

## **RELIGIOPSIKONEUROIMUNOLOGI AL QUR'AN (Studi Kolaborasi Terapi Al Qur'an dan Fungsi Otak dalam Menghadapi Stres)**

*Siti Nur Khalifah*

Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Negeri  
Maulana Malik Ibrahim Malang

*Nurul Lutfiah*

Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Negeri  
Maulana Malik Ibrahim Malang

Dalam kehidupan sehari-hari tidak dipungkiri banyak masalah yang timbul dari berbagai pihak yang dapat menimbulkan stres. Tinggal bagaimana manusia dapat menetralkan stres yang akan timbul ataupun mengobati stres yang sudah terlanjur ada. Banyak cara dalam menghadapi stres salah satu cara yang dianggap efektif karena tidak mengandung efek samping adalah dengan Al Qur'an baik membacanya atau dengan mendengarkannya. Lalu bagaimanakah proses Al Qur'an dan fungsi otak dapat menghadapi stres.

Stres merupakan sebuah terminologi yang sangat populer dalam percakapan sehari-hari. Stres adalah salah satu dampak perubahan sosial dan akibat dari suatu proses modernisasi yang biasanya diikuti oleh proliferasi teknologi, perubahan tatanan hidup serta kompetisi antar individu yang makin berat.

Pada awal tahun 1950-an para ahli perilaku mempelajari hubungan perilaku dengan sistem kekebalan tubuh yang sangat kompleks dan salah satu isu menarik adalah hubungan antara stres dengan sistem kekebalan tubuh. Akhir-akhir ini berkembang penelitian tentang hubungan antara perilaku, kerja saraf, fungsi endokrin

dan imunitas. Penelitian-penelitian tersebut telah mendorong munculnya konsep baru yaitu psikoneuroimunologi. Dan akibat perkembangan zaman maka psikoneuroimunologi ditambah dengan religio sehingga muncullah istilah baru yakni religiopsikoneuroimunologi. Hal ini dikarenakan para peneliti menganggap bahwa agama mampu dapat membantu sistem imun manusia.

Berdasarkan latar belakang, karya tulis ini mempunyai rumusan masalah sebagaimana berikut: (1) Apakah yang dinamakan religiopsikoneuroimunologi Al Qur'an?; (2) Bagaimanakah proses sistem saraf dalam menerima pesan Al Qur'an dalam menghadapi stres?; dan (3) Sistem saraf Apasajakah yang terlibat dalam proses Religiopsikoneuroimunologi.

Tujuan penulisan ini yaitu: (1) Mengetahui religiopsikoneuroimunologi Al Qur'an; (2) Mengetahui proses sistem saraf ketika menerima pesan Al Qur'an dalam menghadapi stres; dan (3) Mengetahui Sistem saraf yang terlibat dalam proses Religiopsikoneuroimunologi. Manfaat yang diharapkan dapat diperoleh melalui penulisan ini adalah: (1) Memberi informasi serta gambaran umum kepada pembaca tentang religiopsikoneuroimunologi, dan

(2) Melatih dan memberikan motivasi kepada pembaca untuk mendalami ajaran-ajaran Islam agar memperoleh ketenangan jiwa.

#### Pengertian Religiopsikoneuroimunologi

Religiopsikoneuroimunologi berasal dari kata religio (agama), psiko (jiwa), neuron (sistem saraf) dan imunologi (kekebalan tubuh). Jadi Religiopsikoneuroimunologi adalah yaitu gabungan antara agama, jiwa, sistem saraf dalam meningkatkan kekebalan tubuh. Pada dasarnya religiopsikoneuroimunologi hanya berasal dari psikoneuroimunologi yang diartikan Martin (dalam. Bambang, S. 2007) mengemukakan ide dasar konsep psikoneuroimunologi yaitu (1) Status emosi menentukan fungsi sistem kekebalan, dan (2) Stres dapat meningkatkan kerentanan tubuh terhadap infeksi dan karsinoma. Dikatakan lebih lanjut bahwa karakter, perilaku, pola *coping* dan status emosi berperan pada modulasi sistem imun.

Holden dan Ader mengenalkan istilah psikoneuroimunologi, yaitu: kajian yang melibatkan berbagai segi keilmuan, neurologi, psikiatri, patobiologi dan imunologi. Selanjutnya konsep ini banyak digunakan pada penelitian dan banyak temuan memperkuat keterkaitan stres terhadap berbagai patogenesis penyakit termasuk infeksi dan neoplasma. Namun pada awal abad 20 dikembangkan oleh Mustamir S.Ked dengan menambahkan kata religio yang berarti agama, sehingga menjadi Religiopsikoneuroimunologi. Untuk memahami lebih mendalam maka, perlu memahami tentang manusia.

#### Pandangan Islam tentang Manusia

Wawasan islam tentang, manusia menunjukkan karakteristik yang berbeda dengan pandangan-pandangan lain tentang manusia. Kekhususan ini terletak pada

“unsur ketuhanan” yang ada pada diri manusia “hubungan antara manusia dengan Tuhan”. Kekhususan ini dijadikan sebagai asumsi dasar filsafat islam tentang manusia dan tidak boleh diabaikan, bahkan harus dijadikan sebagai pijakan utama dalam setiap pembahasan tentang manusia, tak terkecuali pembahasan tentang kesehatan manusia. Mengabaikan asumsi dasar ini merupakan kepincangan (detotalisasi). Hubungan antara manusia dan Tuhannya tidak seperti hubungan antara dua makhluk yang sama sifatnya, sebagaimana hubungan antara sesama manusia, melainkan hubungan antara minor dengan Yang Mayor, keaiban dengan kebenaran. Perbedaan kaum filosof dengan kaum beragama adalah bahwa filosof hanya berusaha mengetahui kebenaran sementara kaum beriman berusaha menyatu dengan kebenaran.

#### Agama (Religi) Mempengaruhi Jiwa (Psikis)

Kaum beragama mengimani Tuhan. Tuhan bagi mereka adalah tujuan hidupnya. Kepercayaan terhadap Tuhan menjadi sumber pemaknaan mereka terhadap kehidupan. Hanya kepada Tuhanlah mereka bergantung. Dari Tuhan dengan Tuhan dan untuk Tuhan mereka hidup. “Pendek kata Tuhan adalah segala-galanya”. Tujuan berbeda dengan niat, perbedaan antara keduanya adalah niat adalah tujuan, tetapi tujuan tidak selalu menjadi niat. Niat adalah tujuan akhir.

Victor Frankle, seorang tokoh logoterapi, meyakini bahwa “perjuangan untuk menemukan makna hidup adalah motivasi utama manusia menjalani kehidupannya”. Mekanisme hidup disini sangat berbeda dengan keinginan untuk mencari kesenangan (pleasure principle) dan juga berbeda dengan keinginan untuk mencari kekuasaan (*will to power*). Upaya manusia untuk

mecari makan hidup merupakan faktor utama dalam hidupnya dan bukan "rasionalisasi" yang muncul karena dorongan-dorongan naluriannya. "makna hidup merupakan sesuatu yang unik dan khusus, artinya dia hanya bisa dipenuhi oleh orang itu sendiri". Hanya dengan mencari sendiri makna hidupnya, maka dia bisa memiliki arti yang bisa memuaskan keinginan orang tersebut untuk mencari makna hidupnya. (Mustamar, 2007).

Victor Frankle menawarkan tiga cara yang bisa kita tempuh untuk menemukan makna hidup, yakni: (1) Melalui pekerjaan dan perbuatan; (2) Dengan mengalami sesuatu atau orang lain, dan (3) Melalui cara kita menyikapi penderitaan yang tak terhindarkan. Memaknai hidup (kejadian hidup) sangat berpengaruh kepada jiwa seseorang. Dengan memaknai secara benar terhadap hidup dan kejadian-kejadian hidup, maka batin akan tenang. Batin yang tenang akan mempengaruhi kesehatan.

Jiwa (psikis) mempengaruhi tubuh (fisik)

Kekebalan tubuh, Organ yang terlibat dalam pertahanan, adalah:

1. Sumsum tulang = pusat penyiapan pasukan
2. Timus = fakultas di dalam tubuh kita
3. Limpa = organ serba guna
4. Sistem Saraf pusat dan otonom yang lainnya

Pengertian Al Qur'an

Secara etimologi Al Qur'an berasal dari bahasa arab dari akar kata *qara'a* yang berarti membaca. Al Qur'an adalah isim masdar yang diartikan sebagai isim maf'ul yang berarti sesuatu yang di baca. Namun demikian ada yang berpendapat bahwa kata *qara'a* tersebut juga memiliki arti jam'u yang artinya mengumpulkan atau menghimpun. Jadi, lafal qur'an dan qira'ah

berarti menghimpun dan mengumpulkan sebagian huruf-huruf dan kata-kata yang satu dengan yang lain. Mungkin juga berarti menghimpun kitab-kitab yang terdahulu (zabur, taurat dan injil).

Pengertian Al Qur'an secara terminologi banyak dikemukakan para ulama' dari berbagai disiplin ilmu, baik bahasa, ilmu kalam, usul fiqh dan lain sebagainya dengan redaksi yang berbeda-beda. Hal ini dikarenakan Al Qur'an mempunyai banyak kekhususan, sehingga penekanan ulama' berbeda-beda dalam mendefinisikan Al Qur'an.

Menurut subhi shaleh dalam kitabnya *mabab fi ulum al Qur'an*, definisi q yang disepakati oleh kalangan ahli bahasa, ahli kalam, ahli fiqh, dan usul fiqh adalah sebagai berikut.

*"Al Qur'an adalah firman ALLAH SWT yang berfungsi sebagai mu'jizat yang diturunkan kepada nabi muhammad yang tertulis dalam mushaf-mushaf yang diriwayatkan secara mutawatir dan membacanya merupakan ibadah."*

Sedangkan Al Zarqani mendefinisikan Al Qur'an sebagai lafal yang diturunkan kepada nabi Muhammad SWT mulai surat alfatihah sampai akhir surat an-nas. Sementara manna al Qattan dalam *mabab fi ulum alqur'an* mendefinisikan Al Qur'an sebagai kalam Allah yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW dan yang membacanya merupakan suatu ibadah. (mustamar, 2007).

Jadi, dari definisi diatas dapat disimpulkan bahwa Al Qur'an adalah kalam Allah SWT yang diturunkan kepada nabi Muhammad yang terdiri dari mushaf, diturunkan secara mutawatir dan apabila membaca mendapatkan pahala.

Tentang hakekat, imam Shihabuddin al Qastalani mengatakan "Al Qur'an" adalah kalam Allah SWT.

## Susunan sistem saraf

Susunan saraf dibagi atas dua bagian penting, yakni:

- a) Susunan saraf pusat atau sistem serebrospinal

Susunan ini terdiri dari otak dan sumsum tulang belakang, dan urat-urat saraf atau saraf cabang yang tumbuh dari otak dan sumsum tulang belakang tadi. Jaringan saraf membentuk salah satu dari empat kelompok jaringan utama pada tubuh. Sel-sel saraf berpadu dan membentuk apa yang disebut substansi kelabu dalam sistem ini, seperti yang dijumpai dalam korteks otak, dan pada bagian dalam sumsum tulang belakang.

- b) Susunan saraf otonom, yang mencakup susunan saraf simpatik dan susunan saraf parasimpatis.

Sistem saraf otonom bergantung pada sistem saraf pusat, dan diantara keduanya digabungkan oleh urat-urat saraf aferen dan eferen. Juga memiliki sifat seolah-olah sebagai bagian sistem saraf pusat, yang telah bermigrasi dari saraf pusat guna mencapai kelenjar, pembuluh darah, jantung, paru-paru dan usus. Oleh karena sistem saraf otonom itu terutama berkenaan dengan pengendalian organ-organ dalam secara tidak sadar, maka kadangkala juga disebut susunan saraf tak sadar.

## Pengertian stres

Istilah stres bukanlah istilah yang asing bagi manusia, sebenarnya istilah stres bukan berasal dari psikologi maupun fisiologi melainkan dari fisika. Stres adalah ketegangan pikiran yang terjadi pada seseorang demikian ditegaskan Khafary dalam bukunya *Spiritual Intelligence A partical Guide to Personal Happiness* yang mengatakan: *stress is the tension of mind*. Ketegangan

an ini dapat terjadi karena adanya kesenjangan antara harapan dan kenyataan, atau dengan perkataan lain, kenyataan yang tidak seindah harapan.

Stres secara umum adalah kondisi seseorang dengan rasa tegang dan cemas, takut dan khawatir yang disebabkan karena adanya ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemauan manusia yang disertai dengan ketegangan emosional dan mempunyai pengaruh terhadap kondisi fisik maupun psikis (mental) seseorang. Kondisi seperti ini dalam al-Qur'an digambarkan dengan al-halu yaitu suatu kondisi dimana seseorang mengalami ketidakberdayaan dalam menghadapi problematika hidup yang dirasakan menekan dan menegangkan. Dalam kerangka ini al-Qur'an menerangkan:

*Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah. Dan apabila ia mendapat kebaikan ia amat kikir.* (QS. Al-Ma'arij (70): 19-21)

## Dampak stres

Berat atau ringannya dampak yang ditimbulkan dari adanya stres yang menimpa seseorang juga akan sangat tergantung pada kemampuan orang tersebut dalam merespons atau menanggapi stres, ketahanan emosional, dan spiritual, serta kedewasaan orang yang bersangkutan. Achdiat Agus mengatakan bahwa salah satu akibat yang ditimbulkan dari stres adalah keadaan tidak berdaya yang mengarah kepada keputusan dan keterpurukan kesehatan fisik dan mental yang dapat menciptakan depresi klinis yang berat.

- a) Dampak Stress Secara Fisik

Dampak stres secara fisik adalah hilangnya sistem kekebalan tubuh seseorang. Hal ini dapat menyebabkan seseorang

mudah untuk terserang penyakit. Idrus Alkaf mengatakan bahwa dampak stres dapat menyebabkan otot-otot tubuh menjadi tegang, pegal linu, badan lemah, dan mudah masuk angin, selalu gelisah, dan tidak pernah merasa fit.

#### b. Dampak Stres Secara Psikis

Dari sudut pandang islam, Hamdani Bakran Adz-dzaki mengatakan, akibat buruk yang akan ditimbulkan oleh sikap, sifat, dan perilaku yang tidak sehat secara psikologis adalah padam dan lenyapnya Nur Illahiyah yang menghidupkan kecerdasan hakiki dari dalam diri seorang hamba sehingga ia akan sangat sulit melakukan adaptasi, baik dengan lingkungan vertikal maupun lingkungan horizontalnya.

#### Upaya Penanganan Stres

Solusi tindakan penanganan stres yang ditawarkan islam sungguh teramat ringan, mudah, dan dapat dilakukan oleh siapa saja tanpa perlu mengeluarkan biaya sedikitpun. Sebab yang dibutuhkan disini adalah kemauan (niat) yang kuat dan tekad yang bulat. Adapun beberapa solusi yang ditawarkan islam untuk mencegah gangguan stres, yakni: a) Memperteguh iman, b) Memelihara akhlak terpuji, c) Zuhud terhadap materi duniawi, d) Berbaik sangka (Berfikir positif), e) Mengendalikan potensi hawa nafsu, f) Niat yang benar dan Ikhlas dalam beramal, g) Menjalin silaturahmi, h) Mencegah stres dengan Taubat, i) Mencegah stres dengan puasa.

### Pembahasan

#### 1. Stress dan Kesehatan

Sumber psikologi stress tidak hanya menurunkan kemampuan kita untuk menyesuaikan diri, tetapi secara tajam mempengaruhi kesehatan kita. Hampir semua

penyakit fisik yang dialami oleh orang yang datang memeriksakan diri ke dokter berhubungan dengan stres. Stres digunakan untuk merujuk kondisi lingkungan yang memicu psikopatologi.

Bidang ilmu psikoneuroimunologi mempelajari hubungan antara factor-faktor psikologi terutama stress dengan cara kerja sistem endokrin atau kelenjar, sistem kekebalan tubuh dan sistem saraf (Kiecolt-Glaser & glaser, 1992; Maier, Watking & fleshmer,1994). Endokrin adalah sebuah sistem tubuh yang berupa kelenjar yang memproduksi dan melepaskan sekresi yang disebut hormon langsung ke saluran darah. Beberapa kelenjar endokrin terlibat dalam menampilkan respon tubuh terhadap stres, yakni: 1. Hipotalamus, suatu struktur kecil di otak, melepas suatu hormon yang menstimulasi kelenjar adrenal yang berlokasi di atas ginjal. Kemudian berlanjut hingga hati melepaskan gula, yang merupakan tenaga dalam menghadapi stress yang mengancam.

#### 2. Stress dan Kekebalan Tubuh

Komponen dalam stres ada 2, yakni: tuntutan (bersifat eksternal) dan respon atau tanggapan (bersifat internal). Stres timbul karena adanya sesuatu yang hilang dari diri kita atau tidak tercapainya sesuatu yang kita inginkan. Apabila kita gagal memaknai kejadian ini dengan positif, maka yang terjadi adalah respon stres. Sebaliknya jika dimaknai dengan positif, maka respon yang terjadi tidak akan mengganggu kita. Stres dikonseptualisasikan dari berbagai titik pandang, yakni: *Pertama*, kejadian atau lingkungan yang menimbulkan perasaan tegang (*stressor*). *Kedua*, stres sebagai respon.

Pada tahun 1936, Hans Selye seorang dokter memperkenalkan sindrom adaptasi menyeluruh (*general adaptation syndrome*-

GAS), suatu gambaran respons biologis untuk bertahan dan mengatasi stres fisik. Terdapat tiga fase dalam model ini, yakni:

- a) Pada fase pertama yaitu reaksi alarm (*alarm reaction*) sistem saraf otonom diaktifkan oleh stres, jika stress terlalu kuat terjadi luka pada saluran pencernaan, kelenjar adrenalin membesar, dan *thymus* menjadi lemah. Stres terjadi ketika individu terus-menerus mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan.
- b) Pada fase kedua, perlawanan atau adaptasi (*resistance*), organism beradaptasi dengan stress melalui berbagai mekanisme *coping* yang dimiliki.
- c) Jika *stressor* menetap atau organism tidak mampu merespon secara efektif, terjadi fase ketiga, yaitu suatu tahapan kelelahan (*exhaustion*) yang amat sangat, dan organisme mati atau menderita kerusakan yang tidak dapat diperbaiki. Suatu tahap stress berkelanjutan yang menyebabkan terganggunya homeostasis (keseimbangan tubuh). (Selye, 1950).

Fase 1 (Reaksi alarm)	Fase 2 (Resistensi)	Fase 3 (Kelelahan)
ANS diaktifkan oleh stress	Kerusakan terjadi atau organisme beradaptasi dengan stress	Organisme mati atau menderita kerusakan yang tidak dapat diperbaiki lagi

Konsep stress sangat berguna untuk menggambarkan ketidakseimbangan organisme yang terjadi akibat pengaruh lingkungan. Tetapi stress yang kronis atau terlalu lama dapat berbahaya dan memainkan peran yang penting di dalam perkembangan banyak jenis penyakit. Telah dike-

tahui bahwa stress dapat meningkatkan ACTH. Peningkatan ACTH ini dapat mengaktifkan korteks adrenal untuk menyekresi hormon *glukokortikoid* terutama kortisol. Kortisol berperan sebagai penekan sintesis protein termasuk sintesis imunoglobulin, menurunkan populasi eosinofil, basofil, limfosit, dan makrofag di daerah tepi. Dosis kortisol yang tinggi dapat menimbulkan atrofi jaringan limfosit dalam timus, limpa, dan kelenjar limfe. Hampir setiap penyakit melibatkan baik tubuh maupun jiwa dan kedua aspek ini saling terkait sedemikian rupa, sehingga tidak dapat dipisahkan satu sama lain.

Stresor pertama kali ditampung oleh pancaindera dan diteruskan ke pusat emosi yang terletak di sistem saraf pusat. Dari sini, stress akan dialirkan ke organ tubuh melalui saraf otonom. Organ yang antara lain dialiri stress adalah kelenjar hormon dan terjadilah perubahan keseimbangan hormon, yang selanjutnya akan menimbulkan perubahan fungsional berbagai organ target. Beberapa peneliti membuktikan stress telah menyebabkan perubahan neurotransmitter neurohormonal melalui berbagai aksis seperti HPA (*Hypothalamic-Pituitary Adrenal Axis*), HPT (*Hypothalamic-Pituitary-Thyroid Axis*) dan HPO (*Hypothalamic-Pituitary-Ovarial Axis*). HPA merupakan teori mekanisme yang paling banyak diteliti. Aksis *limbic-hypothalamo-pituitary-adrenal* menerima berbagai *input*, termasuk stressor yang akan mempengaruhi neuron bagian medial *parvocellular nucleus paraventricular hypothalamus* (mpPVN). Neuron tersebut akan mensintesis *corticotropin releasing hormone* (CRH) dan *arginine vasopressin* (AVP), yang akan melewati sistem portal untuk dibawa ke hipofisis anterior. Reseptor CRH dan AVP akan menstimulasi hipofisis anterior untuk mensintesis *adrenocorticotropin hormon* (ACTH) dari prekursornya, POMC (*propiomelano-*

*cortin*) serta mengsekresikannya. Kemudian ACTH mengaktifkan proses biosintesis dan melepaskan glukokortikoid dari korteks adrenal kortison pada rodent dan kortisol pada primata. Steroid tersebut memiliki banyak fungsi yang diperantarai reseptor penting yang mempengaruhi ekspresi gen dan regulasi tubuh secara umum serta menyiapkan energi dan perubahan metabolik yang diperlukan organisme untuk proses *coping* terhadap stresor.

Pada kondisi stres, aksis LHPA meningkat dan glukokortikoid disekresikan walaupun kemudian kadarnya kembali normal melalui mekanisme umpan balik negatif. Peningkatan glukokortikoid umumnya disertai penurunan kadar androgen dan estrogen. Karena glukokortikoid dan steroid gonadal melawan efek fungsi imun, stres pertama akan menyebabkan baik imunodepresi (melalui peningkatan kadar glukokortikoid) maupun imunostimulasi (dengan menurunkan kadar steroid gonadal).

Selain kenaikan kadar ACTH, beta endorfin, enkefalin dan katekolamin di peredaran darah juga terjadi penekanan aktifitas sel NK saat stres. Blalock (dalam Bambang, 2007) melaporkan bahwa limfosit yang mengalami infeksi virus dapat menghasilkan hormon imunoreaktif (*ir*), antara lain *irACTH*, *ir endorfin*, *irTSH* dan limfokin yang sangat mirip dengan hormon sejenis yang dihasilkan di luar limfosit. Limfosit B dan limfosit T yang merupakan sel efektor respon imun diketahui mempunyai reseptor opioid yang berbeda, sehingga pengaturan kualitas maupun kuantitas opioid ini dapat mengatur respon imun. Pengaruh stres terhadap sistem imun adalah akibat pelepasan neuropeptida dan adanya reseptor neuropeptida pada limfosit B dan limfosit T. Kecocokan neuropeptida dan reseptornya akan menyebabkan stres dapat mempengaruhi kualitas sistem

imun. Beberapa penelitian imunologis menunjukkan stres menyebabkan penurunan respon limfoproliferatif terhadap mitogen (PHA, Con-A), aktifitas sel *natural killer* (NK) turun dan produksi interferon gama (IFN-) turun.

Salah satu faktor yang tampaknya penting adalah kemampuan individu untuk dapat mengendalikan stres. Persepsi pengendalian memperantarai pengaruh stres pada sistem imun manusia. Dalam satu penelitian tentang efek perceraian, pasangan yang memiliki kendali lebih besar terhadap masalah ini memiliki kesehatan yang lebih baik dan menunjukkan fungsi sistem imun yang lebih baik. Demikian pula, penelitian terhadap wanita dengan kanker payudara menemukan bahwa pasien yang pesimistik memiliki kemungkinan lebih besar mengalami tumor baru dalam periode lima tahun, bahkan setelah keparahan fisik penyakit mereka diperhitungkan. Karena konsep onkogen sudah diterima secara luas, dan sudah digunakan sebagai indikator diagnosis, maka konsep psikoneuroimunologi ini akan menjadi ladang baru yang menarik bagi para peneliti kanker khususnya dan berbagai penyakit pada umumnya.

### 3. Peran Agama

Prinsip bagi orang yang beragama adalah bahwa ada intelegensi atau pikiran kreatif dialam semesta yang lebih besar dari manusia, bahkan Dia-lah yang menciptakan manusia. Pemaknaan terhadap kejadian atau stressor dapat mempengaruhi keadaan jiwa seseorang. Untuk memahaminya kita gunakan *Coping Mechanism* (suatu mekanisme untuk mengatasi perubahan yang dihadapi atau beban yang diterima (stressor). Apabila *Coping Mechanism* ini berhasil maka stressor akan berubah menjadi *eustress*, yang artinya stressor tersebut akan menjadi stimulan bagi individu untuk

berprestasi. Sebaliknya apabila mekanisme koping tidak berhasil maka stressor akan menjadi *distress*, yang artinya stressor itu akan memicu datangnya gangguan, baik fisik maupun psikis.

Efektifitas koping memiliki kedudukan yang amat sentral dalam ketahanan tubuh, dan daya penolakan tubuh terhadap gangguan maupun serangan suatu penyakit baik fisik maupun psikis, dan koping ini tidak hanya terbatas pada sakit yang ringan saja tetapi justru lebih efektif pada sakit yang berat. Keimanan merupakan cara yang paling efektif untuk membuat pasien menyadari konteks yang lebih luas dari penyakitnya. Agama telah menawarkan berbagai konsep tentang penyakit. Konsep tersebut antara lain bahwa sakit sebagai penghapus dosa, sakit sebagai ujian keimanan, dan bagi yang sabar akan diangkat derajatnya disisi-Nya. Secara garis besar islam memandang sakit sebagai wujud dari kasih sayang Allah SWT. Konsep ini tidak menafikan atau mengabaikan upaya pengobatan.

Setelah seseorang berhasil memperluas konteks penyakitnya di salam kesadarannya, maka mekanisme koping akan berhasil mengubah stressor menjadi eustres (bukan distres). Sinyal indera dari mata atau telinga telah berjalan terlebih dahulu di otak menuju talamus, kemudian menuju sinaps tunggal menuju ke amigdala. Sinyal kedua dari talamus disalurkan ke neokorteks otak yang berpikir. Percobaan ini memungkinkan amigdala dapat memberi respon, sebelum neokorteks merespon dan merubah informasi melalui beberapa lapisan jaringan otak. Inilah yang menyebabkan individu terkadang lebih menonjol emosionalnya daripada rasionalnya. Orang yang lebih menonjol emosionalnya adalah dari indera-otak-talamus. Sementara orang yang

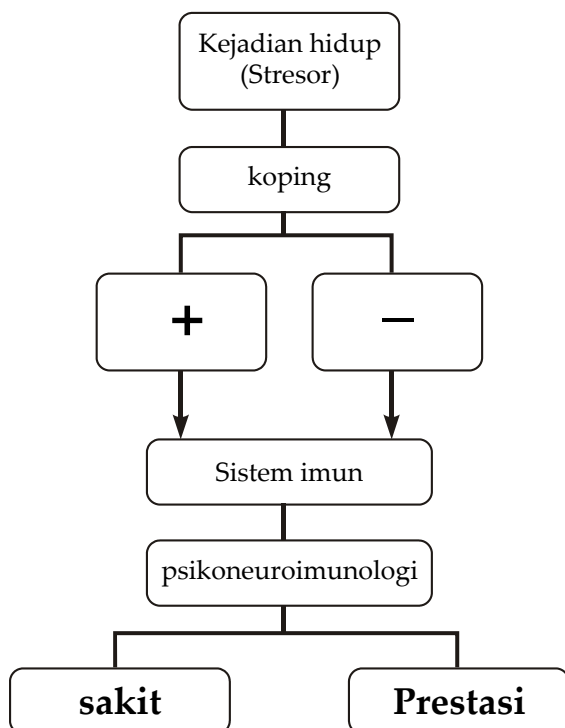
berpikir dulu sebelum respon emosinya muncul, maka perjalanan sinyal adalah dari indera-otak-talamus-neokorteks. Di neokorteks sinyal tadi disusun dan dipilah-pilah menurut maknanya, serta diubah menjadi sebuah bahasa yang dapat dipahami oleh otak. Beberapa reaksi emosional dan ingatan dapat menyebabkan individu bertindak tanpa betul-betul menyadari mengapa dia melakukannya, karena adanya jalan tol yang menuju amigdala yang sama sekali tidak melewati neokorteks.

Hipokampus adalah tempat penyimpanan berbagai pesan yang diterima dari proses belajar. Termasuk disini adalah pesan keagamaan, seperti harus sabar bila tertimpa musibah; semua kehendak Allah adalah yang terbaik dan segala kejadian pasti kehendak Allah. Disinilah peran hipokampus menjadi sangat penting, karena memberikan makna dari rangsangan yang terjadi pada seorang individu dengan makna yang positif. Bila hipokampus tidak pernah menyimpan pesan agama, maka yang terjadi akan sebaliknya.

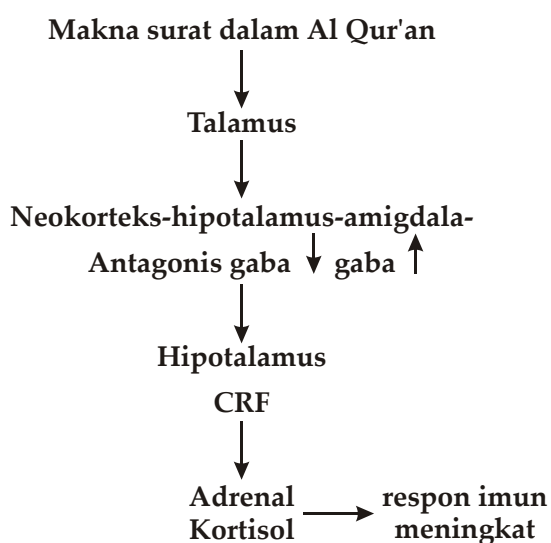
Jadi apabila individu yang sakit pernah menerima pesan-pesan agama, maka dihipokampus tersimpan pesan-pesan agama, sehingga perasaan sakit itu oleh hipokampus akan diberi makna positif, seperti menerima sebagai ujian dari Allah, atau sebagai cara Allah meningkatkan derajat keimanannya, sehingga stressor sakit berubah menjadi eustress. Dia akan optimis menghadapi sakitnya. Bagi orang yang beriman, neokorteksnya yang kiri akan mengendalikan neokorteks yang kanan, sehingga dia tetap tabah dan menanggapi rasa sakitnya dengan proporsional. (Mustamar, 2007)

Apabila keterangan diatas diringkas menjadi bagan maka akan terlihat seperti dibawah ini:





Pengaruhnya yang luar biasa terhadap suasana batin pembaca atau pendengarnya itulah, maka kita dapat berharap banyak terhadap kemampuan ayat suci al-Qur'an ini dalam penyembuhan penyakit-penyakit, baik yang mental ataupun fisik. Maka Religiopsikoneuroimunologi al-Qur'an dapat dirumuskan sebagai berikut:



Bagan proses Religiopsikoneuroimunologi (Mustamir, 2007)

### Penutup

Dilihat dari rumusan masalah diatas maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Religiopsikoneuroimunologi Al Qur'an adalah kajian yang melibatkan berbagai segi keilmuan, neurologi, psikiatri, patobiologi dan imunologi agama yang menggunakan Al Qur'an.
2. Proses Religiopsikoneuroimunologi Al Qur'an dalam fungsi otak sehingga mereka mampu mengendalikan stress yakni meliputi; Makna surat-surat dalam Al Qur'an (tuhid, rasa syukur, kasih sayang, optimisme, kerendahan hati, ketangguhan mental, dll) sinyal indera dari mata atau telinga berjalan terlebih dahulu di otak menuju talamus, kemudian menuju sinaps tunggal menuju ke amigdala. Sinyal kedua dari talamus di salurkan ke neokorteks otak yang berfikir. Percobaan ini memungkinkan amigdala dapat memberi respon, sebelum neokorteks merespon dan mengubah informasi melalui beberapa lapisan jaringan otak. Di neokortekslah sinyal tadi disusun dan dipilah-pilah menurut maknanya, serta diubah menjadi bahasa yang dipahami oleh otak. Setelah melewati neokorteks rangsangan tersebut disalurkan ke hipokampus yang merupakan tempat penyimpanan pesan yang diterima dari proses belajar termasuk pesan keagamaan. Jadi apabila individu yang mengalami sakit (stres) pernah menerima pesan-pesan agama, maka hipokampus tersimpan pesan-pesan agama, sehingga perasaan sakit itu oleh hipokampus akan diberi makna positif dan stressor sakitpun akan berubah menjadi *eustress*.
3. Pendekatan religiopsikoneuroimunologi melibatkan sedikitnya talamus, hipokampus, neokorteks, amigdala dan hipotalamus.

Daftar Pustaka

- Amin, Samsul, Munir, dan Al-fandi, Haryanto. (2007). *Kenapa Harus Stres*. Amzah. Jakarta
- Davidson, Gerald, dkk. (2006). *Psikologi Abnormal*. PT. RajaGrafindo. Persada. Jakarta
- Mustamir. (2007). *Sembuh dan Sehat dengan Mukjizat Al-Qur'an*. Lingkaran. Yogyakarta
- Pearce, Evelyn. C. (2006). *Anatomi dan Fisiologi untuk Paramedis*. PT. Gramedia. Jakarta
- Wiharaningtyas, Hanum. (2008). Potensi Pendekatan Religiopsikoneuroimmunologi untuk Mengatasi Stress (online) <http://hanumwmyblog.blogspot.com/2008/04/potensi-pendekatan-religiopsikoneuroimu.html>.