

## Urgensi Kematangan Spiritual Terhadap Kesehatan Otak

Rovi Husnaini<sup>1</sup>, Adnan<sup>2</sup>, Chyiril Futuhana Ahmad<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Universitas Muhammadiyah Bandung, Indonesia; email: rovihusnaini@gmail.com

<sup>2</sup> UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia; email: adnanbz99@gmail.com

<sup>3</sup> UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia; email: futuhanachyiril@gmail.com

**Abstract:** The study of spirituality seems never to stop giving humans an understanding of the concept of self and divinity. Discussions about spirituality entered a crucial period marked by the success of science and technology in revealing non-rational secrets that were difficult to solve in the past. This paper aims to discover the importance of spiritual maturity on brain health. This research approach is qualitative with the technical method is literature study. This study indicates that researchers still have not recognized the importance of spiritual maturity essential for brain health. However, the interest of scientists on this issue is increasing and getting various responses from various groups.

**Keyword:** Spirituality; Limbic System; Brain health.

**Abstrak:** Kajian terhadap spiritualitas seakan tidak ada hentinya memberikan manusia pemahaman terhadap konsep diri dan ketuhanan. Diskusi tentang spiritualitas memasuki masa penting yang ditandai dengan adanya kesuksesan ilmu pengetahuan dan teknologi mengungkap rahasia-rahasia non-rasional yang sulit dipecahkan pada masa lalu. Tulisan ini bertujuan untuk menemukan pentingnya kematangan spiritual terhadap kesehatan otak. Pendekatan penelitian ini adalah kualitatif dengan metode teknisnya studi kepustakaan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peneliti masih belum memberikan pengakuan secara eksplisit pentingnya kematangan spiritual penting bagi kesehatan otak. Namun demikian, ketertarikan para ilmu terhadap isu ini semakin banyak dan mendapat respon yang beragam dari berbagai kalangan.

**Kata Kunci:** Spiritualitas; Sistem Limbik; Kesehatan otak.

---

### 1. Pendahuluan

Spiritualitas merupakan aspek fundamental yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan umat manusia. Ia juga merupakan sebuah kebutuhan tertinggi sekaligus dasar dalam pembentukan nilai-nilai, moral, serta harga diri dalam diri manusia (Hudori, 2008). Berbeda dengan religiusitas yang sifatnya terikat dengan aturan, tradisi, serta nilai-nilai yang dilembagakan, spiritualitas lebih bersifat individual karena timbul dari pengalaman kebertuhanan bukan semata karena aturan-aturan dalam agama (Elk & Aleman, 2016).

Sejatinya spritualitas adalah manifestasi dari keinginan kuat yang dimiliki manusia untuk dapat terhubung dengan dzat yang transenden, Erich From (1989) memandang bahwa hasrat atau keinginan tersebut sudah tertanam dalam diri setiap individu sejak lahir atau dengan kata lain *built-in*, meskipun manusia tidak terikat secara formal dengan sebuah agama atau kepercayaan tertentu ia tetap akan mengalami pengalaman tersebut.

Beberapa hasil penelitian yang erat kaitannya dengan kajian artikel ini: pertama, Tulisan ilmiah karya Dewi Mariyana. Ia membahas tentang kekuatan spiritual yang diperoleh dari bersedekah.

Baginya, spiritual mempunyai jalan dan tujuan yang nyata. Seorang hamba dapat mengarahkan spiritualnya tegak ke atas, kepada Tuhan. Ia bisa merasakan hidup bersama-Nya dan menikmati kasih sayang-Nya. sementara individu bisa melapangkan jalan spiritualnya secara horisontal, kepada sesama manusia dan seluruh ciptaan-Nya. membangun kebersamaan, hidup berdampingan, saling tolong menolong, merupakan refleksi hidup yang membahagiakan. Spiritual mendapatkan ruh dan kekuatannya, ketika ia menjadi solusi bagi seorang hamba yang secara langsung tersentuh dengan cara saling berbagi, bersedekah kepada yang lebih berhak, yakni anak yatim dan dhuafa (Dewi Mariyana, Naan, 2019). Bila yang dimaksud kekuatan spiritual dalam artikel ini adalah kematangan spiritual, maka letak beda dengan tulisan yang sedang dikaji adalah wilayah kontribusinya. Hasil penelitian Dewi Mariyana berdimensi sosiologis, sementara kajian penulis lebih kepada dimensi fisiologis.

Kedua, tulisan yang kemukakan oleh Muhammad Nasruddin tentang neurosains yang berusaha mempersoalkan konsep qalbnya Imam Al-Ghazali. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa hati atau qalb dalam Islam merupakan bagian dari otak manusia, karena keduanya menerima informasi, kecerdasan spiritual, sebagai pengendali tubuh, dan juga kecerdasan qalbiyah. Sementara, Al-Ghazali telah memberikan penjelasan tentang persamaan dan perbedaan antara otak dan qalb. Persamaan keduanya terletak pada unsur emosi, pengendali tubuh, pengetahuan dan spiritual. sementara perbedaannya bahwa neurosains berdimensi ilmiah sementara qalb berdimensi ketuhanan. Oleh karena itu, tolok ukurnya menjadi tidak tepat (Nasruddin & Muiz, 2020). Karya Muhammad Nasruddin adalah kajian perbandingan, sementara penulis mengambil ruang yang berbeda, yakni pentingnya individu matang secara spiritual berdampak pada kesehatan otak.

Kajian terhadap spiritualitas senantiasa memberikan pengaruh yang besar dalam kehidupan umat manusia, karena pada kenyataannya hampir seluruh aspek kehidupan manusia dipengaruhi olehnya. Cukup banyak pendekatan yang dilakukan untuk memahami konsep spiritualitas, salah satunya dengan mengintegrasikan beberapa disiplin keilmuan disamping hanya menggunakan perangkat teologis. Kini kajian spiritualitas juga melibatkan sains serta metode ilmiah didalamnya, ini merupakan upaya agar kajian spiritualitas dapat menjadi lebih ilmiah, serta mudah untuk dijangkau oleh setiap orang.

Seperti halnya kematangan beragama, kematangan spiritual dibutuhkan manusia untuk keseimbangan hidupnya. Kematangan beragama menjadikan kepribadian individu lebih baik dan secara eksternal dapat memperkuat hubungan interpersonal, salah satunya berkembangnya sikap toleransi terhadap orang lain (Sabiq, 2020). Kematangan spiritual individu sangat dibutuhkan untuk dikaji dan diteliti agar hasilnya dapat dibaca oleh semua kalangan. Penulis berasumsi, kematangan spiritual memberi dampak bagi kesehatan otak.

Penelitian ini pendekatannya kualitatif. Metode yang digunakan adalah studi pustaka (Solihin, 2021). Penulis melakukan kajian terhadap literatur yang membahas tentang tema-tema neurosain dan spiritualitas. Dari kedua tema besar yang dikumpulkan dari berbagai sumber, penulis mengidentifikasi, memilih dan memilah data yang disesuaikan dengan kebutuhan. Reduksi data ini dilakukan untuk memperoleh hasil yang benar-benar diinginkan. (Lexy J. Moleong, 2005)

## **2. Hasil dan Pembahasan**

### **2.1. Pengertian Spiritual**

Kamus Besar Bahasa Indonesia daring, mendefinisikan spiritual dengan berhubungan dengan atau bersifat kejiwaan (KBBI, 2016). Bersifat kejiwaan bisa berarti ruang lingkup pembahasan seputar jiwa, roh dan batin. Spiritual merupakan kata sifat (Philip Sheldrake, 2007). Kata ini diperoleh dari bahasa Yunani pneuma, spirit, dan kata sifat pneumatikos sebagaimana ketika kata-kata tersebut muncul dalam tulisan Paul dalam kitab perjanjian baru. Hal ini penting untuk dicatat bahwa "semangat" dan "spiritual" tidaklah

berbeda dari “fisik” atau “materi” (Yunani some (beberapa), Latin corpus (tubuh)) akan tetapi “perluasan” (Yunani sarx, Latin caro) didalam pengertian di setiap sesuatu yang bertentangan dengan Roh Allah. Kontras yang dimaksud adalah bukan antara tubuh dan jiwa tetapi antara dua sikap untuk hidup. “Seseorang yang berspiritual” hanya seseorang dalam Roh Allah yang diam atau yang hidup di bawah pengaruh Roh Allah. Di bawah pengaruh “theologi” baru skolastik, dipengaruhi oleh filsafat Yunani, “spiritual” mulai digunakan untuk membedakan manusia cerdas dari penciptaan non-rasional (Philip Sheldrake, 2007).

Spiritual berkaitan erat dengan kepribadian. Dalam tubuh terdapat energi positif pada dimensi fisik dan psikologis. Spiritualitas merupakan bentuk kesadaran manusia yang dapat menemukan diri dan tujuan hidupnya (Desti Azania & Naan, 2021).

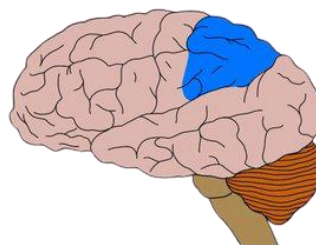
Menurut R.L Piedmont, manusia memiliki tiga aspek spiritual. Pengalaman beribadah, keyakinan dan adanya keterikatan. Pengalaman beribadah dapat membuat manusia memiliki rasa senang, gembira ketika individu berkesempatan masuk pada dimensi spiritual. Sementara keyakinan dapat membentuk sesuatu yang utuh. Individu dapat menyakini terjadi sesuatu di alam semesta. tumbuhnya keyakinan akan univesal. Selain itu, ikatan antara satu dengan yang lain, terjadi pada manusia. Itulah persaudaraan. Secara sosial maupun psikologis manusia merasa terikat (Desti Azania & Naan, 2021).

## 2.2. “God Spot” dan Tanda Keberadaan Tuhan dalam Otak Manusia

Kajian neurosains terhadap aspek spiritualitas telah sampai pada kesimpulan bahwa di dalam otak manusia terdapat satu bagian yang berperan dalam proses spritual atau pengalaman-pengalaman transenden. Prefrontal korteks dengan fungsi yang kompleks (pengendalian emosi, penilaian, serta pengambilan keputusan) disinyalir sebagai bagian yang berperan dalam proses tersebut (Saad, 2005). Karena pada dasarnya spiritual merupakan proses integrasi antara emosi, rasio, dan aksi (Yastab, Pasiak, & Wangko, 2014).

Sebuah penelitian yang dipimpin oleh Andrew Newberg mencoba mengungkap bagaimana mekanisme otak saat seseorang mengalami pengalaman spiritual. Penelitian tersebut melibatkan sekelompok pria yang selalu melakukan meditasi ala budha, dimana setiap orang kemudian dimasukan kedalam sebuah ruangan yang telah di set sedemikian rupa dengan lilin serta aroma bunga melati. Selanjutnya orang-orang tersebut dipasangi kabel IV EEG yang berfungsi memantau aktivitas otak ketika mencapai tahapan tertinggi dalam meditasi.

Ketika sampai pada level tertinggi hasil pemindaian menunjukkan bahwa pada bagian prefrontal korteks menyala merah terang yang mengindikasikan bahwa terdapat peningkatan aliran darah serta aktivitas saraf, selain itu gambar hasil pemindaian juga menunjukkan bahwa area bagian atas sebelah belakang (*Posterior Parietal Cortex*) menjadi gelap.



Posterior Parietal Cortex

Sumber: neuroscientificallychallenged.com

Pada saat itulah Andrew meyakini bahwa manusia memiliki kemampuan untuk mengendalikan ruang dan waktu, termasuk membatasi aliran informasi dari dunia luar yang bawa oleh saraf

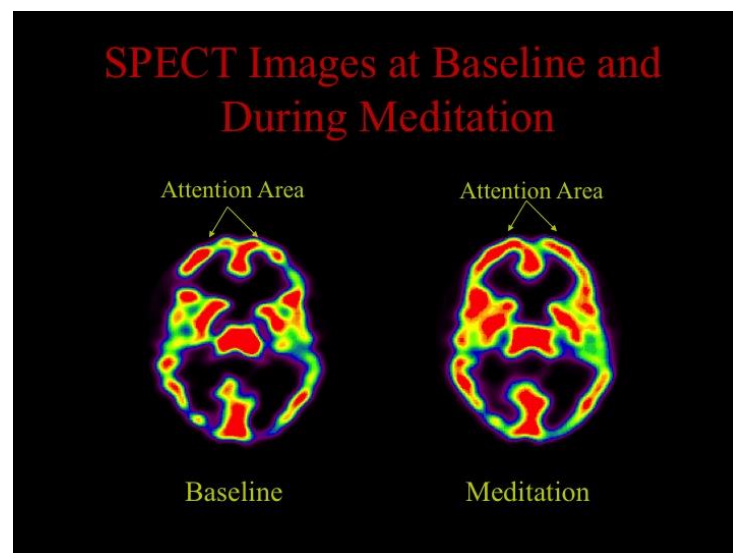
sensorik. Sebagai hasil dari kondisi 'hampa informasi' pada akhirnya seseorang akan merasa kehilangan eksistensi terhadap segala sesuatu selain dzat yang transenden termasuk dirinya sendiri. (Antonie).

### 2.3. Spiritualitas Serta Pengaruhnya Terhadap Otak

#### 2.3.1 Korteks Prefrontal

Ritual dalam yang dimiliki oleh beberapa agama atau kepercayaan diyakini menjadi jalan bagi seseorang untuk mendapatkan pengalaman spiritual. Dalam prosesnya sebuah ritual membutuhkan level kesadaran yang tinggi, hal tersebut biasanya diperlukan ketika seseorang memvisualisasikan sebuah objek, membaca mantra, atau hal lainnya dalam spiritual yang bisa membuat seseorang menjadi focus.

Seluruh aktivitas tersebut diyakini didorong oleh salah satu bagian dalam otak yang bernama Korteks Prefrontal yang terletak di bagian kanan otak besar (Newberg, 2017). Hal tersebut telah dibuktikan oleh beberapa penelitian terkait hubungan antara agama dengan otak manusia, dimana hasilnya menunjukkan bahwa ketika seseorang sedang berada pada level tertinggi dalam kegiatan spiritual maka prefrontal kortek mengalami kenaikan aktifitas yang begitu signifikan.



Hasil SPECT-Scan terhadap otak seseorang yang sedang melakukan meditasi

Sumber : [andrewnewberg.com/spect-images](http://andrewnewberg.com/spect-images)

#### 2.3.2. Talamus

Talamus merupakan bagian dalam otak yang terletak diatas batang otak antara korteks serebral dan otak tengah. Fungsi utama dari thalamus adalah meneruskan sinyal motor dan sensoris ke korteks serebral (Dr. Ananya Mandal, 2019). Selain itu thalamus juga terhubung dengan korteks prefrontal, yang memiliki peran besar dalam pengendalian emosi dan berbagai pemrosesan fisiologis. Pada saat seseorang mengalami pengalaman spiritual secara otomatis aktifitas korteks prefrontal akan mengalami peningkatan, begitupun dengan thalamus yang juga mengalami perubahan dalam aktifitasnya.

Perubahan tersebut berdampak pada proses kesadaran seseorang, dimana fungsi kerja dari bagian sensoris yang menghubungkan seseorang dengan dunia luar juga akan berubah. Hal tersebut

akan berdampak pada kemampuan seseorang dalam mempersepsikan serta menjalin hubungan dengan objek lain dan bahkan dalam melakukan pemaknaan terhadap kehidupan (Newberg, 2017).

### 2.3.3 Amigdala

Amigdala merupakan bagian dari sistem limbik yang erat kaitannya dengan dengan proses emosional seseorang, amigdala sendiri memegang peranan yang cukup penting dalam banyak aspek emosional, kemampuan belajar, serta perilaku seseorang (Salzman, 2019). Saat seseorang melakukan ritual dan mencapai pengalaman spiritualnya ditemukan bahwa amigdala melakukan interaksi dengan hipokampus yang pada akhirnya membangkitkan kesadaran, emosi, ingatan, serta imajinasi seseorang.

Selain itu meningkatnya aktifitas amigdala dan hipokampus dapat menstimulasi fungsi sistem saraf parasimpatis, sehingga dapat mereduksi denyut jantung dan pernafasan. Pada akhirnya seseorang akan mendapatkan sensasi rileks dan mencapai fase ketenangan (Newberg, 2017).

## 2.4. *Spiritualitas dan Efek Penyembuhan Terhadap Penyakit*

### 2.4.1 Depresi

Hubungan antara spiritualitas dengan otak manusia kini mencapai babak baru, dimana para peneliti kini mulai mengkaji bagaimana peran spiritualitas dalam proses penyembuhan sebuah penyakit. Hasilnya, didapatkan bahwa spiritualitas seseorang dapat menjadi sebuah teknik penyembuhan diri yang disebut juga sebagai *placebo effect* (Frederic A. Alling, 2015).

Andrew Leuchter seorang profesor dari Universitas California menemukan bahwa placebo effect juga dapat menjadi sebuah antidepresan. Ia melakukan sebuah percobaan dengan membandingkan penyembuhan depresi menggunakan obat dan placebo effect tersebut, hasilnya menunjukkan bahwa antara penyembuhan menggunakan antidepresan dan placebo effect memiliki efek yang sama terhadap aktivitas otak dan fisiologis seseorang (Andrew, 2002).

### 2.4.2 Kecemasan

Kecemasan berlebih merupakan penyakit yang paling sering melanda manusia modern, dengan percepatan arus informasi dan terkikisnya nilai-nilai moral oleh gaya hidup hedonis membuat penyakit ini tumbuh subur. Terdapat sebuah riset yang mengkaji bagaimana spiritualitas dapat menjadi solusi bagi penyakit tersebut.

(Koenig, 2009) mengatakan bahwa religiusitas serta ritual-ritual dalam sebuah agama atau kepercayaan dapat memberikan rasa nyaman kepada seseorang yang mengalami rasa cemas berlebih. Karena pada dasarnya semakin tinggi spiritualitas seseorang maka ia akan memiliki pengendalian diri yang baik, rasa aman, serta rasa percaya diri yang baik pula.

## 2.5. *Peningkatan Fungsi Kerja Otak Melalui Spiritualitas*

Kehadiran agama dalam kehidupan manusia bukanlah untuk membatasi setiap potensi yang dimiliki oleh manusia, lebih dari itu agama justru memberikan ruang bagi manusia untuk berkreativitas namun tetap dengan memperhatikan batasan-batasan yang ada. Adapun pembatasan-pembatasan tersebut semata bukanlah untuk mengekang manusia, namun sebagai bentuk kasih sayang Tuhan kepada manusia.

Apabila kita kaji lebih mendalam aspek spiritualitas dalam kehidupan manusia sesungguhnya memberikan manfaat yang sangat luas tidak hanya berkaitan dengan hubungan seseorang dengan Tuhan, dibalik itu terdapat juga manfaat langsung yang bisa dirasakan oleh manusia terutama

berkaitan dengan fungsi kerja dari otak. Sejauh ini cukup banyak penelitian yang menunjukkan bahwa kematangan spiritual juga dapat menjadi alternative dalam meningkatkan kemampuan otak manusia

Myers (2003) menyebutkan bahwa ketika seseorang memiliki kecerdasan spiritual sejatinya ia akan memiliki kemampuan beberapa seperti (1) mentransendenkan suatu hal yang bersifat fisik dan material, (2) tingkat kesadaran yang paling tinggi, sehingga ia mampu memberikan pemaknaan terhadap segala Sesuatu yang menimpa dirinya, (3) ia dapat mensakralkan setiap hal yang dilakukan termasuk dalam kehidupan sehari-hari, sehingga didapatlah hakikat pengetahuan dari apa yang ia lakukan (4) orang tersebut mampu menggunakan seluruh sumber daya spiritualnya untuk menyelesaikan setiap permasalahan yang dihadapi, (5) seseorang tersebut dapat melakukan berbagai kebaikan yang tentunya manfaatnya tidak hanya dirasakan oleh dirinya melainkan orang lain juga.

Selain itu (Hudori) mengatakan bahwa terdapat dua peran besar agama yang dapat memberikan manfaat terhadap otak manusia. *Pertama* ketenangan dan keheningan, sebuah ritual yang dilakukan diyakini dapat menurunkan frekuensi gelombang otak manusia sehingga berada di level alpha. Beberapa ritual yang dapat dilakukan seperti meditasi ataupun shalat, kedua ritual tersebut dapat menghantarkan seseorang pada frekuensi gelombang rendah yang sejatinya diperlukan untuk mencapai kecerdasan yang lebih tinggi, pada frekuensi ini juga terjadi peremajaan sel-sel tubuh yang membuat seseorang menjadi lebih sehat.

*Kedua*, detoksifikasi. Hampir semua agama yang ada memberikan tuntunan bagi penganutnya untuk melakukan puasa, dalam kacamata medis puasa merupakan proses pembersihan tubuh dari berbagai macam racun yang mungkin terkandung dalam makanan serta sisa pembuangan metabolisme. Puasa juga dapat membantu seseorang untuk mencapai frekuensi gelombang otak yang rendah sehingga ia pun dapat mencapai tingkat kesadaran yang tinggi .

### 3. Simpulan

Dari uraian diatas dapatlah kita pahami bersama bahwa sejatinya spiritualitas memiliki peran besar dalam kehidupan manusia, melalui perangkat neurosains manusia kini dapat mengetahui bagaimana peranan spiritualitas seseorang terhadap fungsi otak. Walaupun kebanyakan peneliti tidak pernah mengatakan secara eksplisit bagaimana spiritualitas bekerja pada otak manusia, namun dengan berbagai manfaat yang dapat dirasakan manusia kajian tersebut tentu tidak dapat dipandang sebelah mata.

Tentunya masih diperlukan kajian lebih mendalam terhadap hubungan antara spiritualitas dan otak manusia, agar kajian tersebut tidak hanya berdasar pada asumsi semata.

## Daftar Pustaka

- Andrew, L. (2002). Changes in brain function of depressed subjects during treatment with placebo. *Am J Psychiatry*, 159.
- Desti Azania & Naan. (2021). Peran Spiritual Bagi Kesehatan Mental Mahasiswa di Tengah Pandemi Covid-19. *Humanistika*, 7(1), 26–45. <https://doi.org/https://doi.org/10.36835/humanistika.v7i1.384>
- Dewi Mariyana, Naan, T. (2019). SEDEKAH SEBAGAI KEKUATAN SPIRITUAL (Studi Kasus pada Komunitas Yuk Sedekah Bandung). *Syifa Al - Qulub*, 4(1), 9–19. <https://doi.org/10.15575/maq.v>
- Dr. Ananya Mandal, M. (2019). What is the Thalamus.
- Elk, M. van, & Aleman, A. (2016). *Brain Mechanisms in Religion and Spirituality: An Integrative Predictive Processing Framework*. Amsterdam.
- FredericA.Alling. (2015). THE HEALING EFFECTS OF BELIEF IN MEDICAL PRACTICES AND SPIRITUALITY. *EXPLORE*, 11.
- Hudori. (2008). RELASI KECERDASAN SPIRITUAL DAN PENCARIAN JEJAK TUHAN. *Jurnal Soul*, 1.
- KBBI. (2016). *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*. Retrieved from <https://kbbi.kemdikbud.go.id/>
- Koenig, H. G. (2009). Research on Religion, Spirituality, and Mental Health: A Review. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 54.
- Lexy J. Moleong. (2005). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Rosdakarya.
- Nasruddin, M., & Muiz, A. (2020). Tinjauan Kritis Neurosains Terhadap Konsep Qalb Menurut Al-Ghazali. *Syifa Al-Qulub*, 4(2), 70–87. <https://doi.org/10.15575/maq.v4i2.7736>
- Newberg, A. (2017). *The Physics of the Mind and Brain Disorders*. Springer International Publishing.
- Philip Sheldrake. (2007). *A Brief History of Spirituality*. 350 Main Street, Malden, MA 02148-5020, USA: Blackwell Publishing Ltd.
- Saad, A. (2005). *NEUROTHEOLOGY : GOD'S SPOT IN/IS THE BRAIN*.
- Sabiq, A. F. (2020). Analisis Kematangan Beragama dan Kepribadian serta Korelasi dan Kontribusinya terhadap Sikap Toleransi. *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 23–49. <https://doi.org/10.18326/ijip.v2i1.23-49>
- Salzman, D. C. (2019). Amygdala.
- Solihin, N. (2021). *Memahami Jiwa Yang Selalu Mencela Dirinya Sendiri Dalam Al- qur ' an Surat Alqiyamah Ayat Dua*.
- Yastab, R. A., Pasiak, T., & Wangko, S. (2014). HUBUNGAN KINERJA OTAK DAN SPIRITUALITAS MANUSIA DIUKUR DENGAN MENGGUNAKAN INDONESIA SPIRITUAL HEALTH ASSESSMENT PADA PEMUKA AGAMA DI KABUPATEN HALMAHERA TENGAH. *Jurnal E-Biomedik (EBM)*, 2.