

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### IDENTITAS DIRI

Nama : Hermala Fitriani  
NIM : 3317010  
Tempat/ Tgl Lahir : Pekalongan, 18 Januari 1999  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Alamat : Banyurip Alit Gg. 5 No. 10B Kelurahan Banyurip,  
Kecamatan Pekalongan Selatan, Kota Pekalongan

### IDENTITAS ORANG TUA

Nama Ayah : Ahmad Choiri (Alm)  
Pekerjaan : -  
Nama Ibu : Sakinah  
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga  
Alamat : Banyurip Alit Gg. 5 No. 10B Kelurahan Banyurip,  
Kecamatan Pekalongan Selatan, Kota Pekalongan

### RIWAYAT PENDIDIKAN

1. RA Muslimat Kertijayan, lulus tahun 2005
2. MIS Kertijayan, lulus tahun 2011
3. MTs Isthifaiyah Nahdliyah (MTs IN) Banyurip Ageng, lulus tahun 2014
4. MAS Simbang Kulon, lulus tahun 2017
5. IAIN Pekalongan, lulus tahun 2021

Pekalongan, 15 Juni 2021  
Penulis



**Hermala Fitriani**  
NIM. 3317010

**“RELEVANSI NEUROSAINS SPIRITUAL TERHADAP  
PSIKOTERAPI SUFISTIK (TELAAH PEMIKIRAN TAUFIQ PASIAK)”**

Hermala Fitriani

*Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan*

**ABSTRAK**

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan jenis penelitian perpustakaan (*Library research*) dengan metode pengumpulan data berupa dokumentasi dan metode deskriptif analitik sebagai metode analisis datanya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengalaman spiritualitas dipandang dari sisi perspektif kesehatan dan kedokteran dengan pendekatan ilmu otak serta relevansinya terhadap Psikoterapi Sufistik untuk membantu dalam proses penyembuhan.

**Kata Kunci: Neurosains, Spiritual, Psikoterapi Sufistik**

**A. PENDAHULUAN**

Otak merupakan anugerah istimewa yang dimiliki oleh manusia, dikarenakan otak beserta fungsi-fungsinya yang membedakan antara manusia dengan makhluk ciptaan Tuhan yang lain. Otak adalah organ tubuh sebagai tempat terjadinya interaksi antara jiwa dan badan yang memiliki pengaruh cukup signifikan pada spiritualitas manusia. Seseorang dengan otak yang sehat memiliki kehidupan yang lebih sehat pula baik itu secara mental, sosial, dan spiritual.<sup>1</sup>

Selama ini, spiritualitas dipahami oleh kebanyakan orang sebagai suatu hal yang hanya berhubungan dengan ritual, mistik atau hal-hal lain yang bersifat

---

<sup>1</sup>Citra Trisna Dewi, dkk., “Neurosains Dalam Pembelajaran Agama Islam” (Yogyakarta: *TA’ALLUM: Jurnal Pendidikan Islam*, Volume 06, Nomor 02, 2018), hlm. 277.

transenden dan juga abstrak.<sup>2</sup> Lebih dari itu, berdasarkan penelitian mutakhir, spiritualitas juga memiliki pengaruh bagi kesehatan manusia. Seseorang dengan spiritualitas yang baik juga akan memiliki tingkat kesehatan yang lebih baik pula dibanding dengan mereka yang tidak memilikinya.<sup>3</sup> Menurut Florence Nightingale, spiritualitas ialah bagian yang tak dapat dipisahkan dari diri manusia serta menjadi sumber terdalam juga terkuat untuk penyembuhan.

Oleh sebab itu, hal ini tentunya akan menjadi pembahasan menarik dan mampu memberikan khazanah pengetahuan serta manfaat yang dapat diambil dari kajian tentang spiritualitas yang akan didekati dengan perspektif ilmu saraf atau neurosains. Walaupun intensitas kajian ilmu Neurosains di Indonesia belum cukup banyak, namun bukan berarti tidak ada.<sup>4</sup> Dekade akhir ini ada seorang doktor sekaligus dokter yang berasal dari Kota Manado bernama Taufiq Pasiak. Beliau telah menulis buku-buku yang terfokus pada kajian tentang otak, begitu juga disertasinya membahas tentang spiritualitas dan neurosains. Dari kajian beliau, dapat diketahui struktur atau bagian saraf otak yang mempunyai hubungan atau keterkaitan dengan spiritualitas manusia. Hal tersebut menunjukkan bahwa kegiatan spiritual memiliki pengaruh yang cukup signifikan terhadap kondisi otak seseorang. Selain itu, kegiatan spiritual juga bisa dijadikan sebagai metode pengobatan bagi beberapa penyakit dan permasalahan baik itu secara fisik, psikis, maupun spiritual. Salah satu metode

---

<sup>2</sup>Maragustam, *Mencetak Pembelajar Menjadi Insan Paripurna; Falsafah Pendidikan Islam* (Yogyakarta: Nuhalitera, 2020), hlm. 29.

<sup>3</sup>Taufiq Pasiak, *Tuhan dalam Otak Manusia* (Bandung: Mizan, 2012), hlm. 470.

<sup>4</sup>Eko Gunawan, "Pendidikan Tauhid Perspektif Neurosains dan Implikasinya dalam meningkatkan kecerdasan Spiritual (Telaah Pemikiran Taufiq Pasiak)" *Skripsi Sarjana Pendidikan* (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2015), hlm.5.

pengobatan jiwa yang memasukkan nilai-nilai spiritual khususnya tasawuf biasa disebut dengan psikoterapi sufistik.

## **B. PEMBAHASAN**

### 1. Neurosains

Secara bahasa, Neurosains merupakan ilmu yang mempelajari atau menerangkan tentang sistem saraf, terutama sel saraf pusat atau neuron dengan menggunakan pendekatan yang multidisipliner. Sedangkan neurosains secara istilah ialah disiplin ilmu yang mengkhususkan pada studi saintifik terhadap sistem saraf. Oleh karena itu, neurosains juga dikenal sebagai ilmu yang mempelajari tentang otak dan seluruh fungsi-fungsi saraf belakang.<sup>5</sup>

Tugas utama dari neurosains yaitu menerangkan bagaimana tingkah laku manusia dilihat dari segi aktivitas yang terjadi dalam otaknya. Karena berkaitan dengan tingkah atau perilaku, maka neurosains bisa dikatakan sebagai disiplin ilmu yang memaparkan tentang hubungan antara otak dan pikiran, atau jiwa dan badan.<sup>6</sup>

Sebagai ilmu yang mempelajari manusia secara utuh dan interdisipliner, neurosains memiliki beberapa dimensi antara lain:

#### a. Seluler-Molekuler

Lingkup kajian dari seluler-molekuler ini membahas macam-macam sel saraf dan bagaimana proses melakukan fungsi-fungsi

---

<sup>5</sup>Aminul Wathon, "Neurosains Dalam Pendidikan" (*Jurnal LENTERA: Kajian Keagamaan, Keilmuan, dan Teknologi* ISSN:1693-6922), hlm. 137.

<sup>6</sup> Taufiq Pasiak, ..., hlm. 132.

spesifik yang berbeda untuk menghasilkan berbagai perilaku kompleks, seperti kognisi, emosi, dan tindakan.<sup>7</sup>

b. Sistem Saraf

Bidang sistem saraf membahas sel-sel saraf yang memiliki fungsi sama pada sebuah sistem yang kompleks. Seperti, masalah penglihatan yang dikaji dalam “sistem visual”, masalah gerak tubuh yang dikaji dalam “sistem motorik”, masalah pendengaran yang dikaji dalam “sistem auditorik”, dan lain-lain.<sup>8</sup>

c. Neurosains Perilaku

Neurosains Perilaku mengkaji tentang bagaimana sistem-sistem itu bekerja sama untuk dapat menghasilkan perilaku tertentu. Misalnya, bagaimana cara saraf visual, saraf auditori, saraf motorik memproses informasi, dan lain-lain.<sup>9</sup>

d. Neurosains Sosial (Sosiosains)

Bidang Sosiosains ini mempelajari tentang bagaimana "otak sosial" manusia mampu berperan untuk membantu manusia dalam membentuk hubungan satu sama lain.<sup>10</sup>

Otak dibagi menjadi tiga wilayah besar. Wilayah itu ialah otak belakang yang berdekatan dengan bagian atas sumsum tulang belakang,

---

<sup>7</sup> Taufik Pasiak, ..., hlm. 159.

<sup>8</sup> Taufik Pasiak, ..., hlm. 160.

<sup>9</sup> Aminul Wathon, ..., hlm. 139.

<sup>10</sup> Taufik Pasiak, ..., hlm. 160-161.

otak tengah tengah yang muncul di atas otak belakang, dan otak depan yang berada pada bagian paling atas wilayah otak.<sup>11</sup>

a. Otak Belakang (Otak Kecil)

Terdapat di tengkorak kepala bagian belakang dan merupakan bagian otak yang terbawah. Tiga bagian yang utama dari otak belakang yaitu medula, serebelum, dan pons.<sup>12</sup>

Medula (*medulla*) bermula ketika sumsum tulang belakang memasuki tengkorak kepala. Ia membantu dalam mengendalikan pernapasan dan mengatur berbagai refleks yang memungkinkan kita mempertahankan postur tegak. Kemudian tepat di atas medula, serebelum (*cerebellum*) memanjang dari bagian belakang otak belakang. Serebelum memiliki dua struktur melingkar yang dianggap memainkan peran penting pada koordinasi motorik, seperti pergerakan kaki dan lengan. *Pons* merupakan jembatan pada otak belakang. Ia memiliki beberapa kelompok serat yang terlibat dalam kondisi tidur dan terganggu.<sup>13</sup>

b. Otak Tengah

Otak tengah terletak diantara otak belakang dan otak depan. Memiliki fungsi memancarkan kembali informasi antara otak, mata dan telinga serta mengatur dan mempertahankan kesadaran. Dalam otak tengah terdapat sistem yang terdiri atas sekumpulan neuron yang membaaur dan terlibat dalam pola-pola perilaku, seperti berjalan, tidur,

---

<sup>11</sup>Laura A. King, *Psikologi Umum*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2013), hlm. 110.

<sup>12</sup>Laura A. King,..., hlm. 110-111.

<sup>13</sup>Laura A. King,..., hlm. 110-111.

atau berbalik untuk memperhatikan suara yang datang tiba-tiba, sistem itu disebut formasi retikularis.<sup>14</sup>

Formasi retikularis dibungkus oleh batang otak yang meliputi pada otak belakang dan otak tengah. Batang otak ini berhubungan dengan sumsum tulang belakang bagian ujung bawah dan membentang ke atas membungkus formasi retikularis di otak tengah. Batang otak ini menjadi semacam jembatan antara belahan otak dan saraf tulang belakang. Gumpalan sel-sel di dalam batang otak menentukan kewaspadaan serta mengatur fungsi bertahan hidup mendasar, seperti bernapas, detak jantung, dan tekanan darah.<sup>15</sup>

c. Otak Depan (Otak Besar)

Otak depan berfungsi untuk mengurus dan mengkoordinasi perilaku yang kompleks dan keterampilan tingkat tinggi, seperti berpikir, memecahkan masalah, dan mencari jalan keluar.<sup>16</sup> Struktur otak depan yang terpenting yaitu sistem limbik, talamus, hipotalamus, ganglia basalis, dan korteks serebrum.<sup>17</sup>

Sistem limbik merupakan jejaring yang terhubung dengan longgar dari struktur di bawah korteks serebrum dan berperan penting dalam emosi dan ingatan. Dua struktur utamanya yaitu amigdala dan hipokampus. Amigdala bertempat di dalam dasar lobus temporal dan

---

<sup>14</sup>Laura A. King,..., hlm. 111-112.

<sup>15</sup>Laura A. King,..., hlm. 111-112.

<sup>16</sup>Taufik Pasiak,..., hlm. 174.

<sup>17</sup>Laura A. King,..., hlm. 112.

terlibat dalam kesadaran serta ekspresi emosional. Sedangkan hipokampus berperan penting dalam penyimpanan ingatan.<sup>18</sup>

Talamus adalah struktur otak depan yang terletak pada bagian atas batang otak dalam inti pusat otak. Talamus memiliki fungsi untuk menyaring informasi dan mengirimkannya ke tempat yang tepat di dalam otak depan untuk integrasi dan interpretasi lebih lanjut. Terdapat sekelompok atau ganglia besar dari neuron yang disebut ganglia basalis yang terletak di atas talamus dan di bawah korteks serebrum yang berfungsi untuk mengendalikan dan mengoordinasikan gerakan-gerakan volunter.<sup>19</sup>

Adapun hipotalamus adalah struktur kecil otak depan yang terletak tepat di bawah talamus sebagai pengatur keadaan internal tubuh dan terlibat dalam mengatur aktivitas berupa makan, minum, dan seks, mempengaruhi pengeluaran hormon dan keluaran saraf, serta memantau emosi, stres, dan ganjaran.<sup>20</sup> Hipotalamus yang memiliki bentuk tipis dan beratnya yang hanya sekitar sepertiga ratus dari massa total otak ini juga mengatur keseimbangan tubuh, seperti suhu, detak jantung, dan tekanan darah.<sup>21</sup>

Wilayah otak depan yang tertinggi dan paling akhir berkembang dalam evolusi otak yaitu korteks serebrum. Pada korteks serebrumlah fungsi-fungsi luhur seperti berpikir dan berencana terjadi. Pada

---

<sup>18</sup>Laura A. King,..., hlm. 113.

<sup>19</sup>Laura A. King,..., hlm. 113.

<sup>20</sup>Laura A. King,..., hlm. 114.

<sup>21</sup>Taufiq Pasiak, *Revolusi IQ/EQ/SQ Antara Neurosains dan Al-Qur'an*,..., hlm. 72.

manusia, korteks serebrum ini dibelit oleh banyak celah dan benjolan serta terhubung dengan bagian otak lainnya. Hal tersebut membuat permukaan korteks serebrum yang disebut dengan istilah lobus menjadi keriput. Lobus dibagi menjadi dua bagian yang disebut hemisfer.<sup>22</sup>

Korteks serebrum dibagi menjadi dua hemisfer yaitu hemisfer kiri dan hemisfer kanan. Hemisfer kiri terlibat dalam pemahaman dan produksi bahasa. Hemisfer kanan mengolah informasi yang nonverbal, seperti persepsi, emosi, dan pengenalan visual.<sup>23</sup>

Kemudian tiap hemisfer dibagi lagi menjadi empat wilayah yaitu lobus frontal, lobus parietal, lobus temporal, dan lobus oksipital.<sup>24</sup> Lobus frontal merupakan bagian korteks serebrum yang terletak di belakang dahi yang terlibat dalam pengendalian otot-otot volunter, kepribadian, dan kecerdasan. Bagian penting dari lobus frontal adalah korteks prefrontal yang terletak di depan korteks motorik. Korteks prefrontal terlibat dalam fungsi kognitif yang luhur, seperti merencanakan, menalar, dan pengendalian diri. Beberapa ilmuwan neurosains merujuk korteks prefrontal sebagai sistem pengendalian eksekutif karena perannya dalam memantau dan mengatur berpikir.<sup>25</sup>

Adapun lobus parietal berada di bagian atas dan menghadap bagian belakang kepala, terlibat dalam perhatian, pencatatan lokasi

---

<sup>22</sup>Laura A. King,..., hlm. 115.

<sup>23</sup>Laura A. King,..., hlm. 129-130.

<sup>24</sup>Laura A. King,..., hlm. 114-115.

<sup>25</sup>Laura A. King,..., hlm.116-117.

keruangan, dan pengendalian motorik.<sup>26</sup> Lobus temporal merupakan bagian korteks serebrum yang terletak tepat di atas telinga dan terlibat dalam pendengaran, ingatan, dan pengolahan bahasa. Lobus temporal bertanggung jawab terhadap persepsi suara dan bunyi.<sup>27</sup> Lobus temporal memiliki sejumlah hubungan dengan sistem limbik. Oleh karenanya, orang-orang dengan kerusakan lobus temporal tidak dapat mengarsip berbagai pengalaman ke dalam ingatan jangka panjang. Beberapa peneliti memiliki pendapat bahwa lobus temporal adalah tempat kemampuan manusia untuk mengolah informasi mengenai wajah. Sedangkan lobus oksipital terletak di belakang kepala yang merespons rangsangan visual, seperti warna, bentuk dan gerakan. Kerusakan pada bagian lobus oksipital ini dapat menyebabkan kebutaan atau paling tidak hilangnya salah satu bagian bidang penglihatan.<sup>28</sup>

Dua wilayah korteks serebrum lainnya yang tak kalah penting yaitu korteks somatosensorik dan korteks motorik. Korteks somatosensorik terletak pada bagian depan lobus parietal dan berfungsi mengolah informasi mengenai sensasi tubuh, sedangkan korteks motorik terletak di belakang lobus frontal yang berfungsi untuk mengolah berbagai informasi mengenai pergerakan volunter.<sup>29</sup>

---

<sup>26</sup>Laura A. King,..., hlm. 117.

<sup>27</sup>Taufiq Pasiak, *Revolusi IQ/EQ/SQ Antara Neurosains dan Al-Qur'an*,..., hlm. 68.

<sup>28</sup>Laura A. King,..., hlm. 115.

<sup>29</sup>Laura A. King,..., hlm. 118.

Korteks asosiasi yang melekat pada lobus-lobus otak dan meliputi 75 persen korteks serebrum yang penting dalam mengintegrasikan informasi, terutama mengenai fungsi intelektual yang lebih tinggi seperti berpikir dan memecahkan masalah yang dalam hal ini terletak dalam lobus frontal, tepat di bawah dahi.<sup>30</sup> Di antara korteks asosiasi yaitu korteks asosiasi penglihatan, korteks asosiasi pendengaran, korteks asosiasi sensoris, dan korteks asosiasi motorik.

## 2. Spiritual

Spiritual merupakan pengalaman *empirik* manusia yang memiliki keterkaitan dengan tujuan dan makna hidup, dalam kaitannya dengan hubungan intrapersonal, antarmanusia (sosial-interpersonal) dan kehidupan secara keseluruhan, sebagai manifestasi hubungannya dengan Tuhan.<sup>31</sup>

Ada empat dimensi dari spiritualitas, yaitu:

### a. Makna Hidup

Makna hidup merupakan manifestasi spiritual berupa penghayatan intrapersonal yang bersifat unik, dapat ditunjukkan ke dalam bentuk hubungan sosial (Interpersonal) yang bermanfaat, menginspirasi dan bernilai bagi kehidupan manusia.<sup>32</sup>

### b. Emosi Positif

Emosi Positif merupakan manifestasi spiritualitas berupa kemampuan untuk mengelola pikiran dan perasaan dalam hubungan

---

<sup>30</sup>Laura A. King,..., hlm. 143.

<sup>31</sup>Taufiq Pasiak,..., hlm. 390.

<sup>32</sup>Taufiq Pasiak,..., hlm. 372.

intrapersonal sehingga seseorang mempunyai nilai-nilai kehidupan yang mendasari kemampuan bersikap dengan tepat.<sup>33</sup>

c. Pengalaman Spiritual

Pengalaman spiritual merupakan manifestasi spiritualitas yang ada dalam diri seseorang yaitu berupa pengalaman spesifik dan unik terkait hubungannya dengan Tuhan dalam berbagai tingkatan.<sup>34</sup>

d. Ritual

Ritual merupakan manifestasi dari spiritualitas yang berupa tindakan terstruktur, sistematis, berulang, melibatkan aspek motorik, kognisi, dan juga afeksi yang dilakukan dengan tata cara tertentu baik individual maupun komunal.<sup>35</sup>

3. Neurosains Spiritual

Neurosains spiritual adalah sebutan yang digunakan oleh Taufiq Pasiak yang merupakan bidang neurosains yang khusus meneliti tentang aspek-aspek neurobiologis dari pengalaman spiritual.<sup>36</sup> Neurosains spiritual lebih diarahkan pada bidang kepraktisan bidang kesehatan dan kedokteran.

Adapun sirkuit neurobiologi yang bekerja ketika seseorang melakukan kegiatan spiritual terdiri atas empat komponen yang kemudian disebut oleh Taufiq Pasiak sebagai operator neurospiritual (ONS). Operator neurospiritual terdiri dari; (a) korteks prefrontal yang memiliki peran utama dalam menciptakan makna hidup dan pembentuk kepribadian. ; (b)

---

<sup>33</sup>Taufiq Pasiak, ..., hlm. 399.

<sup>34</sup>Taufiq Pasiak, ..., hlm. 36.

<sup>35</sup>Taufiq Pasiak ..., hlm. 400.

<sup>36</sup>Taufik Pasiak, ..., hlm. 206.

area asosiasi yang terletak pada permukaan otak, terutama area asosiasi atensi dan area asosiasi orientasi; (c) sistem limbik yang merupakan pusat regulasi emosi; (d) sistem saraf otonom yang terutama berperan ketika kegiatan ritual dilakukan.

#### 4. Psikoterapi Sufistik

Secara etimologi, kata psikoterapi berasal dari kata “*psyche*” yang artinya jiwa dan “*therapy*” yang artinya penyembuhan<sup>37</sup> Menurut Rita L Arkinson, Psikoterapi ialah suatu pengobatan alam pikiran, atau pengobatan dan perawatan gangguan psikis melalui metode psikologis.<sup>38</sup>

Adapun Psikoterapi dalam Islam merupakan proses pengobatan dan penyembuhan dari suatu penyakit, baik itu mental, moral, spiritual maupun fisik dengan bimbingan Al-Qur’an dan Hadits atau secara empirik ialah dengan bimbingan serta pengajaran Allah SWT, Malaikat-Nya, Nabi dan Rasul-Nya atau ahli waris para Nabi-Nya.<sup>39</sup>

Sasaran atau objek yang menjadi fokus penyembuhan, pengobatan, dan perawatan psikoterapi dalam Islam adalah manusia (*insan*) secara utuh yakni menyangkut beberapa gangguan, diantaranya yaitu:

- a. Mental, yang berhubungan dengan akal dan pikiran atau suatu proses yang berasosiasi dengan pikiran, akal, ingatan.

---

<sup>37</sup>Hamdani Bakran Adz-Dzaky, ..., hlm. 225.

<sup>38</sup>Dasril, “Psikoterapi Pendekatan Sufistik Dalam Menangani Masalah Agama Dan Moral Remaja” (*Jurnal Ta’dib* Volume.11, No.2, Desember 2008), hlm. 173.

<sup>39</sup>Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling & Psikoterapi Islam* (Jogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2004), hlm. 228.

- b. Spiritual, yaitu yang berhubungan dengan masalah ruh, semangat atau jiwa, religius, yang berhubungan dengan agama, keimanan, keshalehan dan menyangkut nilai-nilai Transendental.
- c. Moral (*akhlak*), yaitu suatu hal yang melekat pada jiwa manusia yang akan melahirkan perbuatan-perbuatan yang mudah, tanpa melalui proses pemikiran, pertimbangan, atau penelitian ataupun dari sikap, mental dan watak yang teraplikasikan dalam bentuk berfikir, berbicara, bertingkah laku dan sebagainya sebagai ekspresi jiwa.
- d. Fisik (jasmaniyah).<sup>40</sup>

Pada psikoterapi Islam, terdapat pengobatan serta penyembuhan pada penyakit fisik, mental atau kejiwaan, ruhani atau spiritual yang menggunakan kerangka pemikiran tasawuf atau yang lebih sering disebut dengan Psikoterapi Sufistik.<sup>41</sup>

Bagi orang awam, banyak jalan yang bisa ditempuh untuk melaksanakan psikoterapi dengan metode sufistik. Jalan-jalan tersebut antara lain sama dengan apa yang biasa dilakukan kaum sufi, diantaranya yaitu melalui cara berdzikir, shalat, puasa, membaca Al-Qur'an, shalawat, berdo'a dan lain-lain. Beberapa metode tersebut tentunya dilakukan dengan teknik tertentu atau dengan bimbingan seorang guru.<sup>42</sup>

---

<sup>40</sup>Hamdani Bakran Adz-Dzaky, ..., hlm. 251.

<sup>41</sup>Gusti Abdurrahman, *Terapi Sufistik untuk Penyembuhan Gangguan Kejiwaan* (Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2010), hlm.5.

<sup>42</sup>Amin Syukur, *Sufi Healing*, (Jakarta: Erlangga, 2012), hlm. 75.

## 5. Relevansi Neurosains Spiritual terhadap Psikoterapi Sufistik

Adapun relevansi antara neurosains spiritual terhadap psikoterapi sufistik, diantaranya yaitu:

### a. Dzikir

Zikir dalam arti sempit memiliki makna menyebut asma-asma Allah dalam berbagai kesempatan. Sedangkan dalam arti luas, zikir berarti mengingat segala keagungan dan kasih sayang Allah yang telah diberikan serta dengan menaati perintah Allah dan menjauhi larangannya.<sup>43</sup>

Kegiatan ini memadukan antara aktifitas motorik (seperti gerakan ritmis dari kepala dan jari, penyebutan berulang-ulang sebuah frasa), afektif (keterlibatan emosi) dan kognitif (memori tentang frasa-frasa khusus) yang dapat membawa pada suatu kondisi pengaktifan sistem saraf otonom, korteks prefrontalis, dan bagian-bagian otak lainnya.

Penelitian Helbert Benson menunjukkan bahwa kata-kata zikir itu dapat menjadi salah satu *frasa fokus* (kata-kata yang menjadi titik perhatian) dalam proses penyembuhan diri dari kecemasan, ketakutan, bahkan dari keluhan fisik seperti sakit kepala, nyeri dada, dan hipertensi. Frasa fokus itu jika dikombinasikan dengan respons relaksasi dapat menghambat kerja sistem saraf simpatis yang mengatur kecepatan denyut jantung, nadi, pernapasan, dan metabolisme. Ia berfungsi seperti obat-obat *Beta Blocker* (penghambat reseptor *beta*) dalam kerja saraf simpatis. Pada

---

<sup>43</sup>Ros Mayasari, "Islam dan Psikoterapi", (Kendari, STAIN Kendari Vol.6, No.2, November 2013), hlm. 252.

sisi lain, zikir dapat membuat alur gelombang otak berada pada gelombang *alfa* ketika seseorang menjadi sangat kreatif dan berdaya renung tinggi.<sup>44</sup>

Dalam kaitan dengan kesehatan spritual, zikir merupakan kegiatan yang dilakukan seseorang secara mandiri sebagai bagian dari *self care* untuk membawa pada suatu kondisi pengaktifan sistem saraf otonom, korteks prefrontalis, dan bagian-bagian otak lain dalam kerja yang sinergis dan padu.<sup>45</sup>

#### b. Shalat

Shalat secara bahasa berarti doa. Secara istilah, shalat adalah suatu ibadah yang terdiri atas ucapan dan perbuatan tertentu yang dimulai dengan *takbiratul ihram* dan diakhiri dengan salam dengan syarat dan rukun tertentu.<sup>46</sup>

Shalat dapat berpengaruh terhadap kesehatan. Gerakan-gerakan shalat yang hampir sama dengan sebuah olahraga ringan dan ringkas dapat memberikan efek terhadap otot, aliran darah, dan sistem saraf. Sistem kardiovaskular dan sistem respirasi (pernapasan) adalah dua sistem yang secara langsung dipengaruhi secara positif oleh shalat. Shalat dimulai dengan *takbir*, yang secara fisiologis menggerakkan otot bahu, tangan dan lengan. Posisi berdiri tegak, disebut *qiyam*, memungkinkan seseorang

---

<sup>44</sup>Taufiq Pasiak, *Revolusi IQ/EQ/SQ Antara Neurosains dan Al-Qur'an*, (Bandung: Mizan, 2003), hlm. 214.

<sup>45</sup>Taufiq Pasiak, *Tuhan dalam Otak Manusia*,..., hlm. 367.

<sup>46</sup>Moh. Sholeh, *Terapi Shalat Tahajud*, (Bandung: Noura, 2016), hlm. 111.

berada pada posisi anatomis.<sup>47</sup> Pada saat shalat, bagian otak khususnya pada korteks prefrontal akan bekerja lebih aktif dan lebih banyak mendapat aliran darah terutama saat posisi sujud, hal ini menjadikan fungsi korteks prefrontal akan bekerja lebih baik. Selain itu juga masih banyak gerakan-gerakan motorik dalam shalat serta bacaan-bacaan dalam shalat yang mampu mempengaruhi sistem-sistem dalam tubuh lainnya.

#### c. Puasa

Puasa dapat mencerdaskan otak. Selama lambung kosong, cara berpikir menjadi lebih cemerlang. Dengan mengendalikan makan, maka akan tercipta konsentrasi dan pemusatan pikiran yang berarti meningkatkan IQ. Selagi seseorang puasa dan ketika perut kosong, maka volume darah dibagian pencernaan dapat dikurangi dan dipakai untuk keperluan lain terutama untuk melayani otak.<sup>48</sup> Selain itu, pengurangan kadar karbohidrat dalam tubuh saat puasa menyebabkan berkurang pula energi dari glukosa yang didapatkan dari karbohidrat, sehingga beralih menggunakan keton. Keton sebagai energi untuk otak dapat meningkatkan ketajaman mental sekaligus melindungi otak dari gangguan saraf dan peradangan pada otak.<sup>49</sup>

#### d. Membaca Al-Qur'an

Beberapa proses dan area otak yang terlibat ketika individu membaca Al-Qur'an adalah; (a) Area asosiasi visual. Dalam membaca Al-Qur'an,

---

<sup>47</sup>Taufiq Pasiak, *Tuhan dalam Otak Manusia*,..., hlm. 240.

<sup>48</sup>Ahmad Syarifuddin, *Puasa Menuju Sehat Fisik dan Psikis*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2003) hlm. 155.

<sup>49</sup>Arinda Veratamala, <https://helohehat.com/nutrisi/sumber-energi-untuk-otak/>, diakses pada 28 Mei 2021 pukul 20:35.

seseorang harus berkonsentrasi dan fokus pada apa yang dibaca. Mulai dari melihat huruf, tanda baca dan panjang pendeknya, harus diperhatikan dengan seksama. Hal ini dapat membuat seseorang bisa lebih fokus pada perhatian dan berkonsentrasi; (b) Pendengaran. Penelitian dari Abdurrochman menunjukkan bahwa mendengarkan murotal Al-Qur'an bisa meningkatkan ketenangan. Hal ini terbukti dari terjadi peningkatan signifikan pada gelombang delta; (c) Aspek Bahasa. Pada saat membaca dengan mengeluarkan suara, maka area yang aktif adalah *area Broca* dan *area Wernicke*. Saifuddin menyatakan, di dalam Al-Qur'an terdapat keindahan bahasa, ketelitian, dan keseimbangannya, dengan kedalaman makna, kekayaan dan kebenarannya, kemudahan pemahaman, dan kehebatan kesan yang ditimbulkannya; (d) Fungsi kognitif yang lebih kompleks. Proses ini terjadi di daerah *cortex prefrontal* (CPF). Saat membaca Al-Qur'an yang disertai pemahaman arti maka akan menimbulkan interpretasi dan pemikiran dari ayat yang dibaca; (e) Ketuhanan. Ada sebuah area yang diyakini titik tuhan (*God Spot*) pada diri manusia yakni di area parietal dan temporal.<sup>50</sup>

e. Membaca shalawat

Ketika membaca shalawat, terjadi peningkatan aktivitas di area otak yang kaya akan dopamin yang mampu menciptakan emosi positif saat kita menghadirkan atau mengingat sosok yang kita cintai yaitu Rasulullah SAW dan juga ketika syair-syair shalawat itu dilantunkan dapat

---

<sup>50</sup>Very Julianto dan Magda Bhinnety Etsem, The Effect of Reciting Holy Qur'an toward Short-term Memory Ability Analysed through the Changing Brain Wave", (Yogyakarta: *Jurnal Psikologi*, Volume 38, No. 1, Juni 2011, hlm. 22.

menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas, dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernapasan, denyut nadi, detak jantung, dan aktivitas gelombang otak. Laju pernapasan yang lebih dalam atau lambat tersebut sangat baik menimbulkan ketenangan, kendali emosi, pemikiran yang lebih dalam dan metabolisme yang lebih baik. Selain itu, dalam pembacaan shalawat seringkali juga diiringi dengan menggunakan alat musik yang mampu memberikan efek rileksasi bagi tubuh dan pikiran sehingga akan merasakan ketenangan dan kebahagiaan.<sup>51</sup>

f. Doa

Doa mempengaruhi kesehatan dengan empat mekanisme. *Pertama*, doa berfungsi sebagai respons relaksasi. *Kedua*, doa berfungsi sebagai plasebo. *Ketiga*, doa berfungsi sebagai ekspresi positif emosi. *Keempat*, doa berfungsi sebagai saluran untuk intervensi supernatural. Ada beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa doa memiliki pengaruh terhadap kesehatan fisik. Doa yang disampaikan dengan suara maupun diam, dikaitkan dengan peningkatan aktivitas kortikal otak yang ditandai dengan frekuensi gelombang beta yang meninggi, dengan kesadaran dan kewaspadaan yang tetap ada. Doa, terutama yang turut disertai dengan aktivitas meditasi terbukti menghasilkan perubahan psikologis dan

---

<sup>51</sup>Aris Sikwandi, dll., “Pengaruh Terapi Shalawat Nabi terhadap Tingkat Depresi pada Lansia di UPT PSLU Bondowoso”, Artikel Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jember, hlm. 7.

biologis yang semuanya dapat meningkatkan atau memperbaiki kesehatan.<sup>52</sup>

### C. KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu adanya relevansi antara neurosains spiritual dan psikoterapi sufistik yang dalam hal ini berupa zikir, shalat, puasa, membaca Al-Qur'an, shalawat, dan doa. Adapun sirkuit otak yang bekerja saat psikoterapi sufistik itu dilakukan yaitu terletak pada korteks prefrontal, area asosiasi, sistem limbik, dan sistem saraf otonom yang juga berpengaruh terhadap kesehatan.

### D. DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, Gusti. 2010. *Terapi Sufistik untuk Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo.
- Adz-Dzaky, Hamdani Bakran. 2004. *Konseling & Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.
- Arinda Veratamala, <https://hellosehat.com/nutrisi/sumber-energi-untuk-otak/>
- Aris Sikwandi, dll. "Pengaruh Terapi Shalawat Nabi terhadap Tingkat Depresi pada Lansia di UPT PSLU Bondowoso". Artikel Program Studi S1 Keperawatan. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Muhammadiyah Jember.
- Dasril. Desember 2008. "Psikoterapi Pendekatan Sufistik Dalam Menangani Masalah Agama Dan Moral Remaja". *Jurnal Ta'dib* Volume.11, No.2.
- Dewi, Citra Trisna dkk. 2018. "Neurosains Dalam Pembelajaran Agama Islam". Yogyakarta: *TA'ALLUM: Jurnal Pendidikan Islam*, Volume 06, Nomor 02.
- Gunawan, Eko. 2015. "Pendidikan Tauhid Perspektif Neurosains dan Implikasinya dalam meningkatkan kecerdasan Spiritual (Telaah Pemikiran Taufiq Pasiak)" *Skripsi Sarjana Pendidikan*. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga.

---

<sup>52</sup>Taufiq Pasiak, *Otak dan Kota, Kecerdasan Biofilia—Tuhan, Alam, dan Manusia*, (Bogor: Avi Book), hlm. 418.

- King, Laura A. 2013. *Psikologi Umum*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Maragustam. 2020. *Mencetak Pembelajar Menjadi Insan Paripurna; Falsafah Pendidikan Islam*. Yogyakarta: Nuhalitera.
- Mayasari, Ros. November 2013. “Islam dan Psikoterapi”. Kendari. STAIN Kendari Vol.6, No.2.
- Pasiak, Taufiq. 2003. *Revolusi IQ/EQ/SQ Antara Neurosains dan Al-Qur'an*. Bandung: Mizan.
- \_\_\_\_\_. *Otak dan Kota, Kecerdasan Biofilia—Tuhan, Alam, dan Manusia*. Bogor: Avi Book.
- \_\_\_\_\_. 2012. *Tuhan dalam Otak Manusia*. Bandung: Mizan.
- Sholeh, Moh. 2016. *Terapi Shalat Tahajud*. Bandung: Noura.
- Syarifuddin, Ahmad. 2003. *Puasa Menuju Sehat Fisik dan Psikis*. Jakarta: Gema Insani Press.
- Syukur, Amin . 2012. *Sufi Healing*. Jakarta: Erlangga.
- Very Julianto dan Magda Bhinnety Etsem. Juni 2011. The Effect of Reciting Holy Qur'an toward Short-term Memory Ability Analysed trough the Changing Brain Wave”. Yogyakarta: *Jurnal Psikologi*, Volume 38, No. 1.
- Wathon, Aminul. “Neurosains Dalam Pendidikan”. *Jurnal LENTERA: Kajian Keagamaan, Keilmuan, dan Teknologi* ISSN:1693-6922.



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PEKALONGAN**

**FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Jl. Kusumabangsa No. 9 Pekalongan Telp. (0285) 412575 / Fax. (0285) 423418

Website : <http://www.fuad.iainpekalongan.ac.id> e-mail : [fuad@iainpekalongan.ac.id](mailto:fuad@iainpekalongan.ac.id)

**LEMBAR PEMERIKSAAN SKRIPSI**

FAKULTAS : USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH IAIN PEKALONGAN

JURUSAN : TASAWUF DAN PSIKOTERAPI

NAMA : HERMALA FITRIANI

NIM : 3317010

Skripsi Saudara/i telah kami periksa, dari tata tulis dan Format penulisan sesuai aturan yang disahkan dan diterapkan di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah. Maka dari itu mohon untuk direvisi sesuai pedoman skripsi, untuk selanjutnya segera bisa dijilid sesuai warna fakultas dan kode warna yang ditetapkan oleh statuta IAIN Pekalongan. Atas perhatian dan kerja samanya, kami ucapkan terima kasih.

Pekalongan, 15 Juni 2020

Mengetahui,

a.n Dekan

Subbag AKMA FUAD

**Drs. H. Solikhin Kohar**  
**NIP. 196607152003021001**



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PEKALONGAN  
UNIT PERPUSTAKAAN

Jl. Kusuma bangsa No.9 Pekalongan. Telp. (0285) 412575 Faks (0285) 423418  
Website : perpustakaan.iain-pekalongan.ac.id | Email : perpustakaan@iain.pekalongan.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika IAIN Pekalongan, yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : **HERMALA FITRIANI**  
NIM : **3317010**  
Fakultas/Jurusan : **FUAD/ TASAWUF DAN PSIKOTERAPI**

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada

Perpustakaan IAIN Pekalongan, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Tugas Akhir  Skripsi  Tesis  Desertasi  Lain-lain (.....)

**RELEVANSI NEUROSAINS SPIRITUAL TERHADAP PSIKOTERAPI  
SUFISTIK (TELAAH PEMIKIRAN TAUFIQ PASIAK)**

beserta perangkat yang di perlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksektif ini Perpustakaan IAIN Pekalongan 'berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya lewat internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan IAIN Pekalongan, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini

Dengan demikian ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Pekalongan, Juni 2021



**HERMALA FITRIANI**  
**NIM. 3317010**

NB: Harap diisi, ditempel meterai dan ditandatangani  
Kemudian diformat pdf dan dimasukkan dalam cd.



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PEKALONGAN  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Jl. Kusuma Bangsa No. 9 Pekalongan 51141 Telp. (0285) 412575 / Fax. (0285) 423418  
Website: fuad.iainpekalongan.ac.id e-mail : fuad@iainpekalongan.ac.id

**SURAT KETERANGAN *SIMILARITY CHECKING***

Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah (FUAD) IAIN Pekalongan menerangkan bahwa naskah skripsi atas nama mahasiswa:

Nama : Hermala Fitriani

Nim : 3317010

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul : Relevansi Neurosains Spiritual terhadap Psikoterapi Sufistik (Telaah Pemikiran Taufiq Pasiak)

telah melalui tahap *plagiarism checking* menggunakan aplikasi Turnitin, dengan keterangan:

Waktu Submit : 02 Juni 2021

Hasil (Similarity) : 24 %

Oleh karenanya naskah tersebut dinyatakan **LOLOS** dari plagiarisme. Surat Keterangan ini berlaku selama 1 (satu) semester sejak diterbitkan untuk dijadikan sebagai syarat pendaftaran ujian/munaqasyah skripsi.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Pekalongan, 02 Juni 2021

a.n Dekan,  
Ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

  
Miftahul Ula, M.Ag.