

Membaca *Al Fatihah* Reflektif Intuitif untuk Menurunkan Depresi dan Meningkatkan Imunitas

*Very Julianto*¹

PS Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

*Subandi*²

Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

Abstract. This study aimed to reduce depression and increase immunity through training of reading of the reflective intuitive *Al-Fatihah*. Researchers used an experimental method with pretest-posttest control group design. Each experimental group and control group consisted of 10 students of Islamic Boarding School. To measure stress degree, Depression Anxiety Stress Scale (DASS) was used. Immunity was measured with microscopic slide method using hematology analyzer. Quantitative analysis was done through a mixed design anova statistical test. The results showed that the training could reduce depression ($F=15.34, p<0.05$) and increase immunity ($F=25.6, p<0.05$). This study defines that Reading of Reflective Intuitive *Al Fatihah* can change a subject's perception toward any problem of life. The subjects of this research could see what was going on in their lives through the anchor perspective. The experimental subjects who had secured their anchors onto Allah could significantly decrease their depression and improve their immunity. Such state of calmness cannot be separated from Quran reading.

Keywords: *Al Quran, imun system, stress*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menurunkan depresi dan meningkatkan imunitas melalui pelatihan membaca *Al Fatihah* reflektif intuitif. Peneliti menggunakan metode eksperimen dengan *pretest-posttest control group design*. Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol masing-masing terdiri dari 10 siswa pondok pesantren. Pengukuran tingkat stres menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) dan pengukuran imunitas menggunakan alat *hematology analyzer* dengan metode slide mikroskopis. Analisis kuantitatif menggunakan *mixed design* anova. Hasil penelitian menunjukkan bahwa membaca *Al Fatihah* reflektif intuitif dapat menurunkan depresi ($F=15.34, p<0.05$) dan meningkatkan imunitas ($F=25.6, p<0.05$). Penelitian menunjukkan bahwa membaca *Al Fatihah* reflektif intuitif dapat mengubah persepsi subjek terhadap permasalahan dalam hidupnya. Subjek mulai melihat apa yang sedang terjadi pada diri mereka dengan menggunakan perspektif *anchor* Allah. Subjek eksperimen yang berhasil memegang teguh *anchor* Allah, mengalami penurunan depresi dan peningkatan imunitas secara signifikan. Perubahan tersebut tidak dapat dipisahkan dari rasa tenang sesudah membaca *Al Quran*.

Kata kunci: *Al Quran, sistem imunitas, stres*

¹ Korespondensi mengenai artikel ini dapat melalui: very_psi@mail.ugm.ac.id

² Atau melalui: subandi@ugm.ac.id

Masa remaja adalah masa dimana seorang individu banyak menghadapi peristiwa penuh stresor dalam kehidupan sehari-hari. Masalah-masalah tersebut menyebabkan remaja menjadi rentan mengalami gangguan psikologis seperti stres, ketakutan, kecemasan, agresivitas dan melarikan diri pada perilaku maladaptif (Schneiders, 1964; Booker, 2004). Perubahan yang terjadi menuntut individu menyesuaikan diri terhadap tuntutan dan tugas-tugas perkembangan mereka (Rathus & Nevid, 2002). Perubahan itu terjadi pada aspek fungsional individu seperti fisik, psikologis dan sosial (Finkelstein, 2004; Booker, 2004). Remaja belum memiliki pegangan (*anchor*) dalam hidupnya. Hal ini dikarenakan remaja sedang mencari jati dirinya. Seorang remaja akan menjadikan pegangan hidupnya untuk menjaga kestabilan dan mencapai keseimbangan dalam hidupnya. *Anchor* yang paling abstrak adalah Allah. *Anchor* Allah tidak bisa terbayangkan sehingga hanya dapat diamati dari manifestasi dalam bentuk *virtues* atau prinsip-prinsip kehidupan. Melalui *virtues* ini individu dapat menghayati makna *anchor* Allah (Riyono, 2012).

Kondisi kehidupan remaja yang penuh dengan perubahan, tuntutan, ketidakpastian dan harapan menjadikan kejadian dalam hidupnya akan dimaknai secara subjektif. Perbedaan subjektif ini yang disebut dengan *individual differences*. Perbedaan tersebut tergantung bagaimana individu mempersepsikan sesuai dengan *anchor*-nya (Riyono, 2012). Remaja juga belum sepenuhnya memiliki pegangan terutama dalam hal spiritualitas dan religiusitas karena mereka sedang tahap keimanan individuasi-reflektif.

Depresi adalah gangguan *mood* yang berasal dari hilangnya kendali terhadap perasaannya dan adanya pengalaman

subjektif terhadap suatu hal yang dianggapnya sebagai suatu penderitaan yang berat. Biasanya penderita depresi akan merasa kehilangan energi, minat dan nafsu makan. Penderita depresi juga akan kesulitan berkonsentrasi, adanya perasaan bersalah dan berfikir kearah kematian atau bunuh diri (Kaplan & Sadock, 1997; Atkinson 1991).

Depresi dapat merusak sistem *hypothalamic-pituitary-adrenocortical* (HPA). Hal ini dapat meningkatkan kadar kortisol dalam darah dan perubahan sekresi ACTH (Parker dkk, 2003). Perubahan sistem endokrin dalam tubuh penderita depresi dapat berakibat menurunnya imunitas dalam tubuh mereka. Imunitas adalah sebuah sistem perlindungan tubuh dari sakit terutama sakit yang diakibatkan infeksi. Imun yang bereaksi dan bekerja sama untuk melawan substansi asing disebut dengan respons imun (Abbas, 2000; Herowitz, 1993).

Studi terbaru menunjukkan bahwa turunya kemampuan imunitas diakibatkan adanya gangguan psikologis yang dapat ditinjau dari aspek religiusitas (Mustamir, 2007; Ong, 2006; Rezaei, 2008; Kiyani, 2011). Belzen (dalam Chizanah 2011) menyatakan bahwa religiusitas berkaitan dengan kekuatan yang lebih tinggi (Tuhan), kegiatan-kegiatan keagamaan dan keyakinan yang mendasarinya. Religiusitas memberikan pengaruh positif dalam masa penyembuhan dan rehabilitasi (Kane, 2006).

Penelitian Khan (2010) menunjukkan bahwa membaca Al Quran dengan menggunakan visualisasi dan sistem multimedia dapat memberikan relaksasi, menghilangkan kebosanan, kelelahan, depresi dan stres. Efek pembacaan Al Quran tersebut akan bersifat permanen dan bertahan lama ketika dilakukan setiap hari secara rutin dan terus-menerus.

Dalam Al Quran terdapat banyak kandungan nilai seperti tentang keimanan, ibadah, ilmu pengetahuan, tentang kisah-kisah tertentu, filsafat, dan juga ada sebagai tata hubungan manusia sebagai makhluk individu maupun makhluk sosial (Najati, 1985). Kandungan dalam Al Quran dapat diharapkan menjadi motivasi dan penyemangat bagi penderita depresi yang sedang putus asa. Kandungan Al Quran dapat direpresentasikan dalam surat Al Fatihah.

Surat Al Fatihah adalah ayat yang paling populer dan paling dihafal dikalangan umat muslim. Bahkan membaca Al Fatihah menjadi syarat sahnya sholat bagi kaum muslimin. Hal ini menunjukkan betapa tingginya kedudukan surat Al Fatihah ini (Ad-Dimasyqi, 2000). Kedudukan tersebut dapat dilihat dari nama lain dari Surat Al Fatihah seperti Fatihatul Kitab dan Ummul kitab atau Ummul Quran. Fatihatul Kitab merujuk penempatan Surat Al Fatihah sebagai surat pertama dalam penyusunan Al Quran. Al Fatihah memiliki sebutan sebagai Ummul Kitab yang artinya induk dari seluruh Al Quran. Hal ini dikarenakan didalam surat Al Fatihah terkandung seluruh pokok ajaran dan nilai yang terkandung dalam Al Quran (Ad-Dimasyqi, 2000).

Dalam membaca Al Fatihah harus dilakukan secara *tartil* atau membaca dengan benar dan paham dengan makna yang terkandung (Iim, 2003). Pengertian *tartil* dalam membaca Al-Quran bermakna pelan-pelan dan perlahan-lahan, membaca huruf dan harakatnya dengan jelas (Al Qaradhawi, 2007). Craik dan Lochart (dalam Matlin, 1998) menyatakan bahwa informasi akan cenderung diingat apabila level pemrosesannya bersifat dalam, dibandingkan dengan jika diproses secara dangkal. Hal ini menunjukkan bahwa Surat Al Fatihah akan lebih diingat apabila

pembacaanya tidak hanya membaca ayatnya tapi juga mengetahui kandungan makna didalamnya.

Membaca Al Fatihah Reflektif Intuitif sendiri pada dasarnya adalah membaca Al Quran yang direfleksikan dalam dirinya secara berulang-ulang. Hal ini dapat memberikan motivasi dan pemahaman dari pembacanya, dalam hal ini penderita depresi, mengenai pandangan terhadap pegangan hidupnya. Diharapkan mereka dapat meneguhkan pegangan hidupnya (*anchor*) mereka kepada Allah. Ketika sudah membaca Al Fatihah maka mereka dapat mengembalikan semua hal yang terjadi dalam hidupnya kedalam ketentuan Allah. Mereka juga tidak lagi merasa berputus asa dan memahami janji dan ketentuan Allah dari Surat Al Fatihah yang mereka baca. Membaca Al Quran, Sholat dan Doa dapat menjadikan seseorang berbuat sesuai dengan yang ia bacakan (Sholeh, 2006).

Ketika penderita depresi sudah memiliki semangat hidup dan stresor kehidupannya telah dimaknai positif maka akan direspons oleh hipotalamus. Imunitas yang tadinya terganggu akibat rusaknya keseimbangan sistem endrokin menjadi terkontrol karena hipotalamus mensekresi *realising hormone*. *Realising hormone* ini berfungsi merangsang sistem endokrin yang dapat mengontrol kerja kelenjar hipofisis (Lutgendorf, 2003; Abbas, 2000). Kelenjar Hipofisis yang dikontrol tersebut akan mengurangi sekresi hormon ACTH sehingga kelenjar sasaran tidak mensekresi hormon kortisol (Abbas, 2000).

Menurut Block dan Mead (dalam Widedosari, 2007) bahwa hormon kortisol akan menjadi imunodepresi bagi sistem imun manusia. Imunodepresi atau immunosupresor adalah mekanisme untuk menghambat atau menekan aktivitas sistem

imun. Ketika stresor dimaknai dengan *distress* maka akan mengurangi sekresi hormon kortisol. Hormon ini kemudian menekan aktivitas sel T (Freeman & Lawlis, 2001). Itu berarti sistem kerja imun ditekan atau terhambat.

Penelitian ini akan mengambil indikator imunitas berupa jumlah neutrofil. Neutrofil dikenal sebagai sel mediator inflamasi yang utama dalam sistem imun. Neutrofil memiliki mekanisme regulasi untuk mengontrol daerah inflamasi. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa neutrofil berperan terhadap stress oksidatif dan inflamasi pada perokok (Abbas, 2000).

Berdasarkan paparan yang telah diberikan maka peneliti merancang sebuah model membaca Al Fatihah reflektif-intuitif. Diharapkan membaca reflektif-intuitif dengan memahami makna dan menghayatinya dapat memberikan motivasi dan pemahaman dari penderita depresi mengenai pandangan terhadap pegangan hidupnya. Diharapkan mereka dapat meneguhkan pegangan hidup (*anchor*) mereka kepada Allah. Dengan demikian kejadian yang mereka alami dalam kehidupannya akan dinilai lebih positif dan membuat jiwa menjadi tenang sehingga tidak mengganggu keadaan homeostatis dalam diri. Hipotesis penelitian adalah membaca Al Fatihah reflektif-intuitif dapat menurunkan depresi dan meningkatkan status imunitas.

Metode

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini berjumlah 20 orang dengan kriteria sebagai berikut: (1) Skor stres sedang, tinggi dan sangat tinggi; (2) Jenis kelamin wanita; (3) Umur 16-18 tahun dan berpendidikan SMA; (4) Status

ekonomi menengah kebawah; (5) Rutin membaca Al Quran minimal 1 hari 1 halaman; (6) Memiliki kemampuan memahami arti ayat Al Quran, dan (7) Kesamaan fase menstruasi.

Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan instrumen DASS sub tes depresi untuk mengukur depresi. Beberapa penelitian sudah menggunakan instrumen DASS dan hasilnya DASS valid dan reliabel sebagai alat ukur (Rahmawati, 2008; Isnaeni, 2010; Imam, 2008; Henry, 2003). Peneliti juga melakukan uji coba dengan hasil yang dianalisis menggunakan koefisien *Cronbach's alpha* (α). hasilnya menunjukkan bahwa DASS valid dan reliabel dengan koefisien 0,888. Pengukuran imunitas dengan menggunakan metode *hematology analyser*. Metode ini digunakan untuk menghitung sel neutrofil dalam darah.

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan *Pretest-Posttest Control Group Design*. Rancangan tersebut akan menguji efek suatu perlakuan terhadap variabel dependen dengan cara membandingkan keadaan variabel dependen pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah perlakuan (Shaugnessy, 2006).

Prosedur Penelitian

Subjek penelitian dikelompokkan menjadi dua kelompok dengan jumlah masing-masing kelompok 10 orang. Pengelompokan menggunakan *random assignement* dengan cara pengundian. Subjek yang sudah ditempatkan pada dua kelompok yang setara diberikan *pretest* untuk mengetahui kondisi stres dan imunitas pada masing-masing kelompok sebelum proses eksperimen dimulai. Tes

DASS sub tes stres dilakukan terlebih dahulu sebelum diberikan sampling darah.

Kelompok eksperimen mendapatkan pelatihan selama delapan sesi. Satu sesi digunakan untuk pengenalan membaca reflektif intuitif Al Fatihah. Tujuh sesi lainnya membahas mengenai ayat Al Fatihah sebanyak satu ayat tiap sesinya. Pada dasarnya pelatihan reflektif intuitif hampir sama seperti tilawah biasa. Perbedaannya terletak pada pemahaman makna yang direfleksikan kedalam diri dan penghayatan makna ayat yang dibaca. Reflektif adalah membaca dengan memahami makna ayat Al Fatihah yang dibaca. Pemahaman ilmu tersebut direfleksikan kedalam proses kehidupan yang subjek lalui selama ini. Proses intuitif adalah dengan merasakan makna Al Fatihah yang dibaca.

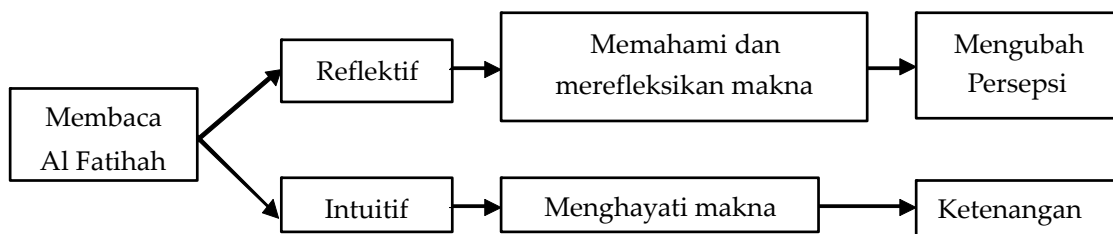
Persiapan sebelum memulai kegiatan membaca Al Fatihah reflektif intuitif meliputi kewajiban untuk mandi, makan dan berwudhu terlebih dahulu. Subjek kemudian diminta mengisi buku catatan hatiku untuk mengetahui apa yang dirasakannya saat ini dan persepsi subjek terhadap kehidupannya selama ini sebelum sesi pelatihan dimulai. Subjek sebelum membaca Al Fatihah diwajibkan untuk melaksanakan adab membaca seperti mengikhhlaskan diri membaca Al Fatihah

demii Allah SWT, beristighfar memohon ampun, *tawadhu'* atau merendahkan diri dan membaca doa sebelum memulai membaca Al Fatihah.

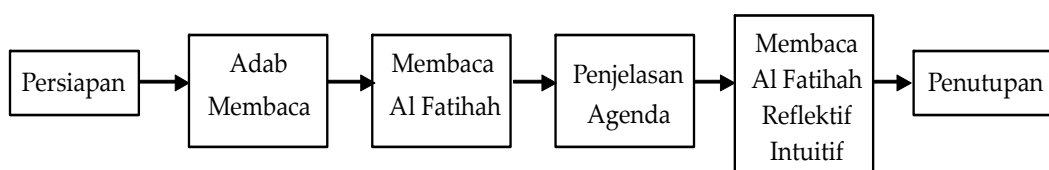
Subjek kemudian membaca Al Fatihah sebanyak tiga kali secara sendiri-sendiri dengan mengeluarkan suara. Subjek dapat memilih tempat yang membuat nyaman. Fasilitator kemudian menjelaskan makna Al Fatihah dan kemudian mengajak subjek untuk melakukan refleksi makna ayat Al Fatihah yang mereka baca kedalam proses kehidupan mereka. Fasilitator kemudian menjelaskan mengenai proses intuitif. Subjek diminta untuk merasakan makna ayat yang mereka baca.

Subjek kemudian membaca Al Fatihah kembali sebanyak tiga kali. Membaca Al Fatihah disertai dengan merefleksikan makna ayat Al Fatihah kedalam kehidupannya. Fasilitator memfasilitasi subjek untuk membaca Al Fatihah dengan menghayati ayat per ayat dari surat yang mereka baca.

Subjek kemudian mengisi buku catatan hatiku. Pemberian buku catatan hatiku untuk melihat apakah ada perubahan perasaan dan persepsi subjek setelah mengikuti sesi ini. Fasilitator kemudian mengingatkan kewajiban subjek untuk membaca Al Fatihah secara reflektif



Gambar 1. Pelatihan Membaca Al Fatihah Reflektif Intuitif



Gambar 2. Prosedur Pelatihan

intuitif sebanyak 10 kali sesudah Maghrib, Isya, dan Subuh. Setiap kali selesai membaca Al Fatihah setelah sholat, subjek diminta untuk mengisi buku kontrol dan menceritakan apa yang ia rasakan saat itu.

Posttest segera diberikan setelah sesi terakhir terlaksana. *Posttest* digunakan untuk mengetahui kondisi subjek setelah pelatihan. Subjek eksperimen dan kontrol diberikan *posttest* DASS sub tes stres dan sampling darah. Data yang terkumpul kemudian dianalisis oleh peneliti.

Analisis

Analisis kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini adalah *mixed design* analisis varians (anova). *Mixed design* anova dipilih karena dapat membandingkan skor *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dan membandingkan skor dua kelompok (Field, 2005). Analisis kualitatif berbentuk deskriptif naratif dilakukan terhadap hasil buku catatan hatiku dan hasil observasi.

Hasil

Deskripsi Subjek Penelitian

Data sosiodemografi subjek penelitian mencakup deskripsi karakteristik subjek penelitian, disajikan pada Tabel 1. Berdasarkan Tabel 1 terlihat bahwa subjek eksperimen berjumlah 20 orang. Kedua puluh orang tersebut berasal dari kategori remaja akhir yang berasal dari kelas 1 dan kelas 2 SMA.

Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data penelitian disajikan untuk mengetahui karakteristik data pokok yang berkaitan dengan penelitian yang dilakukan (lihat Tabel 2).

Skor depresi kelompok eksperimen sebelum perlakuan memiliki skor rata-rata 17,3 dengan *SD* 3,802. Skor depresi mengalami penurunan sehingga skor rata-rata menjadi 10,8 dengan *SD* 4,984. Skor imunitas kelompok eksperimen sebelum perlakuan memiliki skor rata-rata 4,37 dengan *SD* 1,36. Skor imunitas mengalami

Tabel 1
Deskripsi Karakteristik Subjek Penelitian

Karakteristik	Rincian (n)	Persentase (%)
Usia		
16	8	40
17	9	45
18	3	15
Pendidikan		
Kelas 1 SMA	13	65
Kelas 2 SMA	7	35

Tabel 2
Data Kuantitatif

Skor	Eksperimen				Kontrol			
	Mean	SD	Max	Min	Mean	SD	Max	Min
DepresiPre	17,3	3,802	23	13	17,4	3,777	21	13
DepresiPost	10,8	4,984	22	6	20,1	3,984	24	11
NeutPre	4,37	1,36	6,8	2,5	5,17	1,45	7,2	2,7
NeutPost	5,28	1,35	7,5	3,1	4,59	1,19	6,5	3,1

peningkatan sehingga skor rata-rata menjadi 5,28 dengan SD 1,35.

Skor depresi kelompok kontrol sebelum perlakuan memiliki skor rata-rata 17,4 dengan SD 3,777. Skor depresi mengalami peningkatan sehingga skor rata-rata menjadi 20,1 dengan SD 3,984. Skor imunitas kelompok kontrol sebelum perlakuan memiliki skor rata-rata 5,17 dengan SD 1,45. Skor imunitas mengalami peningkatan sehingga skor rata-rata menjadi 4,59 dengan SD 1,19.

Grafik varians dapat dilihat dari Gambar 3.

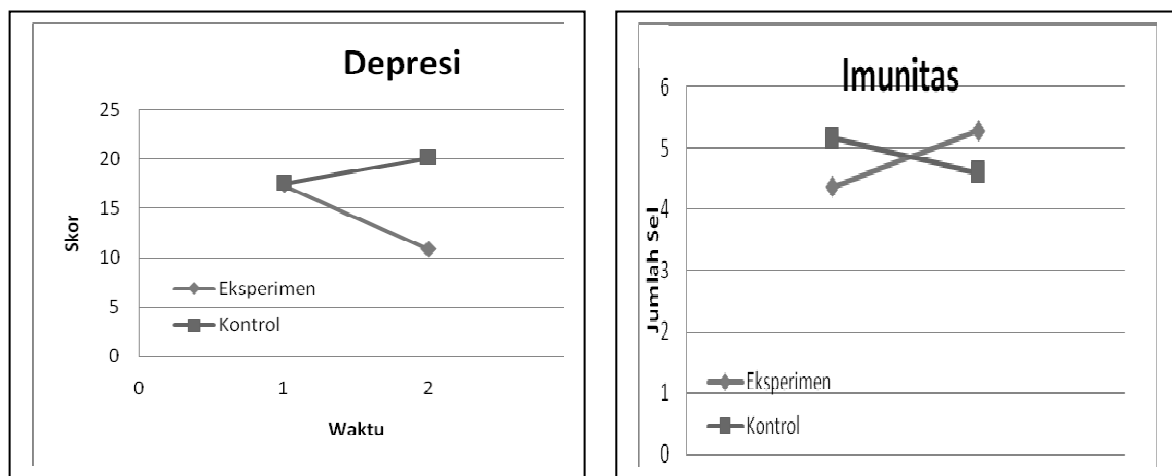
Verifikasi Asumsi Normalitas dan Homogenitas

Analisis untuk verifikasi normalitas menggunakan *Kosmolgorov-Smirnov*. Veri-

fikasi homogenitas pada Anova dianggap homogen karena anova termasuk uji yang *robust* (kuat) terhadap gangguan heterogenitas data, jika ukuran subjek kedua kelompok tidak terlalu besar (Ramsey, 2007). Uji normalitas menunjukkan bahwa semua data yang digunakan adalah data normal ($p>0,05$) (lihat Tabel 3).

Pengujian Hipotesis

Uji hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan *anova mixed methode*. Hasil analisis varians depresi dapat dilihat pada Tabel 4 sedangkan perubahan varian depresi dapat dilihat pada Tabel 5.



Gambar 3. Grafik Varians

Tabel 3
Uji Normalitas

Kelompok	Tes	Kosmolgorov-Smirnov			
		Depresi		Imunitas	
		Statistik	P	Statistik	P
Eksperimen	Pre test	0,207	0,200*	0,178	0,200*
	Post test	0,184	0,200*	0,207	0,200*
Kontrol	Pre test	0,259	0,056*	0,226	0,158*
	Post test	0,189	0,200*	0,228	0,151*

Ket: *=normal

Tabel 4
Ringkasan Hasil Analisis Varian Depresi dengan *Mixed Design*

Sumber Variasi	JK	Db	RK	F	Sig	ETA ²
Dalam Kelompok						
Amatan	36,10	1	36,10	2,617	0,123	0,127
Amatan*Kelompok	211,600	1	211,600	15,340	0,001	0,460
Antar Kelompok						
Kelompok	110,450	1	110,450	10,555	0,004	0,370

Keterangan: JK=Jumlah Kuadrat; db=derajat kebebasan; RK=Rerata Kuadrat; F=Nilai F; Eta²=sumbangan efektif Membaca Al Quran Reflektif Intuitif terhadap stres

Tabel 5
Perubahan Skor Depresi

Group	Time	Time	Mean Difference	Sig
Eksperimen	1	2	6,5	0,001
Kontrol	1	2	-2,7	0,121

Dari Tabel 5 dapat dilihat bahwa: (1) Terdapat interaksi antara skor depresi dan jenis kelompok penelitian ($F=15,340$; $p<0,05$). Hal ini menunjukkan terdapat penurunan skor *pretest* ke *posttest* yang berbeda secara signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. (2) Pada kelompok eksperimen mengalami penurunan skor depresi secara signifikan ($p<0,05$) yakni sebanyak 6,5 poin. Pada kelompok kontrol tidak signifikan mengalami peningkatan skor depresi ($p>0,05$) sebanyak 2,7 poin. (3) Intervensi berupa Membaca Al Quran Reflektif-Intuitif berpengaruh signifikan terhadap penurunan depresi pada pengukuran sesudah intervensi dengan sumbangan efektif sebesar 46%.

Hasil analisis varians imunitas dapat dilihat dari Tabel 6 dan perubahan varian imunitas dapat dilihat dari Tabel 7.

Dari Tabel 7 dapat dilihat bahwa: (1) Terdapat interaksi signifikan antara imunitas dan jenis kelompok penelitian ($F=25,6$; $p<0,05$). Hal ini menunjukkan terdapat peningkatan skor *pretest* ke *posttest* yang berbeda secara signifikan antara

kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. (2) Pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan imunitas secara signifikan ($p<0,05$) yakni sebanyak 0,91 poin. Pada kelompok kontrol mengalami penurunan imunitas secara signifikan ($p<0,05$) yakni sebanyak 0,58 poin. (3) Intervensi berupa membaca Al Quran reflektif-intuitif berpengaruh signifikan terhadap peningkatan imunitas pada pengukuran sesudah intervensi dengan sumbangan efektif sebesar 58,7%.

Diskusi

Hasil menunjukkan bahwa pelatihan membaca Al Fatimah reflektif intuitif dapat menurunkan depresi. Subjek yang mengalami depresi merasa kehilangan kendali terhadap perasaannya dan adanya pengalaman yang subjektif terhadap suatu hal yang dianggapnya sebagai suatu penderitaan yang berat. Biasanya penderita depresi akan merasa kehilangan energi, minat dan nafsu makan. Penderita depresi juga akan kesulitan berkonsentrasi, adanya perasaan bersalah dan berfikir kearah

Tabel 6.
Ringkasan Hasil Analisis Varian Imunitas dengan *Mix Design*

Sumber Variasi	JK	db	RK	F	Sig	ETA ²
Dalam Kelompok						
Amatan	0,274	1	0,274	1,256	0,277	0,065
Amatan*Kelompok	5,550	1	5,550	25,6	0,000	0,587
Antar Kelompok						
Kelompok	0,015	1	0,015	0,009	0,926	0,000

Keterangan: JK=Jumlah Kuadrat; db=derajat kebebasan; RK=Rerata Kuadrat; F=Nilai F; Eta² =sumbangan efektif Membaca Al Quran Reflektif Intuitif terhadap imunitas

Tabel 7.
Perubahan Imunitas

Group	Time	Time	Mean Difference	Sig
Eksperimen	1	2	-0,910	0,000
Kontrol	1	2	0,580	0,012

kematian atau bunuh diri (Kaplan & Sadock, 1997; Atkinson 1991).

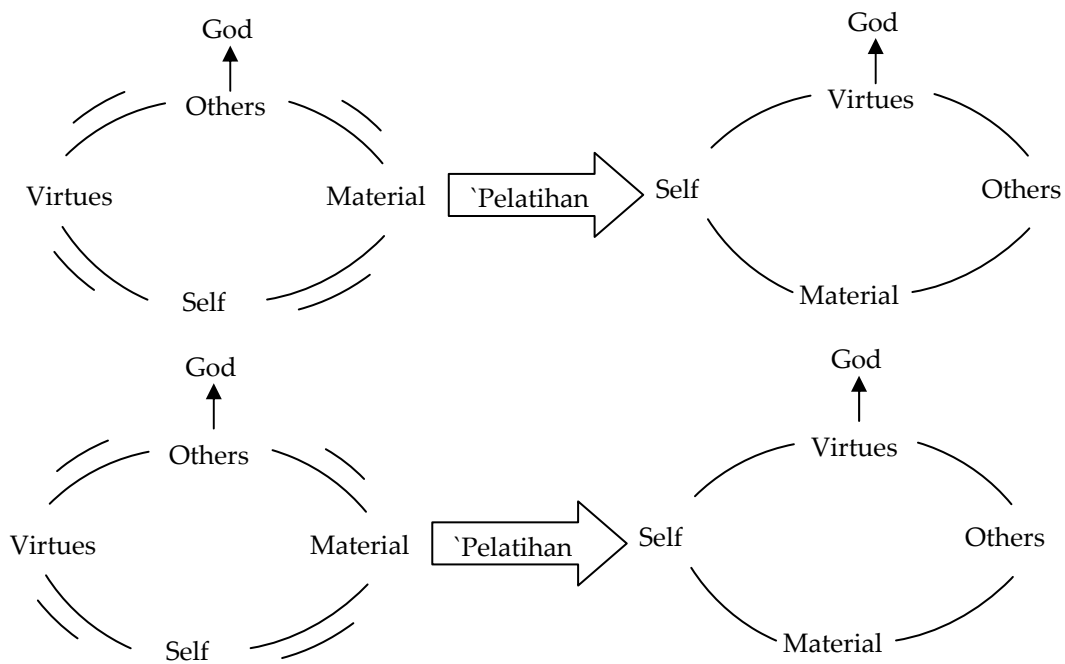
Pelatihan membaca Al Fatihah reflektif-intuitif dapat membantu subjek menemukan semangat dan mempersepsikan positif kejadian dalam hidupnya. Hal ini karena subjek selalu memandang kejadian dalam hidupnya dari sudut pandang pegangan (*anchor*) selain Allah. Saat depresi, subjek kehilangan *anchor* yang mereka andalkan selama ini. Subjek tidak bisa selamanya mengandalkan *anchor* lainnya seperti materi dan orang lain. Hanya *anchor* Allah yang bisa diandalkan. Kesalahan memosisikan *anchor* dapat menimbulkan ketidakstabilan psikologis (Riyono, 2012). Pelatihan ini berhasil membantu subjek *anchor* mereka melalui refleksi prinsip kebaikan Allah, cinta dan kasih sayang Allah selama ini kedalam proses kehidupannya selama ini.

Subjek juga merasa tenang, lebih segar, fokus dan bisa berkonsentrasi. Pelatihan ini karena adanya proses intuitif atau penghayatan terhadap makna yang terkandung dalam Al Fatihah. Hal ini karena proses *formation retikularis* dalam

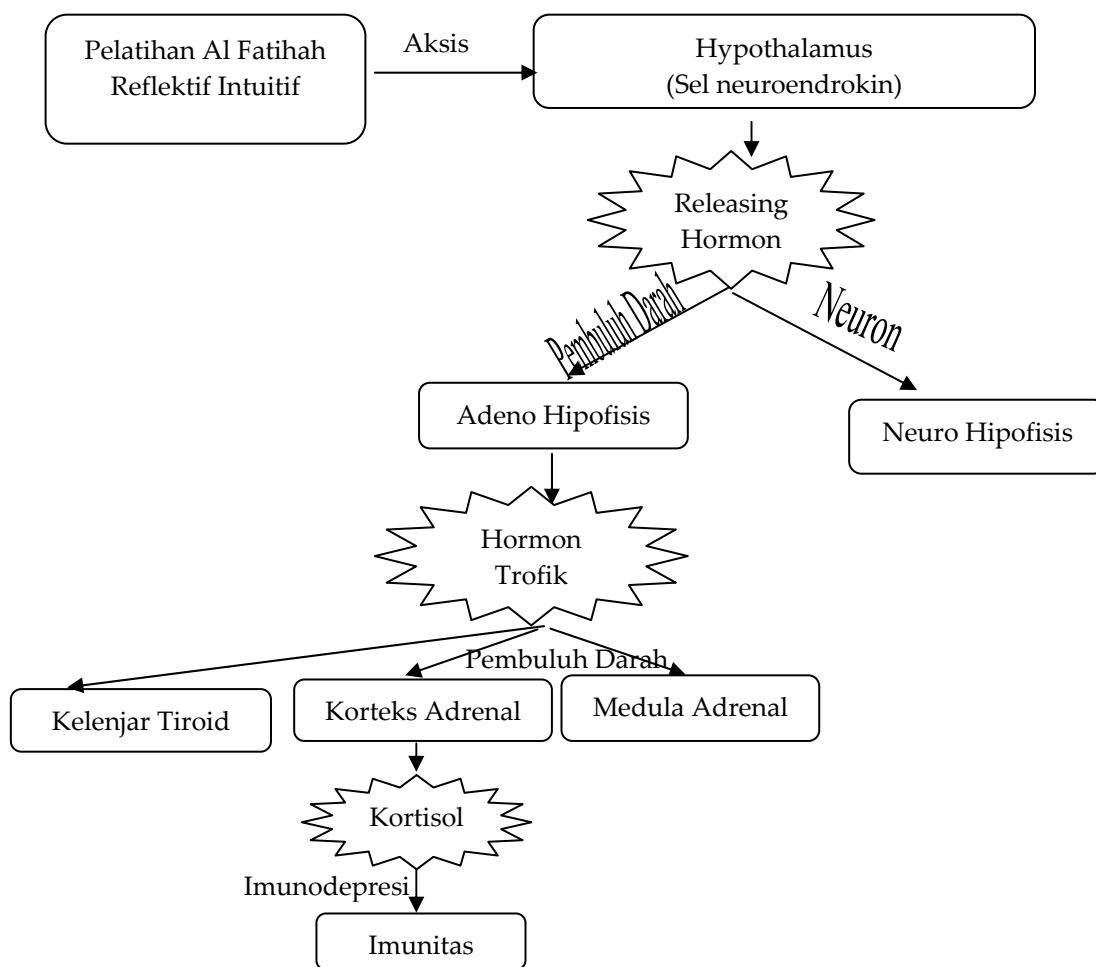
otak menjadi lebih cermat terhadap informasi yang masuk. Didalam Al Quran sendiri telah tertulis mengenai hal ini dalam surat Ar Rad ayat 28.

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram”.

Penelitian ini menunjukkan terjadinya peningkatan imunitas subjek setelah pelatihan membaca Al Fatihah reflektif intuitif. Depresi dapat menekan sistem imun sehingga tidak mampu berkembang. Hal ini disebut dengan proses imunodepresi (Abbas, 2000). Imunodepresi terjadi karena meningkatnya kadar kortisol dalam darah yang diakibatkan gangguan depresi subjek. Indikator imunitas berupa Neutrofil dapat mengembangkan jumlah dan fungsinya sesuai dengan kondisi yang ia hadapi saat ini (Block & Mead dalam Wiedosari, 2007). Ketika *anchor* hidup subjek adalah Allah maka subjek memiliki pegangan yang dapat diandalkan. Hal ini kemudian menimbulkan perasaan tenang dan memandang positif terhadap apa yang terjadi dalam hidupnya.



Gambar 4. Anchor subjek sebelum dan sesudah pelatihan



Gambar. 5. Pengaruh Pelatihan Al Fatimah Reflektif Intuitif Terhadap Imunitas

Hal ini akan direspons oleh hipotalamus yang akan menghasilkan *realizing hormone* untuk merangsang sistem endokrin dan mengontrol kinerja kelenjar hipofisis (Lutgendorf, 2003; Abbas, 2000). Kelenjar hipofisis yang dikontrol tersebut akan mengurangi sekresi hormon ACTH sehingga kelenjar sasaran tidak mensekresi hormon kortisol (Abbas, 2000).

Pelatihan membaca Al Fatihah Reflektif Intuitif ini dapat melengkapi penelitian sebelumnya yang lebih banyak menekankan pada metode mendengarkan Al Quran seperti penelitian Mahdalena (2010). Secara neurologis membaca lebih memiliki efek dibandingkan hanya mendengarkan. Pada saat membaca maka Thalamus akan dipengaruhi melalui *coliculus superior* dan *coliculus inferior*. Pada saat mendengarkan maka Thalamus hanya dipengaruhi oleh satu *coliculus* (Abbas, 2000). Dengan dipengaruhinya Thalamus melalui dua *coliculus* tersebut membuat proses membaca Al Fatihah akan lebih terasa terhadap tubuh bila hanya mendengarkan Al Fatihah saja.

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan Membaca Al Quran reflektif intuitif dapat menurunkan depresi secara signifikan dan meningkatkan imunitas melalui indikator jumlah Neutrofil. Perubahan signifikan depresi dan imunitas tidak terlepas adanya perubahan dalam persepsi subjek dalam memandang kejadian dalam hidupnya. Subjek mulai memandang apa yang terjadi dalam hidupnya dari sudut pandang *anchor* Allah. Subjek eksperimen yang berhasil meluruskan *anchor*-nya maka mengalami penurunan depresi dan peningkatan imunitas secara signifikan. Perubahan tersebut tidak terlepas adanya perasaan tenang setelah membaca Al Quran.

Penelitian ini dapat menjadi sebuah model alternatif dalam sistem pengajaran di pesantren. Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat meneguhkan *anchor* santri yang mayoritas masih remaja dan masih dalam tahap mencari jati diri. Penelitian ini dapat menjadi rujukan untuk menangani depresi. Peneliti selanjutnya dapat meningkatkan validitas eksternal dengan memperluas, memperbanyak jumlah subjek penelitian dan variasi ayat Al Quran yang dibaca.

Kepustakaan

- Abbas, K. A. (2000). *Cellular and molecular immunology* (4th). Philadelphia: W.B. Saunders Company.
- Ad-Dimasyqi, A. I. A. F. I. I. K. (2000). *Tafsir ibnu katsir juz: al fatihah- al baqarah* (Terjemahan). Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Al-Qaradhawi, S. Y. (2007). *Menumbuhkan cinta kepada Al-Quran*. Yogyakarta: Mardhiyah Press.
- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., & Hilgard, E.R. (1991). *Pengantar Psikologi* 8th Ed. Jakarta: Erlangga.
- Chizanah, L. (2011). Ikhlas = Proposional (Studi Komparasi Berdasar Caps). *Jurnal Psikologi Islam*, 8(2), 145-164.
- Crawford, J. R., & Henry, J. D. (2003). The Depression Anxiety Stress Scales (DASS): Normative data and latent structure in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology* 42, 111–131.
- Field, A. (2005). *Discovering statistics using SPSS*. London: Sage Publications.
- Finkelstein, D. M., Kubzansky, L. D., & Goodman, E. (2006). Social status, stress, and adolescent smoking. *Journal of Adolescent Health*, 39, 678–685.

- Freeman, L., & Lawlis, G. (2001). *Mosby's complementary & alternative medicine : A research-based approach*. St. Louis, MO: Mosby.
- Henry, J. D., & Crawford, J. R. (2005). The short-form version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): Construct validity and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology, 44*, 227–239. <http://dx.doi.org/10.1348/01446650-5X29657>.
- Herowitz. (1993). *Immunologi III*. Yogyakarta: Gadjahmada University Press.
- Im, A. (2003). *Pedoman ilmu tajwid lengkap*. Bandung: CV Penerbit Diponegoro.
- Imam, S. S. (2008). Depression Anxiety Stress Scales (DASS): Revisited. *The 4th International Postgraduate Research Colloquium IPRC Proceedings..*
- Isnaeni, D. N. (2010). Hubungan antara stres dengan pola menstruasi pada mahasiswa D IV kebidanan jalur reguler Universitas Sebelas Maret. (Naskah tidak dipublikasikan), Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- Kane, R. (2006). Hope beyond the hurt: Spirituality and the dual diagnosis of acquired brain injury and psychiatric disorder. *Counselling, Psychotherapy, and Health, 1-19*.
- Kaplan, J. B., & Sadock, T. C. (1997). *Sinopsis Psikiatri (2th)*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Khan, N., Ahmad, N., Abdullah, A. A., & Nubli, M. (2010). Mental and spiritual relaxation by recitation of the holy Quran. *Second International Conference on Computer Research and Development*. <http://dx.doi.org/10.1109/ICCRD.2010.62>
- Kiyani, R., Mohammadi, A., & Pourahmad, E. (2011). Investigating the effect of prayer in increasing the mental health of college students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 30*, 1875–1877. <http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.364>
- Lutgendorf, S. K., & Costanzo, E. S. (2003). Psychoneuroimmunology and health psychology: An integrative model. *Brain, Behavior, and Immunity 17*, 225–232. [http://dx.doi.org/10.1016/S0889-1591\(03\)00033-3](http://dx.doi.org/10.1016/S0889-1591(03)00033-3)
- Mahdalena, Hammad, & Endang. (2010). Pengaruh terapi Al Qur'an terhadap tingkat kecemasan dan imunitas pasien hospitalisasi di RSUD Ratu Zalecha Martapura. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan (JIKK), 1(2)*, 62-69
- Matlin, M. W. (1998). *Cognition, (Ed 4th)*. Texas: Harcourt Brace College Publisher Fort Worth.
- Mustamir. (2007). *Sembuh dan sehat dengan mu'jizat Al-Qur'an*. Yogyakarta: Lingkar.
- Najati, M. U. (1985). *Al Quran dan ilmu jiwa*. Bandung: Penerbit Pustaka.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2002). *Psikologi Abnormal Jilid Dua (Ed 5)*. Jakarta: Erlangga.
- Ong, A. D., Bergeman, C.S., Wallace, K.A., & Bisconti, T. L. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of Personality and Social Psychology, 91(4)*, 730–749. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.91.4.730730>
- Parker, M. L., Roff, L. D., Klemmack, L., Koenig H. G., Baker, P., & Allman, R.M. (2003). Religiosity and Mental Health in Southern, Community Dwelling Older Adults. *Journal of Aging and Mental Health, 7(5)*, 390-397.
- Rezaei, M., Hajbaghery, M. A., Seyed-fatemi, N., & Hoseini, F. (2008).

- Complementary Therapies in Clinical Practice*, 90–97. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ctcp.2008.01.001>
- Rahmawati, I., Haroen, H., & Juniarti, N. (2008). Perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah terapi musik pada kelompok remaja di Panti Asuhan Yayasan Bening Nurani Kabupaten Sumedang. (Naskah tidak dipublikasikan), Fakultas Psikologi, Universitas Padjajaran, Bandung
- Ramsey, P. H. (2007). *Factorial design: Encyclopedia of measurement and statistics*. Thousand Oaks: Sage Publication.
- Riyono, B. (2012). *Motivasi dengan perspektif psikologi islam*. Sleman: Quality Publishing.
- Schneiders, A. (1964). *Personal adjustment and mental health*. New York: Rinehart and Windston Inc.
- Shaugnessy, J. J., Zechmeister, E. B., & Zechmeister, J. S. (2006). *Research methods in psychology*. New York: McGraw Hill
- Sholeh, M. (2006). *Terapi sholat tahajud*. Jakarta: Mizan Publikasi.
- Wiedosari, E. (2007). *Peranan imuno-modulator alami (aloe vera) dalam sistem imunitas seluler dan humoral*. (Naskah tidak dipublikasikan), Balai Besar Penelitian Veteriner, Bogor.