

INTEGRASI PENYEMBUHAN SPIRITUAL DAN ILMIAH DALAM 7 METODE PENYEMBUHAN AL-QUR'AN DARI REHAB HATI

Oleh :
Nuruddin Al Indunissy¹⁾, Andik Isdianto²⁾
^{1,2} Universitas Brawijaya
email: andik.isdianto@ub.ac.id

Informasi Artikel

Riwayat Artikel :

Submit, 15 Januari 2025
Revisi, 27 Maret 2025
Diterima, 30 Juli 2025
Publish, 15 September 2025

Kata Kunci :

Terapi Holistik,
Penyembuhan Psikosomatik,
Ruqyah Syar'iyah,
Psikoterapi Islami,
Kesejahteraan Holistik.



ABSTRAK

Penyembuhan berbasis Al-Qur'an telah menjadi salah satu metode terapi spiritual yang banyak dipraktikkan di berbagai komunitas Muslim. Artikel ini mengkaji konsep "7 Rahasia Penyembuhan Al-Qur'an," sebuah gagasan holistik yang diperkenalkan oleh Rehab Hati Foundation melalui bimbingan Ustadz Nuruddin Al Indunissy. Pendekatan ini menekankan pada integrasi aspek spiritual, mental, dan fisik dalam proses penyembuhan. Metode penelitian yang digunakan adalah studi pustaka dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Hasil analisis menunjukkan bahwa bacaan Al-Qur'an memiliki efek terapeutik yang signifikan dalam menurunkan kadar hormon stres, meningkatkan imunitas, dan memperbaiki kesehatan mental. Konsep ini mencakup tujuh elemen utama: Gelombang Suara Al-Qur'an, Niat dan Iman, Aplikasi Teknik Sunnah, Mengenal Talbisul Iblis, Energi Tazkiyyatun Nafs, Istiqomah, dan Hijrah. Setiap elemen ini memperkuat pendekatan holistik dalam penyembuhan melalui Al-Qur'an yang dapat digunakan sebagai terapi non-farmakologis untuk meningkatkan kualitas hidup. Artikel ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam mengkaji efek penyembuhan bacaan Al-Qur'an sebagai solusi kesehatan holistik yang relevan dengan kebutuhan masyarakat modern.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license



Corresponding Author:

Nama: Andik Isdianto
Afiliasi: Universitas Brawijaya
Email: andik.isdianto@ub.ac.id

1. PENDAHULUAN

Al-Qur'an diyakini oleh umat Islam sebagai petunjuk hidup yang lengkap, mencakup aspek spiritual, moral, hingga kesehatan fisik dan mental. Dalam QS. Al-Isra: 82, Allah SWT berfirman, "Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an suatu yang menjadi penyembuh dan rahmat bagi orang-orang yang beriman." Ayat ini menegaskan bahwa Al-Qur'an tidak hanya berfungsi sebagai sumber petunjuk spiritual, tetapi juga sebagai sarana penyembuhan yang komprehensif bagi manusia. Pemahaman ini menjadi dasar bagi berkembangnya praktik terapi berbasis bacaan Al-Qur'an, seperti yang dilakukan oleh Rehab Hati Foundation.

Konsep penyembuhan melalui Al-Qur'an semakin relevan di tengah masyarakat modern yang menghadapi tantangan kesehatan mental akibat stres, kecemasan, dan gangguan emosional lainnya

(Fakhirah et al., 2022). Dalam bidang medis, pendekatan holistik yang mengintegrasikan aspek fisik, mental, dan spiritual telah menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan kesejahteraan pasien. Penelitian menunjukkan bahwa praktik spiritual, termasuk membaca Al-Qur'an, dapat menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan emosional (Maryati, 2020; Tanamal, 2021). Selain itu, Rosyanti et al. (2018) menjelaskan bahwa terapi Al-Qur'an dapat berfungsi sebagai terapi penyembuhan yang efektif untuk berbagai masalah kesehatan mental (Rosyanti et al., 2018). Meskipun penyembuhan berbasis spiritual telah diakui dalam beberapa penelitian, kajian ilmiah yang mendalam mengenai efek terapeutik bacaan Al-Qur'an dalam konteks kesehatan holistik masih terbatas.

Artikel ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mengkaji konsep "7

Rahasia Penyembuhan Al-Qur'an" yang diusung oleh Rehab Hati Foundation, yang memadukan elemen spiritual dengan pendekatan ilmiah dalam konteks penyembuhan holistik. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan perspektif baru mengenai efek terapeutik bacaan Al-Qur'an serta menawarkan pendekatan non-farmakologis yang dapat meningkatkan kualitas hidup individu (Dewi et al., 2020). Elemen-elemen seperti gelombang suara bacaan Al-Qur'an, niat dan iman, aplikasi teknik sunnah, serta penyucian jiwa diharapkan dapat memberikan dampak positif pada kesehatan fisik dan mental.

Sebagai konsep yang holistik, "7 Rahasia Penyembuhan Al-Qur'an" tidak hanya berfokus pada penyembuhan fisik, tetapi juga mencakup dimensi spiritual dan emosional. Dalam sub-bab berikut, setiap elemen dari konsep ini akan dibahas secara rinci, mengintegrasikan temuan ilmiah dengan nilai-nilai spiritual dalam Islam. Pendekatan ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an tidak hanya berfungsi sebagai kitab suci, tetapi juga sebagai sumber terapi yang dapat mendukung penyembuhan secara menyeluruh, membantu individu dalam mengatasi tantangan kesehatan yang dihadapi di era modern ini.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode library research atau studi pustaka dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Pendekatan ini dipilih untuk mengkaji konsep "7 Rahasia Penyembuhan Al-Qur'an" yang diusung oleh Rehab Hati Foundation melalui tinjauan berbagai sumber literatur yang relevan, termasuk artikel ilmiah, buku, dan hasil penelitian terkait dengan penyembuhan berbasis spiritual dan pendekatan holistik dalam kesehatan (Alwi & Khotijah, 2022).

Desain Penelitian

Penelitian ini bersifat eksploratif, dengan tujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis dampak terapi spiritual berbasis Al-Qur'an terhadap kesehatan mental dan fisik manusia. Penelitian ini tidak menggunakan data kuantitatif atau eksperimen langsung, tetapi lebih kepada analisis literatur yang sudah ada untuk mendapatkan perspektif ilmiah yang komprehensif mengenai efek penyembuhan bacaan Al-Qur'an dan praktik ibadah lainnya dalam konteks kesehatan (Creswell, 2014).

Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui studi literatur dengan menelusuri sumber-sumber ilmiah yang relevan, baik dari jurnal internasional, buku referensi, maupun artikel yang sudah terindeks pada database penelitian seperti Google Scholar, ResearchGate, dan Scopus (Darmalaksana 2020). Fokus pengumpulan data mencakup literatur yang membahas terapi ruqyah, dampak psikoneuroimunologi dari bacaan Al-Qur'an, efek placebo dalam penyembuhan, serta manfaat praktik spiritual dalam meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental.

Analisis Data

Analisis data dilakukan secara kualitatif dengan teknik analisis isi (*content analysis*), di mana penelitian ini mengevaluasi pola, tema, dan hubungan yang ditemukan dalam literatur (Dinçer, 2018). Penulis mengidentifikasi bagaimana konsep "7 Rahasia Penyembuhan Al-Qur'an" dapat dianalogikan dengan pendekatan medis dan psikologis yang sudah diakui dalam dunia kesehatan, seperti mindfulness, terapi kognitif, dan intervensi berbasis spiritual.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Gagasan Ilmiah "7 Rahasia Penyembuhan Al-Qur'an" dalam Perspektif Medis

Konsep 7 Rahasia Penyembuhan Al-Qur'an yang dikembangkan oleh Rehab Hati Foundation melalui bimbingan Ustadz Nuruddin Al Indunissy menekankan pentingnya pendekatan holistik dalam penyembuhan, yang mengintegrasikan kekuatan bacaan Al-Qur'an dengan pemahaman medis dan psikologis. Dalam konteks ini, penyembuhan tidak hanya dilihat sebagai proses medis yang mengatasi gejala fisik, tetapi juga sebagai perjalanan spiritual yang menyentuh hati dan jiwa manusia. Penelitian menunjukkan bahwa aspek spiritual individu memiliki peran penting dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan, serta dalam mengatasi situasi krisis ketika kesehatan terganggu (Toker & Çınar, 2018, Forouzi et al., 2017). Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa intervensi spiritual dapat memperkuat kesejahteraan psikologis dan berhubungan dengan kesehatan mental yang lebih baik (Božek et al., 2020, Saad et al., 2010).



Gambar 1 Rahasia Penyembuhan Al Quran

Al-Qur'an, sebagai kalam Allah, diyakini tidak hanya sebagai kitab suci, tetapi juga sebagai "obat" yang mengandung gelombang suara dan petunjuk hidup yang dapat memberikan kekuatan penyembuhan. Penelitian menunjukkan bahwa perhatian terhadap kebutuhan spiritual pasien merupakan bagian penting dari perawatan kesehatan, dengan tingkat spiritualitas yang lebih tinggi menjadi prediktor kuat bagi keinginan pasien agar profesional kesehatan mempertimbangkan kebutuhan spiritual mereka (Forouzi et al., 2017, Kumar et al., 2016). Selain itu, ada bukti yang menunjukkan bahwa praktik spiritual, termasuk bacaan Al-Qur'an, dapat memberikan dampak positif pada kesehatan fisik dan

mental, serta meningkatkan kualitas hidup (Al-Foaadi, 2022).

Konsep penyembuhan holistik yang diusung oleh Rehab Hati Foundation ini juga mencerminkan pemahaman bahwa kesehatan spiritual, mental, dan fisik saling terkait. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan kesehatan spiritual yang baik cenderung memiliki perilaku kesehatan yang lebih baik dan mampu mengatasi stres dengan lebih efektif (Hsiao et al., 2010, Rasaei et al., 2023). Dengan demikian, pendekatan yang menggabungkan bacaan Al-Qur'an dengan pemahaman medis dan psikologis dapat menjadi metode praktis yang menawarkan jalan menuju kesehatan yang lebih baik secara keseluruhan.

Dalam konteks ini, penting untuk memahami bahwa penyembuhan holistik bukan sekadar teori, tetapi dapat menjadi realitas yang terbukti dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian menunjukkan bahwa intervensi spiritual dapat meningkatkan kesehatan secara keseluruhan dan membantu individu dalam menghadapi tantangan kesehatan yang kompleks (Mansurifard et al., 2020). Oleh karena itu, penerapan konsep 7 Rahasia Penyembuhan Al-Qur'an dalam praktik kesehatan dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi masyarakat, baik secara fisik, mental, maupun spiritual.

Gelombang Suara Al-Qur'an dan Dampaknya Terhadap Kesehatan

Bacaan Al-Qur'an telah terbukti memiliki efek positif terhadap kesehatan mental dan fisik melalui mekanisme gelombang suara yang dihasilkan. Gelombang suara yang harmonis dari bacaan Al-Qur'an dapat memengaruhi tubuh manusia secara langsung melalui pengaturan gelombang otak, resonansi seluler, serta pengurangan stres, yang berkontribusi pada proses penyembuhan holistik. Penelitian dalam bidang bioakustik menunjukkan bahwa suara bacaan Al-Qur'an memiliki frekuensi tertentu yang dapat memberikan efek terapi pada tubuh manusia (Ridwan, 2022).

Ketika seseorang mendengarkan bacaan Al-Qur'an, otak cenderung beralih dari gelombang beta (yang dikaitkan dengan stres dan kecemasan) ke gelombang alfa (yang berhubungan dengan relaksasi dan ketenangan). Gelombang alfa diketahui membantu menenangkan pikiran, meningkatkan fokus, dan memperbaiki fungsi tubuh secara keseluruhan (Nurhayati, 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Ridwan (2022) menunjukkan bahwa mendengarkan murottal Al-Qur'an secara rutin dapat membantu meningkatkan kemampuan konsentrasi serta memberikan efek menenangkan bagi pendengar. Kondisi ini sangat penting dalam proses penyembuhan karena gelombang alfa juga berkaitan dengan pengurangan aktivitas sistem saraf simpatik, yang bertanggung jawab atas respons stres "fight or flight".

Selain itu, resonansi seluler yang dihasilkan oleh gelombang suara bacaan Al-Qur'an dapat

memengaruhi sel-sel tubuh manusia. Setiap sel dalam tubuh memiliki frekuensi alami, dan ketika frekuensi suara yang didengar sesuai dengan frekuensi alami sel tersebut, terjadi resonansi yang dapat meningkatkan regenerasi sel dan memperbaiki fungsi organ yang rusak (Rustam, 2021). Efek ini berkontribusi pada percepatan penyembuhan jaringan yang terluka serta peningkatan sistem kekebalan tubuh, yang pada akhirnya membantu tubuh melawan infeksi dan penyakit. Nurhayati (2023) juga mencatat bahwa terapi murottal Al-Qur'an berperan dalam mempercepat proses pemulihan pasien hipertensi, terutama pada pasien lanjut usia.

Salah satu efek terapeutik utama dari bacaan Al-Qur'an adalah penurunan kadar kortisol, hormon yang dilepaskan tubuh selama stres. Kortisol yang tinggi secara kronis dapat menyebabkan berbagai penyakit fisik seperti hipertensi, gangguan jantung, diabetes, dan gangguan mental seperti depresi dan kecemasan (Dianti & Indrawijaya, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Dianti dan Indrawijaya (2021) menemukan bahwa mendengarkan murottal Al-Qur'an selama 30 menit dapat menurunkan kadar kortisol secara signifikan pada pasien dengan stres berat. Dengan menurunkan kadar kortisol, tubuh dapat mencapai keseimbangan hormonal yang lebih baik, yang berdampak langsung pada peningkatan imunitas dan percepatan penyembuhan fisik maupun mental.

Selain manfaat fisiologis, bacaan Al-Qur'an juga memiliki dampak positif pada kesehatan mental dan emosional. Suara yang berirama dan berulang dalam murottal menciptakan efek meditasi yang serupa dengan praktik mindfulness dalam psikologi modern. Mendengarkan bacaan Al-Qur'an secara rutin dapat meningkatkan produksi hormon endorfin, yang dikenal sebagai hormon kebahagiaan. Endorfin berfungsi untuk mengurangi rasa sakit, meningkatkan perasaan rileks, dan mengurangi gejala depresi (Sumaryani & Sari, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Rustam (2021) menunjukkan bahwa terapi murottal Al-Qur'an dapat digunakan sebagai pendekatan integratif dalam perawatan pasien kritis. Pasien yang mendengarkan murottal selama masa perawatan intensif menunjukkan penurunan kecemasan, peningkatan kadar oksigen dalam darah, dan stabilitas tekanan darah yang lebih baik dibandingkan dengan pasien yang tidak mendapatkan terapi murottal. Hal ini menunjukkan bahwa bacaan Al-Qur'an tidak hanya berdampak pada kondisi mental tetapi juga berperan dalam menjaga stabilitas fungsi fisiologis tubuh.

Dampak positif dari bacaan Al-Qur'an terhadap kesehatan mental juga ditemukan pada kelompok dengan gangguan mental dan emosional. Penelitian oleh Dewi et al. (2020) menunjukkan bahwa terapi bacaan Al-Qur'an dapat digunakan sebagai biblioterapi Islami untuk narapidana dengan gangguan mental, termasuk individu yang mengalami depresi berat dan kecemasan kronis. Studi ini

menemukan bahwa pasien yang mendengarkan murottal secara rutin mengalami penurunan gejala gangguan mental, seperti insomnia, ledakan emosi, dan isolasi sosial.

Secara keseluruhan, bacaan Al-Qur'an tidak hanya berfungsi sebagai praktik spiritual tetapi juga memiliki manfaat terapeutik yang signifikan untuk kesehatan mental dan fisik individu. Efeknya mencakup pengaturan gelombang otak ke gelombang alfa yang menenangkan, resonansi seluler yang mempercepat regenerasi tubuh, serta pengurangan stres melalui penurunan kadar kortisol. Dampak ini menjadikan terapi murottal Al-Qur'an sebagai pendekatan holistik yang dapat digunakan dalam proses penyembuhan berbagai penyakit, baik fisik maupun mental. Oleh karena itu, mendengarkan bacaan Al-Qur'an secara rutin dapat menjadi salah satu bentuk intervensi yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan secara keseluruhan.

Niat dan Iman serta Dampaknya terhadap Proses Penyembuhan Secara Ilmiah

Niat yang kuat dan iman dalam kekuatan penyembuhan memiliki peran penting dalam mempercepat pemulihan kesehatan seseorang. Dalam konteks penyembuhan melalui bacaan Al-Qur'an, niat dan iman bukan hanya aspek spiritual tetapi juga memiliki dasar ilmiah yang mendukung. Penelitian menunjukkan bahwa keyakinan seseorang terhadap proses penyembuhan dapat memengaruhi kondisi mental, fisik, dan spiritual secara positif. Dalam dunia medis, konsep ini dikenal sebagai efek placebo, di mana kepercayaan pasien terhadap metode pengobatan mampu meningkatkan efektivitas terapi yang diterimanya. Sebuah studi menunjukkan bahwa pasien yang memiliki ekspektasi positif terhadap pengobatan cenderung mengalami pemulihan yang lebih cepat dibandingkan mereka yang skeptis atau pesimis terhadap proses penyembuhan (Rossettini et al., 2020; Friesen, 2019). Efek ini memperlihatkan bahwa keyakinan dan harapan yang kuat dapat memicu respons biologis yang positif dalam tubuh, mempercepat proses penyembuhan, serta meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.

Efek placebo adalah fenomena di mana keyakinan seseorang terhadap terapi yang diterima dapat meningkatkan efektivitas pengobatan. Dalam sebuah studi, pasien yang percaya bahwa mereka akan sembuh menunjukkan respons pemulihan yang lebih baik dibandingkan dengan pasien yang ragu-ragu terhadap pengobatan yang sama (Benson, 1997). Placebo bekerja dengan memicu reaksi kimia dalam tubuh, seperti pelepasan hormon-hormon positif yang berkontribusi pada peningkatan kesehatan. Dalam konteks spiritual, keyakinan terhadap kekuatan penyembuhan Al-Qur'an dapat memicu efek serupa, di mana harapan yang kuat menciptakan reaksi positif dalam tubuh dan pikiran.

Penelitian dalam bidang psikoneuroimunologi menunjukkan bahwa keyakinan positif dapat

memengaruhi sistem kekebalan tubuh secara langsung. Keyakinan yang kuat dapat memicu pelepasan hormon endorfin, dopamin, dan serotonin, yang berperan penting dalam mengurangi stres, meningkatkan mood, dan memperkuat daya tahan tubuh (Koenig, 2012). Hormon-hormon ini membantu tubuh melawan infeksi, mengurangi peradangan, dan mempercepat penyembuhan luka. Endorfin dikenal sebagai pereda nyeri alami yang diproduksi tubuh, sementara serotonin membantu menciptakan perasaan bahagia dan tenang. Dengan demikian, niat dan iman yang kuat tidak hanya memengaruhi kondisi mental, tetapi juga memperkuat sistem imun tubuh, yang sangat penting dalam proses penyembuhan.

Dari sudut pandang ilmiah, iman dan keyakinan spiritual memainkan peran besar dalam memperkuat sistem kekebalan tubuh. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan keyakinan spiritual yang mendalam memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah, tekanan darah yang lebih stabil, dan risiko depresi yang lebih kecil (Rubio et al., 2017; Heisig et al., 2016). Keyakinan yang kuat juga dapat menurunkan kadar hormon kortisol, yang merupakan hormon utama yang dilepaskan selama stres. Kortisol yang tinggi secara kronis dapat menyebabkan gangguan pada sistem imun, meningkatkan peradangan, dan memicu berbagai penyakit seperti hipertensi, gangguan jantung, dan diabetes (Hintsa et al., 2016). Dengan menurunkan kadar kortisol, iman yang kuat berkontribusi pada pemulihan kesehatan secara menyeluruh.

Selain itu, iman yang mendalam dapat memicu pelepasan oksitosin, hormon yang berperan dalam menciptakan rasa tenang dan aman. Oksitosin dikenal sebagai hormon ikatan sosial yang meningkatkan perasaan percaya diri dan koneksi sosial, yang pada akhirnya dapat membantu seseorang merasa lebih kuat dalam menghadapi penyakit. Dalam konteks bacaan Al-Qur'an, keyakinan terhadap kekuatan penyembuhan yang terkandung dalam ayat-ayat suci dapat memperkuat pelepasan hormon ini, sehingga mempercepat proses pemulihan.

Selain efek biologis, keterhubungan spiritual yang diperoleh melalui niat dan iman menciptakan rasa tenang dan aman yang sangat penting dalam proses penyembuhan. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Patel et al. (2013) menunjukkan bahwa orang yang memiliki hubungan spiritual yang kuat cenderung mengalami pengurangan stres, peningkatan kesejahteraan emosional, dan lebih mampu mengatasi tantangan hidup, termasuk masalah kesehatan. Dalam konteks ini, bacaan Al-Qur'an dapat memperkuat niat dan keyakinan spiritual seseorang. Praktik ini menciptakan rasa pasrah dan optimisme, yang memicu respon penyembuhan alami dalam tubuh.

Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan keyakinan yang mendalam terhadap Tuhan

cenderung memiliki sikap yang lebih positif selama proses pengobatan. Sikap optimis ini memperkuat respons imun tubuh, sehingga meningkatkan efektivitas pengobatan. Sebuah studi juga menemukan bahwa pasien yang memiliki rutinitas spiritual yang konsisten, seperti mendengarkan bacaan Al-Qur'an, mengalami peningkatan kesejahteraan mental dan pengurangan gejala kecemasan dan depresi (Calabrese, 2011).

Niat dan iman memiliki peran penting dalam proses penyembuhan yang holistik, di mana tubuh, pikiran, dan jiwa bekerja secara sinergis untuk mempercepat pemulihan kesehatan. Selain sebagai aspek spiritual, niat dan iman juga memiliki dasar ilmiah yang dapat dijelaskan melalui efek placebo dan dampak hormon positif yang memperkuat sistem imun. Dalam konteks bacaan Al-Qur'an, niat yang tulus untuk mendengarkan dan menghayati ayat-ayat suci dapat memperkuat kepercayaan seseorang terhadap proses penyembuhan. Dengan demikian, bacaan Al-Qur'an dapat menjadi sarana efektif dalam memperkuat niat dan iman, yang pada gilirannya membantu seseorang mencapai kesehatan yang optimal secara fisik dan mental.

Aplikasi Teknik Sunnah dalam Penyembuhan dan Pendekatan Ilmiah

Teknik penyembuhan sunnah yang terdapat dalam Al-Qur'an dan Hadis, seperti ruqyah, hijamah (bekam), serta penggunaan herbal alami seperti madu dan habbatus sauda, telah menunjukkan manfaat yang signifikan dalam konteks penyembuhan holistik. Pendekatan ini menggabungkan dua aspek utama, yaitu terapi spiritual dan penguatan fisik, yang saling mendukung dalam mempercepat proses pemulihan tubuh.

Dalam konteks terapi spiritual, ruqyah dilakukan dengan membacakan ayat-ayat Al-Qur'an yang bertujuan untuk mengusir energi negatif atau gangguan jin. Penelitian menunjukkan bahwa ruqyah dapat menciptakan efek ketenangan dan rasa aman bagi pasien, yang berkontribusi pada penurunan tingkat stres dan peningkatan kesejahteraan mental (Rosyanti et al., 2022). Penurunan stres ini sangat penting, karena hormon stres seperti kortisol dapat menekan sistem imun jika kadarnya terlalu tinggi (Rosyanti et al., 2018). Selain itu, terapi spiritual yang berbasis pada ajaran agama dapat memberikan dukungan emosional yang kuat, yang berpotensi meningkatkan kualitas hidup pasien (Haris, 2023).

Di sisi lain, penguatan fisik melalui penggunaan herbal seperti madu dan habbatus sauda telah mendapatkan dukungan ilmiah yang substansial. Madu dikenal memiliki sifat antibakteri, antioksidan, dan anti-inflamasi, yang membantu mempercepat penyembuhan luka dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh (Lestari, 2024). Penelitian menunjukkan bahwa habbatus sauda mengandung senyawa aktif thymoquinone, yang memiliki efek antimikroba dan anti-inflamasi, serta dapat meningkatkan fungsi kekebalan tubuh (Lestari,

2024). Dengan kombinasi antara terapi spiritual dan penguatan fisik, teknik pengobatan sunnah memberikan pendekatan holistik yang efektif untuk mempercepat proses penyembuhan secara alami (Kusuma et al., 2021).

Dengan demikian, penerapan teknik sunnah dalam penyembuhan tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga memperhatikan kesejahteraan mental dan spiritual pasien, menciptakan suatu sistem penyembuhan yang lebih komprehensif dan efektif.

Mengenai Talbisul Iblis (Tipu Daya Setan) dalam Perspektif Penyembuhan Ilmiah

Dalam bahasa Arab, kata talbis berarti "perangkap" atau "tipu daya." Konsep Talbisul Iblis merujuk pada tipu daya dan perangkap yang dirancang oleh iblis untuk menyesatkan manusia dari jalan Allah. Dalam Al-Qur'an, Allah Ta'ala menyebutkan bahwa iblis meminta penangguhan waktu hingga hari kiamat untuk menyesatkan manusia:

"Iblis menjawab: 'Beri tangguhlah saya sampai waktu mereka dibangkitkan.' Allah berfirman: 'Sesungguhnya kamu termasuk mereka yang diberi tangguh.'" (QS. Al-A'raaf: 14-15)

"Iblis berkata: 'Karena Engkau telah menghukum saya tersesat, saya benar-benar akan menghalang-halangi mereka dari jalan Engkau yang lurus.'" (QS. Al-A'raaf: 16)

Dalam ayat ini, iblis menegaskan niatnya untuk mengganggu manusia dari berbagai arah dengan tujuan agar manusia lalai dan tidak bersyukur kepada Allah. Pemahaman tentang Talbisul Iblis sangat penting untuk mengatasi gangguan jiwa dan spiritual yang dapat berdampak pada kesehatan fisik. Dalam konteks medis, hal ini dapat dianalogikan dengan gangguan psikosomatik, yaitu kondisi di mana pikiran negatif atau ketakutan yang tidak rasional memicu gejala fisik tanpa penyebab medis yang jelas.

Gangguan psikosomatik terjadi ketika emosi negatif seperti stres, cemas, atau ketakutan yang berlebihan memicu gangguan fisik seperti sakit kepala, gangguan pencernaan, atau bahkan penyakit kronis seperti hipertensi dan penyakit jantung (Koenig, 2012). Konsep Talbisul Iblis dapat dianalogikan dengan kondisi ini, di mana iblis menanamkan pikiran negatif dan was-was yang dapat merusak keseimbangan mental dan fisik manusia.

Bacaan Al-Qur'an memiliki peran penting dalam mengatasi gangguan psikosomatik ini. Penelitian menunjukkan bahwa mendengarkan bacaan Al-Qur'an secara rutin dapat menenangkan sistem saraf, menurunkan tingkat kecemasan, dan memperbaiki kesejahteraan mental (Hasim et al., 2023). Ayat-ayat Al-Qur'an yang dibacakan dalam ruqyah juga memiliki efek terapeutik yang membantu mengatasi gangguan spiritual dengan menghilangkan energi negatif dan memberikan rasa aman.

Salah satu efek penting dari membaca dan memahami Al-Qur'an adalah meningkatkan

kesadaran diri atau metakognisi, yaitu kemampuan untuk mengenali dan mengatur pola pikir yang merugikan. Dalam psikologi, metakognisi sangat penting untuk mengatasi pikiran negatif yang dapat menyebabkan gangguan mental seperti depresi dan kecemasan (Gavgni et al., 2020).

Dalam kitab *Talbis Iblis* karya Imam Ibnu Jauzi, disebutkan bahwa tipu daya iblis dapat mengambil banyak bentuk, termasuk melalui waswas atau bisikan yang membuat manusia merasa cemas, ragu, atau tertekan. Membaca Al-Qur'an dan mengamalkan ajarannya membantu seseorang untuk mengenali tipu daya ini dan melawannya dengan cara memperkuat iman dan ketaatan kepada Allah.

Sebagai contoh, dalam QS. Al-A'raaf: 17, iblis mengatakan bahwa dia akan mendatangi manusia dari segala arah:

"Kemudian saya akan mendatangi mereka dari muka dan dari belakang mereka, dari kanan dan dari kiri mereka. Dan Engkau tidak akan mendapati kebanyakan mereka bersyukur (taat)." (QS. Al-A'raaf: 17)

Ayat ini menunjukkan bahwa tipu daya iblis dapat memengaruhi manusia dari berbagai aspek kehidupan. Oleh karena itu, penting bagi manusia untuk selalu berdzikir dan membaca Al-Qur'an agar tidak terjebak dalam perangkap iblis yang dapat merusak keseimbangan mental dan fisik.

Penelitian dalam bidang psikoneuroimunologi menunjukkan bahwa praktik spiritual yang konsisten, seperti membaca Al-Qur'an, dapat meningkatkan kesehatan mental dengan cara menurunkan kadar kortisol (hormon stres) dan meningkatkan produksi hormon endorfin yang menciptakan perasaan bahagia dan tenang (Azizah et al., 2020). Penelitian dalam bidang psikologi klinis menunjukkan bahwa pikiran negatif yang terus-menerus dapat memicu pelepasan hormon stres seperti kortisol, yang pada akhirnya menekan sistem kekebalan tubuh dan meningkatkan risiko berbagai penyakit, termasuk penyakit jantung, hipertensi, dan gangguan pencernaan (Koenig, 2012; Ghiasi & Keramat, 2018). Dalam konteks ini, bacaan Al-Qur'an berperan penting sebagai terapi spiritual yang dapat menenangkan pikiran, mengurangi kecemasan, dan membantu pasien mengatasi gangguan psikosomatik.

Bacaan Al-Qur'an juga berperan dalam penguatan sistem imun. Penelitian menunjukkan bahwa orang yang memiliki iman dan praktik spiritual yang kuat cenderung memiliki sistem kekebalan tubuh yang lebih baik dan lebih mampu mengatasi penyakit (Koenig, 2012). Dengan demikian, *Talbis Iblis* tidak hanya dapat diatasi melalui pendekatan spiritual, tetapi juga berdampak positif pada kesehatan fisik secara keseluruhan.

Pemahaman tentang *Talbis Iblis* sangat penting dalam konteks penyembuhan ilmiah, khususnya dalam mengatasi gangguan jiwa atau spiritual yang dapat memengaruhi kesehatan fisik. Bacaan Al-Qur'an memiliki efek terapeutik yang

membantu individu mengatasi gangguan psikosomatik dengan menenangkan sistem saraf dan meningkatkan kesadaran diri untuk mengenali dan melawan pola pikir negatif. Selain itu, praktik spiritual yang konsisten dapat memperkuat sistem imun dan meningkatkan kesejahteraan mental. Dengan memahami dan menghindari tipu daya iblis, manusia dapat menjaga keseimbangan mental dan fisik, serta mencapai kesehatan yang lebih baik secara holistik.

Energi Tazkiyyatun Nafs (Penyucian Jiwa) dalam Perspektif Ilmiah

Konsep *tazkiyyatun nafs*, atau penyucian jiwa, dalam Al-Qur'an menekankan pentingnya membersihkan hati dan jiwa melalui ibadah, ketaatan kepada Allah, serta menghindari perbuatan dosa. Proses ini tidak hanya memiliki manfaat spiritual tetapi juga berdampak signifikan terhadap kesehatan mental dan fisik, terutama dalam hal pengelolaan emosi dan stres. Penyucian jiwa dapat mengurangi emosi negatif yang merugikan tubuh, serta menciptakan stabilitas emosional yang penting untuk kesejahteraan secara keseluruhan.

Penyucian jiwa melalui ibadah, seperti shalat, dzikir, dan membaca Al-Qur'an, dapat membantu mengurangi perasaan negatif seperti marah, dendam, dan kesedihan. Penelitian dalam bidang psikoneuroimunologi menunjukkan bahwa emosi negatif yang berkepanjangan dapat memicu pelepasan hormon kortisol secara berlebihan, yang berdampak buruk pada sistem kekebalan tubuh dan meningkatkan risiko penyakit kronis seperti hipertensi dan diabetes (Koenig, 2012; Nasution et al., 2021). Dengan melakukan praktik *tazkiyyatun nafs*, individu dapat melepaskan beban emosional yang mengganggu, sehingga tubuh dapat berfungsi lebih optimal dan terhindar dari gangguan kesehatan yang disebabkan oleh stres.

Selain itu, *tazkiyyatun nafs* juga berperan dalam meningkatkan stabilitas emosi melalui penciptaan keseimbangan hormon dalam tubuh, termasuk kortisol dan adrenalin. Praktik ibadah yang konsisten dapat menurunkan respons tubuh terhadap stres, mengurangi peradangan, serta meningkatkan produksi hormon endorfin, yang dikenal sebagai hormon kebahagiaan. Penelitian menunjukkan bahwa endorfin berperan penting dalam menciptakan perasaan bahagia dan tenang, yang pada gilirannya memperkuat sistem kekebalan tubuh (Azizah et al., 2020; Rohmah, 2023).

Lebih jauh, peningkatan kesadaran melalui *tazkiyyatun nafs* juga dapat memperbaiki pola pikir seseorang. Penyucian jiwa membantu individu mengenali dan mengubah pola pikir yang merugikan, yang dalam psikologi dikenal sebagai metakognisi. Metakognisi adalah kemampuan untuk menyadari dan mengatur proses berpikir sendiri, yang sangat penting dalam mengatasi gangguan mental seperti kecemasan dan depresi (Gavgni et al., 2020; Trinovita, 2022). Dengan memperkuat keimanan

melalui bacaan Al-Qur'an dan praktik ibadah lainnya, seseorang dapat mengelola emosi dengan lebih baik dan mencapai keseimbangan mental yang berkontribusi pada kesehatan fisik yang lebih baik.

Dalam konteks pendidikan, tazkiyyatun nafs juga berperan penting dalam pembentukan karakter dan akhlak yang baik. Pendidikan yang mengintegrasikan prinsip-prinsip tazkiyyatun nafs dapat membantu individu mengembangkan moralitas dan spiritualitas yang kuat, yang pada gilirannya mendukung kesehatan mental yang positif (Dahrul, 2021; Kahari et al., 2022). Praktik ini memberikan pendekatan holistik dalam meningkatkan kualitas hidup seseorang dengan memperhatikan aspek fisik, mental, dan spiritual secara seimbang.

Sebagai contoh, penelitian menunjukkan bahwa pelatihan tazkiyyatun nafs dapat meningkatkan kemampuan coping religius pada individu, yang membantu mereka mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Rohmah, 2023). Dengan kata lain, tazkiyyatun nafs tidak hanya berfungsi sebagai praktik spiritual, tetapi juga sebagai metode alami untuk menjaga kesehatan mental dan fisik secara holistik.

Tazkiyyatun nafs merupakan konsep penting dalam Al-Qur'an yang menekankan penyucian jiwa melalui ibadah dan ketaatan kepada Allah. Proses ini tidak hanya memberikan manfaat spiritual tetapi juga berdampak positif pada kesehatan mental dan fisik. Dengan mengurangi emosi negatif, meningkatkan stabilitas emosi, dan memperbaiki pola pikir, tazkiyyatun nafs membantu individu mencapai keseimbangan yang lebih baik dalam hidup. Oleh karena itu, tazkiyyatun nafs dapat dipandang sebagai pendekatan komprehensif dalam meningkatkan kualitas hidup individu, baik dari segi kesehatan spiritual maupun mental.

Istiqomah (Konsistensi) dalam Perspektif Penyembuhan Ilmiah

Konsep istiqomah, atau konsistensi dalam membaca dan mengamalkan Al-Qur'an, memiliki dampak besar terhadap kesehatan fisik dan mental seseorang. Konsistensi dalam menjalankan ibadah seperti membaca Al-Qur'an, shalat, dan dzikir tidak hanya memperkuat spiritualitas tetapi juga menciptakan kebiasaan sehat yang berkontribusi pada kesejahteraan holistik. Dalam ilmu kedokteran, konsistensi dalam praktik spiritual dapat dianggap sebagai terapi jangka panjang yang memberikan efek positif pada tubuh dan pikiran.

Penelitian menunjukkan bahwa konsistensi dalam membaca Al-Qur'an dapat menciptakan pola relaksasi rutin, yang berfungsi untuk menenangkan sistem saraf dan menstabilkan kondisi mental (Koenig, 2012). Proses ini mirip dengan efek mindfulness dalam psikologi modern, di mana praktik yang dilakukan secara konsisten membantu mengurangi stres, meningkatkan fokus, dan memperbaiki kesehatan mental secara keseluruhan. Relaksasi yang rutin juga berdampak positif pada

pengurangan kadar kortisol, hormon yang terkait dengan stres, sehingga membantu menjaga keseimbangan emosional dan fisik (Nurhayati & Fitriyana, 2020).

Selain itu, pola hidup yang konsisten dalam ibadah dan ketaatan berkontribusi pada pengaturan sistem imun yang optimal. Penelitian menunjukkan bahwa rutinitas spiritual yang teratur dapat meningkatkan produksi hormon endorfin dan serotonin, yang berfungsi untuk memperkuat sistem kekebalan tubuh. Hormon-hormon ini membantu tubuh melawan infeksi dan mempercepat proses penyembuhan (Azizah et al., 2020; Hariyawanti et al., 2020). Dengan demikian, istiqomah dalam membaca Al-Qur'an tidak hanya memberikan ketenangan jiwa tetapi juga menjaga kesehatan fisik dengan meningkatkan daya tahan tubuh.

Dalam konteks yang lebih luas, Nurhayati dan Fitriyana (2024) menekankan pentingnya keseimbangan antara berbagai determinan kesehatan dalam perspektif Islam. Kesehatan dianggap sebagai hak asasi manusia dan anugerah dari Allah, dan praktik spiritual yang konsisten merupakan salah satu cara untuk menjaga keseimbangan tersebut. Dengan mengintegrasikan ibadah dalam kehidupan sehari-hari, individu tidak hanya memperkuat iman tetapi juga membangun kebiasaan sehat yang berkontribusi pada kesejahteraan fisik dan mental.

Secara keseluruhan, konsistensi dalam praktik spiritual, terutama dalam membaca Al-Qur'an, memberikan manfaat yang signifikan bagi kesehatan fisik dan mental. Penelitian menunjukkan bahwa praktik ini dapat menciptakan pola relaksasi, meningkatkan sistem imun, dan berkontribusi pada kesejahteraan holistik. Dengan demikian, istiqomah tidak hanya menjadi aspek penting dalam kehidupan spiritual, tetapi juga merupakan kunci untuk mencapai kesehatan yang optimal.

Hijrah (Perubahan Positif) dalam Perspektif Penyembuhan Ilmiah

Konsep hijrah, atau perubahan positif menuju kehidupan yang lebih baik, memiliki makna yang mendalam dalam ajaran Islam dan memberikan dampak signifikan terhadap kesehatan mental dan fisik. Hijrah melibatkan proses meninggalkan kebiasaan buruk yang merugikan dan menggantinya dengan praktik yang lebih bermanfaat, seperti pola makan seimbang, aktivitas fisik rutin, dan ibadah yang teratur. Dalam konteks psikologi, hijrah dapat dihubungkan dengan behavioral change atau perubahan perilaku positif yang berperan dalam meningkatkan kualitas hidup seseorang.

Penelitian menunjukkan bahwa perubahan pola hidup sehat secara konsisten dapat memperbaiki kondisi kesehatan mental dan fisik. Misalnya, mengurangi konsumsi makanan berlemak dan gula berlebihan serta meningkatkan aktivitas fisik dapat menurunkan risiko penyakit kronis seperti diabetes dan hipertensi (Hakim, 2024). Selain itu, praktik

ibadah seperti shalat dan dzikir terbukti menurunkan tingkat stres, menciptakan rasa tenang, dan meningkatkan kesejahteraan emosional (Addini, 2019). Hijrah, dalam hal ini, bukan hanya sekadar transformasi spiritual, tetapi juga langkah konkret untuk menjaga kesehatan tubuh dan pikiran.

Dalam perspektif psikologi positif, hijrah juga berkontribusi pada peningkatan kemampuan self-regulation, yaitu kemampuan individu untuk mengontrol diri dan tetap berkomitmen pada perubahan positif. Penelitian menunjukkan bahwa perubahan perilaku ini dapat meningkatkan sistem imun, menurunkan kadar kortisol, serta mengurangi risiko depresi dan kecemasan (Muthmainah, 2023). Hal ini sejalan dengan temuan bahwa individu yang terlibat dalam perubahan positif cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik (Srianturi, 2022).

Lebih jauh lagi, hijrah dapat dilihat sebagai fenomena sosial yang mencerminkan perubahan sikap dan gaya hidup, terutama di kalangan generasi muda. Penelitian menunjukkan bahwa hijrah telah berkembang dari konsep migrasi fisik menjadi perubahan perilaku yang lebih luas, mencakup aspek sosial, budaya, dan spiritual (Agustin et al., 2023). Dalam konteks ini, hijrah menjadi sarana untuk membangun komunitas yang lebih baik dan mendukung satu sama lain dalam mencapai tujuan kesehatan dan kesejahteraan yang lebih baik. Oleh karena itu, hijrah dapat dianggap sebagai proses transformasi yang tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga pada masyarakat secara keseluruhan (Awaliyah & Listiyandini, 2018).

Hijrah merupakan proses perubahan positif yang mencakup aspek spiritual, mental, dan fisik. Dengan meninggalkan kebiasaan buruk dan mengadopsi pola hidup sehat, individu dapat meningkatkan kesejahteraan mereka secara holistik. Selain memperkuat iman, hijrah juga memberikan manfaat kesehatan yang nyata, seperti pengurangan stres, peningkatan sistem imun, dan penguatan kesejahteraan emosional. Dengan demikian, hijrah tidak hanya berperan dalam transformasi spiritual, tetapi juga menjadi langkah penting untuk mencapai kesehatan mental dan fisik yang optimal.

4. KESIMPULAN

Artikel ini mengkaji konsep "7 Rahasia Penyembuhan Al-Qur'an" yang dikembangkan oleh Rehab Hati Foundation, dengan bimbingan Ustadz Nuruddin Al Indunissy. Konsep ini menekankan pentingnya pendekatan holistik dalam penyembuhan, yang mengintegrasikan aspek spiritual dengan pendekatan medis dan psikologis. Bacaan Al-Qur'an diyakini mampu memberikan efek penyembuhan yang tidak hanya memengaruhi aspek mental dan emosional, tetapi juga memberikan manfaat fisiologis bagi tubuh manusia.

Penyembuhan holistik yang diusung dalam gagasan ini mencakup tujuh elemen kunci: Gelombang Suara Al-Qur'an, Niat dan Iman, Aplikasi Teknik Sunnah, Mengenal Talbisul Iblis, Energi Tazkiyyatun Nafs, Istiqomah, dan Hijrah. Setiap elemen ini menunjukkan bagaimana kekuatan spiritual yang bersumber dari Al-Qur'an dapat digunakan sebagai terapi non-farmakologis untuk meningkatkan kesejahteraan individu secara menyeluruh. Dalam konteks medis, konsep-konsep ini dapat dianalogikan dengan pengaruh positif dari praktik mindfulness, terapi spiritual, dan perubahan gaya hidup sehat.

Penelitian yang dikutip dalam artikel menunjukkan bahwa praktik spiritual seperti membaca Al-Qur'an dapat menurunkan kadar hormon stres, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, dan memperbaiki kondisi mental serta emosional seseorang. Pendekatan ini juga berkontribusi pada perbaikan perilaku individu, menciptakan keseimbangan emosional, serta mempercepat proses pemulihan dari gangguan fisik dan mental.

Dalam perspektif ilmiah, bacaan Al-Qur'an memiliki efek terapeutik melalui gelombang suara yang harmonis, yang mampu mengatur gelombang otak dan memperbaiki fungsi tubuh. Niat yang kuat dan keyakinan terhadap proses penyembuhan juga berperan penting dalam meningkatkan efektivitas terapi. Dengan memadukan aspek spiritual dan medis, konsep "7 Rahasia Penyembuhan Al-Qur'an" memberikan pendekatan yang komprehensif untuk mencapai kesehatan yang optimal.

Kesimpulannya, gagasan yang diusung oleh Rehab Hati Foundation ini relevan dengan kebutuhan masyarakat modern yang mencari solusi penyembuhan yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga memperhatikan dimensi mental, emosional, dan spiritual. Artikel ini menegaskan bahwa penyembuhan melalui Al-Qur'an bukan sekadar ritual religius, namun dapat sebagai terapi yang ilmiah dan efektif untuk meningkatkan kualitas hidup manusia secara keseluruhan.

5. REFERENSI

- Addini, A. (2019). Fenomena gerakan hijrah di kalangan pemuda muslim sebagai mode sosial. *Journal of Islamic Civilization*, 1(2), 109-118.
<https://doi.org/10.33086/jic.v1i2.1313>
- Agustin, Y., Nurcahyo, W., & Novida, I. (2023). Keberagamaan hijrah: kebutuhan ekonomi, sosial kultural, dan eksistensi di kalangan selebritas. *Maarif*, 17(2), 140-154.
<https://doi.org/10.47651/mrf.v17i2.199>

- Al-Foaadi, A. J. (2022). The effect of spiritual therapy on clients' vital signs during pulmonary function test: an experimental study. *Mosul Journal of Nursing*, 10(3), 120-125.
<https://doi.org/10.33899/mjn.2022.175408>
- Alwi, S. and Khotijah, S. A. (2022). Analysis of the lack of public knowledge regarding the development of islamic banking in indonesia. *Cashflow : Current Advanced Research on Sharia Finance and Economic Worldwide*, 1(4), 85-92.
<https://doi.org/10.55047/cashflow.v1i4.299>
- Awaliyah, A. and Listiyandini, R. A. (2018). Pengaruh rasa kesadaran terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. *Journal Psikogenesis*, 5(2), 89-101.
<https://doi.org/10.24854/jps.v5i2.498>
- Azizah, N., Rosyidah, R., & Mahfudloh, H. (2020). Reducing labor pain intensity within first stage active phase through hegu li 4 acupressure and quranic recital method. *Jurnal Ners*, 15(2), 162-166.
<https://doi.org/10.20473/jn.v15i2.20556>
- Benson, H. (1997). The relaxation response: therapeutic effect. *Science*, 278(5344), 1693b-1697.
<https://doi.org/10.1126/science.278.5344.1693b>
- Bożek, A., Nowak, P. F., & Blukacz, M. (2020). The relationship between spirituality, health-related behavior, and psychological well-being. *Frontiers in Psychology*, 11.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01997>
- Calabrese, E. J. (2011). Toxicology rewrites its history and rethinks its future: giving equal focus to both harmful and beneficial effects. *Environmental Toxicology and Chemistry*, 30(12), 2658-2673.
<https://doi.org/10.1002/etc.687>
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Sage Publications.
- Dahrul, D. (2021). Kajian tazkiyatun nufus menurut syekh ibnu atailah al-iskandari dalam membangun karakter yang bernuansa pendidikan islam. *Hibrul Ulama*, 3(1), 34-42.
<https://doi.org/10.47662/hibrululama.v3i1.152>
- Darabinia, M., Gorji, A. M. H., & Afzali, M. A. (2017). The effect of the quran recitation on mental health of the iranian medical staff. *Journal of Nursing Education and Practice*, 7(11), 30.
<https://doi.org/10.5430/jnep.v7n11p30>
- Darmalaksana, W. (2020). Metode penelitian kualitatif studi pustaka dan studi lapangan. PrePrint Digital Library UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 5.
- Dewi, I. P., Suryadi, R. A., & Fitri, S. U. R. (2020). Pengaruh terapi bacaan al-qur'an (tbq) sebagai biblioterapi islami pada kesehatan mental narapidana lesbian. *Faletehan Health Journal*, 7(02), 104-112.
<https://doi.org/10.33746/fhj.v7i02.135>
- Dianti, M. R. and Indrawijaya, Y. Y. A. (2021). Efektifitas terapi murottal al qur'an terhadap stres mencit (mus musculus). *Journal of Islamic Pharmacy*, 6(1), 28-34.
<https://doi.org/10.18860/jip.v6i1.10668>
- Dinçer, S. (2018). Content analysis in scientific research: meta-analysis, meta-synthesis, and descriptive content analysis. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 176-190.
<https://doi.org/10.14686/buefad.363159>
- Fakhirah, N., Septadina, I. S., & Suryani, P. R. (2022). Pengaruh membaca al-qur'an secara periodik terhadap ansietas pada mahasiswa pendidikan dokter universitas sriwijaya. *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine*, 1(1), 25-28.
<https://doi.org/10.55116/spicm.v1i1.4>
- Forouzi, M. A., Tirgari, B., Safarizadeh, M. H., & Jahani, Y. (2017). Spiritual needs and quality of life of patients with cancer. *Indian Journal of Palliative Care*, 23(4), 437.
https://doi.org/10.4103/ijpc.ijpc_53_17
- Friesen, P. (2019). Placebos as a source of agency: evidence and implications. *Frontiers in Psychiatry*, 10.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00721>
- GavGANI, V. Z., Ghojazadeh, M., Sadeghi-Ghyassi, F., & Khodapanah, T. (2020). Effects of quran recitation on the reduction of preoperative anxiety in elective surgery: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials..
<https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-48044/v2>
- Ghiasi, A. and Keramat, A. (2018). The effect of listening to holy quran recitation on anxiety: a systematic review. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 23(6), 411.
https://doi.org/10.4103/ijnmr.ijnmr_173_17
- Hakim, L. (2024). Dinamika hijrah di indonesia: dari transformasi spiritual menuju gerakan sosial. *Jurnal Sosiologi Agama Indonesia (JSAI)*, 5(1), 13-33.
<https://doi.org/10.22373/jsai.v5i1.3993>
- Haris, R. P. Y. A., Sudarman, & Wa Ode Sri Asnaniar (2023). Intervensi terapi kombinasi: dzikir dan seft menurunkan kecemasan pasien kanker. *Window of Nursing Journal*, 77-87.
<https://doi.org/10.33096/won.v4i1.591>
- Hariyawanti, E. Y., Sulaiman, L., & Setiawan, S. (2020). Pengaruh pendidikan kesehatan melalui klinik vct terhadap pengetahuan remaja tentang hiv/aids di kecamatan aikmel lombok timur. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 4(4).
<https://doi.org/10.36312/jisip.v4i4.1498>

- Hasim, R., Samaeng, A., Dahlan, A., & Samaeng, R. (2023). Scoping review on the benefits of reciting, listening and memorising the quran. *Environment-Behaviour Proceedings Journal*, 8(25), 37-43. <https://doi.org/10.21834/e-bpj.v8i25.4826>
- Heisig, S. R., Shedden-Mora, M. C., Blanckenburg, P. v., Rief, W., Witzel, I., Albert, U., ... & Nestoriuc, Y. (2016). What do women with breast cancer expect from their treatment? correlates of negative treatment expectations about endocrine therapy. *Psycho-Oncology*, 25(12), 1485-1492. <https://doi.org/10.1002/pon.4089>
- Hintsä, T., Elovainio, M., Jokela, M., Ahola, K., Virtanen, M., & Pirkola, S. (2016). Is there an independent association between burnout and increased allostatic load? testing the contribution of psychological distress and depression. *Journal of Health Psychology*, 21(8), 1576-1586. <https://doi.org/10.1177/1359105314559619>
- Hoque, M., Abdul Rahman, M. Z., Zulkipli, S. R. I., Abdul Kadir, K., & Yabi, S. (2024). التدابير النبوية في الوقاية من الأمراض النفسية لدى كبار السن. *Journal of Quran Sunnah Education & Special Needs*, 8(1), 1-11. <https://doi.org/10.33102/jqss.vol8no1.210>
- Hsiao, Y., Chien, L. Y., Wu, L., Chiang, C., & Huang, S. Y. (2010). Spiritual health, clinical practice stress, depressive tendency and health-promoting behaviours among nursing students. *Journal of Advanced Nursing*, 66(7), 1612-1622. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2010.05328.x>
- Jenkins, W. and Smart, K. (2020). Somatization in acute care pediatrics: respecting the mind-body connection. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 25(3), 604-609. <https://doi.org/10.1177/1359104520905065>
- Kahari, K., Maryadi, M., & Fauziyati, E. (2022). Peranan pendidikan tasawuf santri pada kehidupan modern dalam perspektif filsafat idealisme. *Journal of Social Research*, 1(9), 1020-1025. <https://doi.org/10.55324/josr.v1i9.220>
- Kamarulzaidi, M. A., Yusoff, Z. M., & Adli, D. S. H. (2014). Quranic advocacy of honey consumption and its application towards memory enhancement. *International Journal of Quranic Research*, 6(1), 17-32. <https://doi.org/10.22452/quranica.vol6no1.2>
- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: the research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*, 2012, 1-33. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- Kumar, D., Goel, N. K., Pandey, A. K., & Dimri, K. (2016). Perspectives of cancer patients regarding spirituality and its role in cancer cure. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 2248-2257. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20162579>
- Kusuma, W., Tiranda, Y., & Sukron, S. (2021). Terapi Komplementer yang Berpengaruh Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Indonesia: Literature Review. *JKM : Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(2), 262-282. <https://doi.org/10.36086/jkm.v1i2.1010>
- Lestari, N. E., Jumari, J., & Oktawati, A. (2024). Analisis bibliometrik pengaruh madu sebagai salah satu terapi komplementer pada balita dengan ispa. *Journal Nursing Care Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Gorontalo*, 10(1), 27. <https://doi.org/10.52365/jnc.v10i1.1031>
- Mansurifard, F., Ghaljaei, F., & Navidian, A. (2020). The effect of spiritual care on the spiritual health of adolescents with cancer: a pre-experimental study. *Medical - Surgical Nursing Journal*, 8(4). <https://doi.org/10.5812/msnj.100567>
- Maryati, S. (2020). Metode psikoterapi islam terhadap penderita gangguan kesehatan mental pada siswa di pondok pesantren darul muizi bandung. *Jurnal Health Sains*, 1(6), 789-804. <https://doi.org/10.46799/jsa.v1i6.123>
- Mehling, W., Wrubel, J., Daubenmier, J., Price, C., Kerr, C. E., Silow, T., ... & Stewart, A. L. (2011). Body awareness: a phenomenological inquiry into the common ground of mind-body therapies. *Philosophy, Ethics, and Humanities in Medicine*, 6(1), 6. <https://doi.org/10.1186/1747-5341-6-6>
- Moulaei, K., Haghdoost, A., Bahaadinbeigy, K., & Dinari, F. (2023). The effect of the holy quran recitation and listening on anxiety, stress, and depression: a scoping review on outcomes. *Health Science Reports*, 6(12). <https://doi.org/10.1002/hsr2.1751>
- Muthmainah, F. (2023). Konsep butterfly effect dalam psikologi positif. *Flourishing Journal*, 2(10), 656-662. <https://doi.org/10.17977/um070v2i102022p656-662>
- Nasution, L. A., Afiyanti, Y., & Kurniawati, W. (2021). The effectiveness of spiritual intervention in overcoming anxiety and depression problems in gynecological cancer patients. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 24(2), 99-109. <https://doi.org/10.7454/jki.v24i2.990>
- Nurhayati, E. and Fitriyana, S. (2020). Determinan kesehatan dalam perspektif islam: studi pendahuluan. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 2(1), 52-56. <https://doi.org/10.29313/jiks.v2i1.5865>
- Nurhayati, P., Sri Nur Hartiningsih, Niken Setyaningrum, & Miftakhul Aziz (2023). Manfaat terapi murottal al – qur'an untuk

- menurunkan hipertensi pada lansia di posyandu lansia melati tegal senggotan tirtonirmolo kasihan bantul yogyakarta. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (JUDIMAS)*, 1(2), 74-82.
<https://doi.org/10.54832/judimas.v1i2.122>
- Patel, D., Shah, J., & Srivastava, A. (2013). Therapeutic potential of mesenchymal stem cells in regenerative medicine. *Stem Cells International*, 2013, 1-15.
<https://doi.org/10.1155/2013/496218>
- Pournajafi-Nazarloo, H., Buttrick, P. M., Saadat, H., & Dunn, A. J. (2006). The roles of corticotropin-releasing factor-related peptides and their receptors in the cardiovascular system. *Current Protein & Peptide Science*, 7(3), 229-239.
<https://doi.org/10.2174/138920306777452358>
- Rasaei, L., Tehrani, T. D., & Heidari, Z. (2023). Relationships between spiritual health and perceived stress with breastfeeding adequacy in mothers with infants aged 1–6 months. *Journal of Education and Health Promotion*, 12(1).
https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_234_22
- Ridwan, R. R., Rachman, M. E., Muchsin, A. H., Arifuddin, A. T. S., & Gayatri, S. W. (2022). Pengaruh mendengarkan murottal al-qur'an terhadap peningkatan kemampuan konsentrasi pada santriwati madrasah aliyah (ma) pondok pesantren darud da'wah wal irsyad (ddi) mangkoso. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 2(11), 811-818.
<https://doi.org/10.33096/fmj.v2i11.142>
- Rohmah, N., Anugerah, A., Pujiastuti, E., & Herosandiana, A. (2023). Pelaksanaan pelatihan tazkiyyatunnafs terhadap islamic religious coping mahasiswa pesma unisa bandung. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1197-1204.
<https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5078>
- Rossetini, G., Camerone, E. M., Carlino, E., Benedetti, F., & Testa, M. (2020). Context matters: the psychoneurobiological determinants of placebo, nocebo and context-related effects in physiotherapy. *Archives of Physiotherapy*, 10(1).
<https://doi.org/10.1186/s40945-020-00082-y>
- Rosyanti, L., Hadju, V., Hadi, I., & Syahrianti, S. (2018). A systematic review of the quranic spiritual healing approach in schizophrenic patients. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 10(1), 51-64.
<https://doi.org/10.36990/hijp.v10i1.103>
- Rosyanti, L., Hadi, I., & Akhmad, A. (2022). Kesehatan spritual terapi al-qur'an sebagai pengobatan fisik dan psikologis di masa pandemi covid-19. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 14(1), 89-114.
<https://doi.org/10.36990/hijp.v14i1.480>
- Rubio, L., Dumitrache, C., & Pozo, E. C. (2017). Do past stressful life events and personal control beliefs predict subjective wellbeing in old age? evidence from a spanish nationwide representative sample. *Ageing and Society*, 38(12), 2519-2540.
<https://doi.org/10.1017/s0144686x17000691>
- Rustam, J. S. (2021). Efektifitas terapi murrotal al-qur'an dalam perawatan pasien kritis: integrative review. *Ensiklopedia Sosial Review*, 3(3), 304-309.
<https://doi.org/10.33559/esr.v3i3.978>
- Saad, Z. M., Hatta, Z. A., & Mohamad, N. (2010). The impact of spiritual intelligence on the health of the elderly in malaysia. *Asian Social Work and Policy Review*, 4(2), 84-97.
<https://doi.org/10.1111/j.1753-1411.2010.00039.x>
- Srianturi, Y. (2022). Meningkatkan kesejahteraan psikologis gen-z pasca pandemi melalui positive self talk. *Al-Ihath: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(1), 72-86.
<https://doi.org/10.53915/jbki.v2i1.323>
- Sumaryani, S. and Sari, P. I. P. (2015). Ar rahman-based dysmenorrhea gymnastic to reduce pain. *Jurnal NERS*, 10(2), 360.
<https://doi.org/10.20473/jn.v10i22015.360-365>
- Tanamal, N. A. (2021). Hubungan religiusitas dan resiliensi dalam mempengaruhi kesehatan mental masyarakat terhadap pandemic covid 19. *JAGADHDITA: Jurnal Kebhinnekaan Dan Wawasan Kebangsaan*, 1(1).
<https://doi.org/10.30998/jagaddhita.v1i1.808>
- Toker, K. and Çınar, F. (2018). Perceptions of spirituality and spiritual care of health professionals working in a state hospital. *Religions*, 9(10), 312.
<https://doi.org/10.3390/rel9100312>
- Trinovita, N. (2022). Pengaruh intensitas shalat berjamaah terhadap kecerdasan emosional santri di pondok pesantren ahlul quro rantau harapan kabupaten banyuasin. *Spiritual Healing : Jurnal Tasawuf Dan Psikoterapi*, 2(2), 104-110.
<https://doi.org/10.19109/sh.v2i2.10512>
- Xu, J., Helen, J., Noorbhai, L., Patel, A., & Li, A. (2022). Virtual mindfulness interventions to promote well-being in adults: a mixed-methods systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 300, 571-585.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.01.027>