

## [THE EFFECT OF READING THE QURAN ON THE PHYSICAL, MENTAL AND EMOTIONAL HUMANS: A HIGHLIGHT]

## KESAN BACAAN AL-QURAN KE ATAS FIZIKAL, MENTAL DAN EMOSI MANUSIA : SUATU SOROTAN

NUR HIDAYAH IBRAHIM STAR<sup>1</sup>  
SHARIFAH NORSHAH BANI SYED BIDIN<sup>2</sup><sup>1</sup>Universiti Sultan Zainal Abidin, Kampus Gong Badak, 21300 Terengganu, MALAYSIA.  
Email: hidayahstar92@gmail.com

---

Received: 5 September 2021

Accepted: 15 September 2021

Published: 1 December 2021

---

**Abstract**

*The Quran is one of Allah's greatest gifts to mankind. Among the wonders of the Quran is to be a shifa (antidote) to mankind as Allah has said in the Qur'an. Various methods of treatment that use Quranic verses include listening. There is some scientific research evidence from past studies that shows that using Quranic verses as a therapeutic method can have a positive impact on humans. Therefore, this study aims to find out the nature of the changes that are taking place on the physical and human emotions. This study is qualitative by using document analysis method. The documents in question are such as articles, journals, theses that discuss and have the necessary data on the nature of this article. The information obtained from the documents is collected and analyzed to obtain results. The findings of the study show that reading the Quran can have a positive effect on the physical, mental and emotional well being of people and help in the healing of illness. Based on the results of this study, it can be concluded that the Quran can also be used as an alternative treatment medium in treating human, physical, mental or emotional illnesses through sound (voice) therapy.*

**Keywords:** *sound therapy, Quranic reading, Quranic therapy***Abstrak**

Al-Quran adalah merupakan salah satu kurniaan Allah s.w.t yang paling agung bagi umat manusia. Antara kemukjizatan al-Quran ialah menjadi *syifa'* (penawar) kepada manusia sepertimana yang disebutkan oleh Allah s.w.t di dalam al-Quran. Pelbagai kaedah rawatan yang menggunakan ayat-ayat al-Quran antaranya ialah dengan melalui kaedah mendengar. Terdapat beberapa bukti penyelidikan saintifik daripada kajian-kajian lepas yang menunjukkan bahawa penggunaan bacaan ayat-ayat al-Quran sebagai salah satu kaedah terapi dapat memberikan kesan yang positif kepada manusia. Justeru, kajian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk perubahan yang berlaku ke atas fizikal dan emosi manusia. Kajian ini bersifat kualitatif dengan menggunakan kaedah analisis dokumen. Dokumen yang dimaksudkan ialah seperti artikel, jurnal, tesis yang membincangkan dan mempunyai data yang diperlukan dalam penulisan artikel ini. Maklumat-maklumat yang diperolehi daripada dokumen-dokumen tersebut dikumpulkan dan dianalisis untuk mendapatkan keputusan. Hasil dapatan kajian menunjukkan bahawa

bacaan al-Quran dapat memberikan kesan positif kepada fizikal, mental dan emosi manusia dan membantu dalam menyembuhkan penyakit. Berdasarkan kepada hasil kajian ini, dapat dirumuskan bahawa al-Quran juga boleh dijadikan sebagai salah satu medium rawatan alternatif dalam merawat penyakit manusia sama ada yang berbentuk fizikal, mental mahupun emosi melalui kaedah terapi bunyi (suara) .

**Kata kunci:** terapi bunyi, bacaan Al-Quran, terapi Al-Quran

## **PENGENALAN**

Rawatan di dalam Islam merupakan satu kaedah rawatan yang menggabungkan antara rawatan rohani dan jasmani. Gabungan ini dapat membuktikan bahawa antara kemukjizatan al-Quran ialah sebagai penawar kepada setiap penyakit manusia. Al-Quran mengandungi nada huruf yang pelbagai yang telah disusun oleh Allah s.w.t sehingga menghasilkan susunan huruf yang indah sehingga apabila dibaca, dapat dirasakan keindahannya. Oleh sebab itu, bacaan yang baik dan benar dapat mendatangkan kesan sepertimana terapi muzik. Membaca al-Quran menghasilkan sejumlah frekuensi yang sampai ke telinga lalu berpindah dan mempengaruhi sel-sel otak melalui saluran elektrik yang terdapat di dalam sel-sel sehingga sel-sel itu memberikan respon dan berubah mengikut frekuensi serta keseimbangan dalam sistem saraf otak manusia berdasarkan fitrah semulajadi ciptaanNya. Antara cara yang terbaik dalam mengembalikan semula keseimbangan tersebut adalah melalui bacaan al-Quran atau mendengarnya. Bacaan al-Quran dapat memberikan tenaga kepada sel-sel otak agar kembali aktif dan boleh berfungsi untuk proses penyembuhan bergantung kepada frekuensi-frekuensi ayat-ayat al-Quran yang dibacakan pada satu-satu penyakit.

Terapi al-Quran berfungsi berdasarkan konsep bunyi atau suara yang bergetar dan sel-sel tubuh manusia juga bergetar dan menghasilkan getaran yang harmoni dengan getaran frekuensi daripada bacaan surah-surah yang didengar. Apabila tubuh manusia mendengar bunyi atau suara bacaan ayat-ayat suci al-Quran, maka lantunan tersebut akan memberikan kesan kepada tubuh dan bertindak balas supaya kembali kepada keadaan yang normal. Kaedah rawatan yang menggunakan bacaan ayat-ayat suci al-Quran telah mula digunakan semenjak daripada zaman Nabi Muhamad s.a.w dan dipraktikkan oleh Baginda sendiri sepertimana yang terdapat dalam kitab-kitab hadis yang muktabar.

## **METODOLOGI KAJIAN**

Kajian ini adalah bersifat kualitatif yang menyorot kajian-kajian lepas berkaitan dengan penggunaan terapi bunyi dan bacaan al-Quran sama ada terhadap fizikal, mental dan emosi. Data-data daripada kajian-kajian tersebut dikumpul dan dianalisis untuk memahami bagaimanakah bentuk perubahan yang berlaku pada fizikal dan emosi pendengar selepas menjalani ujikaji tersebut.

## **TERAPI BUNYI DAN HUBUNGANNYA DENGAN PENINGKATAN KESIHATAN**

Menurut kamus Dewan Bahasa dan Pustaka (2018), terapi membawa maksud rawatan sesuatu penyakit fizikal atau mental secara proses pemulihan tanpa penggunaan ubat atau pembedahan. Terapi juga boleh diterjemahkan sebagai rawatan untuk membantu seseorang lebih sihat (Rosyafirah Hashim, Munirah Sha'ban & Zainul Ibrahim Zainuddin, 2017). Bunyi pula membawa maksud sesuatu yang dapat didengar selain suara manusia. Selain itu, bunyi juga

membawa maksud laras atau tingkatan nada alat bunyi-bunyian atau suara orang bernyanyi (Kamus Dewan Bahasa dan Pustaka, 2018). Mutakhir ini, penggunaan terapi bunyi telah mula berkembang merangkumi pelbagai pendekatan. Terapi bunyi telah digunakan dalam merawat penyakit dan meningkatkan kesihatan. Muzik boleh dikategorikan sebagai terapi alternatif dan cara untuk mencapai emosi dan mengembangkan hubungan.

Penggunaan muzik sebagai tujuan rawatan telah bermula sejak peradaban manusia, iaitu bermula daripada zaman Yunani kuno hingga masa kini. Kebelakangan ini, terdapat kajian yang memberi fokus kepada hubungkait terhadap manusia yang mempunyai masalah mental yang serius, termasuklah depresi menemukan bahawa muzik terapi dapat menjadi satu rawatan yang efektif bagi masalah depresi, sebagai contoh, dapat meningkatkan mood dan mudah diterima oleh sesiapa pun (Erkkilä Jaakko *et.al*, 2011). Penyembuhan melalui suara berpunca daripada kepercayaan bahawa segala yang ada di alam ini mempunyai vibrasi. Disebabkan itu, rawatan melalui muzik menggunakan frekuensi ataupun suara yang digabungkan dengan muzik ataupun unsur muzikal untuk meningkatkan penyembuhan. Fokus adalah pada perubahan-perubahan fisiologi seperti tekanan darah, meredakan ketegangan otot atau degupan jantung (Mustamir Abdullah, 2011)

Keberkesanan terapi bunyi berbeza, bergantung kepada jenis, kekerapan, lingkungan, dan tahap bunyi semasa rawatan dijalankan (Erkkilä *et al*, 2011; Kamal *et al*, 2013). Nada frekuensi yang rendah dapat membantu dalam mengurangkan stress dan tahap kebimbangan yang berlebihan (*anxiety*) dengan prosedur perubatan (Chanda & Levitin, 2013). Oleh itu, jenis bunyi yang digunakan semasa proses terapi memainkan peranan penting dalam menjadikan proses tersebut efisien dan berkesan (Rosyafirah Hashim, Munirah Sha'ban & Zainul Ibrahim Zainuddin, 2017). Terapi muzik adalah merupakan sebahagian daripada Perubatan Tradisional dan Komplementari yang digunakan untuk mengenal pasti masalah tidur. Kajian-kajian lepas menunjukkan bahawa muzik terapi dapat memberikan kesan positif berkaitan dengan perkembangan emosi dan kemahiran interpersonal. Terapi bunyi telah digunakan dalam menangani pelbagai masalah kesihatan termasuklah berkaitan dengan masalah tidur dan kesihatan mental (Mohd Amzari Tumiran *et la*, 2013).

Muzik yang dikategorikan sebagai terapi bunyi memainkan peranan penting dalam bidang psikologi. Hakvoort *et.al* (2015) mendapati bahawa terapi muzik dapat memberi kesan yang positif berkaitan kemahiran iaitu dengan meningkatkan reaksi yang positif dan membantu dalam kaedah pengurusan kemarahan. Peserta yang terlibat di dalam kajian tersebut menunjukkan peningkatan tahap kecenderungan mereka memahami dan mengatasi masalah mereka. Kaedah ini telah dikenalpasti oleh cendekiawan islam terutama sekali ketika zaman kegemilangan pemerintahan islam. Antara tokoh cendekiawan islam yang terlibat berkaitan dengan sains muzik ini ialah al-Farabi dan al-Kindi (Rabah, S.,2004).

## **TERAPI AL-QURAN DAN HUBUNGANNYA DENGAN TERAPI BUNYI**

Al-Quran adalah merupakan sebuah kitab suci yang mempunyai keunikan tersendiri dalam segala aspek. Keindahannya dari sudut sastera dan ritma bacaannya dapat menarik setiap pendengar, sama ada dari kalangan orang bukan arab dan orang yang bukan ahli al-Quran. Kehebatan bacaan al-Quran yang mana dapat mengubah hati dan perasaan manusia adalah merupakan satu mukjizat. Gaya bahasa yang mudah difahami telah membantu manusia untuk berkomunikasi dengannya. Menurut Ali Akbar Nasiri *et.al* (2017), beliau menyatakan di dalam kajiannya bahawa salah satu bunyi yang paling indah adalah bunyi bacaan al-Quran yang merupakan suatu sudut keajaiban al-Quran yang paling menakjubkan. Pendapat yang hampir sama turut dinyatakan oleh Fakhteh Nakhavali dan Seyed Hosein Seyedi (2013) bahawa al-Quran adalah suatu yang dapat mempengaruhi hati dan emosi manusia, sekalipun orang yang

mendengar tersebut tidak memahaminya. Kesan mendengar bacaan al-Quran dapat mengurangkan sebanyak 97% peratus masalah stress dan risau seseorang. Dari sudut pengamalan penjagaan, penggunaan bacaan al-Quran merupakan suatu perkara yang efektif dalam perancangan penjagaan pesakit.

Selain dari itu, kajian juga membuktikan bahawa bacaan al-Quran mampu untuk meningkatkan indeks fisiologi seperti tekanan darah, pernafasan dan degupan jantung. Begitu juga dengan tahap kesedaran pesakit. Oleh itu, penggunaan bacaan al-Quran adalah disarankan seiring dengan terapi-terapi lain. Suara bacaan al-Quran juga termasuk bunyi yang secara fizikal sama dengan bunyi-bunyi lain yang memiliki frekuensi, intensiti dan sebagainya (Mustamir Abdullah, 2011). Selain daripada itu, kandungan di dalam al-Quran juga merangkumi perkara berkaitan dengan perubatan. Kewujudan ayat-ayat berkaitan dengan perubatan ini telah menjadi bukti bahawa al-Quran itu diturunkan bersama dengannya ubat dan rahmat sebagaimana firman Allah s.w.t surah al-Isra' ayat 82 dan surah *Fussilat* ayat 44 yang menjelaskan bahawa diturunkan bersama al-Quran itu penawar bagi orang-orang mukmin.

Kaedah terapi yang menggunakan ayat-ayat al-Quran ini secara asasnya dapat menunjukkan bahawa al-Quran dapat merawat pelbagai penyakit manusia dengan cara yang efektif. Ini kerana ayat-ayat al-Quran itu mempunyai frekuensi dan jarak gelombang yang tersendiri yang mana gelombang tersebut telah menghasilkan suatu unsur yang mempengaruhi sel otak dan mengembalikan keseimbangan dan keharmonian mereka. Faktor ini dapat membantu badan seseorang dalam melawan penyakit. Sebahagian negara atau komuniti telah mula menjadikan solat dan membaca al-Quran sebagai satu cara dalam merawat penyakit fizikal dan mental seseorang pesakit berdasarkan bukti saintifik yang menunjukkan bahawa dengan mendengar bacaan al-Quran dapat mengurangkan tekanan mental manusia (Ali Mansouri et.al: 2017).

Ibn Qayyim al-Jauziyyah ada menyebutkan dalam buku beliau berkaitan dengan kemukjizatan sebahagian surah-surah dan ayat-ayat di dalam al-Quran yang dapat menyembuhkan pelbagai jenis penyakit, menghilangkan sebahagian racun kesan daripada gigitan binatang serta sebagai pelindung daripada gangguan makhluk halus. Begitu juga, di dalam sebuah buku berkaitan rawatan orang islam oleh Jilani, seorang perawat Islam yang telah menceritakan beberapa testimoni dan kejayaan beliau dalam merawat pelbagai penyakit psikologi dengan menggunakan ayat-ayat dan surah-surah daripada al-Quran (Samuel Adu-Gyamfi: 2014). Di dalam buku "amalan penyembuhan dan rawatan dari surah-surah" karangan M. Adibalawiy (1996) juga turut menyenaraikan kelebihan dan kaedah rawatan dengan menggunakan surah-surah daripada al-Quran.

Terdapat dua jenis rawatan menggunakan al-Quran iaitu rawatan rohani dan fizikal. Menggunakan al-Quran dalam merawat berkaitan dengan rohani, para ulama berpendapat bahawa al-Quran boleh menyembuhkan penyakit tersebut, walaubagaimanapun, bagi penyakit jasmani, terdapat dua golongan ulama yang berselisih pendapat:

- 1) Golongan pertama berpendapat bahawa ayat-ayat al-Quran boleh merawat penyakit jasmani sepertimana ia merawat penyakit rohani. Antara ulama yang berpendapat sedemikian ialah Imam Fakhr al-Din al-Razi. Pendapat ini disokong oleh Imam Ibn al-Qayyim yang menyatakan bahawa al-Quran juga mengandungi ubat untuk penyakit jasmani manusia. Syeikh Abu al-Qasim al-Qushayriyy, seorang tokoh ahli sufi, telah menggunakan ayat-ayat al-Shifa' daripada al-Quran bagi menyembuhkan penyakit anaknya yang dialami semenjak daripada lahir.
- 2) Golongan kedua berpendapat bahawa al-Quran hanya dapat merawat penyakit rohani sahaja, tidak pada penyakit jasmani. Pendapat ini disepakati oleh al-Hasan,

al-Nakha'iy dan Mujahid serta disokong oleh Syeikh Muhamad Syaltut, bekas syeikh al-Azhar. Beliau menyatakan bahawa al-Quran tidak diturunkan untuk merawat penyakit-penyakit jasmani manusia kerana Allah s.w.t telah menciptakan ubat dan kaedah bagi penyakit-penyakit tersebut

Hakikatnya, al-Quran bukan sahaja sebuah kitab yang merupakan petunjuk semata-mata, akan tetapi, ia juga boleh digunakan dalam merawat penyakit jasmani dengan syarat, ikhlas dalam merawat, tiada unsur-unsur syirik dan perkara-perkara yang dilarang (Basri Ibrahim: 2004)

## **PERBANDINGAN KESAN TERAPI AL-QURAN DAN TERAPI BUNYI**

Penggunaan terapi bunyi adalah merupakan salah satu teknik kaunseling yang dipraktikkan dalam mengurangkan tekanan stress. Beberapa dekad ini, terdapat banyak kajian yang dijalankan secara khusus menunjukkan bunyi, ritma dan muzik dapat meningkatkan kehidupan manusia. Bunyi-bunyian yang didengari akan memberi kesan serta-merta kepada sistem tubuh badan kerana telinga merupakan anggota yang dapat memberi kesan secara terus kepada badan melalui saluran saraf. Terapi bunyi ialah penggunaan frekuensi dan getaran bunyi untuk menghasilkan kesan terapi. Terdapat empat kategori terapi bunyi termasuklah terapi muzik, terapi psychoacoustic, Hemi-sync dan biocoustic.

Kajian-kajian terdahulu telah membuktikan dengan mendengar bunyi atau sebahagian muzik dapat mengembalikan tenaga untuk otak supaya dapat berfungsi dengan lebih baik, meredakan stress dan meningkatkan tenaga seseorang. Terapi bunyi yang digunakan dalam kajian ini adalah bunyi-bunyi semulajadi seperti ombak, kicauan burung dan bacaan al-Quran (Dini Farhana Baharudin & Melati Sumari, 2011). Melodi dan bacaan al-Quran dapat mengubah emosi dan psikologi seseorang, berdasarkan sejarah islam. Memiliki persamaan dengan terapi muzik, bacaan al-Quran juga mempunyai kesan terapi yang dapat mengenali sudut emosi, kognitif dan keperluan sosial seseorang (Mohd Amzari Tumiran, *et.al*, 2013)

Berdasarkan kajian A.Abdurrochman *et.al* (2007), berkaitan perbandingan antara muzik klasik, muzik yang berunsur ketenangan dan bacaan al-Quran, mendapati bahawa muzik yang diambil sebagai contoh daripada album Terapi Bunyi boleh memberikan ketenangan kepada orang yang mendengarnya kerana ia berkemungkinan dicipta untuk tujuan itu. Bagi muzik klasik pula, tidak semua dicipta bertujuan untuk memberikan ketenangan. Manakala bacaan al-Quran, dia menyebabkan gelombang otak menjadi perlahan sepertimana muzik ketenangan, akan tetapi tahap frekuensi lebih perlahan untuk keadaan tidur. Keadaan ini memberi gambaran bahawa bacaan al-Quran boleh digunakan dalam merawat penyakit masalah sukar tidur.

Selain dari itu, kajian oleh Noor Ashikin dan rakan-rakan (2012), mendapati, mendengar bacaan al-Quran berbanding dengan mendengar muzik klasik dapat memberikan ketenangan kepada seseorang. Unsur-unsur keagamaan seperti zikir dan sebagainya dapat membantu pesakit yang mempunyai masalah emosi seperti depresi dan kebimbangan yang terlampau (*anxiety*). Bacaan al-Quran dapat memberi kesan sebagai terapi dan ketenangan kepada seseorang itu meskipun ayat-ayat tersebut tidak difahami. Sebagai terapi bunyi, dia mempunyai kesan yang sama sepertimana muzik. Bagi kanak-kanak autistik, mereka mampu menyebut bacaan al-Quran tersebut dan menjadi sebahagian daripada terapi pertuturan (Mohd Amzari Tumiran, Siti Patonah Mohamad *et.al*, 2013). Kebanyakan saintis pada masa kini mendapati, bunyi daripada bacaan al-Quran mempunyai kuasa penyembuhan yang hebat.

Mudhir S.Sekha, Abdulah O.Hassan dan Safin A. Othman (2013) telah menyatakan di dalam artikel mereka bahawa gelombang magnitud alfa semasa mendengar bacaan al-Quran adalah lebih tinggi berbanding dengan mendengar nada yang perlahan dan nada yang kuat. Ini

menjelaskan bahawa bacaan al-Quran dapat meningkatkan ketenangan dengan memberi kesan yang khusus pada perasaan manusia yang membawa kepada kesan bagi sebahagian hormon dan kimia yang memainkan peranan sebagai penenang.

Terdapat juga kajian yang menggunakan konsep yang sama iaitu perbandingan antara bacaan al-Quran dengan muzik klasik. Walaubagaimanapun, perbezaan antara kedua-dua kajian ini adalah jenis ayat dan peserta yang terlibat iaitu disertai oleh 28 orang sukarelawan dan menjadikan surah yasin sebagai ayat pilihan. Hasil dari kajian mendapati bahawa terdapat peningkatan gelombang alfa sebanyak 12.67% berbanding dengan muzik klasik yang meningkat sebanyak 9.96% sahaja (Zulkarnain *et.al* , 2012)

## **KESAN BACAAN AL-QURAN TERHADAP FIZIKAL, MENTAL DAN EMOSI**

### **1) Kesan Terhadap Fizikal**

Penemuan kajian saintifik terbaru di Amerika telah membuktikan keajaiban al-Quran khususnya berkaitan ayat-ayat al-Quran dalam meredakan ketegangan urat saraf yang akan menyebabkan seluruh tubuh badan kembali segar, stamina tubuh menjadi stabil yang mana dapat membantu menyembuhkan penyakit. Hasil kajian mendapati perkataan-perkataan di dalam al-Quran memberi pengaruh fisiologi terhadap ketegangan tubuh secara langsung bilamana difahami sekali dengan maknanya (Khairul Ghazali: 2010).

Selain daripada itu, kaedah terapi pendengaran al-Quran yang diterapkan kepada kanak-kanak autistik dapat membiasakan mereka dengan ayat-ayat yang baik sekaligus menjadi pencetus kepada peningkatan emosi dan pertuturan kanak-kanak yang menghidap autism ke arah yang lebih baik (Siti Patonah Mohamad, M.Y.Mohd Zulkifli Yusoff & Duriyyah Sharifah Hasan Adli: 2013). Mendengar bacaan al-Quran adalah merupakan satu inisiatif yang dipercayai dapat memberikan kesan yang positif terhadap masalah tidur di kalangan autisme. Ayat dan surah yang dipilih untuk diperdengarkan kepada peserta adalah bersandarkan kepada hadis yang sahih (Mohd Amzari Tumiran & Duriyyah Adli, 2014).

Berdasarkan pendapat Dr.Ahmad al-Qadi, ketegangan saraf akan mengakibatkan kurangnya daya tahan untuk melawan sebarang penyakit. Teori yang menyatakan bahawa kesan al-Quran dapat mengurangkan ketegangan saraf dan emosi, boleh juga dijadikan sebagai pengaktifan daya tahan pada tubuh badan dan akan memperbaiki lagi persediaan fizikal untuk melawan penyakit pada abdomen, kanser dan sebagainya (Muhammad Ibrahim Salim,1991).

Terdapat juga kajian di Indonesia oleh Sri Sumaryani dan Praditiana Indah Puspita Sari (2015) yang menggabungkan kaedah senaman dan bacaan daripada surah al-Rahman untuk mengurangkan rasa sakit ketika datang haid. Tiga bentuk ujikaji yang dijalankan iaitu dengan bacaan al-Quran semata-mata, senaman dan gabungan kedua-dua kaedah tersebut. Hasil daripada kajian tersebut menunjukkan bahawa pengurangan rasa sakit yang dialami ketika datang haid berkurangan dengan menggunakan kaedah gabungan tersebut adalah lebih efektif berbanding menggunakan bacaan al-Quran atau senaman semata-mata.

Perubahan positif yang berlaku turut dapat dilihat ke atas pesakit. Satu kajian yang dibuat di Zabol Universiti, Iran ke atas pesakit di ICU (*Intensive Care Unit*). Kajian ini memfokuskan kepada tahap kesedaran pesakit dan bacaan *vital* atau indeks fisiologi pesakit dengan memperdengarkan bacaan al-Quran kepada pesakit-pesakit

tersebut. Hasil kajian telah menunjukkan bahawa, bacaan al-Quran dapat meningkatkan tahap kesedaran pesakit dan menstabilkan tekanan darah, kadar penafasan dan degupan jantung (Ali Akbar Nasiri. *et. al.*: 2017). Secara tak langsung, ini dapat memberikan keadaan yang lebih baik.

## 2) Kesan Terhadap Mental Dan Emosi

Penyakit rohani merupakan gangguan jiwa ke atas perasaan seseorang manusia yang dapat dilihat dengan rasa muram, cemas, gelisah jiwa tidak tenteram dan sebagainya. Segala gangguan tersebut pada kebiasaannya akan mempengaruhi fizikal sehingga melibatkan pada organ-organ lain. Gejala penyakit ini tidak hanya dapat dilihat dalam bentuk tekanan perasaan, kegelisahan hati, keluhan jiwa dan sebagainya, ia juga dapat dilihat melalui jasmani seperti kurang bersemangat, kurang selera makan sukar tidur dan lain-lain lagi (Muhamad Ibrahim Salim: 1991). Di dalam al-Quran, terdapat ratusan ayat yang membincangkan tentang rawatan kejiwaan yang ditujukan kepada manusia sama ada yang sihat ataupun yang sakit. Salleh Ismail (2008) telah menyenaraikan di dalam buku beliau mengenai pembahagian ayat-ayat berkaitan perubatan di dalam al-Quran kepada 13 bahagian antaranya ialah ayat berkaitan perubatan rohani sebanyak 141 ayat.

Allah s.w.t telah berfirman di dalam surah *al-Ra'ad* ayat 28 bahawa dengan mengingati Allah s.w.t, hati akan menjadi tenang. Dalam tafsir al-Qurtubi, ada menjelaskan bahawa yang dimaksudkan dengan “hati mereka menjadi tenteram dengan mengingati Allah s.w.t” ialah hati orang-orang yang sentiasa menyebut nama Allah s.w.t di lidah mereka. Imam Mujahid, Qatadah dan selain mereka berdua mengatakan “dengan al-Quran”. Ada pendapat lain mengatakan “dengan mentaati Allah”. Sufyan bin ‘Uyainah pula mengatakan dengan maksud “perintahnya”. Manakala, yang dimaksudkan dengan “hati menjadi tenteram” ialah hati orang-orang mukmin. Mujahid berpendapat “hati para sahabat Nabi s.a.w”.

Termasuk dalam penyakit jiwa ini adalah kemurungan, rawatannya dengan menggunakan al-Quran terutama sekali kemurungan yang berpunca daripada faktor luaran. Pesakit perlu sentiasa diingatkan agar sentiasa mengingati Allah s.w.t dan yakin dengan ketentuan dan kehendak Allah s.w.t (Abul Mundir Khalil Ibrahim Amin : 2014). Satu kajian telah dilakukan oleh Babamohamadi H *et.al*, (2017) berkaitan kesan bacaan al-Quran bagi simptom penyakit depresi terhadap pesakit yang menjalani hemodialisis. Di dalam kajian ini, pesakit telah dibahagikan kepada dua kumpulan kawalan iaitu kumpulan kawalan pertama yang dirawat dengan *Beck Depression Inventory-II* (BD-II)<sup>1</sup> dan dalam masa yang sama, turut diperdengarkan bacaan al-Quran, manakala satu kumpulan kawalan lagi hanya dirawat dengan *Beck Depression Inventory-II* (BD-II) sahaja. Di akhir kajian, beliau merumuskan bahawa bacaan ayat-ayat suci al-Quran memberikan kesan yang nyata dalam menurunkan kadar simptom depresi yang dialami oleh pesakit tersebut.

Dalam sebuah kajian yang dilakukan oleh al-Gala *et.al* (2015), berkaitan dengan mengkaji emosi manusia dengan membandingkan antara mendengar bacaan al-Quran dan mendengar muzik ketenangan. 30 orang pelajar universiti dipilih sebagai sukarelawan. Kajian ini menggunakan *electroencephalograms* (EEG)<sup>2</sup> bagi mengukur

<sup>1</sup> *Beck Depression Inventory* (BDI) adalah merupakan peralatan popular yang digunakan untuk mengetahui tanda-tanda depresi. (Yuan-Pang Wang, Clarice Gorenstein : 2013)

<sup>2</sup> *Electroencephalography* (EEG) adalah peralatan yang digunakan untuk mengukur aktiviti otak.

empat emosi asas iaitu takut, gembira, sedih dan tenang. Hasil kajian menunjukkan bahawa bacaan al-Quran mampu untuk mengubah emosi negatif kepada emosi positif sepertimana muzik ketenangan. Akan tetapi, perubahan itu lebih cenderung ketika mendengar bacaan al-Quran berbanding muzik ketenangan. Terdapat juga kajian-kajian lain yang turut menggunakan (EEG) dalam penulisan artikel mereka.

Ketenangan dan keharmonian dapat memberi kesan yang baik kepada badan dalam melawan pelbagai jenis penyakit, menenangkan jiwa, meningkatkan sel-sel badan serta mengaktifkan tenaga dalam tubuh badan manusia. Antara faktor yang menyumbang kepada kesembuhan penyakit serta dapat memberikan ketenangan jiwa adalah dengan membaca dan mendengar bacaan ayat-ayat suci al-Quran serta memahami makna-makna dan kisah-kisah yang terkandung di dalamnya (Basri Ibrahim: 2004). Mustamir Abdullah (2011) ada menyebut di dalam buku beliau “ *Quranic Super Healing* “ bahawa, apabila bacaan al-Quran yang didengar oleh seseorang itu dibaca dengan alunan suara yang baik dan didengar dengan sepenuh hati, maka bacaan itu akan mendatangkan pengaruh positif kepada mental manusia sepertimana muzik dapat mempengaruhi jiwa manusia.

## KESIMPULANNYA

Berdasarkan perbincangan di atas, dapat disimpulkan bahawa bacaan al-Quran dapat mendatangkan kesan yang positif terhadap fizikal dan psikologi manusia dalam membantu manusia dalam merawat penyakit mereka. Kesan-kesan positif tersebut dapat dilihat sama ada dengan peralatan ataupun perubahan yang berlaku ke atas seseorang itu. Dengan kemajuan teknologi pada masa kini, diharapkan agar kajian yang menggunakan bacaan ayat-ayat al-Quran dapat diperbanyakkan lagi supaya kehebatan dan kemukjizatan al-Quran diambil manfaat oleh manusia terutama sekali umat islam di serata dunia.

## RUJUKAN

- A.Abdurrochman, R.D. Wulandari & N. Fatimah. (2007). *The Comparison Of Classical Music, Relaxation Music And The Quranic Recital: An AEP Study*. Regional Symposium on Biophysics and Medical Physics, Bogor Agriculture University (IPB), Indonesia.
- Abdullah AA, Omar Z. (2011). *The Effect of Temporal EEG Signals While Listening to Quran Recitation*. International Conference on Advanced Science, Engineering and Information Technology.
- Abul Mundir Khalil Ibrahim Amin (Pentri: Nabilah Abd. Jalil ). (2014). *Dunia Jin Dan Penyakit Manusia: Cara Untuk Melindungi Diri Daripada Sihir Dan Jin*. Selangor Darul Ehsan: Al-Hidayah Phouse Of Publishers Sdn. Bhd.
- Ali Akbar Nasiri, Hossein Shahdadi, Ali Mansouri, Esmmat Bandani. (2017). *An Investigation Into The Effect Of Listening To The Voice Of The Holy Quran On Vital Signs And Consciousness Level Of Patients Admitted To The Icu Wards Of Zabol University Of Medical Sciences Hospitals*, World Family Medicine. 2017; **15(10):75-79**. Middle East Journal Of Family Medicine.



- Basri Ibrahim. (2004). *Rawatan Dalam Islam : Satu Perbahasan Tentang Kepentingan, Hukum Dan Beberapa Rawatan Semasa*. Johor Darul Takzim : Perniagaan Jahabersa.
- Babamohamadi H, Sotodehasl N, Koenig HG, Al Zaben F, Jahani C & Ghorbani R. (2017). *The Effect of Holy Qur'an Recitation on Depressive Symptoms in Hemodialysis Patients: A Randomized Clinical Trial*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27393704>
- Collins, S.C. (2010). *Stress, Anxiety And Sound Therapy*. <http://www.soundtherapypertth.com/benefits/stress.php>.
- Dini Farhana Baharudin, Melati Sumari. (2011). *The Effect Of Sound Therapy In Increasing Calmness And Reducing Stress On Working Muslim Women In Malaysia*, *Procedia- Social and Behavioral Sciences* 00 (2010) 000 000
- Dewan Bahasa dan Pustaka. <http://prpm.dbp.gov.my>
- Erkkilä, J., Punkanen, M., Fachner, J., Ala-Ruona, E., Pönttiö, I, Tervaniemi, M. Gold, C. (2011). *Individual Music Therapy For Depression: Randomised Controlled Trial*. *The British Journal Of Psychiatry*, **199(2)**, **132-139**. doi: <http://bjp.rcpsych.org/content/199/2/132>
- Fajar Nur Zulianto, (2015), *Konsep Jiwa Yang Tenang Dalam Surat Al-Fajr Ayat 27-30 dan Implementasinya Dalam Kesehatan Mental (Analisis Bimbingan Konseling Islam)*, Indonesia : Universitas Islam Negeri Walisongo.
- Fakhteh Nakhavali & Seyed Hosein Seyedi. (2013). *A Research On "Rhythm & Music" In The Qur'an*. *International Journal Of Linguistic*. ISSN 1948-5425
- Hakvoort, L., Bogaerts, S., Thaut, M. H., & Spreen, M. (2015). *Influence Of Music Therapy On Coping Skills And Anger Management In Forensic Psychiatric Patients : An Exploratory Study*. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, **59(8)**, 810-836. <https://doi.org/10.1177/0306624X13516787>
- Hanafii Mohamed. (1998). *Penyakit Rohani Dan Rawatannya Dalam Islam*. Kuala Lumpur: Pustaka Haji Abdul Majid.
- Jawziyya Q. (Translated By Muhammad Al- Akili) (1993). *Natural Healing With The Medicine Of The Prophet*. Philadelphia. Pearl Publishing House.
- Jilani SMA. (1976) *An Introduction To Psychiatry, Based On The Teachings Of The Holy Qur'an And Practice; Also Contains Result Of Scientific Demonstration Of Curing Incurable Mental Diseases In The Psychiatric Institution*. Taif Saudi Arabia. Lahore; Zavia Books, (Revised 1979-1981).
- Junaidy Suparman Rustam. (2017). *The Effect Of Nursing Comfort Care Integrating With The Holy Qur'an Recitation On Comfort In Muslim Patients With Mechanical Ventilation*. Prince Of Songkla University, Thailand.
- Kahel, A.D., (2013) *Terapi Ayat Illahi: Terapi Bacaan Al Quran, Mencegah Dan Menyembuh Penyakit*, Kuala Lumpur : Pustaka Al-Fatih.
- Khairul Ghazali. (2010). *Al-Quran Di Sebalik Ayatul Kursi*. Kuala Lumpur: Must Read Sdn .Bhd. (145-146).
- Malik Faisal. (2011). *Jampi Jelmaan Al-Quran Dan Hadis: Membongkar Rahsia Alam Jin Dan Sihir*. Selangor Darul Ehsan: Pts Islamika Sdn. Bhd. (113-115).
- Mohd Amzari Tumiran, Durriyyah Sharifah Hasan Adli, Mohd Yakub Zulkifli, Nazean Jomhari. ( 2014 ). *Intervensi Tidur Menggunakan Terapi Al-Quran Dalam Menangani*

- Gangguan Tidur Kanak-Kanak Autistik Muslim*. Researchgate. <https://www.researchgate.net/publication/313790147>
- Mohd Amzari Tumiran, Siti Patonah Mohamad, Rohaida Mohd Saat, Mohd Yakub Zulkifli Mohd Yusoff, Noor Naemah Abdul Rahman, Durriyyah Sharifah Hasan Adli. (2013). *Addressing Sleep Disorder Of Autistic Children With Qur'anic Sound Therapy*. Health 5 (2013) 73-79.
- Mohd Nasir Masroom, Siti Norlina Muhamad, Siti Aisyah Abd Rahman, (2015), *Kebimbangan Dari Perspektif Psikologi Islam Dan Cara Mengatasinya Berdasarkan Surah Al-Ma'arij*, Johor Bahru : Universiti Teknologi Malaysia. [www.sainshumanika.utm.my](http://www.sainshumanika.utm.my)
- Monireh Mahjoob, Nour Mohammad Bakhshani. (2014). *The Effect Of Holy Quran Voice On Mental Health*. Researchgate. <https://www.researchgate.net/publication/259722053>
- Mudhi R S. Shekha, Abdullah O. Hassan & Safin A. Othman. (2013). *Effects Of Quran Listening And Music On Electroencephalogram Brain Waves*. The Egyptian Society Of Experimental Biology: Egypt. J. Exp. Biol. (Zool.), 9(1): 119 – 121 (2013). <http://www.egyseb.org>
- Muhammad Ibrahim Salim (Pentri: Abdul Aziz@Ahmad Bin Mohd). (1991). *Berubat Dengan Al-Quran*. Kuala Lumpur: Darul Fikir.
- Mustamir Abdullah. (2011). *Quranic Super Healing: Sembuh Dan Sihat Dengan Mukjizat Al-Quran*. Selangor Darul Ehsan: Pts Millennia Sdn. Bhd.
- M. Adibalawiy, (1996), *Amalan-amalan Penyembuhan Dan Rawatan Dari Surah-surah*, Johor Bahru : Jahabersa
- Noor Ashikin, Z., Ros Shilawati, S. A. K., Zunairah, M. & Roshakimah, M. I. (2012). *The Comparison Between Listening To Al-Quran And Listening To Classical Music On The Brainwave Signal For The Alpha Band*. 2012 Third International Conference On Intelligent Systems Modelling And Simulation.
- Normadina Abdul Rahim. (2015). *Sound Therapy Using Quranic Verse In Increasing The Calmness And Reducing Stress On Final Year Students In Unimas*. Universiti Malaysia Sarawak, Malaysia, 63pp
- Norsiah Fauzan, Siti Naqiah Shahidan. (2015). *Al-Quran Untuk Terapi Minda Dan Penyembuhan: Kajian Menggunakan Quantitative Electroencephalograph (QEEG)*. GJAT / December 2015/ Vol 5 Issue 2/. [www.gjat.my](http://www.gjat.my).
- Rogers. N. (1993). *The Creative Connection: Expressive Arts As Healing*. Palo Alto, California: Science & Behavior Books Inc.
- Rosyafirah Hashim, Munirah Sha'ban, Zainul Ibrahim Zainuddin. (2017). *Healing With Sound: Exploring Possible Applications Of Qur'anic Recitation In Cell Culture*. Revelation And Science/ Vol. 07, No. 01.
- Salleh Ismail (2008), *Surah Ar-Rahman Tafsiran & Fakta-fakta Saintifik*, Al-Hidayah Publications.
- Samuel Adu-Gyamfi. (2014). *Islamic Traditional Healing Amongst The People Of Sampa In Ghana: An Empirical Study*. Online International Journal Of Arts And Humanities. ISSN 2277-0852: Volume 3, Issue 7, pp. 105-114: November 2014
- Siti Patonah Mohamad, M. Y. Zulkifli Mohd. Yusoff & Durriyyah Sharifah Hasan Adli. (2013). *Terapi Bunyi Melalui Bacaan Al-Quran Bagi Masalah Emosi Dan Kemahiran Motor*

Pertuturan Kanak-Kanak Autistic. QURANICA International Journal Of Quranic Research.

Sri Sumaryani, Praditiana Indah Puspita Sari, (2015), Senam Disminorhea Berbasis Ar-Rahman Terhadap Penurunan Nyeri (Ar-Rahman- Based Dysmenorrhea Gymnastic To Reduce Pain) Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.  
<https://www.researchgate.net/publication/327237323>