

## Ibadah, Otak, dan Kontrol Diri, Apa Hubungannya?

Minggu, 12-06-2016

[MUHAMMADIYAH.OR.ID](http://MUHAMMADIYAH.OR.ID), Malang-- Pengamat neurosains Taufiq Pasiak menyatakan bahwa orang yang melakukan meditasi dan tidak melakukan meditasi otaknya berbeda. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Newberg pada 2001 pada seorang Budhis yang melakukan meditasi selama 40 tahun, katanya,, didapati fakta yang tersendiri.

“Orang yang melakukan meditasi dapat mengontrol otaknya sendiri, orang yang melakukan meditasi *self contro-nya* tinggi sekali. Riset ini menyatakan kepada kita orang yang melakukan meditasi dapat mengendalikan diri yang luar biasa,” jelas Taufiq saat menjadi pemateri di Kajian Ramadhan Pimpinan Wilayah Muhammadiyah (PWM) Jawa Timur, di Dome Universitas Muhammadiyah Malang, Sabtu (11/6).

Tidak hanya dilakukan pada seorang Budhis penelitiannya, kata Taufik, tapi juga dilakukan pada seorang biarawati yang sering melakukan ibadahnya. Setelah lama melakukan hal tersebut, terang alumni Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi ini, otak biarawati itu diteliti dan ternyata otaknya sama dengan otak Budhis yang melakukan meditasi tadi. Yakni kekuatan dalam mengontrol dirinya sangat tinggi.

“Dalam penelitian lain juga orang yang melakukan kendali diri itu luar biasa. Pendidikan emosi, kendali diri itu sangat penting. Kalau pada usia 10 tahun anak belum bisa mengontrol diri maka akan susah untuk dilatih,” ujar penulis buku Tuhan dalam Otak Manusia ini.

Dalam hal ini, Taufik mempertanyakan, mengapa banyak orang muslim yang sangat sering melakukan ibadahnya sendiri yaitu sholat, namun kemudian dari sholat itu tidak dapat menjadi pengontrol diri. “Saya sudah melakukan, sudah bertahun-tahun, tapi kenapa otak kita tidak bisa melakukan pengontrolan diri secara maksimal? Karena kita hanya melakukan ritual, tanpa kemudian membawa Allah dalam diri kita,” ujar Taufik menerangkan.

Taufik memang dikenal dokter pembelajar otak. Ia pun menempuh pascasarjana di IAIN Alaudin Makassar dengan tesis Akal, Kalbu, Ruh dan Nafsu dalam Perspektif Neurosains dan Implikasinya dalam Pendidikan.

Tak hanya itu, ia pun kuliah di pascasarjana Universitas Gadjah Mada (UGM) dengan tesisnya Perubahan Reseptor Dopamin D1 di Korteks Prefrontalis Akibat Stress Kronik. Dan Taufik dapat menyelesaikan doktoratnya di UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta dengan disertasi Model Spiritual dalam Perspektif Neurosains.

Kontributor: Abdul Jalil

Redaktur: Ridlo Abdillah