

**MEMBACA DAN MENDENGARKAN AL-QUR'AN SEBAGAI  
TERAPI  
(STUDI PEMIKIRAN MUSTAMIR PEDAK DALAM BUKU  
QUR'ANIC SUPER HEALING)**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S-1)  
Dalam ilmu Ushuluddin dan Humaniora  
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh:

**PIPIT ANIRA**

NIM: 1604046055

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
SEMARANG**

**2020**

## DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Pipit Anira

Nim : 1604046055

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Judul Skripsi : Membaca dan Mendengarkan Al-Qur'an sebagai Terapi (Studi Pemikiran Mustamir Pedak dalam Buku Qur'anic Super Healing)

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada suatu perguruan tinggi, dan dalam pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini atau disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, 20 Mei 2020



Pipit Anira  
1604046055

## NOTA PEMBIMBING



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA**

Kampus II Jl. Prof. Dr. Hamka Km.1, Ngaliyan-Semarang Telp. (024) 7601294  
Website: www.fuhum.walisongo.ac.id; e-mail: fuhum@walisongo.ac.id

**SURAT KETERANGAN PERSETUJUAN DAN NILAI BIMBINGAN SKRIPSI**

Nomor : B-1500/Un.10.2/D1/PP.009/05/2020

Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang menerangkan bahwa di bawah ini adalah nilai bimbingan skripsi dan sekaligus pertanda persetujuan (acc) pembimbing skripsi :

Nama : Pipit Anira  
NIM : 1604046055  
Jurusan/Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi  
Semester : VIII  
Judul Skripsi : Membaca dan Mendengarkan Al-Qur'an sebagai Terapi: Studi Pemikiran Mustamir Pedak dalam Buku Qur'anic Super Healing.

NO	NAMA PEMBIMBING	NILAI	
	Dr. H. Abdul Muhaya, M.A.	4,0	A

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 27 Mei 2020

an. Dekan

Wakil Bidang Akademik dan Kelembagaan



## LEMBAR PENGESAHAN



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA**

Kampus II Jl. Prof. Dr. Hamka Km.1, Ngaliyan-Semarang Telp. (024) 7601294  
Website: www.fuhum.walisongo.ac.id; e-mail: fuhum@walisongo.ac.id

### SURAT KETERANGAN PENGESAHAN SKRIPSI

Nomor : B-1783/Un.10.2/D1/PP.009/07/2020

Skripsi di bawah ini atas nama:

Nama : Pipit Anira  
NIM : 1604046055  
Jurusan/Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi  
Judul Skripsi : **Membaca dan Mendengarkan Al-Qur'an sebagai Terapi ( Studi Pemikiran Mustamir Pedak dalam Buku Qur'anic Super Healing).**

telah dimunaqasahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal **17 Juni 2020** dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam ilmu ushuluddin dan humaniora.

NAMA	JABATAN
1. Fitriyati, S.Psi., M.Si., Psikolog	Ketua Sidang
2. Ulin Niam Masruri, Lc., M.A.	Sekretaris Sidang
3. Dr. H. Sulaiman, M.Ag.	Penguji I
4. Royanulloh, M.Psi.T.	Penguji II
5. Dr. H. Abdul Muhaya, M.A.	Pembimbing

Demikian surat keterangan ini dibuat sebagai **pengesahan resmi skripsi** dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Semarang, 13 Juli 2020

an. Dekan

Wakil Bidang Akademik dan Kelembagaan



## MOTTO

فَاذْكُرُونِي أَذْكَرْكُمْ وَأَشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

*Ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku.*

(QS. AL-Baqarah: 152)

## TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Transliterasi kata-kata bahasa Arab yang dipakai dalam penulisan ini berpedoman pada “Pedoman Transliterasi Arab-Latin” yang dikeluarkan berdasarkan Keputusan Bersama Menteri Agama Dan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan RI tahun 1987. Pedoman tersebut adalah sebagai berikut:

### 1. Kata Konsonan

Fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lain lagi dengan huruf dan tanda sekaligus.

Dibawah ini daftar huruf Arab itu dan Transliterasinya dengan huruf Latin

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	alif	tidak dilambangkan	tidak dilambangkan
ب	ba	B	be
ت	ta	T	te
ث	sa	ṣ	es (dengan titik diatas)
ج	jim	J	je
ح	ha	ḥ	ha (dengan titik dibawah)
خ	kha	Kh	ka dan ha
د	dal	D	de
ذ	zal	Ẓ	zet (dengan titik diatas)
ر	ra	R	er
ز	zai	Z	zet
س	sin	S	es
ش	syin	Sy	es dan ye
ص	sad	ṣ	es ( dengan titik di bawah)
ض	dad	ḍ	de (dengan titik dibawah)

ط	ta	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	za	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	‘ain	‘	koma terbalik (di atas)
غ	gain	G	ge
ف	fa	F	ef
ق	gaf	Q	ki
ك	kaf	K	ka
ل	lam	L	el
م	mim	M	em
ن	nun	N	en
و	wau	W	we
ه	ha	H	ha
ء	hamzah	ﺀ	apostrof
ي	ya	Y	ye

## 2. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal (monoftong) dan vokal rangkap (diftong).

### a. Vokal tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab yang dilambangkan berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
َ	Fathah	a	a
ِ	Kasrah	i	i
ُ	Dhammah	u	u

b. Vokal rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab yang dilambangkan berupa gabungan antara harakat dan huruf. Transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
َ	Fathah dan ya	ai	a dan i
ِ	Fathah dan wau	au	a dan u

3. Vokal Panjang (*Maddah*)

Vokal panjang atau Maddah yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
َ	Fathah dan alif atau ya	ā	a dan garis di atas
ِ	Kasrah dan ya	ī	i dan garis di atas
ُ	Dhammah dan Wau	ū	u dan garis di atas

4. Ta Marbutah

Transliterasi untuk ta marbutah ada dua :

a. Ta marbutah hidup

Ta marbutah hidup atau mendapat harakat fathah, kasrah dan dhammah, transliterasinya adalah /t/

b. Ta marbutah mati :

Ta marbutah yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah /h/

c. Kalau pada kata yang terakhir dengan ta marbutah diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang al serta bancaan kedua kata itu terpisah maka ta marbutah itu ditransliterasikan dengan ha (h).



Contoh :

روضة الاطفال	rauḍah al-aṭfāl
روضة الاطفال	rauḍatul aṭfāl
المدينة المنورة	al-Madīnah al-Munawwarah atau al-Madīnatul Munawwarah
طلحة	Talhah

## 5. Syaddah (tasydid)

Syaddah atau tasydid yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda syaddah atau tanda tasydid, dalam transliterasi ini tanda syaddah tersebut dilambangkan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu.

Contoh :

ربنا	rabbanā
نَزَلَ	nazzala
الْبِرِّ	al-Birr
الْحَجِّ	al-Hajj
نَعْمَ	na"ama

## 6. Kata sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf al (ال) namun dalam transliterasi ini kata sandang dibedakan atas kata sandang yang diikuti huruf syamsiah dan kata sandang yang diikuti oleh huruf qamariah.

### a. Kata sandang diikuti huruf syamsiah

Kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiah ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf /l/ diganti

dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

b. Kata sandang diikuti huruf qamariah

Kata sandang yang diikuti oleh huruf qamariah ditransliterasikan sesuai dengan aturan yang digariskan di depan dan sesuai pula dengan bunyinya.

Baik diikuti oleh huruf syamsiah maupun huruf qamariah, kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan kata sandang.

Contoh :

الرَّجُل	ar-rajulu
السَّيِّدَة	as-sayyidatu
الشَّمْس	asy-syamsu
القَلَم	al-qalamu
البَدِيع	al-badi'u
الْجَلال	al-jalālu

## 7. Hamzah

Dinyatakan di depan bahwa hamzah ditransliterasikan dengan apostrof, namun itu hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata. Bila hamzah itu terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab berupa alif.

Contoh :

تَأْخِذُونَ	ta'khuzūna
النَّوْء	an-nau'
شَيْء	syai'un
إِنَّ	inna
أَمْرْت	umirtu
أَكَل	akala

## 8. Penulisan kata

Pada dasarnya setiap kata, baik fi'il, isim maupun harf, ditulis terpisah, hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazimnya dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harakat yang dihilangkan maka dalam transliterasi ini penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya.

Contoh :

و انّ الله لهو خير الرازقين	Wa innallāha lahuwa khairarrāziqin
	Wa innallaha lahuwa khairurraziqīn
فأوفوا الكيل والميزان	Fa aufu al-kaila wa al-mīzāna
	Fa auful kaila wal mīzāna
ابراهيم الخليل	Ibrāhīm al-Khalīl
	Ibrāhīmul Khalīl
بسم الله مجريها ومرسها	Bismillāhi majrēhā wa murshā
والله على الناس حج البيت	Walillāhi ‘alan nāsi ḥjju al-baiti
من استطاع اليه سبيلا	Manistaṭā’ a ilaihi sabīlā

## 9. Huruf Kapital

Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga. Penggunaan huruf kapital seperti apa yang berlaku dalam EYD, diantaranya : huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri dan permulaan kalimat. Bila nama diri itu didahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya.

Contoh :

وما محمد الا رسول	Wa mā Muhammadun illā rasūl
ان اول بيت وضع للناس	Inna awwala baitin wud’a linnāsi
للذي بيكة مباركة	lallaḏī bi Bakkata mubzārakatan
شهر رمضان الذي انزل فيه القرآن	Syahru Ramadāna al-laḏī unzila
	fihī al-Qurānu

	Syahru Ramadāna al-laẓī unzila fihil Qurānu
ولقد راه بالافق المبين	Walaqad ra'āhu bi al ufuq al- mubīnī
	Walaqad ra'āhu bil ufuqil mubīnī
الحمد لله رب العالمين	Alhmdu lillāhi rabbi al-'ālamīn
	Alhmdu lillāhi rabbil rabbil 'ālamīn

Penggunaan huruf kapital untuk Allah hanya berlaku bila dalam tulisan Arabnya memang lengkap demikian dan kalau penulisan itu disatukan dengan kata lain, sehingga ada huruf atau harakat yang dihilangkan, huruf kapital tidak dipergunakan.

Contoh :

نصر من الله وفتح قريب لله الأمر جميعا	Nasrun minallāhi wa fathun qarīb
الله الأمر جميعا	Lillāhi al-amru jamī'an Lillāhil amru jamī'an
والله بكل شئ عليم	Wallāhu bikulli sya'in alīm

## 10. Tajwid

Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tak terpisahkan dengan Ilmu Tajwid. Karena itu, peresmian pedoman transliterasi Arab Latin (Versi Internasional) ini perlu disertai dengan pedoman tajwid.

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan syukur kepada Allah SWT, saya ucapkan alhamdulillah sehingga skripsi ini terselesaikan. Saya persembahkan skripsi ini untuk :

Kedua orang tua ku, Bapak (Kamir) dan Ibu (Tati) tersayang yang telah mencurahkan segala kasih sayangnya kepada peneliti.

Terimakasih untuk doa, wejangan-wejangan dan semangat yang luar biasa selalu beliau berikan kepada peneliti.

Adik-adikku yang selalu memberikan semangat, doa dan hiburan kepada peneliti.

Teman-temanku prodi Tasawuf dan Psikoterapi khususnya kelas TP-B'16 yang selalu memberikan semangat dan doanya kepada peneliti.

Serta almamaterku tercinta UIN Walisongo Semarang.

## UCAPAN TERIMAKASIH

*Assalamu'alaikum Wa rahmatullahi Wa barakaatuh*

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan kasih sayangNYa sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“MEMBACA DAN MENDENGARKAN AL-QUR’AN SEBAGAI TERAPI (STUDI PEMIKIRAN MUSTAMIR PEDAK DALAM BUKU QUR’ANIC SUPER HEALING)”**.

Shalawat serta salam semoga tercurah limpahkan kepada baginda nabi Nabi Muhammad saw yang menjadi suri tauladan bagi umat muslim di dunia. Semoga Allah SWT meridhai para sahabat serta keluarganya yang telah berjihad menyampaikan risalah beliau sehingga menjadi tauladan yang baik bagi kita semua menuju ke-ridha-Nya.

Terselesainya penelitian ini tidaklah lepas dari doa, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan hingga sampilah menjadi sebuah karya peneliti. Oleh karena itu, peneliti hendak mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M.Ag selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Dr. H. Hasyim Muhammad, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin UIN Walisongo Semarang.
3. Fitriyati S.Psi, M.Si selaku Ketua Jurusan Tasawuf Psikoterapi UIN Walisongo Semarang yang selalu memotivasi peneliti untuk segera menyelesaikan studi Strata 1.
4. Ulin Ni’am Masruri, M.A selaku Sekretaris Jurusan Tasawuf Psikoterapi UIN Walisongo, Semarang yang selalu memberi motivasi, kritik, dan sarannya.
5. Dr. H. Abdul Muhaya, MA selaku pembimbing yang selalu menyempatkan waktu untuk memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi, yang akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan.

6. Kepala Perpustakaan FUHUM dan UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan izin layanan perpustakaan untuk keperluan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh dosen FUHUM yang telah membekali dan mengajarkan ilmu serta berbagai pengetahuan, sehingga penulis mampu menyelesaikan penulisan skripsi ini.
8. Bapak dan Ibuku tercinta yang telah mendidik dan membesarkan peneliti, atas segala kasih sayang serta doanya yang tulus ikhlas untuk kesuksesan putrinya.
9. Mba Mamluaturrahmah S.Psi.I, M.Ag selaku mentor, teman, kakak, pembimbing dan dosen IAIN kudu yang selalu menyemangati serta memberi masukan kepada penulis.
10. Teman-teman prodi Tasawuf dan Psikoterapi khususnya kelas TP-B'16 yang telah menyemangati dan mendoakan penulis.
11. Teman Kontrakan Mr. Aji (Ira, Devi, Ndeep, Diah, Alma, Maul, Salwa, Ilmi dan Heiras) yang selalu membantu dan men-support penulis.
12. Semua pihak yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini. Semoga amal yang telah diberikan menjadi amal shaleh, dan mampu mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Akhirnya peneliti menyadari bahwa skripsi ini memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu, masukan dan kritikan sangat peneliti harapkan demi perbaikan. Serta penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan para pembaca pada umumnya.

*Billahi at-taufiq waal-hidayah*

***Wassalamu'alaikum Wa rahmatullahi Wa barakaatuh***

Semarang, 21 Juni 2020

Peneliti

Pipit Anira

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN DEKLARASI JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN TRANSLITERASI ARAB .....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	xiv
HALAMAN UCAPAN TERIMAKASIH .....	xv
HALAMAN DAFTAR ISI .....	xvii
HALAMAN ABSTRAK.....	xix

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah .....	1-5
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian .....	7
D. Tinjauan Pustaka .....	8
E. Metode Penelitian .....	9-11
F. Sistematika Pembahasan .....	12

### **BAB II TINJAUAN MEMBACA DAN MENDENGARKAN**

#### **AL-QUR'AN**

A. Membaca.....	13-17
1. Pengertian .....	13
2. Keutamaan Membaca Al-qur'an .....	16
B. Mendengarkan.....	18-20
1. Pengertian .....	18



2. Keutamaan Mendengarkan Al-qur'an .....	19
C. Neuroscience.....	21-24
1. Definisi.....	21
2. Triune Brain.....	21
3. Mekanisme membaca .....	24
4. Mekanisme mendengarkan .....	25
D. Adab membaca dan mendengarkan Al- Qur'an .....	27-38

### **BAB III GAMBARAN UMUM BUKU QUR'ANIC SUPER**

#### **HEALING KARYA Dr. MUSTAMIR PEDAK**

A. Biografi .....	39-40
1. Pendidikan dan keluarga.....	39
2. Karir .....	40
B. Karya - karya.....	41
C. Quranic Super Healing.....	42-43
1. Identitas buku .....	42
2. Isi buku .....	43

### **BAB IV ANALISIS PEMIKIRAN MUSTAMIR PEDAK**

#### **DALAM BUKU QURANIC SUPER HEALING**

A. Cara Al-Qur'an menyembuhkan penyakit.....	45-54
B. Religiopsikoneuroimunologi .....	55-60

### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	61
B. Saran .....	63

### **DAFTAR PUSTAKA**

### **LAMPIRAN-LAMPIRAN**

### **DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

## ABSTRAK

Penelitian ini ditulis berdasarkan buku Qur'anic Super Healing, yang merupakan salah satu buku karangan seorang dokter yang bernama Dr. Mustamir pedak. Buku Qur'anic Super Healing memiliki kajian materi menarik mengenai al-qur'an kaitannya dengan kesehatan yang berperan sebagai terapi fisik.

Adapun tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana membaca dan mendengarkan al-Qur'an digunakan sebagai terapi oleh Mustamir pedak dalam bukunya Qur'anic Super Healing. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian pustaka (*Study Library*). Sedangkan dalam pengumpulan data penelitian dilakukan dengan teknik dokumentasi dan wawancara.

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dengan membaca dan mendengarkan al-qur'an dapat digunakan sebagai terapi penyakit fisik karena menjadi media pelatihan nafas kita melalui ilmu tajwid tepatnya pada aturan waqaf dan washalnya, menimbulkan efek kesehatan pada organ atas makhorijul hurufnya serta menjadi lagu penyembuh yang dapat memprogram ulang sel serta mengembalikan keseimbangan tubuh karena firman allah merupakan cara terbaik untuk mengembalikan keseimbangan.

**Kata kunci :** *Membaca dan mendengarkan*

## BAB I PENDAHULUAN

### A. LATAR BELAKANG

Pada umumnya persoalan yang ditangani dalam dunia terapi barat hanya menyangkut masalah dengan kriteria mental, psikologis dan sosial yang mengarah pada proses penyembuhan, menghilangkan persoalan dan gangguan. Akan tetapi dalam dunia terapi islam lebih luas jangkauannya, yaitu selain berfokus pada penanganan orang yang sakit secara mental atau psikologis juga memberikan terapi pada gangguan fisik.

Dalam dunia terapi islam menawarkan al-qur'an sebagai media untuk mewujudkan insan yang sehat. Al-qur'an sebagai petunjuk untuk memahami tabiat manusia sekaligus pengobat atau terapi jiwa. Sebagaimana dijelaskan dalam QS. Al-Israa ayat 82

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۗ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا

خَسَارًا

*“Dan kami turunkan dari al-Qur'an sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain rugi”.*

Selain menjadi terapi untuk jiwa kita, al-qur'an juga menjadi terapi untuk gangguan fisik. Seperti kisah yang menceritakan saat Rasulullah saw sedang sholat ketika sujud disengat seekor kalajengking, kemudian Rasulullah saw membacakan surah al-ikhlas dan Al-Mu'awwidzatain pada wadah berisi larutan garam dan meletakan bagian yang terasa sakit pada wadah tersebut hingga mereda rasa sakitnya. Hal ini berimplikasi kepada kesembuhan bagi penderitanya sebagai penyembuhan untuk diri sendiri. Karena dengan pembacaan berulang dalam jumlah tertentu ayat-ayat al-qur'an dengan diiringi keyakinan niscaya akan memberi daya penyembuhan. Namun demikian, tidak semua orang diberi keahlian untuk menjadikan al-Qur'an sebagai media terapi.

Seseorang dapat menjadikan al-Qur'an sebagai terapi alternatif yang handal dan akan menyembuhkan secara total, apabila dirinya meyakini sepenuh hati dan memenuhi syarat-syaratnya.<sup>1</sup> Sesungguhnya al-qur'an juga menjadi rahmat bagi orang-orang yang mengimaninya sebagai obat penyembuh segala penyakit.<sup>2</sup> Allah swt berfirman:

ذٰلِكَ الْكِتٰبُ لَا رَيْبَ ۙ فِيْهِ ۙ هُدًى لِّلْمُتَّقِيْنَ ۙ

*“Kitab (Al Quran) ini tidak ada keraguan padanya; petunjuk bagi mereka yang bertakwa”.*

Penelitian disertasi doktoral Dr. Ahmad Husain Ali Salim yang dibukukan oleh Drs. Mundzier Suparta juga menjelaskan bahwa ketekunan seseorang mukmin yang selalu mengingat allah dengan membaca al-qur'an dapat untuk pengobatan penyakit fisik dan psikis kita. Potensi al-qur'an untuk menjadi obat bagi penyakit-penyakit fisik juga diperkuat dalam temuan sebuah buku karya dr. Mustamir pedak sumber penelitian ini yang menjelaskan potensi al-Qur'an dalam bidang kesehatan dengan pendekatan ilmiah yang disebut pendekatan Religiopsikoneuroimunologi. Potensi ini dapat kita lihat pada empat hal mekanismenya yaitu melalui membaca dan mendengarkan al-qur'an yang kita lakukan. Ketika membaca dan mendengarkan itu dilakukan, tubuh kita yakni mata, telinga, otak dan bagian lainnya mengolah bacaan al-qur'an.

Temuan ini menggunakan pendekatan Religiopsikoneuroimunologi yang berkembang sejak abad duapuluhan. Religiopsikoneuroimunologi berasal dari kata religio (agama), psiko (jiwa), neuron (sistem saraf) dan imunologi (kekebalan tubuh). Jadi Religiopsikoneuroimunologi yaitu gabungan antara agama, jiwa, sistem saraf dalam meningkatkan kekebalan

---

<sup>1</sup> Mas'udi, *Terapi Qur'ani Bagi Penyembuhan Gangguan Kejiwaan (Analisis Pemikiran Muhammad Utsman Najati tentang Spiritualitas al-Qur'an bagi Penyembuhan Gangguan Kejiwaan)*, Jurnal Bimbingan Konseling Islam (KONSELING RELIGI), STAIN Kudus Jawa Tengah, Indonesia.

<sup>2</sup> Dr. Moh. Sholeh dan Imam Musbikin, *Agama Sebagai Terapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), Cet.1, h. 26

tubuh.<sup>3</sup> Pendekatan ini memberi penjelasan mengenai mekanisme kerja terapi al-Qur'an yang berpengaruh atau berpotensi 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.

Dengan kita membaca dan mendengarkan al-qur'an juga berpengaruh atau berpotensi sebagai media pelatihan nafas dan lagu penyembuhan. Membaca al-qur'an akan menjadi media latihan pernafasan kita karena dalam al-qur'an terdapat aturan seperti waqaf dan washal. Melalui waqaf dan washal ini nafas kita akan teratur dan lebih panjang pada saat membaca al-qur'an. Hal ini sangat bermanfaat pada pernafasan kita karena pada pernafasan biasa tidak semua udara yang ada dalam paru-paru keluar pada saat menghembuskan nafas, maka dari itu sisa udara kotor yang belum keluar pada saat menghembuskan nafas akan dikeluarkan saat kita membaca al-qur'an.

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.

---

<sup>3</sup> Johana E. Prawitasari, *Religiopsikoneuroimunologi Al-Qur'an (Studi Kolaborasi Terapi Al-Qur'an dan Fungsi Otak dalam Menghadapi Stres)*, Fakultas psikologi universitas Gadjah Mada, Buletin psikologi, Vol. 18 No. 1 Tahun 2010.

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.<sup>4</sup> 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 kita.

Agar lebih mengerti bagaimana prosesnya dengan membaca dan mendengarkan al-Qur'an dapat digunakan sebagai terapi untuk menyembuhkan penyakit, peneliti akan melakukan penelitian lebih jauh sekaligus pembahasan skripsi dengan judul ***“MEMBACA DAN MENDENGARKAN AL-QUR'AN SEBAGAI TERAPI (Studi Pemikiran Mustamir Pedak dalam Buku Qur'anic Super Healing)”***.

## **B. RUMUSAN MASALAH**

1. Mengapa membaca dan mendengarkan al-Qur'an digunakan sebagai terapi oleh Mustamir Pedak?
2. Bagaimana mekanisme dan aplikasi membaca dan mendengarkan al-Qur'an yang digunakan sebagai terapi?

---

<sup>4</sup> Dr. Fahd Bin Abdurrahman Ar-Rumi, *Ulumul Qur-an*, (Yogyakarta:Penerbit Aswaja Pressindo, 2011), h.82.

## **C. TUJUAN DAN MANFAAT PENELITIAN**

### **1. Tujuan Penelitian**

- a) Untuk mengetahui alasan membaca dan mendengarkan al-Qur'an digunakan sebagai terapi oleh Mustamir Pedak.
- b) Untuk mengetahui cara kerja dan aplikasi membaca dan mendengarkan al-Qur'an yang digunakan sebagai terapi oleh Mustamir Pedak.

### **2. Manfaat Penelitian**

#### **a. Manfaat Akademis**

- 1) Sebagai pemenuhan tugas akhir skripsi di UIN Walisongo Semarang.
- 2) Penelitian ini dapat menjadi referensi tambahan, perbandingan dan masukan untuk penelitian selanjutnya.
- 3) Memberikan informasi kepada masyarakat luas tentang ilmu psikoterapi yang berkaitan dengan penyembuhan atau penanganan masalah.
- 4) Memperluas pengetahuan tentang terapi bagi peneliti khususnya dan mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora pada umumnya.
- 5) Menguatkan pemikiran baru bahwa al-qur'an dapat digunakan sebagai self healing gangguan psikis dan fisik.

#### **b. Manfaat Praktis**

- 1) Memberikan kontribusi akan solusi bagi permasalahan hidup manusia.
- 2) Menjadi pijakan untuk terapis agar dapat melaksanakan terapi dengan efektif.
- 3) Menjadikan solusi untuk mengatasi gangguan psikologis dan fisik.
- 4) Memperkuat kepercayaan kita pada al-qur'an sehingga menguatkan keimanan dan kereligiusan yang memacu kita untuk selalu membaca al-qur'an.

#### D. TINJAUAN PUSTAKA

Untuk memperkuat penelitian, peneliti melakukan penelitian pada beberapa skripsi dan Jurnal yang mempunyai relevansi terhadap topik penelitian.

1. Skripsi Sudariyah (2015), Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga dengan judul “Membaca dalam Perspektif Al-Qur’an”. Dalam skripsi ini menerangkan bahwa dalam al-qur’an terdapat tiga istilah tentang membaca yaitu qiraah, tilawah dan tartil.<sup>5</sup>
2. Skripsi Muhammad Illias bin Mohd Sabri (2017), Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Dengan Judul Terapi Al-Qur`An Dalam Upaya Pemulihan Orang Dengan Masalah Kejiwaan (Odmk) (Studi Di Blud Rumah Sakit Jiwa Aceh). Dalam skripsi ini menjelaskan bahwa Al-Quran membawa pengaruh besar untuk ketenangan jiwa seseorang terutama orang dengan yang mempunyai masalah kejiwaan setelah mengusap ubun-ubun pasien sambil membacakan ayat-ayat Al-Qur’an.<sup>6</sup>
3. Skripsi Iis Fitriatun (2014), Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret dengan judul Pengaruh Mendengarkan Ayat-ayat Al-Qur’an terhadap Penurunan Stres pada Penderita Kanker Serviks. Dalam skripsi ini menjelaskan bahwa pasien yang diberikan perlakuan mendengarkan ayat-ayat al-qur’an mengalami perkembangan positif yaitu beristirahat dengan tenang.<sup>7</sup>
4. Jurnal Psikologi Volume 18 Nomor 1 Tahun 2010. Religiopsikoneuroimunologi Al - Qur’an (Studi Kolaborasi Terapi Al

---

<sup>5</sup> Sudariyah, *Membaca dalam Perspektif Al-Qur’an*, Skripsi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2015.

<sup>6</sup> Muhammad Illias bin Mohd Sabri, *TERAPI AL-QUR`AN DALAM UPAYA PEMULIHAN ORANG DENGAN MASALAH KEJIWAAN (ODMK) (Studi di BLUD Rumah Sakit Jiwa Aceh)*, Skripsi Universitas Islam Negeri Ar-raniry, 2017.

<sup>7</sup> Skripsi Iis Fitriatun, *Pengaruh Mendengarkan Ayat-ayat Al-Qur’an terhadap Penurunan Stres pada Penderita Kanker Serviks*, Skripsi Universitas Sebelas Maret, 2014.



Qur'an dan Fungsi Otak dalam Menghadapi Stres) oleh Nurul Lutfiah dan Siti Nur Khalifah Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. Jurnal tersebut menjelaskan Pengaruh yang luar biasa terhadap suasana batin pembaca atau pendengar terhadap kemampuan ayat suci al-Qur'an ini dalam penyembuhan penyakit penyakit, baik yang mental ataupun fisik.<sup>8</sup>

Berdasarkan penelitian diatas banyak membahas tentang penggunaan al-Qur'an untuk menyembuhkan gangguan ruhani dengan menggunakan metode seperti membacakanal-qur'an sebagai doa atau dengan metode ruqyah. Akan tetapi pada penelitian ini penulis mengangkat pembahasan yang berbeda dengan penelitian sebelumnya, yaitu mengenai metode penyembuhan untuk mengatasi gangguan psikis dan gangguan fisik dengan membaca dan mendengarkan al-qur'an.

## **E. METODE PENELITIAN**

### **1. Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yaitu pendekatan yang data-datanya digambarkan dengan bentuk kata-kata.<sup>9</sup> Sedangkan jenis penelitiannya yaitu penelitian pustaka (*Library Research*). Penelitian pustaka (*Library Research*) adalah menjadikan bahan pustaka berupa buku, majalah ilmiah, dokumen-dokumen dan materi lainnya yang dapat dijadikan sumber rujukan dalam penelitian ini.<sup>10</sup> Penelitian ini bisa juga dilakukan dengan pengumpulan pustaka, membaca dan mencatat serta mengolah bahan penelitian.

---

<sup>8</sup> Nurul Lutfiah dan Siti Nur Khalifah, *RELIGIOPSIKONEUROIMUNOLOGI AL - QUR'AN (Studi Kolaborasi Terapi Al Qur'an dan Fungsi Otak dalam Menghadapi Stres)*, Jurnal Psikologi, Vol. 18 No. 1 Tahun 2010.

<sup>9</sup> Sunafia Faisal, *Format-Format Penelitian Sosial*, (Jakarta:Raja Wali Press, 1992), h. 22.

<sup>10</sup> Sutrisno Hadi, *Metodologi Research I*, (Yogyakarta: Andi Offset, 2004), h.9.

## 2. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data bila dilihat dari tekniknya terdiri dari beberapa teknik, yakni teknik pengumpulan yang dilakukan dengan Observasi (*pengamatan*), interview (*wawancara*), kuesioner (*angket*), dokumentasi dan triangulasi (*gabungan*). Pada penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu teknik

### a. Dokumentasi

Teknik dokumentasi yang dilakukan yaitu dengan mengumpulkan dokumen dengan bentuk tulisan, dan karya-karya monumental seseorang yang bersangkutan.<sup>11</sup> Metode ini digunakan untuk mengumpulkan data tentang tulisan dengan tema membaca, mendengarkan dan tema lainnya yang bersangkutan yang diperoleh dari buku, journal, artikel dan lain sebagainya.

### b. Wawancara

Wawancara adalah pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam satu topik tertentu.<sup>12</sup> Tujuan dari wawancara adalah mengumpulkan data atau informasi (keadaan, gagasan/pendapat, sikap/tanggapan, keterangan dan sebagainya) dari pihak tertentu.<sup>13</sup> Penulis melakukan wawancara dengan dr. Mustamir pengarang buku Qur'anic Super Healing untuk mengkonfirmasi kesesuaian materi yang dikaji ulang penulis untuk mempermudah penelitian.

---

<sup>11</sup> Sugiono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2010), h. 82.

<sup>12</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2008), Cet. IV, h. 231.

<sup>13</sup> Arif Subiyantoro, dan FX. Suwanto, *Metode dan Teknik Penelitian Sosial*, (Yogyakarta: Andi Offsite, 2007), h. 97.

### 3. Sumber dan Jenis Data

Sumber merupakan subjek dari mana data diperoleh. Sumber data terdiri dari dua jenis, yaitu sumber data primer dan sekunder.

#### a. Sumber Primer

Sumber primer penelitian ini adalah buku karya Ustadz Mustamir Pedak, S.Ked yang berjudul *Qur'anic Super Healing*, Semarang: PUSTAKA NUUN, 2010.

#### b. Sumber Sekunder

Sumber sekunder penelitian ini berasal dari jurnal, karya ilmiah, buku, artikel serta buku-buku karya Ustadz mustamir pedak seperti buku metode supernol menaklukkan stres, terapi ibadah (sembuh dan sehat dengan mukjizat al-qur'an) serta karya mustamir pedak lainnya.

### 4. Metode Analisis Data

Analisis data merupakan penguraian atas data hingga menghasilkan kesimpulan. Pada penelitian ini metode yang digunakan yaitu metode analisis isi (*content analysis*). Metode analisis isi (*content analysis*) digunakan untuk mengetahui prinsip-prinsip dari suatu konsep untuk keperluan mendeskripsikan secara objektif-sistematis tentang suatu teks.<sup>14</sup> Lebih ringkasnya metode ini digunakan untuk menguraikan dan menganalisis serta memberikan pemahaman teks-teks yang dideskripsikan.

---

<sup>14</sup> Noeng Muhadjir, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Grasindo, 1996), h.44.

## **F. SISTEMATIKA PENULISAN**

Untuk lebih memahami penelitian ini maka penulis menyusun kerangka penelitian ini dengan sistematika penelitian sebagai berikut:

Bab I, yaitu pendahuluan yang terdiri dari latar belakang, berupa uraian tentang persoalan fakta yang mendorong peneliti mengangkat tema sebagai bahan dilakukannya penelitian. Agar penulisan terarah penulis juga menyusun rumusan masalah berupa pertanyaan yang dijawab dalam pembahasan selanjutnya disertai dengan tujuan dan manfaatnya. Dalam bab ini juga terdapat tinjauan pustaka yang menggambarkan penelitian terdahulu yang pernah dilakukan berkaitan dengan metode terapi dengan menggunakan Al-Qur'an. Lalu metode penelitian yang berisi jenis dan pendekatan penelitian, sumber penelitian, teknik pengumpulan data, dan analisis data serta yang terakhir sistematika penulisan untuk memberikan gambaran menyeluruh tentang skripsi ini agar mudah dipahami pembaca.

Bab II, uraian landasan teori yang menjelaskan tentang pengertian dari membaca dan mendengarkan serta adab-adab dalam membaca dan mendengarkan al-Qur'an.

Bab III, dalam bab ini memuat tentang pokok penelitian yaitu biografi pengarang dan deskripsi umum buku Qur'anic Super Healing.

Bab IV, pada bab ini menguraikan hasil analisis penulis mengenai pemikiran mustamir pedak yang menggunakan metode membaca dan mendengarkan al-qur'an yang gunakan terapi dalam bukunya yang berjudul Qur'anic Super Healing.

Bab V, berisi penutup yang meliputi kesimpulan dan saran. Pada bab ini penulis akan menyimpulkan secara umum hasil analisa yang dijabarkan pada bab sebelumnya.

## BAB II

# TINJAUAN MEMBACA DAN MENDENGARKAN AL-QUR'AN

### A. Membaca

#### 1. Pengertian

Didalam Al-Qur'an terdapat tiga kata yang secara langsung menunjuk pada arti "membaca" yakni qara'a, tilawah dan tartil. Ketiga istilah ini diterjemahkan kedalam bahasa indonesia yang artinya membaca. Yang terdapat dalam QS. Al-Alaq ayat 1-5, QS. Al-Jumu'ah ayat 2 serta QS. Al-Muzammil ayat 4.<sup>1</sup>

Dalam kamus Munawir Qara'a bermakna membaca, yang artinya membaca segala sesuatu yang ada baik berupa tulisan bacaan suci atau bacaan biasa serta objek yang dibaca tidak mesti tertulis. Sedangkan makna Tilawah (تالوة) identik dengan membaca, akan tetapi lebih cenderung kepada membaca alquran. Membaca yang dimaksud adalah membaca pelan-pelan dengan tujuan mendapatkan pemahaman yang mendalam dari alquran yang dibaca. Serta membaca dengan tartil yaitu membaca dengan pelan-pelan, bacaan yang fasih, dengan merasakan makna dari ayat yang dibaca dengan tujuan memperindah bacaan sehingga berkesan di hati.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) dijelaskan bahwa membaca adalah mengucapkan tanpa adanya tulisan.<sup>2</sup>

Membaca adalah aktivitas yang kompleks dengan mengerjakan sejumlah besar tindakan yang terpisah-pisah.

---

<sup>1</sup> Sudariyah, *Membaca dalam Perspektif Al-Qur'an*, Skripsi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga 2015.

<sup>2</sup> Peter Salim dan Yenni Salim, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ke-3*, (Jakarta: Modern English Press, 2002), h.114.

Aktivitas kompleks disini maksudnya meliputi aktivitas pengertian, khayalan dan mengingat-mengingat.<sup>3</sup>

Membaca adalah proses pengucapan lisan untuk mendapatkan isi yang terkandung di dalamnya.<sup>4</sup>

Membaca pada hakikatnya adalah suatu yang rumit yang melibatkan banyak hal, tidak hanya sekedar melafalkan tulisan, tetapi juga melibatkan aktivitas visual, berpikir, psikolinguistik, dan metakognitif.<sup>5</sup>

Pada umumnya membaca adalah kegiatan dimana pikiran dan mata terfokus pada bacaan untuk memperoleh makna dari tulisan. Akan tetapi hal ini akan berubah ketika objek yang kita baca adalah Al-Qur'an. Kita tidak harus melihat untuk membacanya tetapi tanpa tertulis pun bisa dibaca. Hal ini seperti penjelasan syair Gusdur yang menyatakan bahwa Al-Qur'an merupakan qodim yang mulia, tanpa ditulis juga dapat dibaca karena pada dasarnya al-qur'an sudah tertancap dalam dada, menempel dihati dan pikiran serta merasuk dalam diri manusia.

Selain Syair Gusdur hal tersebut juga tersirat dalam surat Al-Alaq yang berbunyi *iqra' bismirabbi kalladzi khalaq*. Kata iqra' berasal dari suku kata bahasa Arab qara'a yang bermakna membaca. Dalam disiplin ilmu Nahwu (gramatika bahasa Arab), qara'a termasuk dalam kata fi'il muta'addy (kata kerja yang mempunyai objek), tetapi dalam ayat pertama surat Al-'Alaq itu tidak disebutkan objeknya. Ayat ini diperintah membaca apa, padahal tidak ada objeknya. Hal ini menandakan, apabila objek disebutkan menunjukkan pembacaan yang terbatas.

---

<sup>3</sup> Listiyanto Ahmad, *Speed Reading: Teknik dan Metode Membaca Cepat*, (Yogyakarta: A+Plus books, 2010), h. 14.

<sup>4</sup> Drs. Nurhadi, *Membaca Cepat dan Efektif*, (Bandung: CV.Sinar Baru,Cet.1 1987), h. 13-14.

<sup>5</sup> Farida Rahim, *Pengajaran Membaca di Sekolah Dasar*, (Jakarta : Bumi Aksara, 2008), h. 2.

Sebagaimana objek kata kerja dalam disiplin ilmu Ma'ani (sastra bahasa Arab) bisa dihapus (dibuang) yang artinya membaca apa saja yang bisa dibaca, tetapi membaca tidak sekadar membaca).

Cara membaca melalui keterangan ayat *bismi robbi kalladzi khalaq* ini menjelaskan seseorang bisa membaca apa saja, tetapi bacaan tersebut dapat mengantarkannya untuk bisa menjadikan hati dan pikirannya semakin mengenal Allah.

Oleh karena itu membaca Al-Qur'an tidak seperti buku bacaan yang dibaca sekali atau duakali oleh kita, melainkan bacaan yang dijadikan sebagai undang-undang bagi manusia sehingga dituntut untuk terus menerus membacanya agar dapat memahami al-qur'an.<sup>6</sup> Hal ini dijelaskan dalam Q.S Al-Hud:1

الرَّءِ كِتَابٌ أُحْكِمَتْ آيَاتُهُ ثُمَّ فُصِّلَتْ مِنْ لَدُنْ حَكِيمٍ خَبِيرٍ

“Alif laam raa, (inilah) suatu kitab yang ayat-ayatnya disusun dengan rapi serta dijelaskan secara terperinci, yang diturunkan dari sisi (Allah) Yang Maha Bijaksana lagi Maha Tahu”

Dapat dipahami saat membaca al-qur'an mempunyai etika zahir dan batin. Diantara etika-etika zahir adalah membacanya dengan tartil. Selain itu dianjurkan pada saat kita membaca Al-Qur'an bersuara lembut dan bisa didengar oleh diri sendiri seperti pada saat sholat, bacaan kita harus terdengar diri kita sendiri agar sah sholatnya.

Sehingga demikian dapat disimpulkan pengertian membaca dalam penelitian ini adalah melafalkan bacaan yang untuk memperoleh penghayatan, memahami makna, dan memberikan respon terhadap bacaan.

---

<sup>6</sup> Raghil As-Sirjani dan Amir Al-Madari, *Spiritual Healing: Hidup Lebih Bermakna dengan Membaca*, (Solo: Aqwam, 2007), h. 48.

## 2. Keutamaan membaca

Dalam kitab Al-Qurthubi dijelaskan tentang keutamaan membaca sebagai berikut

- a. Membaca al-qur'an adalah perniagaan yang menguntungkan

Menurut Al-Qurthubi Allah memuji umatnya yang membaca al-qur'an agung dengan memaknai dan mengamalkan isinya, hal ini sebagaimana terkandung dalam Q.S. Faathir ayat 29-30. Mereka konsisten dan komitmen membacanya dengan memperhatikan hukum-hukum tajwid serta mengambil faedah darinya.<sup>7</sup>

Oleh karena itu Allah *swt* telah menjanjikan pahala yang besar bagi “sahabat Al-Qur'an” yang merealisasikan ajarannya dan bahkan menambahkan untuk mereka keutamaan dan kemuliaannya.<sup>8</sup> Tambahan itu tidak ada yang mengetahui kadarnya kecuali diri-Nya sebagai dzat berpemilik keutamaan yang Agung. Karena sesungguhnya membaca Al-Qur'an itu merupakan perniagaan yang sangat menguntungkan dan simpanannya yang tak akan hilang di sisi Dzat yang Maha Pemurah. Sebagaimana dijelaskan oleh hadist

مَنْ قَرَأَ حَرْفًا مِنْ كِتَابِ اللَّهِ فَلَهُ بِهِ حَسَنَةٌ وَالْحَسَنَةُ بِعَشْرِ أَمْثَالِهَا لَا أَقُولُ  
الْم حَرْفٌ وَلَكِنْ أَلِفٌ حَرْفٌ وَلاَمٌ حَرْفٌ وَمِيمٌ حَرْفٌ

*“Barangsiapa yang membaca satu huruf dari Al-Qur'an, akan mendapatkan satu kebaikan, sedangkan satu kebaikan akan dilipatgandakan menjadi sepuluh semisalnya. Aku tidak berkata: Alif Laam Miim itu satu*

<sup>7</sup> Muhammad Ibrahim Al-Hifnawi, *E-book Tafsir Al-Qurthubi*.

<sup>8</sup> Prof.Dr. Mahmud Al-Dausary. *E-book Keutamaan Al-Qur'an*.



*huruf. Akan tetapi alif satu huruf, lam satu huruf, dan mim satu huruf.”*

- b. Ketenangan, Rahmat dan Malaikat akan turun karena bacaan al-qur'an

Sesungguhnya hadiah yang Allah berikan kepada orang-orang yang berkumpul untuk membaca dan mentadabburi Al-Quran adalah turunnya ketenangan di hati mereka, juga ketentraman dan kedamaian jiwa. Bagi mereka yang membacanya, hati mereka tidak disapa kegelisahan, kebimbangan dan penyakit jiwa serta terbelenggu dan rasa was-was seperti yang selalu dirasakan orang lain yang kehidupan mereka ibarat neraka yang membakar.

Ketika seorang mukmin bergabung dengan sesamanya dalam sebuah majlis untuk membaca dan mempelajari Al-Qur'an, maka akan kegelisahan dan keresahannya akan sirna yang akan berubah menjadi ketenangan dan ketentraman. Oleh karena itu kita harus yakin ketika kita berkumpul dalam sebuah majelis untuk membaca dan mempelajari Al-Qur'an akan mendapatkan berupa kebaikan yang besar, tidak bisa diukur dengan harta kekayaan mereka kumpulkan di dunia yang fana ini.

- c. Membaca al-qur'an semuanya itu adalah kebaikan

- 1) Orang yang mahir (pandai) membaca Al-Qur'an

Orang yang mempelajari dan memahami al-qur'an maka ia akan bersama – sama dengan “*Safarah*”, yaitu para rasul yang diutus oleh Allah *Subhanahu wa Ta'ala* untuk memberikan petunjuk kepada manusia, atau para malaikat yang selalu mendekatkan diri (kepada Allah *swt*).

## 2) Orang yang mendapatkan dua pahala

Di antara karunia Allah *swt* dan kemurahan-Nya serta dimudahkan-Nya Al-Qur'an bagi kaum muslimin adalah bahwa setiap orang yang membaca dan mentadabburi Al-Qur'an, maka baginya pahala yang besar dari sisi Allah *swt*.

Pahala untuk dia seorang yang mahir ataupun orang yang terbata-bata dalam membacanya, tapi dia telah berjuang keras dan berupaya maksimal untuk melancarkan bacaannya, maka ia mendapatkan dua pahala: pahala karena bacaannya dan pahala karena usahanya (mengalahkan kesulitan yang dihadapinya).

## B. Mendengarkan

### 1. Pengertian

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia mendengarkan adalah mendengar akan sesuatu dengan sungguh-sungguh, memasang telinga baik-baik untuk mendengar.<sup>9</sup>

Mendengarkan adalah memasang telinga dan menghadirkan hati untuk mentadaburi dari apa yang didengarkan.<sup>10</sup>

Mendengarkan ialah kemampuan menangkap suara yang membuahkan suatu keadaan dalam hati (kesan) dan membuahkan pergerakan anggota badan.<sup>11</sup>

---

<sup>9</sup> Diunduh pada tanggal 15 Februari 2010 dari <https://kbbi.web.id/dengar>

<sup>10</sup> Abdurrahman bin Nashir Assa'di, *Tafsir As-Sa'dy*, h. 314.

<sup>11</sup> Imam Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin terj. Ismail Yakub jilid II*, (Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd, 1992), h. 680.

Dapat disimpulkan bahwa mendengarkan dalam penelitian ini adalah menghadirkan hati untuk mentadaburi apa yang didengar.

## 2. Keutamaan mendengarkan

Prof. Dr. Mahmud Al-Dausary menuturkan mengenai keutamaan mendengarkan al-qur'an sebagai berikut:

- a. Mendengarkan al-qur'an mendatangkan Rahmat Allah Ta'ala

Allah *swt* telah memerintahkan hamba-hambanya untuk mendengarkan bacaan Al-Qur'an dengan diam khusyuk pada saat mendengarnya, agar mereka dapat mengambil manfaat darinya, merenungi hikmah dan kebaikan yang ada di dalamnya serta dapat rahmat dari Allah *swt*.

Sesungguhnya jika ayat-ayat didengarkan dengan penuh perhatian seringkali bisa membuat hati seorang hamba dipenuhi rasa kagum yang tak terkira. Karena ia bisa menembus ke dalam hati, memberikan kesan yang membekas, memberikan ketenangan, kelapangan dan penerimaan yang baik. Dan hal itu tidak akan pernah dirasakan kecuali oleh orang yang merasakan dan memahami maknanya yang luas.

- b. Mendengarkan al-qur'an mendatangkan hidayah bagi manusia dan jin

Mendengarkan Al-Quran termasuk dalam kategori amal shalih dan perbuatan mulia. Orang yang mendengarkan al-qur'an akan mendapat hidayah. Dalam Al-Qur'an menggambarkan mereka yang mendengarkan adalah orang-orang yang memiliki akal yang lurus dan senantiasa mendapat petunjuk.

Mereka yang mendengarkan Al-Qur'an yang agung ini dan mengikuti petunjuknya adalah mereka yang telah

diberi petunjuk Allah *swt* untuk menghiasi dirinya dengan akhlak yang terpuji dan kebagusan amal, baik yang lahir maupun yang batin. Tidak hanya manusia saja makhluk lain pun seperti Jin dapat takluk ketika mendengarkan al-qur'an sebagaimana diterangkan dalam (Q.S. Al-Jin : 1-2) *“Sesungguhnya kami telah mendengarkan Al-Qur”an yang menakjubkan. (Yang) memberi petunjuk kepada jalan yang benar, lalu kami beriman kepadanya, dan kami sekali-kali tidak akan mempersekutukan seseorang pun dengan Tuhan kami.”*

- c. Mendengarkan al-qur'an mendatangkan kekhusyuan dan tetesan air mata

Ketika seorang mukmin membaca dan mendengarkan al-qur'an dengan khusyuk hati mereka akan dipenuhi rasa khusyuk dan sendu sehingga mata mereka tak sanggup menahan air mata. Mereka menghadap Allah *swt* dengan penuh rasa harap dan cemas, sembari mendamba keridhaan-Nya serta takut akan kemurkaan dan siksa-Nya.

Hal diatas dicontohkan ketika para para sahabat *radhiyallahuanhu* ketika mendengarkan dan membaca Al-Qur'anul Al-Karim. Contoh ketika nabi meminta Ibnu Masud *Radhiyallahuanhu* membaca al-qur'an, beliau meneteskan air mata.

*“Maka bagaimanakah (halnya orang kafir nanti), apabila Kami mendatangkan seseorang saksi (Rasul) dari tiap-tiap umat dan Kami mendatangkan kamu (Muhammad) sebagai saksi atas mereka itu (sebagai umatmu).”* (Q.S. An-Nisaa: 41). Dijelaskan Ibnu Baththal maksud ayat diatas bahwa beliau lebih suka mendengarkan Al-Quran dari orang lain karena dengan menyimak bacaan, akan lebih konsentrasi dalam

melakukan tadabbur dan memiliki jiwa yang lebih bersih dan mempunyai gelora semangat dari orang yang membacanya, karena yang membaca disibukkan dengan bacaan dan hukum-hukum bacaannya.

## C. Neuroscience

### 1. Definisi

*Neuroscience* berasal dari kata *neuro* (sistem saraf) dan *science* (Ilmu) sehingga dapat dikatakan bahwa *neuroscience* adalah ilmu yang mempelajari tentang perilaku manusia dengan memberi perhatian pada sistem saraf, terutama otak.<sup>12</sup> *Neuroscience* merupakan sebuah ilmu yang paling menarik karena berkaitan dengan otak manusia, salah satu bagian yang tidak hanya menjadi ikon unik pada manusia, tetapi juga sebagai organ yang hanya dapat diciptakan oleh tuhan. Ilmu *neuroscience* juga merupakan ilmu modern yang berinteraksi dengan seluruh konsep kehidupan, yang secara khusus menggabungkan kedua ilmu biologi dan humaniora.<sup>13</sup>

### 2. Triune Brain

Otak manusia memiliki kemampuan yang luar biasa yang terdiri dari triliunan sel otak dan setiap sel otak tampak seperti gurita kecil yang sangat kompleks.<sup>14</sup> Sel otak memiliki sebuah pusat dengan banyak cabang dan setiap cabang nya memiliki banyak koneksi. Walaupun ukurannya kecil otak mampu memuat beberapa kali lipat jumlah informasi yang terkandung di seluruh

---

<sup>12</sup> Taufik Pasiak, *Tuhan dalam Otak Manusia*, (Bandung: PT. Mizan Pustaka, 2012), hlm. 337.

<sup>13</sup> Ikrar, *Ilmu Neurosains Modern*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), h.4.

<sup>14</sup> Jazariyah, *Signifikansi Brain Based Learning Pendidikan Anak Usia Dini*, Nadwa Jurnal Pendidikan Islam Vol. 11 Nomor 1, Tahun 2017.

dunia.<sup>15</sup> Bahkan sampai sekarang pun seluruh misteri yang terjadi di dalam otak manusia belum seluruhnya dapat diungkap.

Otak manusia merupakan bagian tubuh yang kedahsyatannya terjadi karena kesalingbergantungan seluruh komponen-komponennya. Kedahsyatan otak terjadi karena adanya sirkuit canggih yang terbentuk ketika semua komponen otak bekerja bersama secara harmonis.<sup>16</sup>

Otak adalah tempat seluruh indera manusia bekerja. Panca indera mengirimkan sinyal-sinyal listrik menuju otak terhadap apa yang mereka dapatkan yang disebut foton. Foton adalah partikel cahaya dengan panjang gelombang yang bervariasi. Gelombang-gelombang ini merambat ke arah kita dan berubah menjadi sinyal-sinyal listrik menuju otak. Sinyal-sinyal listrik tersebut bergerak pada jalur yang telah ditetapkan dan pada akhirnya mencapai pusat penglihatan dan pendengaran di dalam otak. Kemudian otak akan menafsirkan sinyal-sinyal listrik tersebut, lalu otak bekerja mengenali dan menyimpulkan lalu menggambarkan dalam kepala kita dengan berbentuk rasa, benda, ruang dan semacamnya. Sehingga kita pun dapat berinteraksi atas apa yang tergambar dalam pikiran kita. Apa yang ada di dunia ini semuanya terangkum didalam diri kita yaitu pada otak dengan bentuk gambaran atau rangkaian.<sup>17</sup>

Adapun pemahaman mengenai cara kerja otak salah satunya terangkum dalam teori *Triune Brain*.<sup>18</sup> *Triune brain* menjelaskan

---

<sup>15</sup> Sutanto Windura, *Definite success with brain management: panduan manajemen otak untuk kepastian kesuksesan*, (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2008), h.2.

<sup>16</sup> dr H. Taufiq Pasiak M.Kes M. Pd I., *Brain Management for Self Improvement*, (Bandung: Mizan Pustaka, 2007), h. 29.

<sup>17</sup> Harun Yahya tv channel, *Rahasia dibalik Materi*, Youtube <http://youtu.be/hPL3HXXIKts> 9 Mei 2020

<sup>18</sup> Gerald wiest, *Neural and Mental Hierarchies*. Journal Front psychol 26 Nov 2012.

tentang evolusi otak vertebrata di dalam bukunya *The Triune Brain in Evolution* (1990). Menurut teori ini, lapisan otak manusia terdiri dari tiga bagian dasar yang berbeda, yaitu *Batang Otak* (inti hitam), *limbic* (lapisan merah) dan *korteks* (warna biru atau dikenal dengan topi berpikir).<sup>15</sup>

a. *Batang otak* (Otak Reptil)

Otak Ini berfungsi sebagai otak kendali, sistem syaraf otonomi dan untuk mengatur fungsi utama tubuh serta mengatur reaksi seseorang terhadap bahaya atau ancaman.

b. *Limbic* (Otak Mamalia)

Otak ini mengatur sistem kekebalan tubuh, hormon, tidur, kebutuhan keluarga, strata sosial, dan rasa memiliki serta mengendalikan dunia emosi dan memori jangka panjang.

c. *Korteks* (Otak Berpikir)

Otak ini berfungsi sebagai pengendali pikiran dan mengendalikan dunia kreatif.

Sistem limbik merupakan bagian terpenting pada penjelasan membaca dan mendengarkan ini, karena pesan dari penglihatan dan pendengaran akan diproses dalam sistem limbik. Sistem limbik adalah bagian otak yang sangat berperan dalam pembentukan tingkah laku emosi (marah, takut, dorongan seksual). Sistem limbik terdiri dari thalamus, amigdala, septum, hipotalamus, dan hipokampus.<sup>16</sup> Thalamus berfungsi sebagai pemancar dan penerus informasi tentang reseptor indera seperti penglihatan, pendengaran, sentuhan dan rasa kecuali penciuman. Amigdala bertanggung jawab untuk emosi, naluri bertahan hidup dan memori. Septum adalah pembatas yang memisahkan suatu rongga atau ruang. Hipotalamus adalah organ yang bertindak sebagai penghubung antara endokrin dan sistem

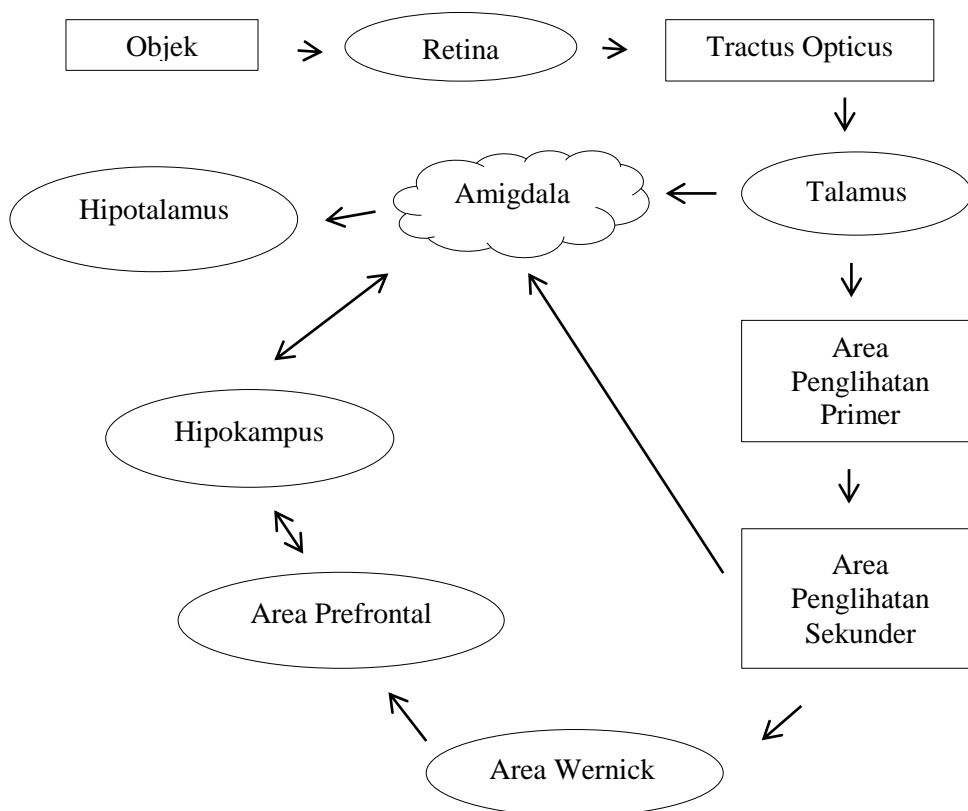
---

<sup>15</sup> Mukhtar Latif et al., *Orientasi Baru Pendidikan Anak Usia Dini Teori Dan Aplikasi* (Jakarta: Kencana, 2014), h. 256.

<sup>16</sup> Marnio Pundjono, *Dasar-Dasar Fisiologi Emosi*, Buletin Psikologi Tahun III Nomor 2 Desember 1995.

saraf yang berfungsi untuk merangsang endokrin agar memproduksi hormon lewat sinyal saraf dan mengedarkannya ke seluruh tubuh. Sedangkan hipokampus berfungsi sebagai penyimpan ingatan kita dan menghubungkan mereka dengan emosi.

### 3. Mekanisme membaca Al-Qur'an



Ketika sinyal ditangkap oleh retina kemudian obyek berupa huruf-huruf akan diteruskan menuju N.Opticus dan melewati ciasma opticum hingga sampailah ke talamus (bagian dari batang otak). Sesampainya ditalamus impuls makna bacaan diteruskan ke area asosiasi penglihatan (visual) primer dan sekunder yang selanjutnya akan diolah diarea wernick untuk diinterpretasikan makna-maknanya. Kemudian dari area wernick akan diasosiasikan kearea prefrontal

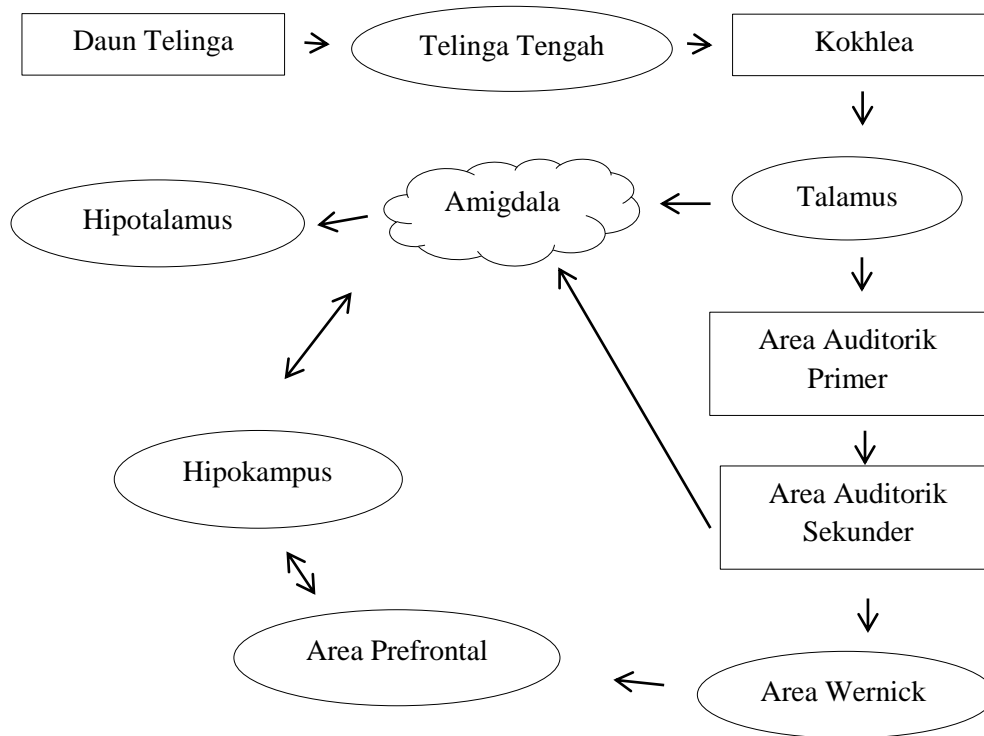


untuk dilakukan perluasan pikiran atau pendalaman makna. Hasil perluasan pikiran ini akan disimpan dihipokampus dan dikirimkan ke amigdala untuk menentukan reaksi emosionalnya. Dari amigdala sinyal tersebut dikirim menuju hipotalamus yang berperan dalam mengatur hormon-hormon yang mempengaruhi ketahanan tubuh seseorang.

Pada saat seseorang menerima stressor yang menimbulkan ketegangan dan kecemasan, otak akan mengaktifkan respon *fight or flight* (lawan atau lari) yang menstimulus saraf-saraf simpatis dalam tubuh bekerja dan memicu penyempitan pembuluh darah perifer dan akan menimbulkan peningkatan tekanan darah, ketegangan otot meningkat. Kemudian apabila seseorang tersebut melakukan relaksasi, saraf-saraf parasimpatis aktif akan menurunkan semua respon tubuh yang telah dinaikan oleh saraf simpatis. Pada saat kita melakukan relaksasi, ketegangan pikiran akan berkurang, pernafasan akan lambat dan dalam, otot tidak terlalu tegang serta mengurangi respon "*fight or flight*", sehingga jumlah adrenalin yang dilepas pun ikut berkurang dan sirkulasi darah pun ikut membaik.

#### 4. Mekanisme mendengarkan Al-Qur'an

Pada proses pendengaran ketika mendengarkan al-qur'an akan terjadi proses seperti berikut:



Proses mendengar diawali dengan ditangkapnya energi bunyi oleh daun telinga dalam bentuk gelombang yang dialirkan melalui udara atau tulang ke koklea.<sup>17</sup> Bunyi yang dihasilkan oleh sumber bunyi atau getaran suara akan diterima oleh telinga bagian tengah dalam impuls mekanik, saat mencapai telinga bagian dalam getaran akan diubah menjadi impuls listrik dan dikirim ke saraf pendengaran pada otak melalui saraf pusat yang ada di lobus temporalis.<sup>18</sup> Lalu otak akan menerjemahkan impuls ini sebagai suara.

Impuls dari otak akan dilanjutkan menuju talamus. Melalui talamus serabut saraf yang mengantar impuls suara akhirnya mencapai korteks pendengaran primer yang dikelilingi daerah pendengaran

<sup>17</sup> Puguh Setyo Nugroho, *Anatomi Dan Fisiologi Pendengaran Perifer*, Jurnal THT-KL.Vol.2, No.2, Mei – Agustus 2009.

<sup>18</sup> Lili Irawati, *Fisika Medik Proses Pendengaran*, Majalah Kedokteran Andalas No.2. Vol.36. Juli-Desember 2012.

sekunder yang bertanggung jawab atas analisis suara. Kemudian dari daerah pendengaran sekunder ini bacaan al-qur'an akan diteruskan menuju area wernick untuk interpretasi bahasa. Setelah diolah area wernick kemudian sinyal-sinyal diarea wernick dikirim kearea asosiasi prefrontal untuk melakukan proses berfikir dalam benak pikiran.

Sementara itu selain dihantarkan menuju korteks auditorik primer, sinyal dari talamus dihantarkan juga menuju amigdala pusat pengaturan emosi dan perilaku. Disamping menerima sinyal dari talamus amigdala juga menerima sinyal dari area asosiasi auditorik serta menjalankan sinyal menuju hipokampus untuk merekam dan menyimpan ingatan karena menentukan respon tubuh terhadap rangsangan bacaan al-qur'an. Kemudian amigdala akan mengirim sinyal-sinyal tersebut menuju hipotalamus yang berperan dalam mengatur hormon-hormon yang mempengaruhi ketahanan tubuh seseorang.

#### **D. Adab membaca dan mendengarkan Al-qur'an**

Adab memiliki arti kesopanan, keramahan, dan kehalusan budi pekerti, menempatkan sesuatu pada tempatnya, jamuan dan lain-lain. Prof. Naquib al-Attas memberi arti adab dengan mendisiplinkan jiwa dan fikiran.<sup>19</sup>

Menurut al-Attas, secara etimologi (bahasa) adab berasal dari bahasa Arab yaitu *addaba-yu'addibu-ta'dib* yang telah diterjemahkan oleh al-Attas sebagai 'mendidik' atau 'pendidikan'.<sup>20</sup> Sedangkan, dalam bahasa Yunani adab disamakan dengan kata *ethicos* atau *ethos*,

---

<sup>19</sup> Toha Machsun , *Pendidikan Adab (Kunci Sukses Pendidikan)*, EL-BANAT: Jurnal Pemikiran dan Pendidikan Islam Volume 6, Nomor 2, Juli-Desember 2016.

<sup>20</sup> Al-Attas, *Konsep Pendidikan Dalam Islam. Terj. dari Bahasa Inggris oleh Haidar Bagir* (Bandung: Mizan, 1996), h. 60.

yang artinya kebiasaan, perasaan batin, kecenderungan hati untuk melakukan perbuatan. Ethicos kemudian berubah menjadi etika.<sup>21</sup>

Deddy Mulyana berpendapat mengenai pengertian adab sebagai “Standar-standar yang mengatur perilaku kita, bagaimana kita bertindak dan mengharapkan orang lain bertindak. Etika (adab) pada dasarnya merupakan dialektika antara kebebasan dan tanggung jawab, antara tujuan yang hendak dicapai dan cara untuk mencapai tujuan itu, ia berkaitan dengan penilaian tentang pantas atau tidak pantas, yang berguna atau tidak berguna, dan yang harus dilakukan atau tidak boleh dilakukan.”<sup>22</sup>

Menurut Ibn Maskawih adab ialah ilmu pengetahuan yang memberikan pengertian tentang baik dan buruk, ilmu yang mengajarkan pergaulan manusia dan menyatakan tujuan mereka yang terakhir dari seluruh usaha dan pekerjaan mereka.<sup>23</sup>

Dapat disimpulkan bahwa adab standar standar yang mengatur perilaku kita agar manusia berperilaku baik. Sudah kita pahami bahwa dalam berperilaku kita harus sesuai dengan etika atau adab, tidak bisa bertingkah laku seenaknya karena sudah ada takaran masing-masing. Begitu juga untuk menghadap dan berkomunikasi dengan tuhan kita ada adab-adab yang harus diperhatikan agar mendapat syafaatnya. Seperti contoh, Membaca al-qur'an adalah hal yang sangat mulia dan termasuk kesibukan yang terpuji. Pada hakikatnya membaca alquran merupakan interaksi antara makhluk dengan tuhannya oleh karena itu harus senantiasa menjaga kesopanan dan menjaga norma-norma seperti

---

<sup>21</sup> Sahilun A. Nasir, *Tinjauan Akhlak Cet. 1*, (Surabaya: Al-Ikhlis, 1991), h. 14.

<sup>22</sup> Mufti Amir, *Etika Komunikasi Massa dalam Pandangan Islam*, (Jakarta: Logos Wacana Ilmu, 1999), h. 17.

<sup>23</sup> Hamzah Ya'qub, *Etika Islam*, (Bandung: CV. Diponegoro, 1993), h. 12.

yang dicontohkan Rasulullah saw sebagaimana yang tertuang dalam kitab *Ihya Ulumuddin* sebagai berikut:<sup>24</sup>

a. Adab bathiniah

- 1) Menyadari dan memahami keagungan dan kemuliaan kalam Allah

Kita harus memahami bahwa Kalamullah dulu tidak dapat dipahami karena tidak ada suara maupun tulisan dimana semuanya itu adalah pada menyampaikan pengertian-pengertian kalamNya (perkataanNya). Karena lemahnya manusia memahami sifat-sifat Allah 'Azza wa Jalla maka dengan sifatnya yang Maha Pengasih Allah berupaya untuk menurunkan dari Arasy agar manusia dapat memahami dan mengaksesnya Kalamullah yang sangat Agung dan suci.

- 2) Hormati Allah yang berfirman (Al-mutakallim)

Seorang pembaca ketika memulai tilawah Al-Qur-an, hendaknya menghadirkan dalam hatinya akan keagungan Mutakallim dan mengetahui bahwa apa yang dibacakan itu bukanlah dari perkataan manusia.

Dan dijelaskan pula bahwa dalam bertilawah kalam Allah 'Azza wa Jalla itu sangat besar bahayanya oleh karena itu Allah memerintahkan QS Al-Waqiah ayat 79 bahwa Mash-haf tidak dapat disentuh oleh semua tangan dan tidak semua pula pantas bisa untuk bertilawah untuk memperoleh pengertiannya oleh semua hati. Kecuali apabila ia telah bersuci dari segala kotoran hati yang terhibab dan

---

<sup>24</sup> Imam Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin* buku ketiga terj. Purwanto, (Bandung: penerbit MARJA, 2014), h. 31-50.

bersinar dengan pengagungan dan penghormatan terhadap kalamullah pada hatinya.

- 3) Hendaknya kita membaca al-qur'an dengan menghadirkan hati dan meninggalkan bisikan jiwa.

Orang yang mengagungkan kalam pada saat membacanya akan merasa gembira dan bersuka hati dengan bacaannya dan hatinya tidak lengah dari bacaannya. Niscaya ketika orang itu bersuka hati dengan hal-hal yang menyenangkan, hati dan pikirannya tidak akan berpikirl kepada yang lain. Sehingga hatinya tidak renggang dan tidak berpisah pikirannya dari Al-Qur-an yang dibacanya. Hal ini mengantarkan kita pada Rasulullah yang melakukan 20 kali pengulangan terhadap bacaan bismillah.

- 4) Merenungkan makna secara mendalam.

Perenungan pada saat kita membaca al-quran akan memunculkan pemahaman (tadabbur) oleh karena itulah disunatkan tartil, karena tartil secara dhahir memungkinkan kita untuk mentadaburi dengan batin.

- 5) Memahami isi kandungan

Memahami dan menghayati ayat-ayat yang dibaca. Ketika menyebut *asma Allah* seseorang harus bisa memahami kandungan dari arti. Bukan hanya sekedar paham arti akan tetapi tahu secara mendalam dan terbawa pada gambaran situasi arti yang tersirat. Ibarat lagu mengikuti ritme musiknya.

6) Melepaskan diri dari hal-hal yang menghalangi pemahaman (takhali).

Kebanyakan manusia tidak memahami makna al-qur'an, hal ini karena setan sengaja menutupi pintu hati mereka sehingga mereka menjadi buta terhadap makna tersembunyi al-qur'an. Seperti sabda Rasulullah "Seandainya setan-setan tidak merecoki hati anak adam, niscaya mereka dapat melihat alam malakut (ghaib)." Empat hal yang dapat menghalangi manusia memahami al-qur'an.<sup>25</sup>

- Perhatiannya hanya tertuju pada hal lahiriah seperti penyebutan huruf, pengucapan makhraj, tajwid dan lagunya.
- Mengikuti secara membuta (taklid buta) atau madzhab. Pembaca membanggakan madzhab dengan mengikuti segala fatwa yang didengarnya dari oranglain. Dia mempercayai tanpa tahu pasti tentang kebenarannya. Kemudian ia terikat dengan kuat pada madzhabnya, akhirnya ia tidak mau lepas dari pandangannya.
- Terus menerus melakukan kemaksiatan (dosa), sombong atau terjerumus atau menjerumuskan diri dalam nafsu duniawi.
- Hanya menerima makna lahiriyahnya saja dan yakin bahwa tidak ada makna bathiniah selain pengertian luar al-qur'an.

---

<sup>25</sup> Imam Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin Jilid I Terj. Ismail Yakub*, (Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd, 1998), h. 879-902.

Seseorang menafsirkan berdasarkan pikirannya kemudian hal ini menjadi penghalang yang besar baginya yang akan menenpatkan mereka tinggal dalam api neraka.

7) Pengkhususan pada setiap ayat al-qur'an (Tahsis).

Hendaknya kita memberi pengkhususan tiap seruan al-qur'an seolah-olah ia tujukan pada diri kita. Kalau mendengar perintah dan larangan al-qur'an hendaklah kita berpikir bahwa larangan dan perintah itu ditujukan kepada diri kita. Jika kita mendengar janji nikmat dan azab Allah, maka itu peringatan untuk kita. Jika kita mendengar kisah para nabi maka itu informasi untuk kita untuk mengambil pelajaran dari kisahnya. Sudah jelas didalam al-qur'an tidak ada yang tidak bermanfaat bagi nabi-Nya, Muhammad saw dan umatnya yang diterangkan dalam QS. Hud ayat 120:

وَكُلًّا نَقُصُّ عَلَيْكَ مِنْ أَنْبَاءِ الرُّسُلِ مَا نُثَبِّتُ بِهِ  
فُؤَادَكَ ۗ وَجَاءَكَ فِي هَذِهِ الْحَقُّ وَمَوْعِظَةٌ وَذِكْرٌ لِلْمُؤْمِنِينَ

“Dan semua kisah dari rasul-rasul Kami ceritakan kepadamu, ialah kisah-kisah yang dengannya Kami teguhkan hatimu; dan dalam surat ini telah datang kepadamu kebenaran serta pengajaran dan peringatan bagi orang-orang yang beriman.”

8) Merasakan dampak dari bacaan.

Menyatukan lidah, akal dan hati dalam membaca al-qur'an, lidah harus membaca dengan



tartil, akal menterjemahkan dan hati mengambil pelajaran darinya serta mengungkapkannya. Hal itu akan dirasakan kita pada saat membaca al-qur'an sesuai kandungan masing-masing bacaan seperti rasa haru, takut, harap dan lainnya tergantung pengayatanya saat membaca. Contoh pada saat kita membaca surat Al-Ikhlâs ketika kita yakin dengan semua.

#### 9) Proses peningkatan

Ketika membaca al-quran hendaknya menghadirkan Allah seolah-olah kita sedang berbicara langsung dengan Allah SWT. Ada tiga tingkatan kekhusukan dalam membaca al-qur'an:

- Tingkatan terbawah

Tingkatan ini seolah-olah ia sedang membaca Al-Qur'an dihadapan Allah 'Azza wa Jalla, berdiri dihadapanNya. Dan dia memandang kepadaNya dan mendengar dari padaNya. Maka keadaan orang dalam pengumpamaan ini seperti meminta, berwajah manis, merendahkan diri dan bermohon.

- Tingkatan menengah

Pada tingkatan ini ia mengakui dengan hatinya, seolah-olah Allah 'Azza wa Jalla melihat dan berbicara kepadanya dengan segala kelemahan-lembutanNya. Dan ia bermunajah kepada Dia dengan segala keni'matan dan ihsanNya. Keadaan pada tingkatan

ini berada dalam keadaan malu, pengagungan, pemerhatian dan pemahaman.

- Tingkatan tertinggi

Pada tingkatan ini sipembaca menyaksikan Allah yang memiliki Kalam beserta sifat-sifat-Nya. Tingkatan ini merupakan tingkatan *muqarrabin*.

10) Berlepas diri dari kemampuan dan kekuatan seseorang dengan pandangan kesenangan dan kesucian diri (At-tabari).

Al-quran memberi penjelasan bahwa apabila dalam al-quran terdapat kata memuji orang yang shaleh, maka janganlah kita sekali-kali memandang diri kita termasuk kedalamnya. Tetapi hendaklah kita berharap agar dimudahkan untuk masuk kepada golongan orang-orang shaleh.

b. Adab lahiriah

1) Keadaan pembaca.

Bagi orang yang akan membaca al-quran disunnahkan dalam kondisi suci, terbebas dari hadas kecil serta hadast besar. Kemudian menghadap kiblat tanpa memperlihatkan sikap angkuh, duduk tenang dengan kepala menunduk sebagaimana duduknya seorang murid terhadap gurunya. Disunnahkan menghadap kiblat karena kiblat adalah arah paling utama dan dianjurkan dengan khusyuk agar memperoleh kemudahan dalam mencapai pemaknaan. Selain itu dijelaskan pula cara paling

utama dalam membaca al-qur'an yaitu pada saat berdiri dalam shalat yang dilakukan di masjid. Hal ini disampaikan Sayyidina Ali

*”Barangsiapa membaca suatu bagian dari al-qur'an ketika berdiri dalam shalat, dituliskanlah baginya pahala seratus kebajikan untuk setiap huruf (yang dibacanya). Barangsiapa membaca al-qur'an ketika duduk dalam shalat, dituliskanlah baginya lima puluh kebajikan untuk setiap huruf. Barangsiapa membaca al-qur'an diluar shalat dan dalam keadaan mempunyai wudhu dituliskanlah baginya duapuluh lima kebajikan bagi setiap hurufnya. Barangsiapa membaca al-quran diluar shalat tanpa mempunyai wudhu, baginya dituliskan sepuluh kebajikansgi setiap huruf.”*

2) Jumlah (kuantitas) pembacaan.

Dalam kebiasaan membaca al-qur'an ada beberapa keadaan yang berhubungan dengan jumlah al-qur'an yang dibaca, hal ini tergantung pada kebiasaan, kecepatan dan kesanggupan. Sebagian orang sanggup mengkhhatamkan al-qur'an dalam sehari semalam, ada yang mengkhhatamkan dalam waktu tiga hari bahkan ada juga yang mengkhhatamkan dalam waktu satu bulan. Adapun beberapa cara dalam mengkhhatamkan sebagai berikut:

- a) Sekali khatam dalam sehari-semalam (telah dimakhruhkan oleh sebagian ulama)
- b) Sekali khatam dalam sebulan (dipandng terlalu lama)

c) Sekali khatam dalam tiga hari hingga seminggu

Untuk waktu yang baik, lebih baik mengikuti anjuran Rasulullah dengan waktu seminggu.

3) Cara pembagian al-qur'an.

Dahulu para sahabat mengkhataamkan al-qur'an dalam waktu seminggu, mereka mengumpulkan surat-surat al-qur'an menjadi tujuh bagian. Karena sekarang sudah jelas pembagiannya, maka cukup satu hari perjuz, hingga tiga puluh hari (sebulan) khatam tiga puluh juz.

4) Berkaitan dengan penulisan al-qur'an.

Tujuan penulisan al-qur'an ialah untuk menjelaskan dan mencegah kesalahan pembacaan al-qur'an. Dahulu al-qur'an tidak ber-i'rab (tanpa tanda *fathah, kasrah, dhammah*). Maka dari itu dianjurkan untuk membaca al-qur'an yang ber-i'rab.

5) Tartil (Jelas bunyi tiap-tiap huruf pada pembacaannya).

Yang dimaksud dari pembacaan itu, ialah mengenang artinya (tafakkur). Dan tartil itu menolong kepada tafakkur.

Membaca dengan tartil hukumnya sunnah, karena membaca dengan benar dan tartil lebih membekas di hati pembacanya dan pembacanya lebih memahami arti dan maksud bacaan yang dibacanya (tafakkur).<sup>26</sup>

6) Menangis saat membaca al-qur'an disunnahkan.

---

<sup>26</sup> Al-Ghazali, *Mutiara Ihya Ulumiddin Terj. Irwan Kurniawan*, (Bandung: Mizan Media Utama, 2016), h. 415.

Memperhatikan akan apa yang ada didalamnya makna al-quran dapat mendatangkan kedukaan hati. Tentang berita menakutkan, janji azab karena durhaka (wa'id) dan segala macam janji, memperhatikan keteledoran tentang segala perintah dan larangannya dapat membuat hati kita gundah menangis.

7) Memelihara hak-hak setiap ayat.

Dalam al-qur'an terdapat anjuran seperti pada saat membaca ayat sajdah hendaknya kita bersujud. Dalam al-qur'an terdapat 14 ayat sajdah yang menandakan kita harus bersujud tilawah. Sujud ini dilakukan dengan meletakkan dahi diatas sajadah atau tempat sujud. Sujud yang sempurna diawali dengan takbir terlebih dahulu, kemudian bersujud lalu berdoa sesuai dengan ayat sajdah yang dibaca atau didengarnya.

8) Ketika akan membaca al-qur'an, hendaklah kita membaca doa.<sup>27</sup>

Doa pertama sebelum membaca al-quran

أَعُوذُ بِاللَّهِ السَّمِيعِ الْعَلِيمِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ رَبِّ أَعُوذُ

بِكَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيْطَانِ وَأَعُوذُ بِكَ رَبِّ أَنْ يَحْضُرُونِ

*“Aku berlindung kepada Allah, Tuhan yang maha mendengar lagi maha mengetahui, (berlindung) dari segala godaan setan yang terkutuk. Ya Tuhanku, aku berlindung kepada-mu dari segala gangguan setan dan dari kedatangan mereka kepadaku.”*

---

<sup>27</sup> Ahmad Hariandi, *Strategi Guru Dalam Meningkatkan Keterampilan Membaca Al-Qur'an Siswa Di SDIT Aulia Batanghari*, Jurnal Gentala Pendidikan Dasar Vol.4 No. I Juni 2019.

Kemudian setelah membaca doa diatas dilanjutkan membaca surat an-nas dan al-fatihah lalu setelah itu membaca doa seperti khotmil qur'an.

اللَّهُمَّ ارْحَمْنِي بِالْقُرْآنِ، وَاجْعَلْهُ لِي إِمَامًا وَنُورًا وَهُدًى وَرَحْمَةً،  
اللَّهُمَّ ذَكِّرْنِي مِنْهُ مَا نَسِيتُ، وَعَلِّمْنِي مِنْهُ مَا جَهِلْتُ، وَارْزُقْنِي  
تِلَاوَتَهُ آتَاءَ اللَّيْلِ وَأَطْرَافِ النَّهَارِ، وَاجْعَلْهُ لِي حُجَّةً يَا رَبَّ  
الْعَالَمِينَ

“Allahummarhamni bilqur'an. Wajalhu li imaman wa nuran wa hudan wa rohmah. Allahumma dzakkirni minhu ma nasitu wa 'allimni minhu ma jahiltu warzuqni tilawatahu aana-allaili waj'alhu li hujatan ya rabbal 'alamin.”

9) Membaca al-qur'an dengan bersuara (jahr).

Kita dianjurkan untuk membaca al-quran dengan bersuara tetapi lembut, sebatas bisa didengar sendiri bukan didalam hati. Maksudnya ketika kita membaca al-qur'an hendaklah kita lakukan dengan berkeras setidaknya bisa didengar diri kita sendiri. Membaca al-quran seperti pada sholat, jika bacaan al-quran dalam shalat tidak terdengar oleh diri sendiri maka shalat tidak sah. Oleh karena itu disunnahkan membaca al-quran secara sirr (cukup didengar oleh telinga kita sendiri, tidak terlalu keras tetapi juga dalam hati). Kelebihan orang membaca al-quran secara sirr ibarat sedekah secara tersembunyi dibandingkan sedekah secara terang-terangan.<sup>28</sup>

---

<sup>28</sup> Musthofa, *Adab Membaca Al-Qur'an*, Jurnal An-Nuha Vol. 4, No. 1, Juli 2017.

10) Membaguskan bacaan dan mentartilkannya dengan mengulang-ulangi suara tanpa terlalu memanjangkan yang mengubah nadhamnya (susunan katanya yang bersajak).<sup>29</sup>

---

<sup>29</sup> Abdul Majid Khon, *Praktikum Qira'at: Keanehan Bacaan Alquran Qira'at Ashim dari Hafash*, (Jakarta: Amzah, 2011), h. 35.

**BAB III**  
**GAMBARAN UMUM BUKU QUR'ANIC SUPER HEALING Karya Dr.**  
**MUSTAMIR PEDAK, S.Ked**

**A. Biografi Dr. Mustamir Pedak**

**1. Pendidikan dan Keluarga**

Dr. Mustamir Pedak lahir di Rembang, 5 September 1976. Mustamir merupakan putra dari pasangan Subakir dan Muryati. Pada saat beliau masih kuliah, beliau menikah dengan seorang gadis yang bernama Lila Umang Fitri. Kini beliau dan istri dikaruniai tiga anak, dua anak perempuan, yaitu Nashra Ajeng dan Maulida Ayu serta seorang laki-laki yang bernama Mas Santri Abwa Adinata. Mustamir tinggal di Semarang, tepatnya di jalan Kendeng Barat VI No. 22, Sampangan.

Beliau terlahir dari keluarga yang penuh dengan tradisi keislaman yang sangat kental. Dengan latar keluarga yang religius tersebut tidak mengherankan sejak kecil beliau telah belajar dan mendalami ilmu agama di berbagai pondok pesantren guna menunjang pengetahuan yang didapatkan di sekolahnya. Pendidikannya dimulai dengan bersekolah di SDN Pedak tahun 1989, SMPN Sulang tahun 1992, dan SMAN 2 Rembang tahun 1995 kemudian tahun 1997 mengambil pendidikan jenjang perguruan tinggi di Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang dan lulus sarjana kedokteran pada tahun 2004.<sup>1</sup>

Selain itu beliau juga menempuh pendidikan non formal di berbagai lembaga pendidikan Islami seperti Madrasah Nurriyatul Ulum Desa Pedak (1984-1995), Pondok Pesantren Nurul Imdad Babakan Bogor (1995-1997), Pondok Pesantren Subulus Salam Banyumanik Semarang (1997-1999) dan sejak tahun 2000 menjadi

---

<sup>1</sup> Wawancara dr. Mustamir tanggal 14 Maret 2019



santri di Pondok Pesantren Gubug Penceng Al-Habsy Ngrembel, Gunung Pati, Semarang.

Tidak hanya pendidikan formal dan informal saja yang ditempuh oleh mustamir, beliau juga menempuh pendidikan dibidang terapi seperti Kursus Akupresur di Seni Pengobatan Timur Yogyakarta tahun 2012, Kursus Jamu Indonesia di Seni Pengobatan Timur Yogyakarta tahun 2012, Ujian Standarisasi Nasional PBI “Perkumpulan Bekam Indonesia” tahun 2016, Pelatihan “Redesign The Life with Neuro Hypnosis Repatterning (NHR) NLP tahun 2017, Pendidikan Hipnoterapi oleh Lembaga Pengembangan Hypnotherapy Indonesia tahun 2017, serta Pelatihan “Stress Management Neuro Hypnosis Repatterning (NHR) Neuro Linguistic Programming (NLP) tahun 2018.

## **2. Karir**

Mustamir memulai karirnya semenjak beliau lulus dari sarjana kedokteran sebagai seorang penulis buku. Setelah itu beliau mengikuti pendidikan non-formal untuk belajar mengenai pengobatan tradisional yang kemudian dari hasil pendidikan non-formalnya beliau mendirikan klinik. Beliau memiliki dua klinik yang bernama Griya Sehat Safa’at 99.

Beliau sebagai konsultan dan mendampingi para pasiennya di Klinik miliknya. Klinik tersebut beroperasi di sekitar kompleks Masjid Agung Jawa Tengah dan dirumah beliau sendiri di jalan Kendeng Barat VI No. 22 Sampangan. Klinik griya sehat syafaat 99 membuka pengobatan, yakni pengobatan iridologi, bekam, chiropraksi, accupressur refleksi, accuref, pijat bayi, moksibasi, ruqyah, bekam kecantikan, guruh hidung, guruh telinga, guruh mata, head terapi, dan pijat kecerdasan.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Wawancara dr. Mustamir tanggal 5 Maret 2020

Klinik yang beliau dirikan berorientasi kedokteran dunia timur dengan visi “*Sebagai Griya Perawatan Kesehatan Berdasarkan Prinsip Alamiah, Illahiah, dan Ilmiah. Menggunakan Thibbun Nabawi Sebagai Solusi Utama dalam Pemeliharaan Kesehatan, Pencegahan, dan Penyembuhan Penyakit*”.<sup>3</sup>

Tidak hanya sebagai penulis dan konsultan, beliau juga ahli acupresuris dan seorang herbalis yang sering menjadi narasumber di media elektronik seperti radio Dais dan Rasika serta menjadi pembicara di bidang kesehatan. Beliau juga seorang ustadz yang memiliki jamaah ngaji cukup banyak dalam grup “Ngaji Bahagia”. Kajian ini dilaksanakan pada hari Sabtu dengan pembahasan seputar kehidupan yang diikuti oleh ibu-ibu dan bapak-bapak.

Mustamir juga dikenal sebagai Trainer dibidang kedokteran maupun bidang keagamaan. Beliau seringkali mengisi pelatihan-pelatihan untuk mahasiswa maupun umum mengenai keahliannya. Beliau pun rajin mengulas kembali materi - materi dalam modul pelatihannya dalam agenda rutin ngaji online khusus untuk para jamaahnya mengenai pengobatan.

## **B. Karya-karya**

Sejak dulu, Mustamir adalah seorang yang gemar membaca. Seringkali ia menulis beberapa pengalaman serta ide-idenya dalam kertas. Seperti materi yang disampaikannya saat khutbah disalah satu masjid, hasil diskusi di bangku kuliah dan juga pengalaman stres dan terapi yang digunakan Mustamir sendiri saat kuliah di kedokteran UNDIP tahun 1998. Dari kegemarannya menulis itulah terkumpul berbagai tulisan tanganya baik dalam kertas maupun dalam bentuk VCD.

Buku awal karya Mustamir menitik beratkan pada konsep konsep religiopsikoneuroimunologi, yakni penggabungan basic ilmu kedokteran yang dididarkannya saat kuliah dengan ilmu agama Islam yang didapatkan

---

<sup>3</sup> Fatimatul Mu'alifah, *Terapi Ruqyah Syar'iyah Di Klinik Griya Sehat Syafaat 99 Semarang*, Skripsi Universitas Islam Negeri Walisongo 2018.

di pondok pesantren. Bahkan beberapa tulisan yang terbitkannya banyak dijadikan sebagai referensi di bidang kedokteran maupun bimbingan konseling.

Pada tahun 2008, terbitlah beberapa buku hasil karyanya seperti: Metode Supernol Menaklukan Stres, Rahasia Energi Ibadah Untuk Penyembuhan, Sembuh dan Sehat dengan Mukjizat Al-Qur'an, Qur'anic Super Healing (Sembuh dan Sehat dengan Mukjizat Al-Qur'an), Terapi Ibadah: Pengobatan Berbagai Penyakit dengan Rukun Islam. Tahun berikutnya, buku karya kedua Mustamir terbit dengan judul Wisata Cinta, Lingkaran dan 5 Metode Pengobatan dari Langit, Puasa Obat Dahsyat, Hidup Sehat dan Herbal ala Sufi. Kemudian, ada juga buku karya mustamir tentang motivasi seperti: Kaya Tapi Miskin, Potensi SQ, EQ, & IQ Di Balik Ayat-Ayat Al-Faatihah, Potensi Kekuatan Otak Kanan dan Otak Kiri Anak.<sup>4</sup>

### **C. Qur'anic Super Healing**

#### **1. Identitas Buku**

Buku Qur'anic Super Healing ini merupakan karya dr. Mustamir Pedak yang diterbitkan pada tahun 2002 yang diterbitkan oleh percetakan PUSTAKA NUUN. Judul kecil buku ini yakni Sembuh dan Sehat dengan Mukjizat al-Qur'an. Buku ini mencoba memberikan wawasan kepada pembaca mengenai rahasia al-qur'an dari segi kesehatan yang berbasis ilmu kedokteran, dengan logika dan analisa ilmiah yang mengungkapkan bahwa al-qur'an memang memiliki potensi luar biasa sebagai obat bagi berbagai macam penyakit, bukan hanya penyakit ruhani, mental saja bahkan

---

<sup>4</sup> Lailatis Syarifah, *Konsep Stress pada Masyarakat Modern dan Upaya Penyembuhannya menurut Ishaq Husaini Kuhsari dan Mustamir Pedak (Perspektif Bimbingan Konseling Islam)*, Skripsi Universitas Islam Negeri Walisongo, 2014.

penyakit fisik juga. Buku ini pulalah salah satu buku yang menjadi referensi buku dibidang kedokteran.<sup>5</sup>

Tema dalam buku ini sangat menarik, karena membahas konsep Religiopsikoneuroimunologi. Dalam buku ini mustamir pedak mengembangkan peran ruhani yang luar biasa sebagai pokok kekuatan dalam hidup manusia. Selain itu dalam buku ini kita dapat memberi motivasi kepada diri kita untuk mendataburi al-qur'an, meresapi dan berdialog dengan al-qur'an dengan baik serta mendapat manfaat spiritual maupun psikologis dan ridha dari allah swt atas apa yang kita lakukan.

Buku setebal 267 ini terbagi menjadi V bab. Bab I tentang hakikat al-qur'an. Bab II tentang hubungan al-qur'an dengan kesehatan. Bab ini menerangkan bagaimana al-qur'an mempunyai peranan sangat penting dalam merumuskan konsep tentang kesehatan. Bab III Neurofisiologi membaca dan Mendengarkan al-quran yang menjelaskan apa yang akan terjadi dalam tubuh fisik kita ketika membaca dan mendengarkan al-qur'an. Bab IV cara penyembuhan al-qur'an dan yang terakhir Bab V etika membaca dan mendengarkan al-qur'an.

## **2. Isi**

Buku quranic Super Healing adalah buku seorang dokter yang bernama mustamir pedak. Dalam buku ini berusaha mengungkapkan rahasia al-quran dalam bidang kesehatan dengan konsep religiopsikoneuroimunologi. Religiopsikoneuroimunologi merupakan rangkaian kata yang artinya berasal dari kata religio (agama), psiko (jiwa), neuron (sistem saraf), imun (kekebalan tubuh) dan logos (ilmu). Jadi konsep religiopsikoneuroimunologi ini menjelaskan

---

<sup>5</sup> Zuhaida Naila Shofa, *PRAKTIK PENGOBATAN ALTERNATIF GRIYA SEHAT SYAFAAT 99 SEMARANG (Perspektif Sejarah Pengobatan dalam Islam)*, Skripsi Universitas Islam Sultan Agung, 2017.

hubungan antara ilmu agama, jiwa, sistem saraf dalam meningkatkan kekebalan tubuh manusia.

Konsep ini menjelaskan mengenai manusia dalam pandangan agama bahwa ia memiliki potensi ruhaniyah yang menjadi ciri pokok manusia. Potensi inilah yang mempunyai peranan sentral dalam hubungan manusia dengan kesehatannya. Dalam hubungannya itu manusia memiliki kecenderungan untuk menemukan makna hidupnya. Kecenderungan untuk menemukan makna hidup inilah yang dinamakan spiritualitas.<sup>6</sup> Spiritualitas pada manusia dijadikan sumber makna untuk semua stressor yang datang dalam kehidupan. Kemudian dari hasil dari pemaknaan itu membuat ketenangan jiwa yang kemudian ketenangan ini yang berefek pada kekebalan tubuh dari berbagai penyakit. Secara singkat tergambar bahwa pikiran manusia secara langsung akan mempengaruhi pusat emosi (sistim limbik) yang kemudian akan mempengaruhi sistem hormonal fisik yang berpengaruh pada kecenderungan untuk sehat dan berperilaku sehat. Kecenderungan menemukan makna hidup dalam diri manusia inilah yang memberikan kontribusi bermakna dalam status kesehatan terutama pada kesembuhan penyakit.

Dengan adanya buku ini yang mengungkap rahasia al-quran dari segi kesehatan dengan konsep analisis ilmiah kita dapat mengungkapkan bahwa al-quran memiliki potensi luar biasa sebagai obat untuk berbagai penyakit seperti penyakit jasmani, ruhani dan fisik.

---

<sup>6</sup> Mamluatur Rahmah, S.Psi,i , M.Ag, *Sufi Healing dan Neuro Linguistic Programming: Studi Terapi pada Griya Sehat Syafaat (GRISS) 99 Semarang*, La-Tahzan: Jurnal Pendidikan Islam Volume XI, No. 2, November 2019.

## **BAB IV**

### **PEMBAHASAN**

#### **ANALISIS PEMIKIRAN MUSTAMIR PEDAK DALAM BUKU QURANIC SUPER HEALING**

##### **A. Cara Al-Qur'an menyembuhkan penyakit**

###### **1. Al-qur'an sebagai Media Latihan oleh nafas**

Pernafasan normal pada manusia sebanyak 2500 kali dalam waktu 24 jam. Setiap satu kali nafas tubuh menyerap udara sebanyak  $\frac{1}{2}$  liter. Maka dari itu untuk setiap harinya rata-rata manusia menghirup udara  $2500 \times \frac{1}{2}$  liter = 12.500 liter = 12.500.000 cc. Oleh karena itu Allah meniupkan nafas pada diri manusia sebagai karunia untuk umatnya. Kita harus mensyukuri betapa sangat penting pernafasan bagi kita dalam kehidupan tanpa harus membayarnya. Hakikatnya pernafasan bukan hanya sekedar keluar masuknya udara menuju paru-paru tapi juga sebagai jembatan antara diri manusia dengan tuhan yang diibaratkan sebagai tali untuk bergelantungan di bumi dan langit, dengan adanya tali ini kita dapat memanjat keatas.

Nafas adalah manifestasi ke-diri-an kita yaitu diri terdalam manusia yang berarti nafas bukan hanya sekedar udara yang manusia hembuskan saja akan tetapi juga arus yang mengalir dari alam fisik kealam yang terdalam, arus yang mengalir melalui tubuh dan jiwa hingga menyentuh batin kehidupan lalu kembali lagi setelah aliran yang tidak henti-hentinya bergerak kedalam keluar. Hal ini membuat pengertian bagi kita bahwa setiap manusia tidak terpisah dari Tuhan-Nya karena setiap nafas manusia “menyentuh” tuhan melalui ruh nafas. Nafas ini terhubung dengan ruh ketuhanan yang “menghubungkan” dengan Tuhan dan manusia dalam satu arus nafas.

Nafas adalah pengatur kesenangan, kesedihan, kemarahan, kecemburuan dan emosi-emosi lainnya. Nafas juga sebagai pembawa kesadaran dan energi serta dengan bernafas menjadi perantara strategis antara pikiran dengan tubuh. Oleh karena itu kuantitas dan kualitas nafas memiliki pengaruh penting dan langsung terhadap kesehatan manusia.

Pernafasan adalah anugerah yang luar biasa dengan keajaiban-keajaiban didalamnya. Kehebatan proses dan teknologinya dalam tubuh manusia dapat melindungi fungsi-fungsi tubuh manusia. Hal ini wajib kita syukuri, salah satunya dengan membaca ayat-ayat suci al-qur'an. Membaca al-qur'an dapat menjaga kesehatan saluran pernafasan kita.

Membaca al-qur'an tidak membaca biasa seperti koran, melainkan ada batasan aturan-aturan yang dinamakan ilmu tajwid. Ilmu tajwid adalah pengetahuan tentang kaidah serta cara-cara membaca Al Qur'an dengan sebaik-baiknya.<sup>1</sup> Dapat dikatakan juga ilmu tajwid adalah ilmu cara membaca Al Qur'an secara tepat, yaitu dengan mengeluarkan bunyi huruf dari asal tempat keluarnya (*makhraj*) sesuai dengan sifatnya dan konsekuensi dari sifat yang dimiliki huruf tersebut, mengetahui di mana harus berhenti (*waqf*) dan di mana harus memulai bacaannya kembali (*ibtida'*).<sup>2</sup>

Dalam membaca al-Quran di samping harus memperhatikan hukum-hukum bacaan, dituntut juga untuk memperhatikan kapan dia harus berhenti dan kapan dia harus terus dalam bacaannya. Hal ini diterangkan dalam ilmu tajwid yang memberikan aturan-aturannya dengan tema waqaf dan washal. Waqf artinya berhenti, maksudnya seorang pembaca dianjurkan berhenti dalam kondisi-kondisi tertentu. Sedang washal artinya terus, maksudnya seorang

---

<sup>1</sup> Imam Dzarkasyi, *Pelajaran Tajwid*, (Ponorogo : Trimurti, 1955), h. 6.

<sup>2</sup> Ahmad Shams Madyan, *Peta Pembelajaran al Qur'an*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2008), h. 106.

pembaca dianjurkan untuk melanjutkan bacaannya, dan tidak baik jika dia berhenti. Untuk memudahkan para pembaca memahaminya, sudah ditetapkan oleh para ulama-ulama mengenai tanda-tanda khusus agar dapat digunakan sebagai pedoman oleh para pembaca. Tanda-tanda itu antara lain sebagai berikut:<sup>3</sup>

- a. Tanda mim (م) yang berarti waqaf lazim. Tanda ini berarti lebih baik berhenti, bahkan sebagian ulama mewajibkan berhenti.
- b. Tanda tha' (ط) yang berarti waqaf muthlaq. Tanda ini berarti boleh waqaf dan boleh washal, tetapi waqaf lebih baik.
- c. Tanda jim (ج) yang berarti waqaf jaiz. Tanda ini juga berarti boleh waqaf dan boleh washal, dan waqaf adalah lebih baik. Kedudukan waqaf di sini di bawah waqaf muthlaq.
- d. Tanda qaf dan fa' (قف) yang berarti qif (قف) dengan bentuk fi'il amar. Tanda ini berarti boleh berhenti dan boleh washal, tetapi waqaf juga lebih baik.
- e. Tanda za' (ز) yang berarti waqaf mujawwaz. Tanda ini berarti boleh waqaf dan boleh washal, tetapi washal lebih baik.
- f. Tanda shad (ص) yang berarti waqaf murakhash. Tanda ini berarti lebih baik washal, meskipun juga boleh waqaf.
- g. Tanda qaf (ق) yang berarti waqaf qila waqaf. Tanda ini juga berarti lebih baik washal, meskipun tidak dilarang waqaf.
- h. Tanda shad, lam, dan alif (صل) yang berarti washal aula. Tanda ini berarti lebih baik washal.
- i. Tanda lam dan alif (لا) yang berarti tidak ada waqaf. Tanda ini berarti jangan waqaf.

---

<sup>3</sup> Dr. Marzuki, M.Ag, *e-book Pembelajaran Pendidikan Agama Islam 2 SMP*.



- j. Tanda sepasang titik tiga yang berarti waqaf mu'anaqah. Tanda ini berarti dianjurkan waqaf pada salah satu dari tanda tersebut.

Dengan adanya tanda-tanda ini kita dapat melatih dan menjaga pernafasan kita, nafas akan lebih teratur dan panjang serta dapat membersihkan saluran pernafasan kita. Efek yang dirasakan berpengaruh positif terhadap ruhani dan jasmani kita, karena nafas sebagai kunci untuk menguasai emosi dan pikiran sekaligus. Latihan pernafasan sangat membantu untuk meningkatkan konsentrasi, memperbaiki kejernihan persepsi dan menyeimbangkan kegiatan kedua belah otak. Latihan pernafasan juga merupakan alternatif untuk memperoleh kesehatan yang diharapkan bisa mengaktifkan semua organ dalam tubuh secara optimal dengan olah nafas dan olah fisik secara teratur, sehingga hasil metabolisme tubuh dan energi penggerak untuk melakukan aktivitas menjadi lebih besar dan berguna.<sup>4</sup>

Latihan nafas ini menurunkan ketegangan dan memberikan ketenangan untuk merangsang tubuh agar melepaskan hormon endorphen yang dapat menguatkan daya tahan tubuh, menjaga sel otak, melawan penuaan, meningkatkan semangat dan kreativitas. Ketika latihan nafas ini dilakukan secara teratur akan meningkatkan respon saraf parasimpatis dan menurunkan aktivitas saraf simpatik, meningkatkan fungsi pernafasan dan kardiovaskuler, mengurangi efek stres, meningkatkan kesehatan fisik dan mental.<sup>5</sup>

Saat latihan nafas bereaksi dalam tubuh dan menghasilkan ketenangan, disisi lain sistem saraf dari penglihatan juga bekerja memproses ayat-ayat bacaan yang terlihat oleh mata. Saraf lain itu memproses pesan dari ayat-ayat al-qur'an yang dibacanya untuk

---

<sup>4</sup> Warsono dan Faradisa Yuanita Fahmi, *Peran Latihan Pernafasan Terhadap Nilai Kapasitas Vital Paru Pada Pasien Asma (Literatur Review)*, Jurnal Care Vol. 4, No.3, Tahun 2016.

<sup>5</sup> Domianus Namuwali, *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kontrol Emosi Pada Penderita TB Paru Di Balai Kesehatan Paru Masyarakat (Bkpm) Magelang*, Jurnal Info Kesehatan Vol. 15 No.1, Juni 2017.

memproses makna arti bacaan ayat-ayat al-qur'an yang dapat meningkatkan kesehatan.

## 2. Pengaruh melafalkan huruf-huruf Al-Qur'an pada Kesehatan

Tubuh manusia akan selalu terancam oleh paparan bakteri, virus, parasit ataupun radiasi matahari. Yang kemudian hal ini menjadi tantangan bagi tubuh untuk mempertahankan tubuh yang sehat. Tubuh kita dilindungi oleh sistem pertahanan tubuh, kekebalan tubuh, terutama makrofag dan kebutuhan gizi untuk menjaga kesehatan.

Peristiwa ini dapat kita cegah dengan kebiasaan sehari-hari yaitu membaca al-qur'an. Hal ini membawa efek yang besar bagi mulut karena kemungkinan besar terlindungi dari kuman. Serta adanya *makharij al-huruf* juga melibatkan beberapa organ bekerja seperti lidah, bibir mulut, ruang mulut, paru-paru dan tenggorokan. Makharijul ini bagaikan latihan exercise bagi organ –organ tersebut. Makhraj artinya tempat keluarnya huruf dan tempat membedakan antara huruf yang satu dengan huruf lainnya sedangkan huruf adalah tanda aksara dalam tata tulisan yang merupakan anggota abjad yang melambangkan bunyi bahasa, sedangkan bunyi huruf hijaiyah adalah huruf arab yang terdiri dari *alif* sampai *ya*.<sup>6</sup> Asal huruf keluar dari dada (paru-paru) yang keluar hingga bibir. Maka dari itu pada saat kita akan memulai membaca al-qur'an hendaknya kita mengambil nafas terlebih dahulu agar mengeluarkan suara. Suara itu berasal dari bagian tubuh sumber bunyi huruf yang berasal. Adapun pembagian *makharij al-huruf* tersebut sebagai berikut:

- a. Al-Jauf (اجلوف) artinya rongga mulut dan rongga tenggorokan. Yaitu tempat keluarnya huruf hijaiyah yang terletak pada rongga mulut dan rongga tenggorokan. Bunyi

---

<sup>6</sup> Ahmad Anshari Nasution, *Fonetik dan Fonologi Al-Quran*, (Jakarta: Amzah, 2012), h.17.

huruf yang keluar dari rongga mulut dan rongga tenggorokan ada tiga macam, yaitu alif (ا), wawu mati (و) dan ya' mati (ي).<sup>7</sup>

- b. Al-Halqu (الحلق) artinya tenggorokan / kerongkongan. Yaitu tempat keluar bunyi huruf hijaiyah yang terletak pada kerongkongan / tenggorokan. Pada bagian ini dibagi menjadi tiga bagian:
- Hamzah (ء) dan Ha (هـ) keluar dari pangkal tenggorokan bagian bawah.
  - Ain (ع) dan Ha (ح) keluar dari pangkal tenggorokan bagian bawah.
  - Ghayn (غ) dan kha (خ) keluar dari tenggorokan bagian atas.
- c. Al-Lisan (اللسان) artinya lidah. Bunyi huruf hijaiyah dengan tempat keluarnya dari lidah ada 18 huruf, yaitu: Berdasarkan delapan belas huruf itu dapat dikelompokkan menjadi 10 makhraj, yaitu sebagai berikut:<sup>8</sup>
- Bunyi huruf ق keluar dari pangkal lidah dekat dengan kerongkongan yang dihipitkan ke langit-langit mulut bagian belakang.
  - Bunyi huruf ك seperti huruf ق, namun pangkal lidah diturunkan.
  - Bunyi huruf ي ش ج keluar dari tengah-tengah lidah bertemu dengan menepati langit-langit bagian atas.
  - Bunyi huruf ض keluar dari dua sisi lidah atau salah satunya bertemu dengan gigi geraham.

---

<sup>7</sup> M. Ma'mun Salman, *ebook Panduan Tahsin Tilawah Al-Qur'an Kelas IX*, h. 33.

<sup>8</sup> Diunduh pada tanggal 13 Mei 2020 dari [http://sc.syekhnurjati.ac.id/esscamp/files\\_dosen/modul/Pertemuan\\_3SN0140638.pdf](http://sc.syekhnurjati.ac.id/esscamp/files_dosen/modul/Pertemuan_3SN0140638.pdf)

- Bunyi huruf ل keluar dengan menggerakkan semua lidah dan bertemu dengan ujung langit-langit.
  - Bunyi huruf ن keluar dari ujung lidah di bawah makhraj huruf ل.
  - Bunyi huruf ر keluar dari ujung lidah, sama seperti dengan memasukkan punggung lidah.
  - Bunyi huruf ط د ت keluar dari ujung lidah yang bertemu dengan gigi bagian atas.
  - Bunyi huruf س ز ص keluar dari ujung lidah yang hampir bertemu dengan gigi depan bagian bawah.
  - Bunyi huruf ذ ظ ث keluar dari ujung lidah sedikit, bertemu dengan ujung gigi depan bagian atas.
- d. *Asy-Syafatain* ( الشَّفَاتَيْنِ ) yaitu tempat keluar huruf dari kedua bibir, huruf tersebut meliputi: ف , م , و , ب
- e. *Al- Khaisyum* ( الْحَيْشُومِ ) yaitu tempat keluar huruf dari pangkalan hidung. Huruf yang dikeluarkan *ghunnah* (berdengung) meliputi *mim*, *nun* dan *tanwin* (harakat double) ketika dibaca *ikhfa* (samar) dan *idgham ma'a al-ghunnah* (memasukan dengan berdengung).

Mengenai perihal pertahanan tubuh, rongga mulut merupakan salah satu pintu masuknya mikroorganisme. Ketika kita membaca al-qur'an air liur akan terangsang hingga keluar. Air liur ini berperan dalam membersihkan rongga mulut dari mikroorganisme. Air liur mengandung komponen organik, epeni protein yang bersifat antimikrobia.<sup>9</sup> Air liur mengandung berbagai komponen yang berguna yakni sebagai pelumas makanan pada proses penelanan. Air liur juga mengandung sejumlah bahan yang

---

<sup>9</sup> Melanie S. Djamil: *Mekanisme fluor menghambat Kerja enzim Air Liur*. Jurnal Kedokteran Gigi Universitas Indonesia. 2007 {Edisi Khusus}: 1-6.

mempunyai fungsi biologis, seperti pada sistem kekebalan terhadap bakteri yang masuk melalui mulut.

Terhadap kondisi-kondisi tersebut yakni masuknya kuman atau bakteri melalui mulut, tubuh mempunyai suatu sistem untuk mengantisipasi. Selain dengan adanya sistem kekebalan juga melalui sistem antimikrobia, peran sistem pertahanan tubuh menjadi semakin penting dalam memahami mekanisme pencegahan penyakit. Fungsi efektif sistem kekebalan tubuh adalah untuk segera membasmi kuman penyebab kerusakan pada bagian tubuh.

### 3. Sebagai Lagu yang Menyembuhkan

Hakikatnya musik atau lagu adalah miniatur semua keharmonisan alam semesta. Dan manusia termasuk dalam salah satu miniatur alam semesta yang harus menunjukkan keharmonisan yang sama. Karena banyak dari proses dalam hidup kita selalu berirama. Sebagai contoh detak jantung dan nafas kita. Pulsasi semuanya berulang dan berirama, vibrasinya menunjukkan ritme dan nada, baik itu nada harmonis ataupun tidak serta menunjukkan sehat sakitnya juga.

Musik memiliki kekuatan untuk mengobati penyakit dan meningkatkan kemampuan pikiran seseorang. Musik juga mengajarkan kita dalam cara tertentu dalam keharmonisan, ketika kita memainkan musik atau mendengarkan musik yang indah berarti kita sedang menata dan meletakkan diri kita dalam keharmonisan kehidupan. Hal ini disebabkan musik memiliki beberapa kelebihan, yaitu karena musik bersifat nyaman, menyenangkan, membuat rileks, berstruktur, dan universal.

Musik memiliki kekaguman luar biasa yang dapat membantu manusia dapat berkonsentrasi dan bermeditasi dari apa yang menjadi pilihan hidup manusia yang membingungkan dan tak jarang menyakitkan karena musik menyentuh wujud batin kita.

Beberapa pendekatan dalam terapi musik/ lagu mengatakan bahwa sumber suara berasal dari dalam tubuh manusia dan organ tubuh dianalogikan sebagai seperangkat musik. Proses biologis yang dilakukan organ-organ tubuh misalnya lambung atau jantung menghasilkan berbagai macam suara. Ketika tubuh dalam keadaan sehat bunyi yang dihasilkan akan indah. Maka dari itu dengan adanya musik dapat menyelaraskan kembali kinerja organ tubuh manusia yang terganggu agar normal kembali. Dua pakar fisiologi Prancis La Salpe ti re dan F r  mengatakan dalam penelitiannya mengukur pengaruh musik terhadap kapasitas kinerja fisik manusia. Penemuan pertama mengatakan bahwa irama merupakan stimulus terkuat terhadap kinerja fisik sedangkan penemuan kedua mengatakan bahwa efek stimulus dipengaruhi oleh kebebasan irama dan intensitas nada-nada musikal yang dimainkan, nada-nada tinggi ini terbukti menghasilkan efek yang lebih besar daripada nada rendah.

Perihal diatas Djohan mengatakan bahwa efek biologis dari suara dan musik dapat mengakibatkan:<sup>10</sup>

- Energi otot akan meningkat atau menurun terkait dengan stimulasi suara.
- Tarikan nafas dapat menjadi cepat atau berubah secara teratur.
- Timbulnya berbagai efek pada nadi, tekanan darah dan fungsi endokrin hormon).
- Berkurangnya stimulus sensorik dalam berbagai tahapan.
- Kelelahan berkurang atau tertunda tetapi ketegangan otot meningkat.
- Perubahan yang meningkatkan elektrisitas tubuh.

---

<sup>10</sup> Djohan, *terapi Musik, Teori dan Aplikasi*, (Yogyakarta, Gelar Press, 2006), h. 43-60.

- Perubahan pada metabolisme dan biosintesis pada berbagai enzim.

Lagu atau musik tentunya berhubungan dengan indera pendengaran, karena musik didengarkan melalui indera pendengaran. Indera pendengaran mengontrol seluruh tubuh, mengatur kinerjanya, mengatur keseimbangan gerakan dan konsistensinya dengan irama yang sangat teratur. Dapat dikatakan telinga memimpin sistem saraf pada manusia. Saraf-saraf pendengaran berkomunikasi dengan semua otot dalam tubuh sehingga keseimbangan tubuh, fleksibilitas dan indera pendengaran semuanya dipengaruhi oleh suara. Telinga bagian dalam terhubung dan semua bagian tubuh seperti jantung, paru-paru, hati, usus dan lambung sehingga frekuensi suara mempengaruhi seluruh anggota tubuh. Suara manusia mengandung resonansi spiritual khusus dan menjadikan suara ini sebagai cara penyembuhan yang kuat. Salah satu penyembuhan lewat suara yaitu dengan mendengarkan lantunan al-qur'an.

Lantunan al-qur'an termasuk kedalam lagu. Karena al-qur'an berisi nada huruf yang bervariasi sehingga ketika dibaca akan menghasilkan rentetan huruf yang harmonis saat dibaca yang akan menghasilkan keindahan suara. Oleh karena itu ketika al-qur'an dibaca akan memberikan efek sebagaimana terapi musik/lagu. Ilmu *balaghah* dalam al-qur'an memiliki hubungan dengan jiwa hal ini yang memungkinkan bahwa bacaan al-qur'an berpengaruh pada keadaan fisik pembaca maupun penengarnya. Saat mendengarkan ayat-ayat al-Qur'an yang dilantunkan dengan tartil dan benar akan mendatangkan ketenangan jiwa karena lantunan al-qur'an mengandung unsur suara manusia.

Suara manusia merupakan instrumen penyembuhan yang menakjubkan dan alat yang paling mudah dijangkau sebagai mana dijelaskan diatas bahwa suara berasal dari dalam tubuh manusia.

Dengan tempo yang lambat serta harmonis lantunan Al-Qur'an menurunkan hormon-hormon stress, mengaktifkan hormon endorphin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki system kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktifitas gelombang otak.<sup>11</sup>

Disini Al-quran berperan sebagai pemrograman ulang sel serta mengembalikan keseimbangan lagi dan firman Allah merupakan cara terbaik untuk mengembalikan keseimbangan. Dengan mendengarkan alquran akan meningkatkan kekebalan tubuh karena pengaruh getaran akustik yang benar dan seimbang menjadikan sel bekerja sempurna. Contohnya orang sakit mendengar kabar baik akan langsung gembira dan membaik seketika. Maka dari itu kita dapat menggunakan bacaan al-qur'an sebagai perawatan komplementer.<sup>12</sup> Dan dengan mendengarkan ayat-ayat suci al-Qur'an, seorang muslim, baik mereka yang berbahasa arab maupun bukan, dapat merasakan perubahan fisiologis yang sangat besar. Secara umum mereka merasakan adanya penurunan depresi, kesedihan, dan ketenangan jiwa.<sup>13</sup>

---

<sup>11</sup> Maria Ulfa, *Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Peningkatan Ketenangan Jiwa (Studi Kasus Di Lpka Tingkat I Blitar)*, (Institut Agama Islam Negeri Tulungagung, 2018).

<sup>12</sup> Eskandari N Dkk, *Qur'an Recitation: Short-Term Effect And Related Factors In Preterm Newborns*, (Research Journal Of Medical Science 2012.)

<sup>13</sup> Siswantinah, *Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Dilakukan Tindakan Hemodialisa Di Rsud Kraton Kabupaten Pekalongan*, Jurnal (Universitas Muhammadiyah Semarang, 2011.)



## **B. Religiopsikoneuroimunologi**

Untuk memahami lebih mudah mekanisme membaca dan mendengarkan yang diproses untuk meningkatkan kekebalan tubuh, dapat kita pahami ketika seseorang sedang sakit. Perasaan sakit itu akan menjadi rangsangan yang dijabarkan dari otak menuju talamus. Sinyal ayat-ayat al-qur'an dari indera mata atau telinga berjalan menuju otak lalu menuju talamus.<sup>14</sup> Sesampainya di talamus sinyal ini diolah dengan bahasa otak. Disamping itu sebagian besar sinyal juga disalurkan menuju neokorteks yang akan dianalisis dan dipahami. Kemudian sebagian kecil lainnya sinyal disalurkan menuju amigdala dan hipokampus. Hipokampus merupakan tempat penyimpanan ingatan termasuk pesan agama. Hipokampus akan memaknai rasa sakit sebagai stres ataupun depresi bila pesan agama tidak disimpan. Sebelum sinyal yang dialirkan memasuki hipokampus, sinyal dari talamus berjalan menuju area auditorik/penglihatan primer maupun sekunder lalu memasuki area wernick untuk penginterpretasian makna. Kemudian area wernick mengasosiasikan ke area prefrontal untuk perluasan pikiran dan pendalaman makna.

Setelah sampai pada area prefrontal neokorteks prefrontal kiri akan mengendalikan prefrontal kanan agar perasaan sakit itu dimaknai positif, tabah dan tidak berlebihan. Setelah pengendalian ini terlaksana, keputusan akan dikirim ke hipokampus. Bila dalam hipokampus terdapat pesan yang sama dengan sinyal di neokorteks maka pesan itu akan dikirim menuju amigdala untuk ditentukan jenis emosinya (ketenangan, kesabaran, optimis dan lainnya). Sementara itu sinyal juga dikirim menuju hipotalamus, batang otak dan sistem syaraf otonom. Ketika di amigdala reaksi emosionalnya dimaknai positif amigdala mengirimkan sinyal menuju hipotalamus yang mengatur hormon-hormon ketahanan tubuh.

---

<sup>14</sup> Ratna Supradewi, Otak, Musik, Dan Proses Belajar, Buletin Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada Volume 18, NO. 2, 2010.

Apabila individu yang sakit menerima pesan-pesan agama dan menyimpannya dalam hipokampus, maka pesan itu akan diartikan positif. Dalam artian sakit itu diartikan sebagai ujian dari Allah atau merupakan cara Allah untuk meningkatkan derajat keimanannya sehingga stressor sakit berubah menjadi eustress yang akan membuat orang tersebut optimis terhadap sakitnya. Aspek spiritualitas yang membuat individu mengingat Tuhan sehingga menimbulkan rasa cinta atau keimanan. Kecintaan kepada Tuhan ini dapat membangkitkan semangat dalam mengembangkan coping yang positif untuk menghadapi nyeri.<sup>15</sup> Perihal ini stressor dapat merangsang hipotalamus di otak untuk melepaskan Corticotropin Releasing Hormone (CRH) yang dapat menstimulasi kelenjar pituitari di dekatnya untuk menghasilkan Adrenocorticotrophic Hormon (ACTH).<sup>16</sup> CRF adalah hormon yang mengontrol respons tubuh terhadap stres fisik dan emosional, serta bertanggung jawab untuk menekan nafsu makan dan juga memicu rasa cemas. CRF ini mengaktifkan kelenjar pituitari untuk mensekresikan endorfin sebagai penghilang rasa sakit dan nyeri. CRF juga mempengaruhi kelenjar hipofisis anterior agar menurunkan *Adrenocorticotrophic hormone* (ACTH).<sup>17</sup> Penurunan ACTH ini mengontrol kelenjar adrenal untuk mengendalikan kortisol, ketika penurunan sekresi kortisol sistem imun akan meningkat.

Untuk dapat memahaminya kita dapat aplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Contohnya saat kita membaca surat al-Fatihah mengingat arti penting surat ini dalam agama Islam. Surat ini sebagai “induk al-qur’an” sebagaimana kita tahu surat al-fatihah merupakan surat yang paling sering dibaca karena merupakan rukun shalat. Surat al-Fatihah mengandung

---

<sup>15</sup> Eldessa Vava Rilla, *Terapi Murottal Efektif Menurunkan Tingkat Nyeri Dibanding Terapi Musik Pada Pasien Pascabedah*, Jurnal Keperawatan Indonesia, Volume 17, No.2, Juli 2014, hal 74-80.

<sup>16</sup> Nadia Quamilla, *Stres Dan Kejadian Periodontitis (Kajian Literatur)*, Syiah Kuala Dentistry Society, 2016, 1 (2): 161 – 168.

<sup>17</sup> Taufik Nugroho dkk, *Fisiologi dan Patofisiologi Aksis Hipotalamus-Hipofisis-Adrenal*, JAI (Jurnal Anestesiologi Indonesia), vol. 3, no. 2, Jul 2011.

pokok-pokok ajaran al-Qur'an. Berbagai ajaran yang terdapat dalam surat selanjutnya dalam al-Qur'an sudah disinggung secara singkat di dalam surat al-Fatihah. Maka dengan membaca surat al-Fatihah, akan membantu seseorang dalam memahami ajaran yang terdapat dalam surat-surat berikutnya.<sup>18</sup>

Pada surat al-fatihah setiap ayatnya berisi kandungan pokok secara global seperti pada ayat kedua dan kelima mengajarkan kita tentang ajaran tauhid, ketiga dan ketujuh menjelaskan janji dan ancaman tersurat, pada ayat kelima dan ketujuh menjelaskan tentang ibadah, dan ayat terakhir mengenai sejarah atau kisah masa lalu. Dari penjabaran secara global mengenai kandungan-kandungan al-qur'an tersebut dapat kita pahami siapa saja yang membaca surat al-fatihah akan menenangkan hati sebab, banyak pelajaran mengenai sikap positif yang meng-Esa-kan Allah, rasa syukur, kasih sayang, optimisme, kerendahan hati, dan ketangguhan mental dalam menghadapi cobaan dari Allah swt. Kandungan nilai spiritual inilah yang akan diolah dalam otak seperti penjelasan diatas. Disamping itu ketika kita membaca surat ini, dengan makhorijul huruf yang benar dan menerapkan ilmu tajwid seperti mad thabi'i, idzhar qamariyah, mad arid lissukun, idhar syafawi pada saat membacanya akan membantu melatih pernafasan, menyehatkan organ tubuh yang terlibat karena terus bergerak serta dengan lantunan indahny tartil membuat orang yang mendengarkan terasa rileks dan menghayati.

Menurut saya selain dengan penjelasan pendapat diatas, dengan memperhatikan etika membaca al-qur'an secara mendalam dapat menyempurnakan bahwa dengan membaca dan mendengarkan al-qur'an dapat digunakan sebagai terapi. Membaca dan mendengarkan alquran merupakan interaksi antara makhluk dengan tuhan nya oleh karena itu harus senantiasa menjaga kesopanan dan menjaga norma-normanya, mengingat Al-qur'an adalah surat dari

---

<sup>18</sup> Abuddin Nata, *Tafsir Ayat-ayat Pendidikan* (Tafsir Ayat-ayat Tarbawy), (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2002), h.11-12.

Sang Maha Penyembuh, juga bukan hanya bacaan biasa melainkan kitab yang memiliki bacaan istimewa. Bahkan ketika lafadnya dibaca pendengaran akan tergerak mendengarkan untuk mengangan-angan kandungan lafad yang dibacanya, dan hati akan terberdaya merasakan keheningan bacaan, nilai-nilai kandungan yang ada di dalamnya memunculkan perasaan senang apabila mendapatkan sentuhan nilai-nilai kegembiraan, dan rasa khawatir atau susah apabila mendapati nilai-nilai yang menyedihkan. Etika membaca al-qur'an juga mengajarkan kita bahwa untuk mencapai kedudukan ukhrawi yang tinggi dan kesempurnaan insani dengan cahaya agung harus mempersiapkan prasyarat lahiriah dan bathiniah dengan memelihara adab fisik dan spiritualnya.<sup>19</sup> Dari sini akan memunculkan pada diri kita pengharapan (raja') untuk mendapatkan syafaatnya yang luar biasa.

Ketika seseorang mempersiapkan diri untuk belajar, ia harus merasa nyaman secara fisik. Begitu juga sama halnya dengan membaca al-qur'an, dengan memperhatikan etika membaca al-qur'an ini otak reptil mengatur tubuh yang akan membuat sipembaca merasa nyaman. Ketika sudah nyaman tubuh akan mudah menerima informasi atau pesan yang tertulis dari ayat-ayat-Nya. Kemudian hal ini akan menimbulkan efek semangat bagi tubuh yang membuat otak mamalia bekerja sebagai pengatur emosi. Lalu selanjutnya setelah kedua otak bekerja sama dengan baik, otak pemikir (*cortex*) mulai bekerja. Menurut Eni Purwanti nilai-nilai moral dan makna kehidupan yang terkandung dalam bacaan al-qur'an akan masuk dalam *neo cortex*. Neo cortex merupakan salah satu bagian otak yang terletak dipelipis lobus temporalis yang bertanggungjawab untuk hal-hal spiritual. Ketika nilai-nilai itu masuk maka akan muncullah kecerdasan eksistensial/spiritual. Kecerdasan Spiritual adalah kecerdasan yang berkaitan dengan hal-hal yang transenden dan juga merupakan bagian terdalam dan terpenting dari manusia. Kecerdasan ini menjadi landasan adanya *God Spot* (Titik Tuhan) pada manusia. Hal ini diketahui pada saat Dr. Michael Persinger, neuro-psikolog dari Kanada memasang kabel-kabel magnetik perekam aktivitas bagian-

---

<sup>19</sup> Ahwadi dan Muhammad Reza Ramzi. *Ebook Cahaya Sufi: jawaban Imam Khomeini terhadap 40 pertanyaan masalah akhlak*.

bagian otak pada otaknya “melihat” Tuhan pada lobus temporalnya. Lobus temporal ini akan meningkat aktivitasnya ketika seseorang diberi nasihat-nasihat religius. Aktivitas khusus lobus temporal sebagai bukti bahwa beragama, memang sudah menyatu (*built in*) dalam diri manusia.<sup>20</sup> Sifat religiusitas ini tidak bisa hilang, walau seseorang tidak menganut satu agama secara formal.

Kecerdasan spiritual memberi arah bagi setiap individu untuk melatih jiwanya. Jika jiwa dilandasi oleh nilai-nilai ketuhanan dan hidup dalam kerangka kerja yang berpusat pada Tuhan, maka di samping dapat mengurangi tekanan masalah kehidupan yang semakin kompleks, juga akan memberi arah dan tujuan hidup yang lebih berarti dan lebih bermakna dalam bentuk pengalaman spiritual yang merupakan aspek penting dalam perilaku kehidupan setiap individu untuk menemukan jati dirinya.<sup>21</sup>

Orang yang cerdas secara spiritual tidak akan memecahkan persoalan hidup hanya secara rasional atau emosional saja, tetapi ia juga menghubungkannya dengan makna kehidupan secara spiritual. Mereka orang-orang yang cerdas spiritualnya mengamalkan dan mempraktikkan ritual keagamaan dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu mereka memiliki kondisi mental yang sehat serta rileks dalam mengarungi kehidupan serta perilaku sufistik dengan berbagai caranya, dapat menentramkan jiwa-jiwa yang lemah dan depresi.<sup>22</sup> Contohnya seperti seorang sufi hanya berkesadaran bahwa hidup adalah sesuatu yang indah dan mengasikkan, serta harus dijalani dengan emosi positif yang dibangun atas fondasi cinta kepada Allah dan segala ciptaanNya.<sup>23</sup> Emosi positif membuat hati tenang dan sehat, ketika hati sehat menjadikan aktifitas

---

<sup>20</sup> Hudori, *Relasi Kecerdasan Spiritual Dan Pencarian Jejak Tuhan*, Jurnal Soul, Vol. 1, No. 2, September 2008.

<sup>21</sup> Mimi Doe dan Marsha Walsh, *10 Prinsip Spiritual parenting*, terj. ramani Astuti, (Bandung: Kaifa, 2001), h. 20.

<sup>22</sup> Amir an-Najr, *Ilmu Jiwa dalam Tasawuf: Study Komparatif dengan Ilmu Jiwa Komputer*, terj. Hasan Abrori, (Jakarta: Pustaka Azan, tt), h. 1.

<sup>23</sup> Abdul Muhaya, *Pola Hubungan antara Tasawuf dan Psikoneuroimunologi*, IAIN Walisongo, h. 68.

perilaku manusia menjadi sehat pula, dan sebaliknya jika hati yang sakit maka akan menyebabkan individu yang memilikinya menjadi sakit.<sup>30</sup> Dalam kondisi yang demikian pikiran mereka terhindar dari stresor yang membahayakan sistem kekebalan tubuh tinggi, yang sehingga tidak mudah terserang oleh penyakit.<sup>24</sup>

Semua hal ini diatur dalam otak kita yakni hipokampus yang menjadi kunci struktur sistem limbik. Hipokampus merupakan "pintu gerbang menuju ingatan" yang memungkinkan individu membentuk ingatan spasial sehingga individu dapat menemukan jalan yang harus ditempuh dalam lingkungannya. Atas segala keridhaan-Nya dengan memperhatikan kesopanan, keramahan, dan kehalusan budi pekerti kita saat menghadap-Nya melalui al-qur'an, organ tubuh bekerja dengan baik sehingga mampu membuat tubuh kita tetap terjaga kesehatannya. Manfaat-manfaat yang terkandung dalam al-qur'an dapat kita rasakan baik secara spiritual, psikologis, jasmani serta kesehatan fisik kita. Aamiin

---

<sup>30</sup> H.R Bukhori Muslim no.52 dan Muslim No. 1599.

<sup>24</sup> Ibid, h.79.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

Berdasar hasil penelitian ini, penulis dapat menyimpulkan hal-hal sebagai berikut:

#### **A. Kesimpulan**

1. Membaca dan mendengarkan al-qur'an digunakan sebagai terapi karena hal:

- a. Al-qur'an melatih pernafasan

Aturan waqaf dan washal dalam ilmu tajwid menjadi media melatih dan menjaga pernafasan kita, agar nafas teratur dan panjang serta dapat membersihkan saluran pernafasan kita. Efek yang dirasakan berpengaruh positif terhadap ruhani dan jasmani kita, karena nafas sebagai kunci untuk menguasai emosi dan pikiran sekaligus.

- b. Menimbulkan efek kesehatan pada organ atas makhorijul hurufnya

Adanya *makharij al-huruf* melibatkan beberapa organ bekerja seperti lidah, bibir mulut, ruang mulut, paru-paru dan tenggorokan. Karena hal ini sebagai latihan exercise bagi organ-organ tersebut. Serta membawa peran besar terhadap rongga mulut yang paling berperan penting karena merupakan salah satu pintu masuknya mikroorganisme. Ketika kita membaca al-qur'an air liur akan terangsang hingga keluar sebagai bentuk pertahanan tubuh.

- c. Al-qur'an sebagai terapi musik

Al-qur'an berperan sebagai pemrograman ulang sel serta mengembalikan keseimbangan lagi dan firman Allah merupakan cara terbaik untuk mengembalikan keseimbangan. Dengan mendengarkan al-qur'an akan meningkatkan kekebalan tubuh karena pengaruh getaran akustik nada huruf yang

bervariasi yang benar dan seimbang menjadikan sel bekerja sempurna.

2. Kita dapat memahami dengan mudah mekanisme membaca dan mendengarkan al-qura'an sebagai terapi dengan membaca surat al-fatihah. Sinyal-sinyal ayat yang kita lihat akan masuk dalam otak. kemudian terjadi pemaknaan ayat. Pemaknaan ayat yang kita lihat berisi kandungan nilai spiritual dalam surat al-fatihah yang mengajarkan sikap positif yang meng-Esa-kan 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 kesehatannya pun membaik. Adapun mekanismenya seperti dibawah ini:

- a. Sinyal ayat-ayat al-qur'an dari indera mata atau telinga berjalan menuju otak lalu menuju talamus.
- b. Sesampainya di talamus sinyal ini diolah dengan bahasa otak.
- c. Sebelum sinyal yang dialirkan memasuki hipokampus, sinyal dari talamus berjalan menuju area auditorik/penglihatan primer maupun sekunder lalu memasuki area wernick untuk penginterpretasian makna.
- d. Kemudian area wernick mengasosiasikan ke area prefrontal tepatnya neo-cortex untuk perluasan pikiran dan pendalaman makna. Pada neo-cortex terdapat pengendalian prefrontal kanan oleh neo-cortex prefrontal kiri untuk pemaknaan positif rasa sakit.
- e. Hasil pengendalian disalurkan menuju hipokampus untuk menyimpan ingatan baru. Agar pada saat pembaca mengulangi bacaannya reaksi emosi positif ketenangan semakin kuat.
- f. Dari hipokampus sinyal ini dialirkan menuju amigdala untuk memperkuat reaksi emosionalnya.



- g. Dari amigdala mengirim sinyal menuju hipotalamus yang berperan dalam mengaktifkan hormon-hormon pertahanan tubuh

## **B. Saran-saran**

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, penulis ingin menyampaikan saran dan diharapkan menjadi bahan pertimbangan bagi beberapa pihak yang terlibat baik secara langsung maupun tidak langsung. Bagi peneliti lain penulis menyarankan hasil penelitian ini beserta metodenya menjadi inovasi untuk lebih banyak mengkaji keilmuan tentang *neurosains spiritual* untuk memperluas pengetahuan agar dapat mempermudah mengurai pemahaman kosakata sulit dari buku-buku luar. Serta penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi dan pengetahuan bagi masyarakat luas mengenai alternatif terapi untuk penyakit psikis dan fisik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahwadi dan Muhammad Reza Ramzi. *Ebook Cahaya Sufi: jawaban Imam Khomeini terhadap 40 pertanyaan masalah akhlak*.
- Al-Attas. 1996. *Konsep Pendidikan Dalam Islam. Terj. dari Bahasa Inggris oleh Haidar Bagir*. Bandung: Mizan.
- Al-Dausary, Mahmud. *E-book Keutamaan Al-Qur'an*.
- Al-Ghazali, Imam. 1992. *Ihya Ulumuddin terj. Ismail Yakub jilid II*. Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd.
- Al-Ghazali, Imam. 1998. *Ihya Ulumuddin Jilid I Terj. Ismail Yakub*. Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd.
- Al-Ghazali, Imam. 2014. *Ihya Ulumuddin buku ketiga terj. Purwanto*. Bandung: penerbit MARJA.
- Al-Ghazali, Imam. 2016. *Mutiara Ihya Ulumiddin Terj. Irwan Kurniawan*. Bandung: Mizan Media Utama.
- Amir, Mufti. 1999. *Etika Komunikasi Massa dalam Pandangan Islam*. Jakarta: Logos Wacana Ilmu.
- An-Najr, Amir. Tanpa Tahun. *Ilmu Jiwa dalam Tasawuf: Study Komparatif dengan Ilmu Jiwa Komputer*, terj. Hasan Abrori. Jakarta: Pustaka Azan.
- Anshari Nasution, Ahmad. 2012. *Fonetik dan Fonologi Al-Quran*. Jakarta: Amzah
- Ar-Rumi, Fahd Bin Abdurrahman. 2011. *Ulumul Qur-an*. Yogyakarta: Penerbit Aswaja Pressindo.
- Assa'di, Abdurrahman bin Nashir. *Tafsir As-Sa'dy*.

- As-Sirjani, Raghieb dan Amir Al-Madari. 2007. *Spiritual Healing: Hidup Lebih Bermakna dengan Membaca*. Solo: Aqwam.
- Djamil, Melanie S. *Mekanisme fluor menghambat Kerja enzim Air Liur*. Jurnal Kedokteran Gigi Universitas Indonesia. 2007 {Edisi Khusus}: 1-6.
- Djohan. 2006. *Terapi Musik, Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Gelar Press.
- Doe, Mimi dan Marsha Walsh. 2010. *10 Prinsip Spiritual parenting, terj. ramani Astuti*. Bandung: Kaifa.
- Domianus. *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kontrol Emosi Pada Penderita TB Paru Di Balai Kesehatan Paru Masyarakat (Bkpm) Magelang*. Jurnal Info Kesehatan Vol. 15 No.1, Juni 2017.
- Dzarkasyi, Imam. 1995. *Pelajaran Tajwid*. Ponorogo : Trimurti.
- E. Prawitasari, Johana. *Religiopsikoneuroimunologi Al-Qur'an (Studi Kolaborasi Terapi Al-Qur'an dan Fungsi Otak dalam Menghadapi Stres)*. Fakultas psikologi universitas Gadjah Mada, Buletin psikologi, Vol. 18 No. 1 Tahun 2010.
- Eskandari N Dkk, *Qur'an Recitation: Short-Term Effect And Related Factors In Preterm Newborns*, (Research Journal Of Medical Science 2012.)
- Faisal, Sunafia.1992 *Format-Format Penelitian Sosial*. Jakarta:Raja Wali Press.
- Fitriatun, Iis. *Pengaruh Mendengarkan Ayat-ayat Al-Qur'an terhadap Penurunan Stres pada Penderita Kanker Serviks*. Skripsi Universitas Sebelas Maret, 2014.
- H.R Bukhori Muslim no.52 dan Muslim No. 1599.
- Hadi, Sutrisno. 2004. *Metodologi Research I*. Yogyakarta: Andi Offset.

- Hariandi, Ahmad . *Strategi Guru Dalam Meningkatkan Keterampilan Membaca Al-Qur'an Siswa Di SDIT Aulia Batanghari*. Jurnal Gentala Pendidikan Dasar Vol.4 No. I Juni 2019.
- Harun Yahya tv channel, *Rahasia dibalik Materi*, Youtube <http://youtu.be/hPL3HXXIKts> 9 Mei 2020
- Hudori, *Relasi Kecerdasan Spiritual Dan Pencarian Jejak Tuhan*, Jurnal Soul, Vol. 1, No. 2, September 2008.
- Ibrahim Al-Hifnawi, Muhammad. *E-book Tafsir Al-Qurthubi*.
- Illias bin Mohd Sabri, Muhammad. *TERAPI AL-QUR`AN DALAM UPAYA PEMULIHAN ORANG DENGAN MASALAH KEJIWAAN (ODMK) (Studi di BLUD Rumah Sakit Jiwa Aceh)*.Skripsi Universitas Islam Negeri Ar-raniry, 2017.
- Irawati, Lili. *Fisika Medik Proses Pendengaran*. Majalah Kedokteran Andalas No.2. Vol.36. Juli-Desember 2012.
- Jazariyah. *Signifikansi Brain Based Learning Pendidikan Anak Usia Dini*. Nadwa Jurnal Pendidikan Islam Vol. 11 Nomor 1, Tahun 2017.
- Latif, Mukhtar et al. 2014. *Orientasi Baru Pendidikan Anak Usia Dini Teori Dan Aplikasi*. Jakarta: Kencana.
- Listiyanto, Ahmad. 2010. *Speed Reading: Teknik dan Metode Membaca Cepat*. Yogyakarta: A+Plus books.
- Lutfiah, Nurul dan Siti Nur Khalifah. *RELIGIOPSIKONEUROIMUNOLOGI AL - QUR'AN (Studi Kolaborasi Terapi Al Qur'an dan Fungsi Otak dalam Menghadapi Stres)*. Jurnal Psikologi, Vol. 18 No. 1 Tahun 2010.

- Machsun, Toha. *Pendidikan Adab (Kunci Sukses Pendidikan)*, EL-BANAT: Jurnal Pemikiran dan Pendidikan Islam Volume 6, Nomor 2, Juli-Desember 2016.
- Majid Khon, Abdul. 2011. *Praktikum Qira'at: Keanehan Bacaan Alquran Qira'at Ashim dari Hafash*. Jakarta: Amzah.
- Marzuki. *e-book Pembelajaran Pendidikan Agama Islam 2 SMP*.
- Mu'alifah, Fatimatul . *Terapi Ruqyah Syar'iyah Di Klinik Griya Sehat Syafaat 99 Semarang*. Skripsi Universitas Islam Negeri Walisongo 2018.
- Muhadjir, Noeng. 1996. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Grasindo.
- Muhaya, Abdul. 2006. *Pola Hubungan antara Tasawuf dan Psiconeuroimunologi. IAIN Walisongo*.
- Musthofa. *Adab Membaca Al-Qur'an*. Jurnal An-Nuha Vol. 4, No. 1, Juli 2017.
- Naila Shofa, Zuhaida. *PRAKTIK PENGOBATAN ALTERNATIF GRIYA SEHAT SYAFAAT 99 SEMARANG (Perspektif Sejarah Pengobatan dalam Islam)*. Skripsi Universitas Islam Sultan Agung, 2017.
- Nasir, Sahilun A. 1991. *Tinjauan Akhlak Cet. 1*. Surabaya: Al-Ikhlash.
- Nata, Abuddin. 2002. *Tafsir Ayat-ayat Pendidikan (Tafsir Ayat-ayat Tarbawy)*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Nugroho, Taufik. Dkk. *Fisiologi dan Patofisiologi Aksis Hipotalamus-Hipofisis-Adrenal*. JAI (Jurnal Anestesiologi Indonesia), vol. 3, no. 2, Jul 2011.
- Nurhadi. 1987. *Membaca Cepat dan Efektif*. Bandung: CV.Sinar Baru.
- Pasiak, Taufik. 2012. *Tuhan dalam Otak Manusia*. Bandung: PT. Mizan Pustaka

- Pasiak, Taufiq. 2007. *Brain Management for Self Improvement*. Bandung: Mizan Pustaka.
- Pundjono, Marnio. *Dasar-Dasar Fisiologi Emosi*, Buletin Psikologi Tahun III Nomor 2 Desember 1995.
- Quamilla, Nadia . *Stres Dan Kejadian Periodontitis (Kajian Literatur)*, *Syiah Kuala Dentistry Society*, 2016, 1 (2): 161 – 168.
- Rahim, Farida.2008. *Pengajaran Membaca di Sekolah Dasar*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Rahmah, Mamluatur. *Sufi Healing dan Neuro Linguistic Programming: Studi Terapi pada Griya Sehat Syafaat (GRISS) 99 Semarang*, La-Tahzan: *Jurnal Pendidikan Islam Volume XI, No. 2, November 2019*.
- Salim, Peter dan Yenni Salim, 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ke-3*. Jakarta: Modern English Press.
- Salman, M. Ma'mun. *ebook Panduan Tahsin Tilawah Al-Qur'an Kelas IX*.
- Setyo Nugroho, Pugh. *Anatomi Dan Fisiologi Pendengaran Perifer*, *Jurnal THT-KL.Vol.2, No.2, Mei – Agustus 2009*.
- Shams Madyan, Ahmad .2008. *Peta Pembelajaran al Qur'an*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Siswantinah, *Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Dilakukan Tindakan Hemodialisa Di Rsud Kraton Kabupaten Pekalongan*, *Jurnal (Universitas Muhammadiyah Semarang, 2011.)*
- Subiyantoro, Arif dan FX. Suwanto. 2007. *Metode dan Teknik Penelitian Sosial*.Yogyakarta: Andi Offsite.

- Sudariyah, *Membaca dalam Perspektif Al-Qur'an*, Skripsi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2015.
- Sugiono.2010. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D Cet.IV*. Bandung: Alfabeta.
- Supradewi, Ratna. Otak , Musik, Dan Proses Belajar. Buletin Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada Volume 18, NO. 2, 2010.
- Syarifah, Lailatis . *Konsep Stress pada Masyarakat Modern dan Upaya Penyembuhannya menurut Ishaq Husaini Kuhsari dan Mustamir Pedak (Perspektif Bimbingan Konseling Islam)*. Skripsi Universitas Islam Negeri Walisongo, 2014.
- Ulfa, Maria . *Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Peningkatan Ketenangan Jiwa (Studi Kasus Di Lpka Tingkat I Blitar)*, (Institut Agama Islam Negeri Tulungagung, 2018).
- Vava Rilla, Eldessa . *Terapi Murottal Efektif Menurunkan Tingkat Nyeri Dibanding Terapi Musik Pada Pasien Pascabedah*, Jurnal Keperawatan Indonesia, Volume 17, No.2, Juli 2014, hal 74-80.
- Warsono dan Faradisa Yuanita Fahmi, *Peran Latihan Pernafasan Terhadap Nilai Kapasitas Vital Paru Pada Pasien Asma (Literatur Review)*, Jurnal Care Vol. 4, No.3, Tahun 2016.
- wiest, Gerald. *Neural and Mental Hierarchies*. Journal Front psychol 26 Nov 2012.
- Windura, Sutanto. 2008. *Definite success with brain management: panduan manajemen otak untuk kepastian kesuksesan*. Jakarta: Elex Media Komputindo.

Ya'qub, Hamzah. 1993. *Etika Islam*. Bandung: CV. Diponegoro.

Diunduh pada tanggal 13 Mei 2020 dari

[http://sc.syekhnurjati.ac.id/esscamp/files\\_dosen/modul/Pertemuan\\_3SN0140638.pdf](http://sc.syekhnurjati.ac.id/esscamp/files_dosen/modul/Pertemuan_3SN0140638.pdf)

Diunduh pada tanggal 15 Februari 2010 dari <https://kbbi.web.id/dengar>

Wawancara dr. Mustamir tanggal 14 Maret 2019

Wawancara dr. Mustamir tanggal 5 Maret 2020



## LAMPIRAN

### Sumber Buku Penelitian



## Wawancara



Wawancara I dengan dr. Mustamir

P: Peneliti

Q: Narasumber

(Wawancara ini dilaksanakan sesudah ngaji pengobatan dengan beliau sehingga dilaksanakan secara singkat langsung pada intinya)

Q: bagaimana mba? Sudah sampai bab berapa skripsinya? (Memulai pertanyaan setelah selesai ngaji)

P: Alhamdulillah sudah masuk penelitian dr

Q: Bagus kalau begitu, bagaimana ada kendala?

P: Begini dr. Saya agak kesulitan memahami isi bukunya, ini sekalian saya mau tanya dr

Q: Oh ya jadi buku itu saya menjelaskan mengenai potensi besar dalam al-qur'an kaitannya dengan kesehatan intinya. Mekanismenya seperti apa dalam otak ketika kita membaca al-qur'an yang kemudian berefek pada kesehatan dari mekanisme tersebut. Pada bab II dan III sudah dibaca semua bagian itu mba?

P: Nggih sudah dr. Sudah saya baca.

Q: Ya seperti itu mba, kurang lebihnya saya ingat-ingat lupa. Hal yang dijelaskan itu berefek pada kesehatan

P: Nggih dr, saya sudah menangkap inti pointnya untuk pembahasan.

Q: Nggih mba, nanti nek sampean ada yang kurang paham bisa menghubungi saya lagi. Nanti sampean baca juga thesisnya tentang NLP miliknya mamluaturrahmah karena itu masih satu pemikiran dengan penelitian sampean.

P: Siyap dr. Kalo untuk sisi kereligiuitasannya gimana dr?

Q: Kalau tidak salah saya jelaskan dalam Religiopsikoneuroimunologi. Point-point mengenai itu berkesinambungan satu sama lain. Agar lebih mudah sampean pahami dulu mekanismenya tapi untuk belajar ini kalau saya jelaskan sampean nanti mumet (sambil bercanda) karena ini ranahnya anak kedokteran. Sampean pahami aja yang ada dibuku saya yang sudah saya ringkas.

P: Nggih dr, kalau begitu terimakasih penjelasannya. Nanti saya tanya lagi kalau belum paham.

Q: Nggih mba sami-sami, nanti chat saja.



Wawancara II dengan dr. Mustamir

P: Peneliti

Q: Narasumber

(Wawancara ini sama seperti wawancara pertama dilaksanakan sesudah ngaji pengobatan dengan beliau sehingga dilaksanakan secara singkat langsung pada intinya)

Q: (Selesai ngaji pengobatan bekiau lagsung menyampaikan maksud pesan saya). Untuk biodata sdah banyak diskripsi-skripsi mba tinggal cari saja.

P: Hehe nggih dr. Tapi perlu dari sumbernya langsung barangkali ada yang belum dimuat.

Q: Sama saj mba. Lha wong nek penelitian-penelitian biasanya saya sama yang diminta. Mungkin ini ada tambahan saja mas santri baru.

P: Nggih dr. Nanti saya masukan dalam riwayat keluarga.

Q: Pendidikan dan lain-lain sudah paham ya. Saya berasal dari Rembang sarjana kedokteran Undip. Lihat-karya-karya saya juga ada mba (memperlihatkan karyanya)

P: Nggih mpun dr. (memfoto buku) nanti saya salin. Matursuwun

Q: Nggih, mba sami-sami.

P: Kita pamit pulang dr (saya dan rekan ngaji pulang)

Q: Ngih hati-hati dijalan.

## **DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

Nama Lengkap : Pipit Anira  
Tempat & tanggal lahir : Brebes, 14 Desember 1997  
Alamat lengkap : Desa Pende Rt 01/Rw 01, Kec. Banjarharjo, Kab.  
Brebes.  
Nama orang tua  
Ayah : Kamir  
Ibu : Tati  
Email : pipitanira@gmail.com  
Fb : Pipit Anira  
No. HP : 0856-0034-3220