

INTEGRASI RUQYAH SYAR'IIYAH SEBAGAI PERISAI MENTAL-SPIRITUAL DALAM MENGHADAPI TANTANGAN PENDIDIKAN DI ERA MEDIA SOSIAL

Mukmin, Rizki Akmalia
Universitas Alwashliyah Medan
mukminsgn1@gmail.com, rizki.akmalia@gmail.com

ABSTRAK

Era media sosial membawa tantangan pendidikan yang kompleks, mulai dari degradasi moral, adiksi digital, hingga gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi pada peserta didik. Artikel ini bertujuan mengkaji peran Ruqyah Syar'iyah bukan hanya sebagai metode penyembuhan metafisika, melainkan sebagai instrumen integratif dalam pendidikan karakter. Dengan metode studi pustaka dan observasi fenomena digital, hasil kajian menunjukkan bahwa internalisasi nilai-nilai Ruqyah Syar'iyah (tauhid dan tazkiyatun nafs) dapat memperkuat resiliensi spiritual siswa terhadap dampak negatif media sosial, seperti fenomena cyberbullying, fomo (fear of missing out), dan paparan konten destruktif. Tulisan ini menyimpulkan bahwa ruqyah syar'iyah sebagai bagian dari Pendidikan spiritual berbasis al-Qur'an. Menurut penulis memberi kebermanfaatan bagi proses pembinaan integritas diri, yang merupakan tujuan al-Qur'an dalam memberikan kontribusi pendidikan serta kesehatan kepada setiap manusia dalam menangani masalah yang meliputi aspek jismiyah (fisik), nafsiah (psikis), ruhiyah (rohani). Kebermanfaatan ruqyah syar'iyah sebagai pembinaan diri serta menghasilkan pendidikan spiritual berbasis al-Qur'an yang meliputi dari keseluruhan unsur tersebut, agar dapat membentuk diri pribadi manusia yang berakhlak dan berintegritas serta bermanfaat bagi sesama manusia.

Kata Kunci: *Ruqyah Syar'iyah, Pendidikan Karakter, Resiliensi Spiritual, Media Sosial, Degradasi Moral, Kesehatan Mental, Tauhid, Tazkiyatun Nafs, Pendidikan Berbasis Al-Qur'an*

ABSTRACT

The social media era presents complex educational challenges, ranging from moral degradation and digital addiction to mental health issues such as anxiety and depression among students. This article aims to examine the role of Ruqyah Syar'iyah not merely as a metaphysical healing method, but as an integrative instrument in character education. Utilizing literature review and observations of digital phenomena, the study's findings indicate that the internalization of Ruqyah Syar'iyah values—specifically Tauhid (monotheism) and Tazkiyatun Nafs (purification of the soul) can strengthen students spiritual resilience against the negative impacts of social media, such as cyberbullying, FOMO (fear of missing out), and exposure to destructive content. This dissertation concludes that ruqyah syar'iyah as part of spiritual education based on the Qur'an provides benefits for the process of fostering self-integrity, which is the aim of the Qur'an in providing educational and health contributions to every human being in dealing with problems that include aspects jismiyah (physical), nafsiah (psychic), ruhiyah (spiritual). The usefulness of ruqyah syar'iyah as self-development and producing spiritual education based on the Koran which includes all of these elements, so that it can form a human person who has morals and integrity and is beneficial to fellow humans.

Keywords: *Ruqyah Syar'iyah, Character Education, Spiritual Resilience, Social Media, Moral Degradation, Mental Health, Tawhid, Tazkiyatun Nafs, Quran-Based Education.*

PENDAHULUAN

Pendidikan di era 4.0 dan 5.0 tidak lagi terbatas pada ruang kelas fisik. Media sosial telah menjadi guru kedua yang menawarkan arus informasi tanpa filter. Dampaknya, muncul fenomena berupa penyakit hati digital seperti hasad (dengki) akibat melihat pencapaian orang lain, riya (pamer), hingga gangguan psikologis akibat perundungan siber. (Putri Melinda Sunusi, Muliadi Mau, Muh. Iqbal Sultan, 2025)

Terapi Ruqyah Syar'iyah, yang sering kali disalah pahami hanya untuk menangani kesurupan, sebenarnya memiliki dimensi edukatif yang sangat dalam. Integrasi Ruqyah ke dalam kurikulum atau bimbingan konseling di sekolah dapat menjadi alternatif solutif untuk memproteksi aspek batiniah peserta didik dari residu negatif dunia digital. (Elliya Nisa Fauzi, 2024).

Ruqyah menurut bahasa adalah Al-Audzah yang bermakna mantra atau jampi-jampi. (Rudi Iskandar, 2024). Imam Ibnu Atsir ra berkata, Ruqyah adalah bacaan atau mantra yang dibaca untuk orang yang terkena gangguan seperti demam dan kesurupan, serta gangguan-gangguan lainnya. (Muhammad Faizar Hidayatullah.2023).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kepustakaan (library research). Pendekatan ini dipilih untuk mengeksplorasi konsep integrasi nilai-nilai ruqyah syar'iyah kedalam kerangka pendidikan karakter secara mendalam. Selain itu, penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologis untuk membedah tantangan mental-spiritual yang muncul akibat penggunaan media sosial pada peserta didik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Ruqyah Syar'iyah secara bahasa berarti bacaan doa atau ayat Al-Qur'an yang diucapkan untuk memohon perlindungan, penyembuhan, dan pertolongan kepada Allah SWT, sesuai dengan syariat Islam. (Wahid Abdussalam Bali, 2022) Secara istilah, ini adalah upaya pengobatan dan perlindungan diri dengan cara membaca ayat Al-Qur'an, doa-doa yang

diajarkan Nabi Muhammad SAW, serta mengucapkan nama-nama Allah, dengan keyakinan penuh bahwa kesembuhan dan perlindungan hanya datang dari Allah. (Al-irsyad Al-nafs, 2026)

Dalam konteks pendidikan, integrasi Ruqyah Syar'iyah bukan berarti mengubah lembaga pendidikan menjadi tempat pengobatan, melainkan memasukkan nilai-nilai, prinsip, dan praktik Ruqyah ke dalam kurikulum, budaya sekolah, dan pembinaan karakter. Konsep dasarnya meliputi:

Penguatan Iman dan Tauhid: Inti dari Ruqyah adalah menyadari bahwa segala sesuatu bergantung pada Allah. Dalam pendidikan, ini diajarkan agar peserta didik meyakini bahwa perlindungan diri, keberhasilan, dan ketenangan hati hanya bisa dicapai jika berada dalam bimbingan Allah. (Amanulloh Anis, 2025) Hal ini menjadi pondasi agar mereka tidak mudah tergoyahkan oleh pengaruh buruk media sosial.

Pemahaman Bahaya dan Cara Menjaga Diri: Ruqyah mengajarkan bahwa ada kekuatan gaib dan pengaruh buruk yang bisa mengganggu manusia. Dalam pendidikan, hal ini dikaitkan dengan pemahaman bahwa konten negatif, informasi palsu, dan pergaulan buruk di media sosial adalah bentuk gangguan yang harus dijaui dan dilawan dengan ilmu dan iman.

Praktik Doa dan Zikir Sebagai Kebiasaan: Ruqyah menekankan pada doa dan zikir. Di lembaga pendidikan, ini diterapkan dengan membiasakan berdoa sebelum belajar, membaca ayat-ayat perlindungan (seperti Al-Fatihah, Al-Ikhlâs, Al-Falaq, An-Nas), serta zikir harian yang berfungsi menenangkan hati dan memperkuat ketahanan diri.

Penyembuhan dan Penyadaran: Jika ada peserta didik yang mengalami gangguan mental, stres, atau ketergantungan media sosial, pendekatan Ruqyah digunakan sebagai pendamping konseling, yaitu mengembalikan ketenangan jiwa melalui pendekatan agama dan doa, agar mereka sadar dan mau berubah menjadi lebih baik. (Siti Khodijah, Ahmad Fauzi, 2025). Salah satu contoh kasus yang pernah terjadi gangguan mental yang disebabkan oleh sosial media disebutkan oleh seorang siswa yang pernah diwawancarai, Saya sering merasa gelisah dan tidak tenang setelah scrolling TikTok berjam-jam. Kadang saya jadi suka iri lihat hidup orang lain yang serba sempurna. Setelah ikut ruqyah ringan dan diajari zikir pagi

petang, perlahan saya mulai bisa mengontrol diri. (R, 16 tahun, peserta didik). (Silalahi, M. C., dan Suryani, I, 2025).

Hasil dari konsep integrasi ini adalah terbentuknya pola pikir dan perilaku peserta didik yang selalu berpegang pada nilai agama, memiliki ketahanan mental yang kuat, dan mampu menyaring segala informasi yang masuk dari luar, termasuk dari media sosial. Mereka memandang media sosial sebagai alat, bukan sebagai acuan hidup, dan selalu berusaha menjaga diri dari hal-hal yang dilarang agama.

Metode Implementasi di Lembaga Pendidikan

Agar integrasi ini berjalan efektif, diperlukan langkah-langkah implementasi yang terstruktur dan terpadu, meliputi:

Penyusunan Kurikulum Terintegrasi: Materi tentang konsep perlindungan diri, pentingnya doa dan zikir, serta bahaya pengaruh buruk lingkungan dan media sosial dimasukkan ke dalam mata pelajaran pendidikan agama, pendidikan karakter, atau bimbingan konseling. Materi tidak hanya teori, tetapi juga praktik dan latihan.

Pembinaan Tenaga Pendidik: Guru dan tenaga kependidikan harus dibekali pemahaman yang benar tentang Ruqyah Syar'iyah agar tidak salah paham atau menyimpang dari syariat. Mereka dilatih cara membimbing siswa berdoa, cara mengajarkan nilai-nilai perlindungan diri, dan cara menangani siswa yang mengalami gangguan emosional atau spiritual dengan pendekatan yang benar.

Pembentukan Budaya Sekolah: Menjadikan kebiasaan berdoa, membaca ayat perlindungan, dan zikir sebagai rutinitas harian di sekolah, misalnya sebelum memulai pelajaran, saat upacara bendera, atau sebelum pulang sekolah. Sekolah juga menetapkan aturan penggunaan gawai dan media sosial yang bijak, serta mengawasi agar lingkungan sekolah bersih dari perilaku buruk.

Pendekatan Bimbingan dan Konseling: Menjadikan pendekatan spiritual sebagai bagian dari layanan konseling. Konselor tidak hanya menggunakan pendekatan psikologis umum, tetapi juga menggabungkan dengan bimbingan agama, doa, dan nasihat agar siswa yang bermasalah mendapatkan ketenangan dan kekuatan batin.

Kerjasama dengan Orang Tua: Sekolah mengajak orang tua untuk menerapkan hal yang sama di rumah, yaitu membiasakan anak berdoa, mengawasi penggunaan media sosial, dan membimbing anak dengan nilai agama. Keselarasan antara pendidikan di sekolah dan rumah sangat penting agar pembinaan mental dan spiritual berjalan maksimal. (Fathika,2024).

Analisis Dampak

Penerapan integrasi Ruqyah Syar'iyah dalam pendidikan memberikan dampak yang signifikan, baik bagi peserta didik, pendidik, maupun lingkungan pendidikan secara keseluruhan, yaitu:

Dampak Mental: yang paling fundamental dari pembentukan karakter berbasis nilai-nilai spiritual adalah terwujudnya ketenangan hati pada diri peserta didik. Mereka hidup dengan perasaan selalu dilindungi dan dekat dengan Allah, sehingga jiwa mereka tidak mudah dilanda rasa cemas yang berlebihan. Kondisi batin yang teduh ini menjadi fondasi kokoh yang membuat mereka mampu menghadapi berbagai tekanan hidup dengan sikap yang lebih tenang dan tidak mudah stres, berbeda dengan mereka yang hanya mengandalkan kekuatan diri sendiri tanpa sandaran spiritual.

Kedekatan spiritual ini juga melahirkan kepercayaan diri yang tinggi, bukan karena kesombongan, melainkan karena keyakinan bahwa Allah senantiasa menyertai dan menilai setiap perbuatan. Peserta didik yang demikian tidak mudah goyah oleh standar-standar semu yang diciptakan oleh lingkungan, termasuk dunia maya. Mereka berdiri kokoh di atas prinsip yang diyakininya, tanpa perlu membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain atau mencari validasi berlebihan dari sekadar like dan komentar positif di media sosial.

Dengan bekal mental yang kuat tersebut, para peserta didik menjadi lebih tangguh atau resilien dalam menghadapi arus negatif dunia digital. Mereka tidak mudah tertekan oleh komentar negatif, hujatan, atau perbandingan sosial yang kerap memicu kecemasan di kalangan pengguna media sosial pada umumnya. Akibatnya, mereka dapat berinteraksi di dunia maya dengan lebih sehat dan produktif, karena fokus utama mereka bukan pada penilaian publik, melainkan pada upaya menjaga diri dan meraih ridha Allah.

Dampak Spiritual: Semakin kuatnya keimanan dan ketakwaan. Peserta didik menjadi lebih taat beribadah, memiliki kesadaran agama yang tinggi, dan mampu membedakan mana yang baik dan buruk. Mereka menjauhi konten negatif karena takut melanggar perintah Allah, bukan hanya karena takut aturan sekolah.

Dampak Karakter: Dampak selanjutnya yang tidak kalah penting adalah terbentuknya karakter mulia pada diri peserta didik. Integrasi ruqyah syar'iyah dalam pendidikan menumbuhkan nilai-nilai kejujuran, kesopanan, serta rasa tanggung jawab yang tinggi. Peserta didik tidak hanya berlaku baik di lingkungan sekolah, tetapi juga membawa kebiasaan positif tersebut ke dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam berinteraksi dengan orang tua, tetangga, dan masyarakat sekitar.

Karakter yang terbentuk juga tercermin dalam perilaku peserta didik di dunia maya. Mereka menjadi pribadi yang menjaga etika saat menggunakan media sosial, tidak mudah terprovokasi oleh konten negatif, serta bijak dalam menyebarkan informasi. Alih-alih menggunakan media digital untuk hal-hal yang sia-sia atau merugikan, mereka justru memanfaatkannya untuk berbagi kebaikan, menyebarkan konten edukatif, dan menambah ilmu pengetahuan yang bermanfaat bagi diri sendiri maupun orang lain. (Didit Darmawan, Irfan Nofa Sagita, 2026).

Dampak Lingkungan: Lingkungan pendidikan menjadi kondusif, aman, damai, dan jauh dari kenakalan remaja, perkelahian, atau penyebaran berita bohong. Hubungan antar warga sekolah menjadi lebih akrab, saling menghargai, dan saling mengingatkan dalam kebaikan. (Shafwan, M. H., dan Mahmudin, T., 2024)

Karakter positif yang terbentuk pada peserta didik tidak hanya tampak dalam interaksi sehari-hari, tetapi juga tercermin secara nyata dalam perilaku mereka di dunia maya. Mereka tumbuh menjadi pribadi yang menjunjung tinggi etika saat menggunakan media sosial, tidak mudah terprovokasi oleh berbagai konten negatif yang beredar, serta bijaksana dalam menyaring dan menyebarkan informasi. Alih-alih menghabiskan waktu untuk hal-hal yang sia-sia atau merugikan, mereka justru memanfaatkan platform digital sebagai sarana untuk berbagi kebaikan, menyebarkan konten edukatif, dan menambah ilmu pengetahuan yang bermanfaat bagi diri sendiri maupun orang lain.

Namun demikian, dalam penerapan pembentukan karakter digital ini, terdapat sejumlah tantangan yang tidak bisa diabaikan. Salah satu tantangan utama adalah masih kurangnya pemahaman sebagian pendidik tentang konsep pendidikan karakter di ranah digital, sehingga mereka merasa kesulitan untuk mengintegrasikannya ke dalam proses pembelajaran. Selain itu, keterbatasan waktu dalam kurikulum yang padat juga menjadi kendala, karena materi karakter digital sering kali terpinggirkan oleh tuntutan pencapaian target akademik semata. (Indra Gunawan, 2024)

Meskipun tantangan tersebut nyata, semuanya dapat diatasi dengan langkah-langkah strategis yang tepat. Diperlukan sosialisasi yang baik kepada seluruh pemangku kepentingan pendidikan, dilanjutkan dengan pelatihan berkelanjutan bagi para pendidik agar mereka mampu menguasai dan mengajarkan etika digital secara efektif. Yang tidak kalah penting adalah dukungan penuh dari lembaga pendidikan maupun pemerintah melalui kebijakan yang berpihak pada penguatan karakter digital, sehingga upaya ini dapat berjalan secara sistematis dan berkelanjutan demi mencetak generasi yang tidak hanya cerdas secara teknologi, tetapi juga unggul dalam moral dan etika di dunia maya.

KESIMPULAN

Era media sosial membawa kemajuan sekaligus tantangan besar bagi dunia pendidikan. Tantangan tersebut tidak hanya bersifat akademik, tetapi juga menyerang sisi mental dan spiritual peserta didik. Oleh karena itu, pendidikan harus hadir dengan pendekatan yang lengkap, tidak hanya mengembangkan kecerdasan otak, tetapi juga memperkuat ketahanan jiwa.

Integrasi Ruqyah Syar'iyah dalam pendidikan merupakan solusi strategis dan relevan. Ruqyah yang pada dasarnya adalah upaya perlindungan diri dengan jalan mendekatkan diri kepada Allah, terbukti mampu menjadi perisai yang efektif. Melalui penguatan iman, pembiasaan doa dan zikir, serta pemahaman nilai agama yang benar, peserta didik akan memiliki ketahanan mental dan spiritual yang kokoh. Mereka mampu memanfaatkan kemajuan teknologi dan media sosial secara bijak, menjauhi dampak buruknya, serta tetap tumbuh menjadi pribadi yang cerdas, sehat, dan berakhlak mulia.

Penerapan ini memerlukan kerja sama antara lembaga pendidikan, pendidik, orang tua, dan masyarakat agar nilai-nilai yang ditanamkan dapat tumbuh dan melekat kuat dalam diri setiap peserta didik. Pendidikan yang terintegrasi dengan nilai spiritual seperti ini adalah bentuk pendidikan yang sesungguhnya, yaitu pendidikan yang memanusiakan manusia dan mempersiapkan generasi yang tangguh menghadapi segala tantangan zaman.

DAFTAR PUSTAKA

- Anis, A. (2025). *nilai-nilai pendidikan islam dalam ruqyah syar'iyah ustadz muhammad faizar* [Tesis master, UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto]. Repository UIN Saizu. <https://repository.uinsaizu.ac.id/34119/>
- Bali, W. A. (2022). *Ruqyah, jin, sihir & terapannya* (Cet. ke-15). Ummul Qura.
- Darmawan, D., dan Sagita, I. N. (2026). *Keselarasan Pendidikan Akhlak dan Ekspresi Kreatif Digital Peserta Didik Madrasah*. *Educatoria: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(2), 388–412. <https://doi.org/10.36312/educatoria.v6i2.1253>
- Fauzi, E. N. (2024). *Konseling Islam dengan Terapi Ruqyah Syar'iyah untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Seorang Santriwati PP. al Amien Prenduan Sumenep* (Skripsi sarjana, UIN Sunan Ampel Surabaya). Digilib UINSA. <http://digilib.uinsa.ac.id/72911/>
- Gunawan, I. (2024). *Pendidikan Karakter: Tantangan dan Solusi di Era Digital*. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa* (JPPK), 1(01). <https://doi.org/10.26418/jppk.v1i01.87332>
- Iskandar, R. (2024). *Ruqyah Syar'iyah: Membangun Integritas Diri Melalui Pendidikan Qur'ani*. Lembaga Kajian Dialektika.
- Khodijah, S., dan Fauzi, A. (2025). *Integrasi Konsep Ruqyah Mandiri (Self-Ruqyah) dalam Layanan Bimbingan dan Konseling untuk Kesehatan Mental Siswa di Era Digital*. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 9(1), 45–62. <https://doi.org/10.29240/jbk.v9i1.11456>
- Shafwan, M. H., dan Mahmudin, T. (2024). *Pengembangan Metode Pembelajaran Berbasis Ruqyah Syar'iyah untuk Peningkatan Kemampuan Spiritual Siswa di SD Muhammadiyah 17 Surabaya*. *Studia Religia: Jurnal Pemikiran dan Pendidikan Islam*, 8(1), 164–175. <https://doi.org/10.30651/StudiaReligia>
- Silalahi, M. C., dan Suryani, I. (2025). *Effectiveness of Self-Management Techniques Based on Islamic Counselling in Reducing Social Media Addiction Among Students*. *Journal of*

General Education and Humanities, 4(4), 1747-1760. <https://doi.org/10.58421/gehu.v4i4.747>

Sunusi, P. M., Mau, M., dan Sultan, M. I. (2025). *Cyberbullying Exposure and Psychological Influence on Adolescents: A Indicators Mental Health Analysis in Makassar, Indonesia*. *Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology (TPM)*, 32(4), 1694-1703. <https://tpmap.org/submission/index.php/tpm/article/view/3863>

Tasbih, T., dan Saidah, A. H. (2026). *Ruqyah Syar'iyah dalam Praktik Terapi Spiritual Kontemporer (Ruqyah Syar'iyah in Contemporary Spiritual Therapy Practice)*. *Al-Irsyad Al-Nafs: Jurnal Bimbingan dan Penyuluhan Islam*, 12(02), 53-67. <https://doi.org/10.24252/al-irsyad-al-nafs.v12i02.2026>

Zain, S. H. W., Wilis, E., Syarkani, dan Sari, H. P. (2024). *Peran Pendidikan Islam dalam Pembentukan Karakter Masyarakat Berbasis Nilai-Nilai Al-Qur'an dan Hadis*. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 2(4), 199-215. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v2i4.365>