

## HASIL PENELITIAN

Rumusan masalah :

1. Bagaimana konsep religiopsikoneuroimunologi menurut Mustamir Pedak dalam Buku Rahasia Energi Ibadah untuk Penyembuhan?

No.	Simak	Hlm.	Catatan			
			Religio	Psikologi	Neurologi	Imunologi
1.	Sekarang kita sadar bahwa agama ternyata memegang peran vital dalam menentukan status kesehatan kita dengan melihat betapa agama adalah sumber makna bagi semua stresor yang datang, sehingga dengan makna yang datang	81	Agama memiliki peran penting dalam menentukan kesehatan.	Agama merupakan sumber makna yang dapat memberikan ketenangan jiwa serta manfaat psikis melalui ritual-ritual agama.	-	Agama menentukan kesehatan karena dapat meningkatkan kekebalan tubuh dan terhindar dari penyakit.

	<p>dari keimanan itu tenanglah jiwa yang selanjutnya. Ketenangan jiwa ini akan meningkatkan kekebalan tubuh kita dari berbagai penyakit. Ritual-ritual agama akan berhasil membawa keuntungan psikis maupun fisik.</p>					
2.	<p>Wawasan Islam mengenai manusia menunjukkan karakteristik yang berbeda dengan pandangan-pandangan lain mengenai manusia.</p>	2	<p>Unsur ketuhanan dalam diri manusia dan hubungan manusia dengan</p>	-	-	-

<p>Kekhususan ini terletak pada "unsur ketuhanan yang ada pada diri manusia dan 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 mengenai manusia, tak terkecuali pembahasan mengenai kesehatan manusia.</p>	<p>Tuhan merupakan asumsi dasar yang tidak boleh diabaikan dalam pembahasan mengenai manusia, termasuk dalam konteks kesehatan manusia.</p>			
--	---	--	--	--

	Mengabaikan asumsi dasar ini merupakan kepingangan (detotalisasi).					
3.	Pemaknaan terhadap rasa sakit/sehat akan sangat mempengaruhi kondisi psikis (jiwa) seseorang. Bila pemaknaan yang diberikan negatif maka dia akan jatuh pada kondisi tertekan (stres). Bila kondisi ini tidak segera dikembalikan ke kondisi normal maka akan mengganggu kondisi fisiknya.	5	-	Pemaknaan seseorang terhadap rasa sakit atau sehat akan berdampak pada kondisi psikis seseorang. Jika pemaknaan negatif diberikan, seseorang cenderung mengalami stres	Dalam konteks pemaknaan terhadap rasa sakit atau kesehatan, neurologi berhubungan dengan cara kerja sistem saraf dan pengaruhnya terhadap kondisi psikis individu. Pemaknaan yang	-

	Sebaliknya, bila pemaknaan yang diberikan positif maka jiwanya akan rileks.			dan jika pemaknaan positif diberikan, seseorang cenderung menjadi lebih rileks secara mental.	negatif dapat memicu respons stres yang melibatkan reaksi saraf. Pemaknaan positif, di sisi lain, dapat merangsang sistem saraf yang mengurangi stres dan memberikan perasaan rileks.	
4.	Agama memberikan petunjuk dalam memaknai kehidupan, Tuhan bagi mereka adalah	6	Pentingnya akan kepercayaan agama dan	Petunjuk dalam memaknai kehidupan yang	-	-

	tujuan hidupnya. Kepercayaan kepada Tuhan menjadi sumber pemaknaan mereka terhadap kehidupan. Hanya Tuhan tempat mereka bergantung.		Tuhan dalam memaknai kehidupan.	diberikan oleh agama dapat berperan penting dalam psikologi manusia.		
5.	Memaknai hidup (kejadian hidup) sangat berpengaruh kepada jiwa seseorang. Dengan memaknai secara benar terhadap hidup dan kejadian-kejadian hidup, maka batin kita akan menjadi tenang	16	-	Pemaknaan yang benar terhadap hidup dan kejadian-kejadian hidup berpengaruh pada keadaan psikologis seseorang, yang	-	Ketenangan batin dapat mempengaruhi kesehatan.

	batin yang tenang akan mempengaruhi kesehatan kita.			pada gilirannya akan mendapatkan ketenangan jiwa.		
6.	Konsep psikosomatik memberi landasan bahwa terdapat suatu saling ketergantungan yang mendasar antara jiwa dan tubuh pada semua tahap, baik pada waktu sakit maupun sehat. Mengatakan bahwa sakit atau sehat murni bersifat fisik, sama reduksionisnya	55	-	Terdapat hubungan antara jiwa dan tubuh dalam konteks kesehatan dan penyakit.	-	-

	dengan menyatakan bahwa sakit atau sehat murni psikologis. Tidak ada sakit yang murni psikologis dan juga murni fisik, karena keduanya berperan di dalamnya.					
7.	Stres timbul karena adanya sesuatu yang hilang dari diri kita atau tidak tercapainya suatu keinginan kita. Apabila kita gagal memaknai kejadian ini dengan positif, maka yang terjadi adalah respon stres	51	-	Pemaknaan atau interpretasi yang diberikan pada kejadian buruk atau kegagalan sangat mempengaruhi respons stres.	-	-



	<p>yang akan mengganggu kita.</p> <p>Sebaliknya apabila dimaknai dengan positif, maka respon yang terjadi tidak akan mengganggu kita.</p> <p>Apabila stres itu berjalan lama karena proses koping (mekanisme untuk mengatasi perubahan yang terjadi) yang gagal, maka tentu akan mengganggu, bukan hanya bagi jiwa tetapi juga fisik.</p>			<p>Ketika proses koping gagal atau tidak efektif, stres yang berlangsung lama dapat mengganggu kesejahteraan jiwa dan fisik individu.</p>		
8.	Hipokampus merupakan tempat bagi ingatan dan	62-63	Pesan-pesan agama disimpan	Perasaan sakit yang dapat	Ketika hipokampus tidak menyimpan	-

	penyimpanan berbagai pesan termasuk pesan agama. Jika hipokampus tidak pernah menyimpan pesan agama, maka perasaan sakit itu oleh hipokampus diberi makna sebagai stres, depresi, atau cemas dan sejumlah momen-momen darurat lainnya.		di hipokampus sebagai bagian dari ingatan.	diinterpretasikan sebagai gejala psikologis seperti stres, depresi, atau kecemasan.	pesan agama, hal itu dapat berdampak pada interpretasi otak terhadap perasaan sakit sebagai stres, depresi, atau kecemasan.	
9.	Bagi orang yang tidak mau memaknai sakitnya dengan positif akan membuatnya	64	-	Individu yang mampu memaknai sakit atau kesulitan	Penurunan fungsi sistem saraf GABA dapat menyebabkan	-

	<p>distress. Dalam keadaan stres ada substansi yang produksinya meningkat yang bernama antagonis GABA, yang diduga menyebabkan penurunan jumlah reseptor GABA. Berkurangnya reseptor GABA akan menurunkan fungsi GABA, sehingga timbullah kecemasan dan reaksi stres yang berlebihan.</p>			<p>dengan cara positif dapat mengembangkan ketahanan mental yang lebih tinggi dan memiliki coping yang lebih baik terhadap stres.</p>	<p>kecemasan dan reaksi stres yang berlebihan yang diakibatkan oleh pemaknaan negatif akan rasa sakit.</p>	
10.	<p>Di bawah ini adalah beberapa penyakit yang dipengaruhi</p>	<p>66-6 7</p>	-	-	-	<p>Stres dapat berdampak buruk</p>

	<p>oleh stres, Gangguan  neoplastik (kanker), Gangguan  kardiovaskuler, Gangguan  pernafasan, Gangguan  endokrin, Gangguan  gastrointestinal, Gangguan  muskuloskeletal, Gangguan  ginjal, AIDS, Penyakit  addison, Hepatitis kronis,  Penyakit graves, Diabetes  mellitus tergantung insulin,  Sklerosis multipel, Miastenia  grafis, Anemia pernisiiosa  Arthriris reumatoid, Gangguan</p>					<p>pada kekebalan  tubuh sehingga  menyebabkan dan  memperburuk suatu  penyakit.</p>
--	--	--	--	--	--	--

	reumatoid, DSLE (Sistemic Lupus Eritematosus).					
11.	Demikianlah, pelaksanaan kelima Rukun Islam akan membawa kita kepada kesehatan hakiki. Kelima Rukun Islam ini, sesuai dengan konsep Religiopsikoneuroimunologi, bekerja untuk kesehatan kita, baik secara langsung melalui aktivitas fisiknya (rukun gerakan atau bacaannya)	298	Praktik-praktik ibadah dalam rukun Islam akan berdampak positif pada kesehatan.	Penghayatan makna yang mendalam pada praktik religius dalam rukun Islam dapat memberikan ketenangan jiwa saat menghadapi stresor eksternal seperti rasa sakit dan penyakit.	Ketenangan jiwa yang dihasilkan dari internalisasi makna dalam praktik religius dapat mempengaruhi sistem saraf, terutama di saraf pusat.	Ketenangan jiwa yang dihasilkan dari internalisasi makna dalam praktik religius dapat mempengaruhi sistem kekebalan tubuh.

	<p>maupun secara tidak langsung melalui internalisasi maknanya yang sangat mendalam Internalisasi makanan itu akan mempengaruhi jiwa kita, sehingga jiwa kita menjadi tenang ketika menghadapi stresor dari luar, termasuk stresor berupa rasa sakit dan penyakit Ketenangan ini akan mempengaruhi proses di susunan saraf, terutama di saraf pusat, yang akan</p>					
--	--	--	--	--	--	--

	mengendalikan produksi berbagai hormon termasuk hormon yang mempengaruhi sistem kekebalan tubuh kita.					
12.	Pelaksanaan syariat Islam dengan sepenuh jiwa dan raga, yakni dengan melaksanakan sesuai aturan-aturannya serta dengan menghayati makna-maknanya, akan memberi kita bonus yang bermanfaat, di samping tujuan utamanya yaitu ridha-Nya.	295	Pelaksanaan syariat Islam dengan sepenuh jiwa dan raga selain untuk mencapai ridha-Nya juga mendapatkan terjaganya	Pentingnya menghayati makna-makna dari pelaksanaan syariat Islam.	-	Pelaksanaan syariat Islam yang sepenuhnya adalah terjaganya kesehatan atau penyembuhan dari berbagai macam penyakit.

	Salah satu bonus itu adalah berupa terjaganya kesehatan kita atau tersembuhkannya dari berbagai macam penyakit.		kesehatan dan sembuh dari penyakit.			
13.	Rukun Islam bagaikan sebuah resep super, karena dia berasal dari Sang Maha Dokter, Allah Yang Maha Menyembuhkan. Pelaksanaannya akan membawa kita kepada kesehatan hakiki, karena dengan Rukun Islam ini kita dapat mengaktualkan seluruh	296	Pelaksanaan terhadap Rukun Islam diyakini membawa kesehatan hakiki dan mengaktualkan potensi spiritual.	Rukun Islam dapat mengaktualkan potensi psikis atau jiwa.	-	Bahwa dengan mengaktualkan potensi fisik melalui Rukun Islam, seseorang akan mencapai kesehatan paripurna. Kesehatan fisik dan sistem kekebalan tubuh



	<p>potensi yang dianugerahkan kepada kita, yakni potensi spiritual, potensi psikis (jiwa), dan potensi fisik (tubuh). Ketiga potensi tersebut harus diaktualkan agar kesehatan paripurna dapat kita rasakan.</p>					<p>manusia saling terkait.</p>
--	--	--	--	--	--	--------------------------------

2. Bagaimana penerapan konsep religiopsikoneuroimunologi dalam shalat untuk mengatasi stres menurut Mustamir Pedak dalam Buku Rahasia Energi Ibadah Untuk Penyembuhan?

No.	Simak	Hlm.	Catatan			
			Shalat dalam Religio	Shalat dalam Psikologi	Shalat dalam Neurologi	Shalat dalam Imunologi
1.	Shalat merupakan suatu praktik ibadah yang melibatkan seluruh potensi manusia baik fisik, batin, dan spiritual yang sangat tinggi nilainya.	111	Ibadah shalat melibatkan potensi fisik, batin, dan spiritual manusia.	Praktik shalat melibatkan potensi batin manusia.	-	-
2.	Shalat yang sempurna adalah shalat yang melibatkan hati.	116	Pentingnya keterlibatan hati	-	-	Ketenangan dan kedamaian batin

	Jika hati seseorang lalai maka shalat fisiknya dalam keadaan kacau. Jika hal ini terjadi, kedamaian diri secara fisik yang diharapkan tak akan terwujud.		dalam ibadah, seperti shalat.			yang diharapkan dari shalat yang dilakukan dengan keterlibatan hati dapat berdampak positif pada kesehatan fisik seseorang.
3.	Ketika ibadah ritual dari wujud fisik dan ibadah batiniah dan hati menjadi satu, maka shalat menjadi sempurna. Bersatunya fisik dan hati di saat shalat itulah	117	Pentingnya bersatu antara wujud fisik dan ibadah batiniah, serta mencapai	Ketika seseorang merenungkan bahwa mereka berdiri di hadapan Allah Yang Maha Kuasa dan Maha	-	-

	<p>makna shalat yang khusyuk.</p> <p>Untuk mencapainya, kalangan alim ulama memberikan sejumlah rekomendasi agar dapat khusyuk di dalam shalatnya. Rekomendasi itu adalah dengan melakukan hal-hal sebagai berikut:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ketika shalat, hendaklah merenungkan bahwa dia sedang berdiri di hadapan Allah Yang Maha Kuasa, Yang Maha Mengetahui</li> </ul>		<p>khusyuk dalam shalat.</p>	<p>Mengetahui, itu melibatkan dimensi psikologi.</p> <p>Menghayati makna apa yang sedang dibaca juga melibatkan dimensi psikologi.</p>		
--	--	--	------------------------------	--	--	--

	<p>apa yang tersimpan dalam pikiran dan hati.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menghayati makna apa yang sedang dibaca.</li> <li>- Tidak tergesa-gesa dalam ucapan dan amalan shalat.</li> <li>- Menundukkan muka ke tempat sujud.</li> </ul>					
4.	<p>Shalat ini tidak pernah mengalami perubahan dalam pelaksanaannya sehingga menjadi pondasi terbentuknya praktik-praktik spiritual sepanjang zaman. Bagi setiap</p>	119	<p>Shalat sebagai praktik spiritual yang tidak mengalami perubahan dalam pelaksanaannya.</p>	<p>Dalam psikologi, praktik keagamaan seperti shalat dapat memberikan manfaat bagi kesejahteraan</p>	-	<p>Shalat menjadi memberikan dampak yang baik bagi kesehatan.</p>

	orang yang ingin menikmati kesehatan yang paling baik, yang dapat menyalurkan kehidupan fisik, mental, dan spiritual, maka tak ada lagi obat yang paling baik selain shalat.			psikologis. Shalat dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan konsentrasi, memberikan rasa ketenangan, dan memberikan struktur serta tujuan dalam kehidupan sehari-hari.		
5.	Bila kita mengerjakan wudhu dengan baik dan benar sesuai tuntutan syariat, maka	133	Wudhu harus dilakukan sesuai	Wudhu dapat memiliki manfaat psikologis.	-	Wudhu dapat memiliki manfaat fisik.

	manfaatnya akan dapat kita masakan baik manfaat fisik maupun psikis.		dengan tuntutan syariat			
6.	Wudhu yang dilakukan dengan penuh penghayatan juga akan menjadikan mental menjadi kuat, tidak mudah berputus asa, tidak sombong, optimis, pemurah, dan lain-lain. Mental yang demikian akan sangat membantu mekanisme coping yang pada akhirnya akan memperkuat sistem	135	-	Wudhu yang dilakukan dengan penuh penghayatan dapat memiliki efek positif pada mental seseorang. Menghayati wudhu dengan sepenuh hati dapat membantu seseorang menjadi	-	Wudhu dengan penghayatan dapat memperkuat sistem pertahanan tubuh kita melalui mekanisme coping. Stres yang berkepanjangan dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh, sementara

	pertahanan tubuh kita.			kuat mental, tidak mudah putus asa, tidak sombong, dan optimis serta dapat dijadikan sebagai mekanisme koping		praktik keagamaan yang membantu mengelola stres dapat berdampak positif pada fungsi imun tubuh.
7.	Dengan niat yang hanya karena Allah, maka godaan-godaan duniawi dapat kita sisihkan. Gangguan gangguan inderawi dapat kita atasi. Stresor-stresor yang selalu mengelilingi dan hendak	141	Bahwa dengan memiliki niat shalat yang tulus karena Allah, seseorang dapat mengatasi godaan-godaan duniawi dan	Bahwa dengan niat yang tulus, seseorang dapat mengatasi gangguan inderawi dan stresor. Ini menunjukkan hubungan antara	Keikhlasan emosi akan menghasilkan stabilitas emosi dan kerja optimal dari saraf pusat.	Bahwa dengan mengendalikan sekresi hormon-hormon stres seperti kortisol, sistem kekebalan tubuh dapat ditingkatkan.



	<p>menghantam kita justru akan menjadi sumber kekuatan dalam menghadapi kehidupan yang serba fana ini. Maka orang yang ikhlas emosinya akan stabil, sehingga saraf pusatnya bekerja optimal. Selanjutnya kelenjar-kelenjar akan mengendalikan sekresi hormon-hormon stres seperti kortisol, sehingga kekebalan tubuh kita akan meningkat.</p>		<p>menghadapi kehidupan yang fana.</p>	<p>keadaan pikiran atau keadaan mental (emosi yang stabil) dengan kemampuan menghadapi stres</p>		
--	---	--	--	--	--	--

8.	<p>Apabila kita gunakan konsep Religiopsikoneuroimunologi (RPNI), maka manfaat berdiri shalat juga dapat diterapkan. Telah dikatakan di muka bahwa berdiri dalam shalat dapat dijadikan sebagai sarana melatih sikap kesabaran, keteguhan, dan bersungguh-sungguh. Sikap-sikap seperti ini sekali lagi sangat bermanfaat dalam mekanisme koping. Stresor-stresor dari luar akan</p>	146	<p>Berdiri dalam shalat dipandang sebagai cara untuk mengasah sikap mental dan spiritual.</p>	<p>Manfaat berdiri shalat sebagai sarana melatih sikap kesabaran, keteguhan, dan bersungguh-sungguh yang bermanfaat pada mekanisme koping dan dapat membantu individu merespons stresor secara lebih positif dan efektif.</p>	-	<p>Sikap berdiri dalam shalat dapat membantu memelihara keseimbangan dan kesehatan imunologi.</p>
----	---	-----	---	---	---	---

	ditanggapi dengan kesabaran dan keteguhan dengan dibarengi kesungguhan mencari jalan keluar, sehingga stresor-stresor itu tidak berpengaruh negatif dalam sistem imunologi kita.					
9.	Dari sudut pandang Religiopsikoneuroimunologi kita dapat mengambil manfaat dari bacaan al-Fatihah dan ayat al-Qur'an di dalam kesehatan kita, maka langkah yang harus ditempuh adalah	166	Membaca ayat-ayat suci dalam shalat dapat memiliki pengaruh positif pada kesehatan dan pemulihan.	Pemahaman dan refleksi terhadap ayat-ayat suci dapat memberikan dukungan psikologis yang diperlukan dalam	-	Membaca ayat-ayat suci dengan cara yang positif dapat meningkatkan mekanisme koping dan kekebalan tubuh, serta

	<p>ketika membacanya hendaklah kita resapi maknanya agar makna itu dapat menerangkan jiwa kin sehingga ketika sedang sakit maka kita dapat memaknainya dengan cara yang positif. Dengan demikian mekanisme koping akan berhasil dan meningkatkan kekebalan tubuh, sehingga mempercepat proses penyembuhan.</p>			<p>situasi sulit seperti sakit.</p>		<p>mempercepat proses penyembuhan.</p>
10.	<p>Dengan melakukan rukuk yang benar berarti kita telah</p>	169- 170	<p>Rukuk bermanfaat pada</p>	<p>Gerakan rukuk dapat</p>	<p>Gerakan rukuk dapat memiliki efek</p>	<p>Ketenangan jiwa yang dihasilkan dari</p>

<p>menjaga kelenturan tulang belakang yang berisi sumsum tulang dan merupakan saraf sentral beserta sistem aliran darahnya. Tuas sistem keringat yang terdapat di punggung, pinggang, paha, dan betis belakang dapat dirawat dengan gerakan rukuk. Tulang leher, tengkuk, atau saluran saraf memori dapat dijaga dengan gerakan rukuk ini.</p> <p>Posisi rukuk ini secara</p>		<p>kesehatan fisik dan psikis.</p>	<p>meningkatkan kepribadian, menggerakkan kasih sayang, keharmonisan, dan ketenangan jiwa.</p>	<p>pada kesehatan tulang belakang dan beberapa aspek neurologis.</p>	<p>gerakan rukuk dapat memiliki peran positif dalam mekanisme koping dan sistem kekebalan tubuh.</p>
---	--	------------------------------------	--	--	--

<p>psikologis bermanfaat, yang meningkatkan kepribadian, menggerakkan kasih sayang dan keharmonisan. Apalagi rukuk kita dilakukan dengan meresapi makna-maknanya, maka secara psikologis akan bermanfaat besar bagi jiwa, sehingga jiwa menjadi tenang. Sebagaimana kita tahu ketenangan jiwa sangat baik dalam penyembuhan karena perannya yang positif dalam mekanisme coping.</p>					
--	--	--	--	--	--

11.	<p>Sujud akan memperlancar aliran darah ke otak yang merupakan tempat sistem limbik (emosi) dan bahwa sujud dapat membersihkan sistem saraf dan menyeimbangkan saraf simpatik dan parasimpatik, maka secara tidak langsung sujud dapat meningkatkan kekebalan tubuh.</p> <p>Di samping itu sujud juga mempunyai efek psikologis berupa ketenangan, apalagi</p>	175	-	<p>Sujud memiliki efek psikologis berupa ketenangan ketika dilakukan dengan penghayatan.</p>	<p>Sujud dapat memperlancar aliran darah ke otak, yang merupakan tempat sistem limbik (emosi). Sujud juga dapat membersihkan sistem saraf dan menyeimbangkan saraf simpatik dan parasimpatik.</p>	<p>Sujud dapat meningkatkan kekebalan tubuh dan sistem pertahanan tubuh.</p>
-----	--	-----	---	--	---	--

	bila dilakukan dengan penuh penghayatan, maka efek psikologisnya akan sangat terasa. Efek berikutnya adalah meningkatnya sistem pertahanan tubuh.					
12.	Posisi duduk dengan jari-jari kaki menekuk juga merupakan relaksasi maksimal dari otot-otot di betis, di mana otot-otot ini paling sering mengalami nyeri, karena menopang postur (kontraksi statis) dan gerakan berjalan	179- 180	Posisi duduk dalam shalat dapat memberikan relaksasi maksimal bagi otot-otot di betis. Selain itu,	Bahwa melalui posisi duduk dengan jari-jari kaki menekuk dalam shalat, seseorang dapat merasa lebih rileks, mengurangi	-	-



	<p>atau lari (kontraksi dinamis). Saat duduk ini otot-otot tersebut diregangkan maksimal, sehingga terjadi pemulihan dan bebas dari timbunan asam laktat yang menyebabkan nyeri dan kelelahan. Dengan berkurangnya kelelahan, maka itu berarti mengurangi stres bagi orang yang shalat, sehingga jiwa orang tersebut akan menjadi lebih tenang. Di samping itu bacaan tasyahud</p>		<p>penekanan pada bacaan tasyahud yang dihayati dapat menimbulkan perasaan bahagia dan kedekatan spiritual dengan Nabi Muhammad.</p>	<p>kelelahan, dan mengurangi stres. Hal ini dapat berkontribusi pada keadaan jiwa yang lebih tenang dan bahagia.</p>		
--	--	--	--	--	--	--

	<p>apabila dibaca dengan penuh penghayatan akan menimbulkan perasaan bahagia, karena dalam tasyahud kita "bertemu" dengan orang yang paling kita cintai dan paling berperan positif dalam hidup kita, yakni Rasul Agung Muhammad.</p>					
13.	<p>Gerakan salam cukup bermakna untuk melatih kelenturan leher. Gerakan salam juga dapat memperkuat otot-otot dan seluruh struktur</p>	183	<p>Gerakan salam memiliki makna religius yang dapat mempengaruhi</p>	<p>Gerakan salam yang dilakukan dengan penuh penghayatan dapat mempengaruhi</p>	-	<p>Gerakan salam mengoptimalkan kelenjar getah bening yang berperan penting</p>

<p>leher berikut fungsi reflek-reflek yang termasuk mengoptimalkan kelenjar-kelenjar getah bening yang peran penting dalam sistem kekebalan tubuh.</p> <p>Dari sudut pandang Religiopsikoneuroimunologi, salam yang dilakukan dengan penuh penghayatan akan membuat hati seseorang menjadi penuh kasih sayang. Orang seperti ini tidak akan mudah mengalami stress,</p>		<p>hati seseorang dan membuatnya penuh kasih sayang.</p>	<p>psikologis seseorang. Penyebutan bahwa orang yang melakukan salam dengan penuh penghayatan tidak mudah mengalami stres menunjukkan adanya dampak psikologis positif yang dihubungkan dengan rasa kasih</p>		<p>dalam sistem kekebalan tubuh.</p>
---	--	--	---	--	--------------------------------------

	sehingga akan berpengaruh baik terhadap keselamatan.			sayang dan perasaan baik.		
14.	Dengan demikian shalat yang didirikan sepenuh jiwa dan raga akan sangat berpengaruh baik terhadap kesehatan seseorang, terutama dapat meningkatkan kekebalan tubuh pelakunya.	183	Shalat yang didirikan sepenuh jiwa dan raga dapat berpengaruh positif pada kesehatan.	-	-	Shalat, dapat memiliki dampak positif pada sistem kekebalan tubuh.
15.	Pelaksanaan syariat Islam dengan sepenuh jiwa dan raga, yakni dengan melaksanakan sesuai aturan-aturannya serta dengan menghayati	295	Pelaksanaan syariat Islam dengan sepenuh jiwa dan raga	Menghayati makna-makna dan melaksanakan aturan-aturan Islam secara penuh jiwa	-	Pelaksanaan syariat Islam yang sepenuh jiwa dan raga dapat memberikan kesehatan yang

	<p>makna-maknanya, akan memberi kita bonus yang bermanfaat, di samping tujuan utamanya yaitu ridha-Nya. Salah satu bonus itu adalah berupa terjaganya kesehatan kita atau tersembuhkannya dari berbagai macam penyakit.</p>		<p>untuk mencapai ridha-Nya.</p>	<p>dan raga dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis individu.</p>		<p>terjaga atau penyembuhan dari berbagai penyakit.</p>
16.	<p>Rukun Islam bagaikan sebuah resep super, karena dia berasal dari Sang Maha Dokter, Allah Yang Maha Menyembuhkan. Pelaksanaannya akan membawa kita kepada</p>	296	<p>Rukun Islam dianggap sebagai resep super yang diberikan oleh Allah, dan melalui</p>	<p>Pelaksanaan Rukun Islam dapat membawa manusia kepada kesehatan hakiki. Hal ini mengisyaratkan</p>	<p>Pelaksanaan Rukun Islam dapat membawa manusia kepada kesehatan hakiki. Aktivitas spiritual seperti</p>	<p>Pelaksanaan Rukun Islam dapat membawa kesehatan hakiki. Dalam konteks ini, dapat diasumsikan bahwa</p>

	<p>kehatan hakiki, karena dengan Rukun Islam ini kita dapat mengaktualkan seluruh potensi yang dianugerahkan kepada kita, yakni potensi spiritual, potensi psikis (jiwa), dan potensi fisik (tubuh). Ketiga potensi tersebut harus diaktualkan agar kesehatan paripurna dapat kita rasakan.</p>		<p>pelaksanaannya, manusia dapat mencapai kesehatan hakiki.</p>	<p>bahwa Rukun Islam memiliki potensi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis manusia.</p>	<p>shalat dapat mempengaruhi positif pada fungsi otak dan sistem saraf.</p>	<p>kehatan hakiki merujuk pada kesehatan yang komprehensif dan berkelanjutan, termasuk kemampuan sistem kekebalan tubuh untuk melawan penyakit dan menjaga keseimbangan fisiologis.</p>
--	---	--	---	--	---	---

17.	Demikianlah, pelaksanaan kelima Rukun Islam akan membawa kita kepada kesehatan hakiki. Kelima Rukun Islam ini, sesuai dengan konsep Religiopsikoneuroimunologi, bekerja untuk kesehatan kita, baik secara langsung melalui aktivitas fisiknya (rukun gerakan atau bacaannya) maupun secara tidak langsung melalui internalisasi maknanya yang sangat	298	Praktik-praktik ibadah dalam rukun Islam akan berdampak positif pada kesehatan.	Internalisasi makna dari Rukun Islam dapat mempengaruhi jiwa seseorang dan membawa ketenangan. Hal ini berhubungan dengan kesejahteraan mental dan kemampuan seseorang untuk menghadapi stresor	Ketenangan yang dihasilkan dari internalisasi Rukun Islam dapat mempengaruhi proses di susunan saraf, terutama di saraf pusat. Saraf pusat memainkan peran penting dalam mengendalikan produksi hormon-hormon di tubuh, termasuk	Ketenangan yang dipengaruhi oleh pelaksanaan Rukun Islam dapat memengaruhi sistem kekebalan tubuh.
-----	--	-----	---	---	--	--

	<p>mendalam Internalisasi makanan itu akan mempengaruhi jiwa kita, sehingga jiwa kita menjadi tenang ketika menghadapi stresor dari luar, termasuk stresor berupa rasa sakit dan penyakit. Ketenangan ini akan mempengaruhi proses di susunan saraf, terutama di saraf pusat, yang akan mengendalikan produksi berbagai hormon termasuk hormon yang mempengaruhi</p>			<p>dari luar, termasuk stresor berupa rasa sakit dan penyakit.</p>	<p>hormon yang mempengaruhi respon stres.</p>	
--	--	--	--	--	---	--



	sistem kekebalan tubuh kita.					
--	------------------------------	--	--	--	--	--

Penyusun



Eka Risqiyana

Disetujui



Dr. H. Miftahul Ula, M.Ag



## SURAT KETERANGAN *SIMILARITY CHECKING*

Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah (FUAD) UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan menerangkan bahwa naskah skripsi atas nama mahasiswa:

Nama : Eka Risqiyana

Nim : 3319022

Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul : Penerapan Konsep Religiopsikoneuroimunologi dalam Shalat untuk Mengatasi Stres (Studi Pemikiran Mustamir Pedak dalam Buku Rahasia Energi Ibadah untuk Penyembuhan)

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

Waktu Submit : 26 Mei 2023

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, 26 Mei 2023

Dean

Ketua Prodi Tasawuf dan Psikoterapi



Cintami Farmawati, M.Psi



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH  
Jl. Pahlawan KM. 5 Rowolaku Kajan Kab. Pekalongan Kode Pos 51161  
Website: fuad.uingusdur.ac.id | email : fuad@uingusdur.ac.id

LEMBAR PEMERIKSAAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Drs. H. S. Kohar  
NIP : 196607152003021001  
Pangkat, Golongan, Ruang : Penata TK.I (III/d)  
Jabatan : JFT PTP / Sub Koordinator Akma FUAD

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Eka Risqiyana  
NIM : 3319022  
Program Studi : Ilmu Tasawuf dan Psikoterapi  
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

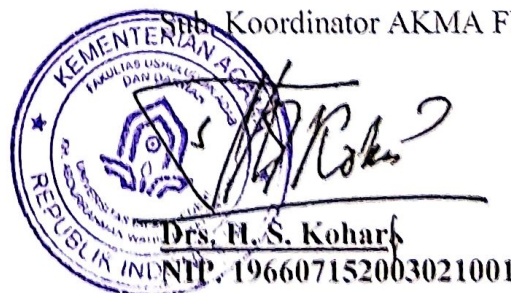
Telah selesai melaksanakan pemeriksaan Skripsi sesuai dengan aturan yang disahkan dan diterapkan di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah. Oleh karena itu, untuk selanjutnya skripsi saudara/i segera dijilid sesuai dengan warna fakultas dan kode warna yang ditetapkan oleh STATUTA IAIN Pekalongan. Atas perhatian dan kerja sama saudara/i, kami ucapkan terima kasih.

Pekalongan, 17 Juli 2023

Mengetahui,

a.n. Dekan

Sub Koordinator AKMA FUAD





**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Jalan Pahlawan KM. 5 Rowolaku Kajen Kab. Pekalongan Kode Pos 51161  
www.fuad.uingsdur.ac.id email: fuad@iainpekalongan.ac.id

Nomor : B-4168/Un.27/Set.III.3/PP.01.1/12/2022 16 Desember 2022  
Sifat : Biasa  
Lampiran : -  
Hal : Penunjukan Pembimbing Skripsi

Yth. Dr. H. Miftahul Ula, M.Ag

***Assalamu`alaikum Warrohmatullahi wabarokatuh***

Diberitahukan dengan hormat bahwa mahasiswa :

Nama : Eka Risqiyana

NIM : 3319022

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Dinyatakan telah memenuhi syarat untuk mendapatkan bimbingan proposal dalam rangka penyelesaian naskah skripsi dengan judul : **"Penerapan Konsep Religiopsikoneuroimunologi dalam Shalat untuk Mengatasi Stres (Studi Pemikiran Mustamir Pedak dalam Buku Rahasia Energi Ibadah Untuk Penyembuhan) "**

Sehubungan dengan hal tersebut, dimohon kesediaan bapak/ibu untuk membimbing mahasiswa tersebut diatas.

Demikian untuk dilaksanakan sesuai dengan ketentuan yang berlaku dan kami sampaikan terima kasih.

***Wassalamu`alaikum Warrohmatullahi wabarokatuh***



	Ditandatangani Secara Elektronik Oleh: <b>Dr. H. Miftahul Ula, M.Ag</b> <b>NIP. 197409182005011004</b> <b>Ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi</b>
--	--

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### IDENTITAS DIRI

Nama : Eka Risqiyana  
NIM : 3319022  
Tempat/Tgl Lahir : Pekalongan, 28 April 2000  
Agama : Islam  
Alamat : Desa Karangdowo Rt.09 / Rw.04, Kec. Kedungwuni,  
Kab. Pekalongan

### IDENTITAS ORANG TUA

Nama Ayah : M. Hasyim  
Pekerjaan : Wiraswasta  
Nama Ibu : Kustinawati  
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga  
Alamat : Desa Karangdowo Rt.09 / Rw.04, Kec. Kedungwuni,  
Kab. Pekalongan

### RIWAYAT PENDIDIKAN

1. RA. Muslimat NU Karangdowo
2. MI WS Karangdowo 01
3. SMPN 1 Wonopringgo
4. SMAN 1 Kedungwuni
5. UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan

Demikian daftar riwayat hidup ini saya buat dengan sebenarnya, untuk digunakan seperlunya.

Pekalongan, 24 Mei 2023

Penulis



Eka Risqiyana

**NIM.3319022**





KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN  
PERPUSTAKAAN

Jalan Pahlawan Km. 5 Rowolaku Kajen Kab. Pekalongan Kode Pos 51181  
www.perpustakaan.uiningsud.ac.id email: perpustakaan@uingsud.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Eka Risqiyana  
NIM : 3319022  
Jurusan/Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi  
E-mail address : ekarisqiyana@gmail.com  
No. Hp : 085892353700

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Tugas Akhir  Kripsi  Tesis  Esertasi  lain-lain(.....)  
yang berjudul : Penerapan Konsep Religiopsikoneuroimunologi dalam Shalat untuk Mengatasi Stres (Studi Pemikiran Mustamir Pedak dalam Buku Rahasia Energi Ibadah untuk Penyembuhan)

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

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Pekalongan, 24 Juli 2023



(Eka Risqiyana)

NB : Harap diisi, ditempel meterai dan ditandatangani  
Kemudian diformat pdf dan dimasukkan dalam file softcopy /CD