⁵Imam Wahyudi, "*Ruqyah Syar'iyah: Membentengi dan Mengobati Gangguan Jin, Sihir & Guna-guna*", (Yogyakarta: Prudent Media, 2014), hlm. 1.

³⁶Sya'roni, Khusnul Khotimah, "*Terapi Ruqyah dalam Pemulihan Kesehatan Mental*", Jurnal Psikologi Islam, vol. 2, No. 1, Juni (2018), hlm. 79.

b. Syarat Peruqyah

Diantara sifat-sifat yang harus dimiliki oleh seorang peruqyah, terutama untuk ruqyah pengobatan adalah:

- 1) Berakidah tauhid yang luhur dengan aqidah sama dengan aqidah salafus shalih, yaitu aqidah yang bersih dan benar.
- 2) Merealisasikan tauhid yang murni (tidak tercampur syirik) dalam ucapan maupun perbuatan.
- 3) Berkeyakinan bahwa ayat-ayat dan doa-doa mempunyai pengaruh pada jin dan setan dengan izin Allah semata-mata.
- 4) Menjauhi hal-hal yang diharamkan.
- 5) Melaksanakan dan mendukung berbagai bentuk ketaatan kepada Allah dan Rasul-Nya, karena itu bagian dari senjata untuk mengalahkan setan.
- 6) Sentiasa memohon pertolongan dari Allah dan banyak berzikir dengan zikir yang diajarkan dan dicontohkan oleh Rasulullah.

c. Tahap-tahap Terapi Ruqyah

Proses pelaksanaan terapi ruqyah yang dilakukan berlandaskan nilai-nilai keislaman dan ketauhidkan, bacaannya terdiri dari kalam Allah (Al-Quran) atau doa-doa Rasulullah, serta yakin bahwa ruqyah hanyalah sarana karena yang menyembuhkan adalah Allah Swt. Sebelum terapis memulakan ruqyah kepada pasien, terapis akan memberikan penjelasan singkat tentang ruqyah bagi yang belum tahu, disarankan untuk ber wudhu bagi yang tidak berhalangan setelah itu

masuk keruangan ruqyah dan melakukan shalat sunnah 2 rakaat atau solat hajat, lalu peruqyah mencari informasi latar belakang penyakit pasien dengan cara menanyakan keluhan pasien.

Diawali dengan membaca *istighfar* yaitu bertaubat kepada Allah dengan harapan agar doa diijabkan oleh Allah. Kemudian membaca ayat-ayat ruqyah, biasanya ditengah-tengah bacaan itu ada yang bereaksi, misalnya seperti kesemutan, muntah-muntah, teriak-teriak. Proses pengobatan terapi ruqyah terdiri dari tiga tahapan.

1) Tahap awal

Tahapan awal adalah tahapan sebelum pengobatan di mulai:

- a) Mengambil air wudhu
- b) Jika penderita wanita diharuskan untuk menutup auratnya ataupun memakai mukena yang sudah disediakan.
- c) Shalat sunnah 2 rakaat (shalat hajat).
- d) Memberikan pengertian tentang ruqyah dan meminta pasien untuk memperbaiki niat.
- e) Pasien harus melepaskan jimat apa pun yang melekat di badannya, sebab itu adalah syirik yang wajib diingkari, baik dengan perkataan maupun perbuatan.³⁷
- f) Setelah itu, mendiagnosis keadaan pasien dengan mengajukan beberapa pertanyaan kepada penderita untuk mengecek

³⁷Majdi Muhammad Asy-Syahawi, “Cara Islam Mengobati Sihir & Gangguan Jin”, (Jakarta: Sahara Publishers, 2003), hlm. 102.

gejalanya, misalnya: apakah kamu melihat sejumlah binatang dalam mimpi? apakah kamu mimpi melihat binatang yang mengejarmu? apakah kamu bermimpi dengan mimpi yang menakutkan? apakah kamu mimpi seolah-olah kamu akan jatuh dari tempat yang tinggi? apakah kamu mimpi seolah-olah kamu berjalan di jalan yang seram?

2) Tahap kedua (Pengobatan)

- a) Peruqyah berlindung kepada Allah dari kejahatan setan serta memohon bimbingannya agar tidak terjebak dalam tipu daya setan yang licik.
- b) Peruqyah memohon pertolongan kepada Allah Swt agar diberi kemudahan dalam melakukan terapi ruqyah.
- c) Peruqyah memberi peringatan keras kepada jin yang mengganggu pasien agar bertaubat kepada Allah Swt serta tunduk dan patuh kepada syariat-Nya.
- d) Peruqyah membacakan ayat-ayat dan doa-doa ruqyah dengan suara yang keras atau terdengar jelas oleh pasien, bisa juga disela-sela bacaan ruqyah dan diselingi dengan peringatan-peringatan kepada jin pengganggu untuk keluar dengan sendirinya karena taat kepada Allah Swt dan Rasul-Nya.
- e) Peruqyah meletakkan tangannya di atas kepala penderita dan membacakan ayat-ayat Al-Quran di telinganya dengan tartil.

الْعَظِيمِ اللَّهُ اسْتَغْفِرُ

“Aku mohon ampun kepada Allah yang Maha Agung”

لِي وَأَصْلِحْ، تَسْتَغْفِرُ بِرَحْمَتِكَ قِيَوْمٌ يَا حَيُّ يَا
أَبَدًا عَيْنٍ طَرْفَةَ نَفْسِي إِلَى تَكْنِي وَلَا كُلُّ شَأْنِي

“Wahai Rab Yang Maha Hidup, Wahai Rab Yang Berdiri Sendiri tidak butuh segala sesuatu dengan rahmat-Mu kami minta pertolongan”³⁸

Dilanjutkan dengan membaca surah (Al-Fatihah: 1-7), (Al-Baqarah: 1-5), (Al-Baqarah: 102), (Al-Baqarah: 109), (Al-Baqarah: 161-166), (Al-Baqarah: 255-258), (Al-Baqarah: 285-286), (Ali-Imran: 18-19), (Al-Araf: 54-56), (Ali-Imran: 26-27), (Ali-Imran: 173-175), (An-Nisa: 54), (Al-Araf: 117-122), (Yunus: 79-81), (Al-Isra: 81-81), (Thaha: 65-69), (Al-Anbiya: 18), (Al-Mu'minun: 115-118), (As-Saba: 48-49), (As-Saffat: 1-10), (Al-Ahqaf: 29-33), (Al-Hashr: 21-24), (Al-Mulk: 1-4), (Al-Qalam: 51), (Al-Ikhlash: 1-4), (Al-Falaq: 1-5), (An-Nas: 1-6).

Jika sewaktu dibacakan ayat-ayat diatas dan tidak tampak reaksinya, maka ustaz atau terapis bertanya pada pasien barangkali ada reaksi yang lembut dan hanya dirasakan oleh pasien. Tetapi kalau tampak langsung reaksinya, maka ustaz atau

³⁸Departemen Agama RI, Al-Quran dan Terjemahnya, hal. 22.

terapis segera perintahkan pengganggu itu agar segera mengakhiri kezalimannya dan keluar dari tubuh pasien, biasanya penderita (pasien) mengalami tiga hal yakni:

- a) Reaksi ringan seperti: mual atau sampai muntah, pundak terasa berat, gemetar badannya atau terasa panas, merasa mengantuk yang berlebihan, sakit pada bagian tubuh tertentu, menangis dan merasakan pusing.
- b) Reaksi sedang seperti kesurupan, muntah-muntah dan sakit kepala yang berlebihan.
- c) Reaksi berat seperti marah atau berteriak keras, mengamuk, mengeluarkan gerakan seperti jurus silat. Hal tersebut menunjukkan adanya jin yang mengganggu dan bereaksi terhadap ayat-ayat dan doa-doa yang dibacakan.

3) Tahap Akhir

Tahapan akhir adalah tahapan setelah pengobatan, kalau saat itu proses pengobatan belum tuntas atau belum membuahkan hasil maka sang terapis mengulangi kembali proses terapi atau menyuruh pasien untuk datang lagi di lain waktu, dan terapis memberikan nasihat kepada pasien supaya:

- a) Menjaga shalat lima waktu
- b) Menjaga wudhu
- c) Membaca Al-Quran
- d) Berwudhu dan membaca ayat kursi sebelum tidur

- e) Membaca surah Al-Mulk sebelum tidur, jika tidak bisa membaca cukup dengan mendengarkan bacaan surah tersebut.
- f) Berteman dengan orang-orang saleh dan menjauhi orang-orang rusuh
- g) Jika wanita perintahkanlah memakai busana yang menutup aurat karena setan lebih dekat kepada wanita yang membuka aurat.
- h) Setiap selesai salat subuh membaca wirid
- i) Membaca bismillah setiap hati
- j) Melakukan hal-hal yang sunnah
- k) Menjaga ibadahnya.³⁹

Proses terapi ruqyah syar'iyah meliputi tiga tahap, tahapan sebelum pengobatan, tahap proses pengobatan dan tahapan setelah pengobatan. Ruqyah yang bersumber dari Al-Quran dan Hadits yang mana ia tidak mengandung kusyirikkan di dalamnya.

d. Teknik-Teknik Terapi Ruqyah

1) Teknik sentuhan (*healing touching*)

Teknik sentuhan adalah dimana *ma'allij* akan meletakkan telapak tangan kanan di tempat yang sakit diikuti dengan doa pengharapan kepada Allah Swt untuk menyemakkan rasa sakitnya.

Diriwayatkan dari Utsman bin Abil Ash Ats-Tsaqaafi bahwasanya

³⁹Sya'ronil, Khusnul Khotimah, "*Terapi Ruqyah dalam Pemulihan Kesehatan Mental*", JIGC (Journal of Islamic Guidance and Counseling). Vol. 2, No. 1, Juni (2018), hlm. 87-89.

ia mengadukan kepada Rasulullah Saw, penyakit yang ia alami sejak ia masuk islam. Maka Rasulullah Saw bersabda kepadanya:

“Letakkan tanganmu pada bagian tubuhmu yang sakit, kemudian bacalah bismillah (dengan nama Allah) sebanyak tiga kali, lalu bacalah doa berikut ini sebanyak tujuh kali”.
Diriwayatkan dari Aisyah, ia berkata, Rasulullah apabila ada

orang yang sakit diantara kami, beliau menyentuhnya dengan tangan kanannya kemudian berdoa.

“Ya Allah, Rab Manusia! Hilangkanlah penyakit, berikanlah kesembuhan, sesungguhnya Engkau adalah maha menyembuhkan, tidak ada kesembuhan kecuali dengan kesembuhan dari-Mu, (berilah) kesembuhan sepenuhnya yang tidak menyisakan penyakit”.

Jika titik sakit itu tidak diketahui, sentuhlah ubun-ubun sambil membaca surah Hud ayat 56:

“Sesungguhnya aku bertawakal kepada Allah Tuhanku dan Tuhanmu, tidak ada suatu binatang melata pun melainkan Dialah yang memegang ubun-ubunnya”.

2) Teknik Tepukan

Teknik menepuk atau memukul ini dilakukan setelah terjadi reaksi, saat membacakan ayat-ayat ruqyah. Hal ini berdasarkan riwayat Mathar bin Abdurrahman Al-A'naq yang mengisahkan tentang seseorang anak perempuan gila yang dibawa ke hadapan Rasulullah dengan keadaan diikat. Kemudian beliau memegang keempat ujung bajunya dari atas ke bawah dan memukul punggungnya sambil bersabda “Keluarlah engkau wahai musuh Allah! Keluarlah engkau, wahai musuh Allah!” setelah itu

Rasulullah mendoakan dengan mengusap wajahnya. Wanita itu sembuh.

3) Teknik Pijatan/Tekanan

Teknik pijatan dalam pengobatan Qurani adalah salah satu teknik yang sangat efektif untuk menyemakkan berbagai macam keluhan penyakit. Yaitu memijat daerah yang sakit sambil membacakan ayat-ayat ruqyah. Hal ini berdasarkan sebuah hadits dari Aisyah RA, saat Rasulullah mengobati salah satu sahabatnya, bahwa Nabi, apabila ada seseorang yang mengeluh karena ada sesuatu yang dirasa sakit pada dirinya atau ada luka, baik kecil ataupun besar, beliau berdoa dengan menggunakan jari tangannya seperti diilustrasikan oleh Sufyan.

4) Teknik Usapan

Aisyah ra berkata, “Bahwa Nabi Saw pernah meniup untuk dirinya dalam keadaan sakit menjelang wafatnya dengan bacaan surat-surat Al-Mu’awwidzat. Maka ketika beliau kritis, akulah yang meniupkan bacaan itu dan aku usapkan kedua tangannya ke tubuhnya karena keberkahan tangannya”. (HR. Bukhari dan Muslim)

5) Teknik Tiupan

Teknik penyembuhan dengan meniup ini sering kali dilakukan oleh Rasulullah untuk mengobati, baik dengan menyembrotkan ludah ataupun sekedar meniupkan nafas.

Diriwayatkan dari Aisyah, ia berkata, “Dahulu Rasulullah apabila salah seorang anggota keluarganya sakit, beliau meniupkan kepadanya bacaan surat-surat Al-Munawwidzat. Maka ketika beliau sakit yang menyebabkan ia wafat, aku meniupkannya pada beliau, dan aku mengusapkan dengan tangan beliau sendiri, karena tangan beliau lebih berkah daripada tanganku”. (HR. Muslim)⁴⁰

2. Tinjauan tentang Stres Akademik

a. Pengertian Stres Akademik

Santrock mendefinisikan stres sebagai respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (*stressor*) dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (*coping*).⁴¹ Andrew Golizek mendefinisikan stres adalah suatu respon adaptif individu pada berbagai gangguan, meliputi gangguan fisik, emosional, dan perilaku.⁴² Hawari mendefinisikan stres sebagai reaksi fisik dan psikis yang berupa perasaan yang tidak enak atau tertekan terhadap tekanan atau tuntutan yang sedang dihadapi.⁴³

Menurut McGrath dalam Wainberg dan Gould, stres didefinisikan sebagai “*a substantial imbalance between demand*

⁴⁰Irwan Nursafitri, Achmad Musyahid Idrus & Andi Muhammad Akmal, “Praktik Pengobatan Ruqyah di Hamdalah dan Majelis Dzikir Ar-Rahman Kota Makassar; Tinjauan Hukum Islam”, Jurnal Ilmiah Mahasiswa Perbandingan Mazhab, vol. 04, no. 2, hal. 403-404.

⁴¹Jhon W Santrock, “Adolescence: Perkembangan Remaja, Edisi Keenam”, (Jakarta: Erlangga, 2013), hlm. 557.

⁴²Andrew Golizek, 60 Second Manajemen Stres, (Jakarta: PT Buana Ilmu Populer, 2005), hlm. 1.

⁴³Dadang Hawari, “Al-Quran Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa”, (Yogyakarta: Dhana Bhakti Prima Yasa, 1997), hlm. 44.

(physical and/or psychological) and response capability, under conditions where failure to meet that demand has importance consequences". Artinya stres akan muncul pada individu bila ada ketidakseimbangan atau kegagalan individu dalam memenuhi kebutuhannya baik yang bersifat jasmani maupun rohani.

Beberapa pengertian stres menurut beberapa ahli dalam Ahmad Fadholi. Pertama, menurut Hans Selye, stres adalah respon tubuh yang sifatnya non-spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya. Kedua, menurut Emanuelsen dan Rosenlicht, stres adalah respon fisik dan emosional terhadap tuntutan yang dialami individu yang diinterpretasikan sebagai suatu yang mengancam keseimbangan. Stres adalah reaksi tubuh terhadap situasi yang menimbulkan tekanan, perubahan, ketegangan emosi dan lain-lain. Stres adalah segala masalah atau tuntutan penyesuaian diri, dan karena itu, sesuatu yang mengganggu keseimbangan kita. Ketiga, menurut Soeharto Heerdjan, stres adalah suatu kekuatan yang mendesak atau mencekam, yang menimbulkan suatu ketegangan dalam diri seseorang.

Sejalan dengan pengertian stres menurut para ahli, Adapun pengertian stres akademik sendiri merupakan hasil persepsi subjektif siswa terhadap suatu kondisi akademik atau respon yang dialami siswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi negatif yang muncul akibat adanya tuntutan sekolah atau akademik.⁴⁴

⁴⁴Barseli, M. Ifdil. I., & Nikmarijal, N, op.cit. hlm. 143-148.

Menurut Sarafino, stres akademik merupakan kondisi yang disebabkan ketika ada perbedaan dari seseorang atau lingkungan yang berhubungan dengan siswa, yaitu antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu.⁴⁵

Stres akademik dapat bersumber dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berkaitan dengan kegiatan belajar yang meliputi tekanan untuk naik kelas, lama belajar, banyaknya tugas, mendapat nilai ulangan, serta kecemasan menghadapi ujian dan manajemen waktu. *Stressor* akademik adalah faktor dari lingkungan, seperti jarak lokasi sekolah dengan tempat tinggal, kondisi ruang kelas, fasilitas dan metode guru mengajar, kurikulum yang diaplikasikan oleh sekolah.

Stres akademik merupakan kasus yang paling sering dialami oleh siswa ataupun remaja, baik pada tingkat sekolah menengah atas maupun perguruan tinggi yang disebabkan oleh tuntutan akademik yang dihadapi semakin banyak seperti tugas sekolah, ujian dan lain-lain. Sumber stres akademik pada siswa terbagi menjadi empat bagian yaitu; 1) interpersonal yang mencakup hubungan dengan teman sebaya, 2) interpersonal yang mencakup hubungan dengan diri sendiri, 3) akademik yang mencakup prestasi di sekolah dan 4) lingkungan yang mencakup kondisi sekolah dan lingkungan belajar.

⁴⁵Sarafino, P.E, "Health Psikology: Biopsychosocial Interaction", (America: The United Stated of America, 1997), hlm. 70.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan stres akademik merupakan respon tubuh berupa fisik dan psikis terhadap situasi yang menyebabkan tekanan dan ketegangan yang bersumber dari proses belajar sehingga mengganggu keseimbangan siswa.

b. Faktor-Faktor Penyebab Stres Akademik

Penyebab stres akademik, Fauziah dan Widuri mengemukakan bahwa stres akademik diakibatkan oleh dua faktor yaitu internal dan eksternal. Faktor internal yang mengakibatkan stres akademik yaitu:

- 1) Pola pikir. Siswa yang berpikir bahwa mereka tidak dapat mengendalikan situasi akan cenderung mengalami stres lebih besar.
- 2) Kepribadian. Tingkat stres siswa yang optimis biasanya lebih kecil dibandingkan siswa yang pesimis.
- 3) Keyakinan. Keyakinan terhadap diri berperan penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi di sekitar individu.⁴⁶

Lebih lanjut, Fauziah dan Widuri mengemukakan faktor eksternal yang mengakibatkan stres akademik, meliputi:

- 1) Pelajaran lebih padat. Kurikulum dalam sistem pendidikan telah ditambah bobotnya dengan standar lebih tinggi. Akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah, dan beban pelajar semakin berlipat. Walaupun beberapa alasan tersebut penting bagi perkembangan pendidikan dalam negara, tetapi tidak dapat

⁴⁶Khaira, Wanty, "Faktor Penyebab Stres Akademik Siswa Remaja", Jurnal Fitrah, vol. 5, no. 1, 2023, hal. 130.

menutup mata bahwa hal tersebut menjadikan tingkat stres yang dihadapi siswa meningkat pula.

- 2) Tekanan untuk berprestasi tinggi. Para siswa sangat ditekan untuk berprestasi dengan baik dalam ujian-ujian mereka. Tekanan ini biasanya datang dari orang tua, keluarga, guru, teman sebaya, dan diri sendiri
- 3) Dorongan status sosial. Pendidikan selalu menjadi simbol status sosial. Orang-orang dengan kualifikasi akademik tinggi akan dihormati masyarakat dan yang tidak berpendidikan tinggi akan dipandang rendah. Siswa yang berhasil secara akademik sangat disukai, dikenal, dan dipuji oleh masyarakat. Sebaliknya, siswa yang tidak berprestasi di sekolah disebut lamban, malas, atau sulit. Siswa yang dianggap sebagai pembuat masalah cenderung ditolak oleh guru, dimarahi orang tua, dan diabaikan teman-teman sebayanya
- 4) Orang tua saling berlomba. Di kalangan orang tua yang lebih terdidik dan kaya informasi, persaingan untuk menghasilkan anak-anak yang memiliki kemampuan dalam berbagai aspek juga lebih ketat. Seiring dengan menjamurnya pusat-pusat pendidikan informal, berbagai macam pelajaran tambahan juga menimbulkan persaingan siswa terpandai, terpintar, dan serba bisa.⁴⁷

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan faktor internal yang menyebabkan stres akademik adalah pola pikir,

⁴⁷Ibid, hal. 131

kepribadian dan keyakinan siswa, sedangkan faktor eksternal adalah pelajaran yang semakin padat, tuntutan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial dan orang tua saling berlomba.

c. Gejala-gejala Stres Akademik

Gejala-gejala stres menurut Andrew Goliszek, sebagai berikut:

1) Gejala fisik

Gejala ini dapat ditandai adanya sakit kepala, nyeri otot, sakit punggung, rasa lemah, gangguan pencernaan, rasa mual atau muntah-muntah, sakit perut, nafsu makan hilang atau selalu ingin makan, jantung berdebar-debar, sering buang air kecil, tekanan darah tinggi, tidak dapat tidur atau tidur berlebihan, berkeringat secara berlebihan dan gejala lainnya.

2) Gejala emosional

Gejala ini dapat ditandai seperti mudah tersinggung, gelisah terhadap hal-hal kecil, suasana hati berubah-ubah, mimpi buruk, khawatir, panik, sering menangis, merasa tidak berdaya, perasaan kehilangan kontrol, muncul pikiran untuk bunuh diri, pikiran yang kacau, ketidakmampuan membuat keputusan, dan sebagainya.

3) Gejala perilaku

Gejala ini dapat dilihat dari perilaku merokok, memakan obat-obatan atau mengonsumsi alkohol secara berlebihan, berjalan mondar-mandir, kehilangan ketertarikan pada penampilan fisik,

menarik atau memutar-mutar rambut, perilaku sosial berubah secara tiba-tiba, dan sebagainya.⁴⁸

Gejala-gejala stres akademik menurut Azmu, Nurihsan dan Yudha, sebagai berikut:

1) Gejala fisik

Meliputi sakit kepala, tubuh tidak mampu istirahat maksimal, kelelahan fisik, telapak tangan berkeringat dan denyut jantung berdebar.

2) Gejala perilaku

Meliputi berbohong, membolos, menyalahkan orang lain, berkelahi, mencari perhatian orang lain, gugup, dan suka menyendiri.

3) Gejala kognitif

Meliputi sulit berkonsentrasi, prestasi menurun, perfeksionis, kehilangan harapan, dan tidak memiliki prioritas hidup, berpikir negatif dan jenuh.

4) Gejala emosi

Meliputi cemas, mudah tersinggung, tidak merasakan kepuasan, merasa diabaikan.⁴⁹

⁴⁸Andrew Goliszek, op.cit, hlm. 12.

⁴⁹Amy Noerul Azmy, Achmad Juntikan Nurihsan, Eksa Sakti Yudha, "Deskripsi Gejala Stress Akademik dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat, Indonesia", Journal of Education Counseling, Vol. 1 No. 1, 2017, hlm. 197-208

3. Tinjauan Tentang Remaja

a. Pengertian Remaja

Remaja yang dalam bahasa aslinya disebut adolescence, berasal dari bahasa latin adolescenre yang artinya “tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan”.⁵⁰ Istilah ini mempunyai arti yang lebih luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Menurut Piaget, masa remaja secara psikologis adalah usia di mana individu menjadi berintegrasi dengan masyarakat dewasa. Usia di mana anak tidak lagi merasa di bawah tingkatan orang-orang yang lebih tua, melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak.⁵¹

Remaja adalah periode peralihan perkembangan dari anak-anak ke masa dewasa, yang di mulai sekitar usia 10-12 tahun dan berakhir pada usia 18-21 tahun. Masa remaja adalah waktu meningkatnya perbedaan di antara anak muda mayoritas, yang diarahkan untuk mengisi masa dewasa dan menjadikannya produktif, dan minoritas yang akan berhadapan dengan masalah besar. Santrock menjelaskan bahwa

⁵⁰Adon Nasarullah Jamaluddin, “Dasar-Dasar Patologi Sosial”, hlm. 117.

⁵¹Anggi Azwar, “Perilaku Remaja Akibat Penggunaan Jaringan Internet Di Desa Durian Sebatang” (Kecamatan Kedurang Bengkulu Selatan, 2019), hlm. 15.

remaja adalah masa yang ditandai dengan perubahan-perubahan cepat pada jasmani yang bersamaan dengan matangnya organ seks yang diikuti oleh perkembangan psikis yang meliputi perubahan emosi dengan melepaskan diri dari ikatan orangtua ketika anak harus dapat berdiri sendiri. Perkembangan kecerdasan dan kepribadian terwujud dalam cara hidup untuk menyesuaikan diri dalam masyarakat.

b. Ciri-Ciri Masa Remaja

Setiap masa perkembangan manusia memiliki ciri masing-masing, begitu pula dengan masa remaja. Berikutnya penjelasan ciri-ciri masa remaja menurut Yudrik Jahya:

- 1) Peningkatan emosional yang terjadi secara cepat pada masa remaja awal yang dikenal sebagai masa storm dan stres. Peningkatan emosional ini merupakan hasil dari perubahan fisik terutama hormon yang terjadi pada masa remaja yaitu dari segi kondisi sosial dan peningkatan emosi, ini merupakan tanda bahwa remaja berada dalam kondisi baru yang berbeda dari masa sebelumnya. Pada zaman ini banyak tuntutan dan tekanan yang ditujukan pada remaja, misalnya mereka diharap untuk tidak lagi bertingkah seperti anak-anak, mereka harus lebih mandiri, dan bertanggungjawab. Kemandirian dan tanggungjawab ini akan terbentuk seiring berjalannya waktu, dan akan tampak jelas pada remaja akhir yang duduk di awal-awal masa kuliah.

- 2) Perubahan yang cepat secara fisik yang juga disertai kematangan seksual. Perubahan ini membuat remaja merasa tidak yakin akan diri dan kemampuan mereka sendiri. Perubahan fisik yang terjadi secara cepat, baik perubahan internal seperti sistem sirkulasi, pencernaan dan sistem respirasi maupun perubahan eksternal seperti tinggi badan, berat badan, dan proporsi tubuh sangat berpengaruh terhadap konsep diri remaja.
- 3) Perubahan dalam hal yang menarik bagi dirinya dan hubungan dengan orang lain. Selama masa remaja banyak hal-hal yang menarik bagi dirinya dibawa dari masa kanak-kanak digantikan dengan hal menarik yang baru dan lebih matang. Remaja tidak lagi berhubungan hanya dengan individu dari jenis kelamin yang sama, tetapi juga dengan lawan jenis, dan dengan orang dewasa.
- 4) Perubahan nilai, dimana apa yang mereka anggap penting pada masa kanak-kanak menjadi kurang penting karena telah mendekati dewasa.

Kebanyakan remaja bersikap ambivalen dalam menghadapi perubahan yang terjadi. Disisi lain mereka menginginkan kebebasan tetapi disisi lain mereka takut akan bertanggungjawab yang menyertai kebebasan ini serta meragukan kemampuan mereka sendiri untuk memikul tanggungjawab ini.⁵²

⁵²Yudrik Jahya, op, cit, hlm. 235.

H. Metode penelitian

Metode penelitian bermakna seperangkat pengetahuan tentang langkah-langkah sistematis dan logis tentang pencarian data yang berkenaan dengan masalah tertentu untuk diolah, dianalisis, diambil kesimpulan, dan selanjutnya dicarikan cara pemecahannya.

1. Jenis dan Sifat Penelitian

a. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah (*field research*), yaitu penelitian yang langsung dilakukan di lapangan atau pada responden.⁵³ Jenis penelitian ini dapat juga dianggap sebagai pendekatan luas dalam penelitian kualitatif atau sebagai metode untuk mengumpulkan data kualitatif. Ide pentingnya adalah penulis berangkat ke lapangan untuk mengadakan pengamatan tentang suatu fenomena dalam suatu keadaan alamiah dan menghasilkan data deskriptif, yang berupa data-data tertulis atau lisan dari orang-orang dan penelitian yang diamati.⁵⁴

Penelitian lapangan ini merupakan metode untuk menemukan realita yang terjadi. Penelitian lapangan ini datanya diperoleh dari informasi yang benar-benar dibutuhkan seperti informasi mengenai Terapi Ruqyah Untuk Menangani Stres Akademik Pada Remaja di Pusat Rawatan Ruqyah Syar'iyah Bintulu Sarawak, Malaysia.

⁵³M. Iqbal Hasan, "Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian & Aplikasinya", (Jakarta: Ghalia Indonesia, 2020), hlm.11

⁵⁴Iexy K. Moeloeng, "Metodologi Penelitian Kualitatif", (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2015), hlm. 26.

b. Sifat penelitian

Penelitian ini bersifat deskriptif kualitatif, yaitu mendeskripsikan, menggambarkan secara sistematis, sesuai fakta yang akurat mengenai sifat serta hubungan antara fenomena yang sedang diselidiki.⁵⁵ Penelitian deskriptif merupakan “penelitian yang mendeskripsikan segala hal yang berkaitan dengan pokok pembicara secara otomotif, faktual, dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antara fenomena yang diteliti”.

Penelitian kualitatif merupakan suatu penelitian ilmiah yang bertujuan untuk memahami suatu fenomena dalam konteks sosial secara alamiah dengan mengedepankan proses interaksi komunikasi yang mendalam antara peneliti dengan fenomena yang terjadi.⁵⁶

Adapun alasan peneliti menggunakan metode deskriptif kualitatif dikarenakan permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini tidak berkenaan dengan angka-angka melainkan tujuan penelitian yang hendak dicapai yaitu memperoleh data, mendeskripsikan, dan menggambarkan tentang Terapi Ruqyah Untuk Menangani Stres Akademik Pada Remaja di Pusat Rawatan Ruqyah Syar’iyyah Bintulu Sarawak Malaysia.

2. Subjek dan Objek Penelitian

⁵⁵Muhammad Musa, “Metodologi Penelitian”, (Jakarta: Fajar Agung, 1988), hlm. 8.

⁵⁶Haris Herdiansyah, “Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-ilmu Sosial”, (Jakarta: Salemba Humanika, 2012), hlm. 9.

a. Subjek Penelitian

Subjek peneliti dalam penelitian ini adalah orang-orang yang informan atau menjadi sumber informasi yang dapat memberi data sesuai dengan fokus permasalahan yang sedang diteliti.⁵⁷ Menurut Lofland, sumber data umum dalam penelitian kualitatif ialah kata-kata dan tindakan yang selebihnya adalah data tambahan seperti dokumen dan lain-lain.⁵⁸

Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti dapat menentukan subjek dalam penelitian ini adalah peruyah dan pasien di Pusat Rawatan Ruqyah Bintulu Sarawak. Subjek penelitian ini adalah Ustaz Mohamad Khalidie Bin Dahiri merupakan seorang peruyah dan bendahara di Pusat Rawatan Ruqyah Syar'iyah Bintulu Sarawak.

Kriteria pengambilan subjek dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Berusia sekitar 16-17 tahun
- 2) Berjenis kelamin perempuan
- 3) Sedang menempuh pendidikan di Sekolah Menengah Kebangsaan (SMA)
- 4) Memiliki gangguan mental berupa stres akademik
- 5) Pernah menjalani rawatan di Pusat Rawatan Ruqyah Syar'iyah

Bintulu Sarawak

⁵⁷Basrowi dan Suwandi, "Memahami Penelitian Kualitatif", (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), hlm. 21.

⁵⁸Iexy K, Moeloeng, "Metode Penelitian Kualitatif", (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2013), hlm. 112.

6) Bersedia dan mau menjadi informan bagi peneliti.

Berdasarkan kriteria diatas, pasien yang hadir di Pusat Rawatan Ruqyah Syar'iyah Bintulu Sarawak pada tanggal 9 Februari 2024 sebanyak 14 orang yaitu 9 perempuan dan 5 laki-laki. 9 perempuan terbagi ke 6 orang Ibu-ibu, dan 3 orang siswi. Ketiga siswi tersebut mengalami gangguan yang berbeda yaitu, satu orang siswi mengalami gangguan jin dan dua orang siswi mengalami gangguan mental berupa stres akademik. Disini peneliti mengambil kedua siswi yang mengalami gangguan mental berupa stres akademik tersebut sebagai subjek di dalam penelitian ini, kedua siswi tersebut berinisial YW dan NA. YW dan NA memenuhi kriteria di atas dan mengalami gangguan mental berupa stres akademik pada tingkat Sekolah Menengah Kebangsaan (SMA).

Tabel 1.1 Deskripsi Subjek Penelitian

No.	Inisial	Usia	Jenis Kelamin	Keterangan
1.	YW	17 tahun	Perempuan	Pasien
2.	NA	17 tahun	Perempuan	Pasien
3.	MK	52 tahun	Laki-laki	Peruqyah

Menurut peneliti terdahulu yaitu Ruhmadi dkk, menyatakan bahwa siswa berjenis kelamin perempuan ditemukan bahwa memiliki tingkat stres akademik yang sangat berat pada angka yang cukup tinggi. Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Agolla dan Ongori, Walker, dan Goff.A.M. yang menemukan bahwa tingkat stres

pada perempuan lebih tinggi dari pada laki-laki.⁵⁹ Peneliti mengambil remaja perempuan yang berumur 16-17 tahun, karena pada umur tersebut, siswa di Malaysia akan menghadapi ujian SPM (Sijil Pelajaran Malaysia).

Sijil Pelajaran Malaysia (SPM) merupakan ujian akhir Pendidikan tinggi. SPM adalah syarat bagi siswa di Malaysia untuk melanjutkan pengajian ke peringkat pra-universitas. siswa mempunyai pilihan sama ada untuk mengambil STPM (Sijil Tinggi Pelajaran Malaysia), Matrikulasi atau kursus asas universitas dan siswa juga berpeluang untuk mengambil kursus di luar negara. Dengan adanya hasil SPM ini, siswa dapat menggunakan untuk memohon beasiswa bagi proses penajaan sepanjang pengajian.

b. Objek Penelitian

Objek penelitian adalah permasalahan-permasalahan yang menjadi titik sentra penelitian.⁶⁰ Adapun objek peneliti dalam penelitian ini adalah tahap-tahap Terapi Ruqyah untuk Menangani Stres Akademik pada Remaja di Pusat Rawatan Ruqyah Syar'iyah Bintulu Sarawak, Malaysia.

3. Metode Pengumpulan Data

⁵⁹Wulida Rohmatillah dan Nanik Kholifah, “*Stres Akademik Antara Laki-laki dan Perempuan Siswa*”, (Jurnal Psikologi, 2021), vol. 8, no. 1, hlm. 49.

⁶⁰Djunaidi Ghony dan Fauzan Almanshur, “*Metodologi Penelitian Kualitatif*”, (Jogjakarta: Ar Ruzz Media, 2012) hlm. 215.

Metode pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar untuk diterapkan.⁶¹

a. Wawancara

Wawancara adalah proses tanya jawab dalam penelitian yang berlangsung secara lisan, baik menjadi responden dua orang atau lebih, bertatap muka, mendengarkan secara langsung informasi-informasi atau keterangan-keterangan.⁶² Wawancara yaitu teknik pengumpulan data yang dilakukan peneliti untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, dan untuk mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam dengan jumlah responden yang sedikit.

Dalam penelitian ini menggunakan metode wawancara (*interview*) bebas terpimpin yaitu tanya jawab terarah untuk mengumpulkan data yang relevan. Metode wawancara ditunjukkan kepada terapis atau Ustadz sebagai perujuk pasien yang mengalami stres akademik yang akan menjadi subjek penelitian untuk pelaksanaan Terapi Ruqyah Untuk Menangani Stres Akademik Pada Remaja Di Pusat Rawatan Ruqyah Syar'iyah Bintulu Sarawak, Malaysia.

b. Observasi

⁶¹Sugiyono, "Metode Penelitian", hlm. 215.

⁶²Ibid, hlm. 125.

Observasi adalah pengamatan langsung terhadap fenomena-fenomena objek yang diteliti secara objektif dan hasilnya dicatat secara sistematis agar diperoleh gambaran yang lebih konkret tentang kondisi lapangan.⁶³ Teknik observasi yang digunakan peneliti adalah observasi non partisipan yaitu mengadakan pengamatan terhadap aktivitas tertentu, dimana peneliti tidak aktif mengikuti kegiatan tersebut. Observasi dilakukan pada saat kegiatan ruqyah di Pusat Rawatan Ruqyah Syar'iyah.

Maka dengan itu, dengan mengetahui dalam aktivitas-aktivitas yang dilaksanakan secara langsung menjadi salah satu tujuan dalam observasi. Aktivitas ini dapat mengenal pasti bagi siapa yang terlibat dalam penelitian dan mengetahui kejadian yang berlaku, serta dapat memberi gambaran semasa aktivitas berlangsung. Oleh itu, secara tidak langsung melalui cara pengamatan ini boleh dilakukan dengan kaedah observasi bagi mengetahui data mengenai Terapi Ruqyah Untuk Menangani Stres Akademik Pada Remaja Di Pusat Rawatan Ruqyah Syar'iyah Bintulu Sarawak, Malaysia.

c. Dokumentasi

Dokumentasi berasal dari kata dokumen yang artinya salinan fail yang mengandung bahan-bahan.⁶⁴ Selain itu, dokumentasi juga adalah laporan yang menunjukkan bukti bahan pekerjaan dalam mengumpul,

⁶³J. Moleong, "Metodelogi Penelitian Kualitatif", hlm. 174.

⁶⁴Suharsimi Arikunto, "Suatu Pendekatan Praktek Dalam Prosedur Penelitian", (Yogyakarta: Rineka Cipta, 2010), hlm. 149.

menyediakan sumber penelitian yang sahih serta data yang dapat memberi keterangan dalam dokumentasi tersebut.

Metode dokumentasi menjadi pendukung dari penggunaan metode observasi dan wawancara pada penelitian. Sehingga hasil penelitian akan lebih kredibel/dapat dipercaya karena didukung dengan dokumen-dokumen yang sesuai dengan data yang dibutuhkan. Dokumen yang ingin diperoleh berupa dokumen dari hasil observasi di Ruqyah Syar'iyah Bintulu Sarawak, Malaysia.

4. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah suatu proses menata, menyrukturkan dan memaknai data yang tidak beraturan.⁶⁵ Sesuai dengan desain penelitian ini yaitu kualitatif, maka dianalisis juga dengan teknik analisis data deskriptif kualitatif. Teknik analisis data yang digunakan dalam meneliti. Menurut Miles dan Hibermen, Bogdan dan Bike ada tiga tahapan analisis dengan menggunakan metode kualitatif. Langkah-langkah yang diambil peneliti dalam analisis data ini adalah sebagai berikut:

a. Reduksi Data

Reduksi data diartikan sebagai proses penelitian, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, mengabstrakkan, dan transformasi data kasar yang muncul dari catatan tertulis di lapangan. Mereduksi data

⁶⁵Christine Daymon dan Immy Holloway, "*Reset Kualitatif dalam Public Relations dan Marketing Communication*". Penerjemah Cahya, (T. Tp: PT Benteng Pusaka, 2008), hlm. 368.

berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberi gambaran yang lebih jelas dan mempermudah penulis untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya dan mencarinya bila diperlukan.⁶⁶ Rangkuman catatan lapangan tersebut disusun secara sistematis agar memberikan gambaran yang lebih tajam tentang hasil yang diperoleh dari observasi, wawancara dan dokumentasi.

b. Penyajian Data

Data yang sudah direduksi pada tahap ini maka langkah selanjutnya adalah memaparkan data, pemaparan data sebagai sekumpulan informasi tersusun dan memberi kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan mengambil tindakan penyajian data digunakan untuk lebih meningkatkan pemahaman kasus dan sebagai acuan mengambil tindakan berdasarkan pemahaman dan analisis penyajian data.

Dalam penelitian kualitatif, penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, hubungan antara kategori, flowchart dan sejenisnya. Dengan mendisplay data, maka akan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah difahami tersebut.

Pada penelitian ini, maka peneliti menyajikan data dengan teks yang bersifat naratif. Data yang diperoleh dari kegiatan observasi,

⁶⁶Juliansyah Noor, "Metode Penelitian Skripsi", hlm. 160.

wawancara, dokumentasi dan triangulasi akan disajikan dengan teks naratif, sehingga hasil dari temuan di lapangan tentang penerapan terapi ruqyah untuk menangani stres akademik pada remaja di Pusat Rawatan Ruqyah Syar'iyah Bintulu Sarawak Malaysia akan mudah untuk dipahami tentang apa yang terjadi dan mengetahui manfaat serta hasil apa yang dirasakan secara langsung oleh pasien dari terapi ruqyah yang diikuti berdasarkan wawancara yang telah dilakukan.

c. Menarik Kesimpulan

Setelah data disajikan yang juga dalam analisis data, maka proses verifikasi dalam hal ini adalah tinjauan ulang terhadap catatan lapangan, tukar pikiran dengan sejawat untuk menguji kebenarannya. Kekukuhannya dan kecocokannya yakni berupa validitasnya. Maka dari itu data yang telah diperoleh dari catatan-catatan lapangan dan informasi yang telah ditentukan, diuji kembali dengan menanyakan kembali pertanyaan yang sama diakhir penelitian dan melakukan wawancara dengan responden. Dalam tahap menarik kesimpulan dari kategori-kategori data yang telah direduksi dan disajikan untuk selanjutnya menuju kesimpulan akhir mampu menjawab permasalahan yang dihadapi.⁶⁷

Dalam kaitan penelitian ini menjawab rumusan masalah pada penelitian tentang langkah-langkah pelaksanaan terapi ruqyah untuk

⁶⁷Ibid, hlm. 209.

menangani stres akademik pada remaja di Pusat Rawatan Ruqyah Syar'iyah Bintulu.

5. Teknik Keabsahan Data Penelitian

Teknik keabsahan data merupakan cara yang dilakukan peneliti untuk mengukur derajat kepercayaan dalam proses pengumpulan data penelitian. Teknik keabsahan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan Triangulasi Data.

Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain.⁶⁸ Triangulasi dalam menguji kredibilitas ini diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara, dan berbagai waktu. Dalam teknik pengumpulan data, triangulasi diartikan sebagai teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang ada. Bila penulis melakukan pengumpulan data dengan triangulasi, maka sebenarnya penulis mengumpulkan data yang sekaligus menguji kredibilitas data, yaitu mengecek kredibilitas data dengan berbagai teknik pengumpulan data dan berbagai sumber data.

Data yang diperoleh peneliti dari wawancara dengan terapis Ruqyah Syar'iyah Bintulu, dicek dengan observasi dan dokumentasi. Apabila dengan teknik ini, menghasilkan data yang berbeda-beda, maka peneliti

⁶⁸Ibid, hlm. 330.

melakukan diskusi lebih lanjut kepada sumber data yang bersangkutan atau yang lain, untuk memastikan data mana yang dianggap benar.



BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Pusat Rawatan Ruqyah Syar'iyah Bintulu Sarawak, penulis dapat menyimpulkan bahwa tahap-tahap Terapi Ruqyah Syar'iyah untuk Menangani Stres Akademik Pada Remaja di Pusat Rawatan Ruqyah Syar'iyah Bintulu Sarawak Malaysia memiliki tiga tahapan, yaitu tahap awal, tahap inti dan tahap akhir. Pada tahap awal akan diawali dengan meminta pasien untuk berwudhu dahulu dan disediakan bagi pasien tempat yang tenang dan nyaman, peruyah akan bertanya terkait permasalahan yang dialami oleh pasien. Kemudian pada tahap inti, peruyah akan memulakan bacaan ayat-ayat Al-Quran dan peruyah akan menyarankan kepada pasien untuk menutup mata agar dapat mendengar dengan khusyuk apa yang dibacakan oleh peruyah. Pada tahap akhir, peruyah akan menanyakan bagaimana keadaan pasien setelah mendengar bacaan-bacaan ruqyah tersebut, dan pada tahap akhir peruyah akan memberi nasihat dan dorongan buat pasien agar sentiasa meminta pertolongan kepada Allah SWT.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti, peneliti ingin memberikan saran buat sekian umat Islam di luar sana, yaitu untuk mengetahui bahwa terapi ruqyah bukan hanya digunakan untuk gangguan jin, padahal banyak manfaat yang dapat diperoleh dari terapi ruqyah tersebut.

Penelitian ini tidaklah lengkap dan sempurna, akan tetapi peneliti berharap penelitian ini dapat memberi kesadaran terhadap semua masyarakat di dunia bahwa banyak manfaat apabila mendengarkan bacaan suci Al-Quran, semoga penelitian ini juga bermanfaat atau sebagai bahan rujukan yang akan datang. Selain itu, peneliti mengharapkan agar terapi ruqyah dapat menjadi pengobatan yang mendapat nilai positif dari masyarakat luas karena merupakan pengobatan Islami, diantaranya yaitu:

1. Kepada para pasien, tetaplah bersemangat dalam memperkuat iman sebagai perlindungan dari gangguan jin dan cobaan yang dihadapi. Lakukanlah ruqyah mandiri seperti membaca Al-Quran, berzikir, salawat, dan berdoa memohon perlindungan dari Allah SWT.
2. Kepada masyarakat, dengan adanya penulis ini, diharapkan masyarakat dapat mengetahui bahwa setiap penyakit pasti memiliki obatnya melalui kekuasaan Allah. Ruqyah dijadikan sebagai terapi Islami yang didasarkan pada Al-Quran dan As-Sunnah, seperti yang telah diterapkan di Pusat Rawatan Ruqyah Syar'iyah Bintulu Sarawak, Malaysia.
3. Bagi pembaca diharapkan bahwa dengan penulisan ini, pembaca dapat memahami tentang ruqyah yang dijelaskan dalam skripsi ini. Tujuan dari penjelasan ini adalah untuk membuka wawasan bahwa kesembuhan sebenarnya hanya datang dari Allah. Tanpa izin Allah, penyakit tidak akan sembuh. Oleh karena itu, mari kita tingkatkan ibadah kita agar Allah memberikan solusi dalam hidup kita dan kita tidak lagi meminta bantuan kepada selain Allah SWT.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, Sultan, SQ, Ruqyah Syar'iyah Terapi Mandiri Penyakit Hati dan Gangguan Jin, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2018).
- Anwarudin, Aan, "Terapi Ruqyah Dalam Konteks Individu Yang Mengalami Kesurupan" Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta, (2009).
- Arikunto, Suharsimi, Suatu Pendekatan Praktek Dalam Prosedur Penelitian, (Yogyakarta: Rineka Cipta, 2010).
- Asy-Syahawi, Muhammad Majdi, Cara Islam Mengobati Sihir & Gangguan Jin, (Jakarta: Sahara Publishers, 2003).
- Azmy Noerul Amy, Achmad Juntikan Nurihsan, Eksa Sakti Yudha, Deskripsi Gejala Stress Akademik dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat, Indonesia, *Journal of Education Counseling*, Vol. 1 No. 1, (2017).
- Azwar, Anggi, Perilaku Remaja Akibat Penggunaan Jaringan Internet Di Desa Durian Sebatang Kecamatan Kedurang Bengkulu Selatan, (2019).
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. Konsep Stres Akademik Siswa, *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, (2017).
- Basrowi dan Suwandi, Memahami Penelitian Kualitatif, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008).
- Che Abdullah, Bin Naiman Bilal, Metode Ruqyah Dalam Mengatasi Pasien Gangguan Kejiwaan di Yayasan Islam Terengganu Malaysia, Skripsi, Medan: Jurusan BPI Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sumatera Utara, (2019).
- Daymon, Christine dan Immy Holloway, *Reset Kualitatif dalam Public Relations dan Marketing Communication*. Penerjemah Cahya, T. Tp: PT Benteng Pustaka, (2008).
- Department Agama RI, Al-Quran Terjemahan, (Bandung: CV Darus Sunnah, 2015).
- Ghazalai, Bahri Muhammad, Kesehatan Mental 1, (Bandar Lampung: Harakindo, 2016).

- Ghony, Djunaidi dan Fauzan Almanshur, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Jogjakarta: Ar Ruzz Media, 2012).
- Golizek, Andrew, *60 Second Manajemen Stres*, (Jakarta: PT Buana Ilmu Populer, 2005).
- Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: Gunung Mulia, 1996).
- Harfin, “Menyeimbangkan Urusan Dunia dan Akhirat”. Tafsir Al-Quran. <https://www.google.com/amp/s/tafsiralquran.id/menyeimbangkan-urusan-dunia-dan-akhirat-perhatikan-semangat-doa-ini/amp/>
- Hawari, Dadang, *Al-Quran Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: Dhana Bhakti Prima Yasa, 1997).
- Ibrahim, Sani Ayub, *Depresi, Aku Ingin Mati*, (Tangerang: Jelajah Nusa, 2011).
- Iexy K. Moeloeng, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Karya Remaja Rosda, 2013).
- Jaja Suteja & Tiara H. Safitri, “Konseling Spiritual Berbasis Terapi Ruqyah dalam Mengatasi Gangguan Kesehatan Mental”, *Islamic Counseling Journal*, vol. 6, no2, (2023).
- Jamaluddin, Nasarullah Adon, *Dasar-Dasar Patologi Sosial*, (2016).
- Jhon W Santrock, W Jhon, *Adolescence: Perkembangan Remaja*, Edisi Keenam, (Jakarta: Erlangga, 2013).
- Khaira Wanty, “Faktor Penyebab Stres Akademik Siswa Remaja”, *Jurnal Academic Stress*, vol. 5, no. 1, (2023).
- Khusnul Khotimah Sya’roni, “Terapi Ruqyah dalam Pemulihan Kesehatan Mental”, *Jurnal Psikologi Islam*, vol. 2, No. 1, Juni (2018).
- Lexy J, Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: CV. Rosdakarya, 2000).
- M. Febriyanto Suhendi & Dimas Surya PD, “Metode Ruqyah dan Hipnoterapi dalam Penyembuhan Gangguan Jiwa di Lembaga El-Psika Al-Amien Prenduan”, *Indonesia Journal of Islamic Psychology*, vol. 2, no. 1, (2020)
- M. Iqbal Hasan, *Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian & Aplikasinya*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 2020).
- Mahdi N K, “Terapi Ruqyah Terhadap Klien Psikosomatik”, *Jurnal At-Taujih Bimbingan dan Konseling Islam*, vol. 6, no. 2, (2023)

- Mohd Nazri, Bin Faiz Muhammad, “Fungsi Ruqyah Syar’iyyah dalam Mengobati Penyakit Non Medis” Skripsi, Banda Aceh: UIN Ar-Raniry, (2018).
- Mohd Nazri, Bin Faiz Muhammad, “Fungsi Ruqyah Syar’iyyah Dalam Mengobati Penyakit Non Medis”, Skripsi, (Jakarta: UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh, 2018).
- Mu’alifah, Fatimatul, “Terapi Ruqyah Syar’iyyah di Klinik Griya Sehat Syafaat,99 Semarang”, (2018).
- Nasir, Mohd, Metode Penelitian, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1999).
- Noviana, Ana, “Pelaksanaan Terapi Ruqyah Syar’iyyah Bagi Penderita Gangguan Emosi di Bengkel Rohani Ciputat”, Skripsi, UIN Syariff Hidayatullah Jakarta, (2010).
- Nursafitri Irwan, Achmad Musyahid Idrus & Andi Muhammad Akmal, “Praktik Pengobatan Ruqyah di Hamdalah dan Majelis Dzikir Ar-Rahman Kota Makassar; Tinjauan Hukum Islam”, Jurnal Ilmiah Mahasiswa Perbandingan Mazhab, vol. 04, no. 2, (2023).
- Raditya Kuniawan Dioar & Anastasia Putu Martha Anggarani, “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir”, Jambura Healt and Sport Jurnal, vol.6, no.1, (2024).
- Sarafino, P.E, Health Psikology: Biopsychosocial Interaction, (America: The United Stated of America, 1997).
- Selye, H, Selye’s Guide to Stress Research, (USA: Van Nonstrand Reinhold Company Inc, 1980).
- Silvia Wulandari & Mira Aliza Rachmawati, “Efikasi Diri dan Stres Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Program Akselerasi”, Jurnal Psikologika, vol. 19, no. 2, (2014).
- Solihin M., Terapi Sufistik, (Bandung: Pustaka Setia, 2004).
- Sugiyono, Metode Penelitian Kualitatif, (2018).
- Susanto, Dedy, “Dakwah Melalui Layanan Psikoterapi Ruqyah Bagi Pasien Penderita Kesurupan” Jurnal, UIN Walisongo Semarang, Jawa Tengah Indonesia, vol. 5, no. 2, Desember, 2014.

Sya'ronil, Khusnul Khotimah, Terapi Ruqyah dalam Pemulihan Kesehatan Mental, JIGC (Journal of Islamic Guidance and Counseling). Vol. 2, No. 1, Juni, (2018).

Wahyudi, Imam, Ruqyah Syar'iyah membentengi dan mengobati gangguan jin, sihir dan guna-guna, (Yogyakarta: Prudent Media, 2014).

