

QUR'ANIC SUPER HEALING SEBAGAI PELENGKAP TERAPI MEDIS

¹Puput Mulyono*, ²Nur Hadi

¹Universitas Duta Bangsa Surakarta, puput_mulyono@udb.ac.id

²Universitas Duta Bangsa Surakarta, nur_hadi@udb.ac.id

ABSTRAK

Pengobatan kedokteran modern hanya bersifat simptomatis diperlukan pelengkap terapi untuk penyembuhan pasien. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana membaca dan mendengarkan Al-Qur'an digunakan sebagai terapi atau Qur'anic Super Healing. Tahapan penelitian pertama menjelaskan tentang pengertian dari membaca dan mendengarkan serta adab-adab dalam membaca dan mendengarkan Al-Qur'an. Tahap kedua tentang konsep Qur'anic Super Healing, tahap ketiga adalah menjelaskan kekurangan dan kelebihan Qur'anic Super Healing untuk pelengkap terapi medis. Tahap terakhir ditutup dengan kesimpulan dan saran.

Kata Kunci : terapi, Qur'an

ABSTRACT

Modern medical treatment is only symptomatic and requires complementary therapy to cure the patient. The aim of this research is to find out how reading and listening to the Al-Qur'an is used as therapy or Qur'anic Super Healing. The first research stage explains the meaning of reading and listening as well as etiquette in reading and listening to the Qur'an. The second stage is about the concept of Qur'anic Super Healing, the third stage is to explain the advantages and disadvantages of Qur'anic Super Healing as a complement to medical therapy. The final stage closes with conclusions and suggestions.

Keyword : healing, Qur'anic

PENDAHULUAN

Gaya hidup yang serba cepat dan persaingan di era revolusi industri 4.0 mengakibatkan pola makan yang tidak seimbang mengandung bahan kimia sintetis, kurang berolahraga, jam kerja yang panjang, dan stres. Akibatnya tubuh mengalami ketidakharmonisan fisik dan psikis sehingga menimbulkan maag, stroke, darah tinggi, obesitas, dan lain-lain. Penyakit ini tidak hanya menular kepada mereka yang mempunyai uang, tetapi juga kepada masyarakat miskin di desa. Pengobatan kedokteran modern hanya bersifat simptomatis atau sementara (Mulyono, 2016). Perbandingan terapi musik klasik dengan terapi Al-Qur'an atau murotal terhadap kecemasan pra operasi pada pasien dewasa di Indonesia menunjukkan bahwa terapi murotal lebih efektif dalam menurunkan kecemasan pra operasi pada pasien dewasa di Indonesia menunjukkan bahwa terapi murotal lebih efektif dalam menurunkan kecemasan dibandingkan musik klasik (Faradisi, 2024). Terapi musik telah banyak diterapkan sebagai salah satu alternatif untuk mempercepat penyembuhan, namun belum banyak yang mengetahui bahwa terapi pembacaan Al-Qur'an atau murotal juga dapat membantu proses penyembuhan. Dalam dunia terapi islam menawarkan Al-Qur'an sebagai healing untuk pelengkap terapi medis. Dalam kaitannya dengan latar masalah di atas, maka dapat peneliti rumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana konsep Qur'anic Super Healing untuk pelengkap terapi medis?
2. Apa kekurangan dan kelebihan Qur'anic Super Healing untuk pelengkap terapi medis?

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian pustaka (Study Library). Sedangkan dalam pengumpulan data penelitian dilakukan dengan teknik dokumentasi dan wawancara. Penelitian ini tergolong pada penelitian lapangan (Field Research). Field Research adalah suatu penelitian yang dilakukan di lapangan atau lokasi penelitian, yaitu suatu tempat yang

dipilih sebagai lokasi penyelidikan gejala objektif yang terjadi di lokasi tersebut, yang dilakukan juga untuk laporan ilmiah. Penelitian ini dilakukan untuk memberikan gambaran yang lebih detail mengenai sesuatu gejala atau fenomena. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif analisis yaitu menggambarkan dan menguraikan semua persoalan yang ada secara umum, kemudian menganalisa, mengklasifikasikan, dan berusaha mencari pemecahan yang meliputi pencatatan terhadap masalah yang ada berdasarkan data-data yang dikumpulkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Al-Qur'an pun adalah obat, bahkan obat yang paling utama dan yang paling pertama adalah Al-Qur'an. Qur'anic super healing adalah terapi membaca dan mendengarkan Al-Qur'an. Membaca Al-Qur'an dengan lisan akan memperkuat pemaknaan ayat-ayat Al-Qur'an. Sebab implusnya (rangsananya) tidak hanya datang melalui korteks penglihatan tetapi juga melalui korteks pendengaran. Penguatan makna ini akan meningkatkan kualitas emosi positif pembacanya (Pedak, 2024). Mendengarkan murottal Al-Quran dapat menurunkan tingkat stres yang ditandai dengan penurunan hormon stres dan peningkatan gelombang alfa otak (Yunus, et al., 2021). Terapi murottal Al-Qur'an adalah termasuk salah satu terapi spiritual yang berefek terapeutik terhadap siapapun yang mendengarkannya. Terapi murottal Al-Qur'an termasuk terapi yang melibatkan perangsangan auditori/ pendengaran melalui alunan suara murottal atau bacaan ayat-ayat Al-Qur'an. Menurut Para ahli, rangsangan suara tersebut terjadi pada fungsi otak yang mengatur emosi melalui sistem saraf vagus dan sistem limbik. Adanya rangsangan melalui pendengaran, dengan mendengarkan ayat-ayat suci Al-Qur'an akan merangsang peningkatan pembentukan hormon endorfin dalam sistem kontrol desenden. Peningkatan tersebut menyebabkan terjadinya relaksasi pada otot, sehingga rasa nyeri yang dirasakan dapat teralihkan atau berkurang. Selain itu, terapi Al-Qur'an akan menstimulasi sistem hipotalamus untuk memproduksi neuropeptide, sehingga terjadi penurunan hormon kortisol, epinefrin, norepinefrin, dan dopamin, yang memberikan efek timbulnya perasaan nyaman pada tubuh seseorang. Terapi spiritual Al-Qur'an menjadi obat dan penawar bagi seseorang yang jiwanya mengalami kegelisahan, tidak stabil dan sehat secara mental. Suara masuk ke dalam otak melalui sistem pendengaran, dalam bentuk getaran, dan ketika pasien mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an maka getaran yang sampai ke otak memiliki dampak positif pada sel-sel yang ada dalam tubuh (Rosyanti & Akhmad, 2022).

Kelemahan terapi Qur'an Super Healing adalah saat diperdengarkan murottal Qur'an diperlukan sinyal internet yang lancar untuk menjalankan aplikasi Muslim Pro limited. Bila sinyal internet mengalami gangguan maka pemutaran audio akan terputus. Kelemahan berikutnya apabila pasien belum bisa membaca Al-Qur'an. Kelebihan terapi Qur'an Super Healing adalah membaca dan mendengarkan Al-Qur'an, membaca Al-Qur'an menjadi media latihan pernafasan untuk penyembuhan. Membaca Al-Qur'an menjadi media latihan pernafasan karena dalam Al-Qur'an terdapat aturan seperti waqaf dan washal. Melalui waqaf dan washal ini nafas akan teratur dan lebih panjang pada saat membaca Al-Qur'an. Hal ini sangat bermanfaat pada pernafasan karena pada pernafasan biasa tidak semua udara yang ada dalam paru-paru keluar pada saat mengembuskan nafas, maka dari itu sisa udara kotor yang belum keluar pada saat menghembuskan nafas akan dikeluarkan saat membaca Al-Qur'an (Mas'udi & Istiqomah, 2017).

Terapi Qur'anic Super Healing yang berguna menenangkan hati dan pikiran melalui penyerapan makna-makna positif yang diserap melalui saraf-saraf pada saat membaca dan mendengarkan Al-Qur'an. Makna-makna positif seperti ajaran sikap-sikap kerendahan hati, optimis dan ketangguhan mental dari Allah akan berpengaruh luar biasa terhadap suasana batin pembaca atau pendengarnya sehingga meningkatkan sistem imun tubuh (Khalifah & Lutfiah, 2016). Membaca dan mendengarkan al-qur'an tentunya memiliki hubungan erat satu sama lain. Saat kita membaca Al-Quran dengan suara bagus dan merdu akan membawa efek positif bagi psikologis kita. Penyembuhan melalui suara diperoleh dari pengertian bahwa segala sesuatu yang ada didunia ini adalah vibrasi. Vibrasi ini akan dirasakan oleh tubuh manusia dengan cara dilihat, dirasakan atau didengar. Oleh karena itu penyembuhan melalui suara yaitu dengan menggunakan

vibrasi yang dikombinasikan dengan musik atau elemen untuk meningkatkan kesembuhan. Jadi dengan membaca Al-Qur'an akan timbul vibrasi dari suara dan irama tilawatil Qur'an yang akan membuat pendengar merasakan ketenangan dan rileksasi pada otot-otot syaraf. Tidak hanya dengan media pelatihan nafas dan lagu penyembuhan saja yang dapat mendukung membaca dan mendengarkan dapat dijadikan terapi, ada juga adab-adab dalam membaca dan mendengarkan al-qur'an sebagai pendukung berikutnya. Penyembuhan dengan membaca dan mendengarkan al-Qur'an akan maksimal jika memperhatikan adab-adab membaca dan mendegarkan al-Qur'an juga dapat menambah kesempurnaan dalam penyembuhan. Adanya adab-adab dalam membaca dan mendengarkan al-Qur'an bertujuan agar manusia dapat berinteraksi dengan al-Qur'an yang dibacanya mengena dalam hati. Saat semua makna al-Qur'an yang ia baca dapat dipahami akan timbul respon dari dalam tubuh seperti rasa haru, rasa menyesal dan lain sebagainya serta dengan adanya adab-adab membaca dan mendengarkan al-qur'an senantiasa kita selalu berusaha agar kita dapat melakukannya dengan ikhlas agar mendapat keridhaan dari Allah swt atas makna-makna yang terkandung dalam al-qur'an dapat kita rasakan manfaat spiritual, manfaat psikologis dan manfaat bagi kesehatan (Pedak, 2010). Membaca dan mendengarkan Al-Qur'an mampu menciptakan ketenangan untuk mengatasi keluhan penyakit yang berguna untuk proses penyembuhan (Wihartati, 2022).

Setelah kita membaca Al-Qur'an, implus (rangsangan) suara akan diterima oleh daun telinga pembacanya. Kemudian telinga memulai proses mendengarkan. Fisiologi (cara kerja) pendengaran merupakan proses dimana telinga menerima gelombang suara, membedakan frekuensi, dan mengirim informasi ke susunan saraf pusat. Setiap bunyi yang dihasilkan oleh sumber bunyi atau getaran udara akan diterima oleh telinga. Getaran tersebut diubah menjadi implus mekanik (di telinga Tengah) dan diubah menjadi implus elektrik (di telinga dalam) yang diteruskan melalui saraf pendengaran menuju ke korteks pendengaran di otak. Lantunan murottal Al-Quran mengandung unsur suara manusia yang merupakan instrumen penyembuhan yang menakjubkan karena dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endofrin alami serta dapat meningkatkan perasaan rileks (Aprilini, et al., 2019). Perasaan rileks ini menghasilkan energi psikologis, energi psikologis adalah seperangkat prinsip dan teknik memanfaatkan sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku. Energi psikologi merupakan energi pengobatan yaitu ilmu pengetahuan baru yang muncul dengan memanfaatkan berbagai bidang energi tubuh dan berbagai gelombang- gelombang elektromagnetik untuk membantu penyembuhan jiwa dan tubuh. Cara kerja energi psikologis didasarkan pada prinsip bahwa kesehatan tubuh, daya batin dan jiwa berakar pada sistem energi tubuh. Dengan memelihara keseimbangan dan kemampuan energi-energi dapat meningkatkan vitalitas, keefektifan serta kegembiraan dalam hidup. Banyak penelitian terapi Al-Qur'an untuk menyembuhkan gangguan rohani dengan menggunakan metode seperti membaca Al-Qur'an sebagai doa atau metode ruqyah.

Akan tetapi pada penelitian ini peneliti mengangkat pembahasan yang berbeda dengan penelitian sebelumnya yang menjadi aspek kebaruan yaitu mengenai metode penyembuhan untuk mengatasi gangguan psikis dan gangguan fisik dengan membaca dan mendengarkan Al-Qur'an atau *Qur'anic Super Healing*. Al-Quran adalah kalam yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW dengan perantaraan Malaikat Jibril. Dimulai dengan surat Al-Fatihah dan diakhiri dengan surat AnNas, untuk disampaikan kepada manusia sebagai petunjuk bagi manusia. Demikianlah definisi yang paling ringkas dari Al-Quran yang jelaskan oleh para ulama yang berfungsi sebagai petunjuk bagi manusia (Hasibullah, 2023). Mendengarkan lantunan bacaan Al-Qur'an dari seorang qari yang melantunkan bacaan Al-Qur'an dengan merdu, mampu memberikan rasa tenang, dapat menurunkan hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami dan menciptakan suasana rileks (Ridwan, et al., 2022). Mendengarkan dan membaca Al-Qur'an sebagai pelengkap terapi medis atau Qu'anic Super Healing dengan cara mengkhhatamkan Al-Qur'an dalam satu minggu. Metode mengkhhatamkan Al-Qur'an dalam satu minggu dikenal dengan istilah *fami bi syauqin*

yang artinya *bismillahirrahmanirrahim* selalu rindu membaca Qur'an (Jiyanto, 2019). Kata *fami bisyauqin* sebenarnya merupakan sebuah singkatan, Masing-masing hurufnya merupakan batas muraja'ah setiap hari. Inilah rinciannya:

- a) Fa (hari pertama) dari Surat Al-Fatihah sampai akhir Surat An-Nisa'.
- b) Mim (hari kedua) dari Surat Al-Maidah sampai akhir Surat At-Taubah.
- c) Ya' (hari ketiga) dari Surat Yunus sampai akhir Surat An-Nahl.
- d) Ba (hari keempat) dari Surat Bani Israil (al-Isra') sampai akhir Surat Al-Furqan.
- e) Syin (hari kelima) dari Surat Asy-Syu'ara' sampai akhir Surat Yasin.
- f) Waw (hari keenam) dari Surat Was Shaffat sampai akhir surat Al-Hujurat.
- g) Qaf (hari ketujuh) dari Surat Qaf sampai Surat An-Nas (Ilyas, 2020)

Al-Quran sebagai kitab suci umat Islam merupakan wahyu dari Allah SWT. yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW. Al-Quran berfungsi sebagai Syiar Islam yang berisi pedoman hidup bagi umat manusia agar sukses dalam meniti hidup dan kehidupan. Al-Quran. Islam memberikan tuntunan kepada umatnya agar memperhatikan keberadaan kitab suci ini dengan dibaca, dipelajari, diamalkan bahkan didakwahkan isinya agar menjadi rahmat pada seluruh alam. Pada realitanya tidak seluruh orang Islam memberikan atensi yang sesungguhnya kepada Al-Quran dengan membaca, mempelajari, mengamalkan dan mendakwahkannya. Hanya beberapa saja dari para pemeluk Islam memberikan perhatian yang intensif kepada Al-Quran. Karena itu penting bagi umat Islam untuk memahami kedudukan dan adab-adab terhadap Al-Quran, sehingga dapat memberikan pengaruh positif terhadap esensi dan eksistensi Al-Quran sebagai otoritas hukum Islam dan sebagai pedoman hidup yang rahmat untuk semesta alam (Pasmadi, 2021) Ketika membaca Al-Qur'an hendaklah diawali dengan ta'awudz dan basmalah (Hariandi, 2019). Pikiran manusia sangat mempengaruhi kesehatan fisik seseorang, sebab dalam pandangan neuroscience pikiran manusia akan secara langsung mempengaruhi pusat emosi dan pusat emosi akan mempengaruhi sistem hormonal fisik yang berpengaruh pada kecenderungan untuk sehat dan berperilaku sehat dan seterusnya akan menyebabkan fisik yang sehat pula (Rahmah, 2019). Secara psikologis orang yang menjalankan terapi Qu'anic Super Healing secara utuh dapat meningkatkan imunitas tubuh sebagai pelengkap terapi medis. Membaca Al-Qur'an menjadi media latihan pernafasan untuk penyembuhan (Warsono & Y, 2016). Manfaat dari latihan relaksasi pernafasan di antaranya untuk penyembuhan diri (Namuwali, 2017). Membaca Al-Qur'an menjadi media latihan pernafasan karena dalam Al-Qur'an terdapat aturan seperti *waqaf* dan *washal* (Na'im & Fatah, 2023).

SIMPULAN

Mendengarkan Al-Qur'an sebagai terapi dengan membaca ayat-ayat Al-Qur'an dengan metode *fami bi syauqin* atau Qur'anic Super Healing, maka sinyal-sinyal ayat yang kita lihat akan masuk dalam otak kemudian terjadi pemaknaan ayat. Pemaknaan ayat yang dilihat berisi kandungan nilai spiritual dalam surah Al-Qur'an yang mengajarkan sikap positif yang meng-Esakan Allah, rasa syukur, kasih sayang, optimisme, kerendahan hati, serta ketangguhan mental dalam menghadapi cobaan dari Allah SWT ini akan diproses di otak sedemikian rupa hingga menghasilkan reaksi positif yang membuat seseorang tabah dan optimis sehingga membaiknya kondisi kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

Aprilini, M., Mansyur, A. & Rifdah, A., 2019. Efektivitas Mendengarkan Murottal Al-Qur'an Dalam Menurunkan Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islami*, I(2), pp. 146-54.

- Faradisi, F., 2024. *Mengatasi Rasa Sakit dengan Suara: Keajaiban Murrotal Al-Qur'an dalam Penurunan Nyeri dan Kecemasan*. 1 ed. Jakarta: NEM.
- Hariandi, A., 2019. Strategi Guru Dalam Meningkatkan Membaca Al-Qur'an Siswa di SDIT Aulia Batanghari. *Jurnal Gentala Pendidikan Dasar*, IV(1), pp. 10-21.
- Hasibullah, M., 2023. Pengembangan Seni Membaca Al-Qur'an Dengan Metode Tartil dan Tilawah Pada Santri Di Pesantren Miftahul Ulum. *Jurnal Al-ijtima*, II(3), pp. 318-327.
- Ilyas, M., 2020. Metode Muraja'ah dalam Menjaga Hafalan Al-Qur'an. *Jurnal Al-Liqo'*, I(5), pp. 1-24.
- Jiyanto, W., 2019. Implementasi Metode Fami Bi Syauqin dalam Memelihara Hafalan Al-Qur'an Pada Hufadz di Ma'had Tahfidzul Qur'an. *Jurnal Studi Al-Qur'an*, II(15), pp. 185-200.
- Khalifah, S. N. & Lutfiah, N., 2016. Religiopsikoneuroimunologi Al-Qur'an. *Jurnal Psikologi UGM*, I(18), pp. 19-28.
- Mas'udi. & Istiqomah., 2017. Terapi Qur'ani Bagi Penyembuhan Gangguan Kejiwaan. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, I(8), pp. 133-150.
- Mulyono, P., 2016. Terapi Holistik Bagi Penyembuhan Penyakit. *Jurnal The Shine Cahaya Dunia Keperawatan*, II(1), pp. 1-10.
- Na'im, M. A. & Fatah, A., 2023. Comparative study of waqf signs between the Qur'anic. *Jurnal Kajian Al-Qur'an dan Tafsir Al-Misykah*, XIV(1), pp. 1-14.
- Namuwali, D., 2017. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Pada Penderita TB Paru Di Balai Kesehatan Paru Masyarakat (BKPM) Magelang. *Jurnal Info Kesehatan*, XV(1), pp. 1-15.
- Pasmadi, A., 2021. Keutamaan dan Adab Terhadap Al-Qur'an. *Jurnal Didaktika*, II(12), pp. 133-151.
- Pedak, M., 2010. *Qur'an Super Healing*. 1 ed. Semarang: Pustaka Nun.
- Pedak, M., 2024. *Mukjizat Terapi Al-Qur'an untuk Kesuksesan Hidup*. 1 ed. Semarang: Wahyu Media.
- Rahmah, M., 2019. Sufi Healing Dan Neuro Linguistic Programming. *Jurnal SY'AR*, II(2), pp. 104-123.
- Ridwan, R. et al., 2022. Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Qur'an Terhadap Peningkatan Kemampuan Konsentrasi pada Santriwati Madrasah Aliyah. *Jurnal Medical Facumi*, II(2), pp. 811-818.
- Rosyanti, L. & Akhmad, A., 2022. Kesehatan Spiritual Terapi Al-Qur'an sebagai Pengobatan Fisik dan Psikologis. *Jurnal Health*, I(8), pp. 89-114.
- Warsono, W. & Y, F., 2016. Peran Latihan Pernafasan Terhadap Nilai Kapasitas Vital Baru. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, III(4), pp. 132-148.
- Wihartati, W., 2022. *Psikologi Kesehatan Berbasis Unity Of Science*. 1 ed. Yogyakarta: Lawwana.
- Yunus, E., Arismunandar, P. & Rukanta, D., 2021. Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Qur'an terhadap Tingkat Stres Orang Dewasa. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, I(3), pp. 110-119.