

# Dampak Memaafkan Terhadap Kesehatan Otak

## (Renungan Menyambut Hari Raya Idul Fitri)

**T**IDAK terasa tinggal beberapa hari lagi bulan suci ramadhan akan segera pergi meninggalkan kita. Saat ini umat Islam di seluruh dunia sedang bersiap menyambut kedatangan bulan syawal untuk berhari raya idul fitri. Di Indonesia, ada tradisi yang berkembang yang tidak ditemukan di negara muslim lain pada bulan syawal, yaitu tradisi halal bi halal. Esensi halal bi halal pada dasarnya adalah usaha untuk saling memaafkan. Dalam Al Qur'an surat Al-A'raf ayat 199 Allah SWT berfirman: "Jadilah pemaaf dan suruhlah orang mengerjakan yang ma'ruf serta berpalinglah dari orang-orang yang bodoh".

Dalam sejarah Islam dikisahkan tentang seseorang yang bernama Mistah yang menyebarkan gosip tentang kehormatan Aisyah putri Abu Bakar As Shiddiq yang juga adalah istri dari Nabi Muhammad SAW. Padahal Mistah ini hidupnya dibiayai oleh Abu Bakar. Mengetahui hal ini, Abu Bakar sangat marah dan bersumpah untuk tidak memaafkan bahkan tidak lagi membiayainya. Allah SWT menurunkan petunjuk melalui QS. An-Nur ayat 22: "Hendaklah mereka memaafkan dan berlapang dada. Apakah kamu tidak ingin Allah mengampunimu? Allah adalah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang". Saling memaafkan termasuk akhlak yang mulia, yang akan menjadikan pelakunya tergolong orang yang bertakwa. Disamping itu ternyata berbagai riset menunjukkan bahwa memaafkan berdampak pada kesehatan seseorang. Para ilmuwan telah membuktikan bahwa mereka yang mampu memaafkan memiliki kesehatan lebih baik, ditinjau dari aspek fisik maupun psikisnya. Lewat penelitian terungkap bahwa penderitaan orang akan berkurang setelah ia memaafkan orang yang menyakitinya. Kajian ilmiah juga membuktikan bahwa memaafkan berhubungan erat dengan kemampuan seseorang dalam mengendalikan dirinya.

Worthington Jr seorang psikolog dari Virginia Commonwealth University bersama rekan-rekannya meneliti dampak sikap memaafkan terhadap kesehatan tubuh dan pemanfaatannya dalam penanganan pasien. Penelitian tersebut menggunakan teknologi pencitraan otak seperti tomografi emisi positron (PET) dan

pencitraan resonansi magnetik fungsional (f-MRI). Tim

peneliti mendapatkan adanya perbedaan pola gambar otak orang yang memaafkan dan yang tidak memaafkan. Mereka yang tidak memaafkan memiliki aktifitas otak yang sama dengan otak orang yang sedang stres, marah, dan melakukan penyerangan (agresif). Ditemukan pula adanya perbedaan aktifitas hormon dan kekentalan darah antara orang yang memaafkan dan yang tidak memaafkan. Pola hormon dan komposisi zat kimia dalam darah orang yang tidak memaafkan sama dengan pola hormon emosi negatif yang terkait dengan keadaan stres. Orang yang tidak memaafkan cenderung mempunyai tingkat kekentalan darah yang lebih tinggi, yang beresiko menimbulkan gangguan dan penyakit pada pembuluh darah seperti hipertensi, penyakit jantung bahkan stroke. Penelitian ini dimuat dalam jurnal *Explore*.

Harry M. Wallace dari *Department of Psychology, Trinity University, One Trinity place, San Antonio*, bersama timnya meneliti dampak memaafkan terhadap hubungan antar manusia. Penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian maaf akan membuat orang yang mendzalimi si pemaaf untuk tidak melakukan tindak kedzaliman serupa di masa mendatang. Penelitian ini dimuat dalam *Journal of Experimental Social Psychology*. Kathleen Lawler, psikolog dari Universitas Tennessee, Knoxville, setelah meneliti 107 orang mahasiswa, menemukan bahwa memendam kemarahan dan tidak mau memaafkan berdampak pada fungsi kekebalan tubuh. Profesor Petro Petrini, neurolog dari *University of Pisa* meneliti 49 orang perempuan yang tidak mau memberi maaf suami yang telah berkhianat. Mereka dilatih sikap toleran. Hasilnya sikap toleran mempengaruhi aktivitas otak. Penelitian *University of Wisconsin* melibatkan 46 orang pria dengan gangguan jantung koroner dan ada riwayat konflik sebelumnya. Mereka diberi pelatihan untuk memaafkan. Hasilnya aliran darah menuju ke jantung menjadi lancar. Telah dibuktikan bahwa 10 minggu pengobatan dengan menggunakan sikap memaafkan mengurangi gangguan kerusakan aliran

Oleh:

dr. Muhammad Isman Jusuf, Sp.S

darah otot jantung yang dipicu oleh sikap marah. Nyeri kronis juga

diperparah dengan sikap marah dan dendam. Penelitian terhadap orang yang menderita nyeri punggung bawah menunjukkan bahwa rasa marah, sakit hati dan sakit yang dapat dirasakan secara inderawi lebih berkurang pada mereka dengan sikap pemaaf yang lebih besar. Memaafkan ternyata memperbaiki fungsi tubuh.

Seorang psikiater, dr. Richard Fitzgibbon menceritakan pengalamannya selama 20 tahun dalam menghadapi berbagai kelompok masyarakat mulai dari pria, wanita, anak-anak, remaja hingga lanjut usia yang pernah mengalami perlakuan tidak baik dari orang lain serta memunculkan rasa benci dan keinginan balas dendam. Strategi pengobatan yang beliau lakukan adalah melatih orang-orang yang disakiti tersebut untuk bisa memaafkan dan bersikap toleran terhadap orang yang menyakitinya. Menurut beliau, sikap memaafkan telah menjadikan orang yang disakiti mampu menjalani kehidupan dengan jiwa yang damai dan tenang. Sikap memaafkan telah menghapuskan perasaan benci dan dendam yang mengacaukan hidup dan menimbulkan kegelisahan. Orang yang memaafkan pihak yang menyakitinya, ternyata mengalami penurunan dalam hal mengingat-ingat peristiwa pahit tersebut.

Jurnal ilmiah *EXPLORE (The Journal of Science and Healing)* memaparkan rangkuman penelitian terbaru tentang memaafkan dan mengkaji dampaknya pada orang lain. Didapatkan bahwa perilaku memaafkan mendatangkan manfaat kesehatan bagi orang yang memaafkan. Bahkan penelitian terbaru menunjukkan adanya pengaruh positif dari memaafkan terhadap kehidupan orang yang dimaafkan. Michael McCullough dan Robert Emmons, editor buku *"The Psychology of Happiness"* menyatakan bahwa salah satu cara untuk mengurangi pengaruh negatif dendam atau rasa sedih berkepanjangan bagi kesehatan jiwa seseorang yaitu dengan memaafkan. Memaafkan bisa mengurangi energi buruk yang menciptakan kepahitan dan kebencian.

Hasil-hasil penelitian yang menun-

jukan efektivitas memaafkan terhadap kesehatan seseorang telah mendorong para neurolog untuk membuat terapi khusus mengatasi masalah perasaan negatif dan meningkatkan kemampuan untuk memaafkan. Terapi tersebut dinamakan "Terapi Gelombang Otak Forgiveness". Terapi ini dirancang secara khusus dengan stimulus gelombang otak kedalam pikiran bawah sadar. Terapi ini melakukan pemrograman yang bertujuan untuk merubah pemikiran seseorang dari yang memiliki rasa dendam dan kebencian yang tinggi menjadi orang yang pemaaf. Terapi Gelombang Otak Forgiveness ini diproduksi dalam bentuk audio dan dicetak dalam bentuk CD. Menyadari pentingnya sikap memaafkan dalam kehidupan manusia, maka para psikolog di *Virginia Commonwealth University* mulai mengkampanyekan gerakan memaafkan melalui pembuatan situs internet yang memuat berbagai data dan informasi tentang memaafkan ditinjau dari berbagai disiplin ilmu. Bahkan di sejumlah negara maju telah dilakukan berbagai pelatihan untuk menumbuhkan jiwa pemaaf dalam diri seseorang.

Dari uraian di atas dapat diambil benang merah bahwa berbagai hasil riset ilmiah dan kajian ilmu pengetahuan telah menunjukkan dampak memaafkan terhadap kesehatan tubuh seseorang khususnya terhadap fungsi otak. Hal ini semakin memperkuat ajaran Islam yang terkandung dalam Al Qur'an dan hadits agar manusia hendaknya berbuat baik dan bersikap memaafkan kepada orang yang telah menyakiti bahkan mendzaliminya sebagaimana firman Allah SWT: "Dan balasan suatu kejahatan adalah kejahatan yang setimpal, tetapi barangsiapa memaafkan dan berbuat baik (kepada orang yang berbuat jahat) maka pahalanya dari Allah. Sungguh, Dia tidak menyukai orang-orang zalim." (QS. Asy Syu'araa :40). Melalui momentum hari raya idul fitri, marilah kita sempurnakan berkah rahmah dan maghfirah ramadhan, dengan saling memaafkan kesalahan diantara kita untuk menuju kepada kesucian jiwa yang hakiki. Selamat hari raya idul fitri, mohon maaf lahir dan bathin!

Dosen FIKK UNG/ Neurolog  
Anggota Perhimpunan Dokter  
Spesialis Saraf Indonesia