

# HATI MENEMUKAN KEDAMAIAN DENGAN MENGINGAT ALLAH

Menurut penelitian oleh David B Larson dan timnya dari *the American National Health Research Center* [Pusat Penelitian Kesehatan Nasional Amerika], perbandingan antara orang Amerika yang taat dan yang tidak taat beragama telah menunjukkan hasil yang sangat mengejutkan. Sebagai contoh, dibandingkan mereka yang sedikit atau tidak memiliki keyakinan agama, orang yang taat beragama menderita penyakit jantung 60% lebih sedikit, tingkat bunuh diri 100% lebih rendah, menderita tekanan darah tinggi dengan tingkat yang jauh lebih rendah, dan angka perbandingan ini adalah 7:1 di antara para perokok. <sup>1</sup>

Dalam sebuah pengkajian yang diterbitkan dalam *International Journal of Psychiatry in Medicine*, sebuah sumber ilmiah penting di dunia kedokteran, dilaporkan bahwa orang yang mengaku dirinya tidak berkeyakinan agama menjadi lebih sering sakit dan mempunyai masa hidup lebih pendek. Menurut hasil penelitian tersebut, mereka yang tidak beragama berpeluang dua kali lebih besar menderita penyakit usus-lambung daripada mereka yang beragama, dan tingkat kematian mereka akibat penyakit pernapasan 66% lebih tinggi daripada mereka yang beragama.

Para pakar psikologi yang sekuler cenderung merujuk angka-angka serupa sebagai "dampak kejiwaan". Ini berarti bahwa keyakinan agama meningkatkan semangat orang, dan hal ini berpengaruh baik pada kesehatan. Penjelasan ini mungkin sungguh beralasan, namun sebuah kesimpulan yang lebih mengejutkan muncul ketika orang-orang tersebut diperiksa. Keimanan kepada Allah jauh lebih kuat daripada pengaruh kejiwaan apa pun. Penelitian yang mencakup banyak segi tentang hubungan antara keyakinan agama dan kesehatan jasmani yang dilakukan oleh Dr. Herbert Benson dari Fakultas Kedokteran Harvard telah menghasilkan kesimpulan yang mencengangkan di bidang ini. Walaupun bukan seorang yang beragama, Dr. Benson telah menyimpulkan bahwa ibadah dan keimanan kepada Allah memiliki lebih banyak pengaruh baik pada kesehatan manusia daripada keimanan kepada apa pun yang lain. Benson menyatakan, dia telah menyimpulkan bahwa tidak ada keimanan yang dapat memberikan banyak kedamaian jiwa sebagaimana keimanan kepada Allah. <sup>2</sup>

Apa yang mendasari adanya hubungan antara keimanan dan jiwa raga manusia ini? Kesimpulan yang dicapai oleh sang peneliti sekuler Benson adalah, dalam kata-katanya sendiri, bahwa jasmani dan ruhani manusia telah dikendalikan untuk percaya kepada Allah. <sup>3</sup>

Kenyataan ini, yang oleh dunia kedokteran pelan-pelan telah mulai diterima, adalah sebuah rahasia yang dinyatakan dalam Al Qur'an dengan kalimat ini

**"...Hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram."** (QS. Ar Ra'd, 13:28). Alasan mengapa orang-orang yang beriman kepada Allah, yang berdoa dan berharap kepada-Nya, lebih sehat secara ruhani dan jasmani adalah karena mereka berperilaku sesuai dengan tujuan penciptaan mereka.

Filsafat dan sistem yang tidak selaras dengan penciptaan manusia selalu mengarah pada penderitaan dan ketidakbahagiaan.

Kedokteran modern sekarang sedang mengarah menuju pemahaman tentang kebenaran ini. Seperti kata Patrick Glynn: "Penelitian ilmiah di bidang psikologi selama lebih dari 24 tahun silam telah menunjukkan bahwa, ... keyakinan agama adalah satu di antara sejumlah kaitan paling serasi dari keseluruhan kesehatan jiwa dan kebahagiaan." <sup>4</sup>



Ibadah dan keimanan kepada Allah memiliki lebih banyak pengaruh baik pada kesehatan manusia daripada keimanan kepada apa pun yang lain.

---

1. Patrick Glynn, *God: The Evidence, The Reconciliation of Faith and Reason in a Postsecular World* (California: Prima Publishing: 1997), 80-81.

2. Herbert Benson, and Mark Stark, *Timeless Healing* (New York: Simon & Schuster: 1996), 203.

3. *Ibid.*, 193.

4. Glynn, *God: The Evidence, The Reconciliation of Faith and Reason in a Postsecular World*, 60-61.

<https://www.harunyahya.info/id/artikel/hati-menemukan-kedamaian-dengan-mengingat-allah>

