

BAB II

LANDASAN TEORETIK

A. Bimbingan Ibadah Shalat

1. Pengertian Bimbingan ibadah shalat

Kata Bimbingan berasal dari kata “*guidance*”, Shertzer dan Stone dalam Yusuf dan Nurihsan (2010: 5) mendefinisikan bimbingan sebagai proses pemberian bantuan kepada individu agar mampu memahami diri dan lingkungannya.

a. Pengertian Bimbingan

Bimbingan adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu menyadari akan eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup didunia dan di akhirat (Musnawar, 1992 : 5).

Pada dasarnya manusia menginginkan dirinya sehat, baik sehat jasmani maupun

rohani, karena kegembiraan hati ketika sehat adalah sunnatullah. Goncangan jiwa dalam menghadapi dinamika kehidupan yang semakin kompleks ini juga dapat menyebabkan gangguan fisik yang sering dikenal dengan psikosomatik. Artinya adanya gangguan fisik yang disebabkan karena ketegangan emosional.

Menghadapi kondisi seperti ini bimbingan kerohanian dalam bentuk bimbingan ibadah shalat mempunyai peran yang sangat penting untuk memperkuat psikis pasien, karena pasien selain membutuhkan perawatan medis juga membutuhkan perawatan rohani dalam bentuk dakwah Islamiyah yaitu dengan cara pemberian bimbingan rohani Islam di rumah sakit. Bimbingan ibadah shalat merupakan salah satu bentuk pelayanan yang diberikan kepada pasien agar mendapat keikhlasan, kesabaran dan ketenangan dalam menghadapi musibah

baik itu ujian, cobaan maupun peringatan dari Allah SWT.

Dalam penelitian ini bimbingan ibadah shalat lebih memfokuskan kepada pasien dalam menghadapi musibah dari Allah dengan mendekatkan diri kepadaNya dengan melalui ibadah shalat kepada Allah SWT. Diharapkan pasien bisa merasa tenang dan tabah dalam menghadapi sakitnya serta selalu berikhtiar kepada Allah SWT.

2. Tujuan Bimbingan Rohani Islam

Tujuan bimbingan rohani Islam adalah membantu individu agar memiliki sikap, kesadaran, pemahaman, atau perilaku (Hidayanti, 2010: 18) sebagai berikut:

- a) Memiliki kesadaran akan hakikat dirinya sebagai hamba Allah
- b) Memiliki kesadaran akan fungsi hidupnya sebagai khalifah
- c) Memahami dan menerima keadaan dirinya sendiri (kelebihan dan kekurangan) secara sehat

- d) Memiliki komitmen diri untuk senantiasa mengamalkan ajaran agama dengan sebaik-baiknya
 - e) Memahami masalah dan menghadapi secara wajar, tabah, dan sabar
 - f) Mampu mengontrol emosi dan meredamnya dengan melakukan introspeksi.
 - g) Memahami faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya masalah stres
 - h) Mampu mengubah persepsi atau minat
 - i) Mampu mengambil hikmah dari musibah atau masalah yang dialami
3. Metode Bimbingan Rohani Islam Ibadah Shalat

Bimbingan rohani islam bentuk ibadah shalat merupakan wujud terapi dan perawatan spiritual yang dapat dipadukan dengan jenis terapi medis lain (Arifin, 2009: 14). Terdapat dua metode bimbingan rohani Islam, yaitu metode langsung dan tidak langsung. Metode langsung adalah cara yang digunakan dimana petugas rohani melakukan bimbingannya secara langsung (bertatap muka) dengan pasien. Cara ini dapat

dirinci lagi menjadi metode individu dan metode kelompok. *Pertama*, metode individu dimana petugas rohani memberikan bimbingannya secara langsung kepada pasien satu per satu. Teknik yang digunakan adalah percakapan, kunjungan ke rumah pasien (*home visit*), dan observasi kerja. *Kedua*, metode kelompok, yaitu petugas rohani melakukan bimbingan dengan pasien secara berkelompok, misalnya bimbingan yang dilakukan dengan cara memberikan materi tertentu (ceramah) kepada suatu kelompok (Musnamar, 1992: 49).

Metode tidak langsung adalah cara yang digunakan petugas rohani melalui media komunikasi massa. Hal ini dapat dilakukan secara individu maupun kelompok. Pada metode individu, misalnya melalui telepon, surat menyurat, dan sebagainya, sedangkan pada metode kelompok, misalnya melalui buku, papan bimbingan, surat kabar atau majalah, brosur, radio (media audio), dan televisi (Musnamar, 1992: 50).

4. Pengertian Ibadah Shalat

Shalat secara bahasa berarti berdoa atau mengagungkan, sedangkan pengertian shalat menurut istilah syariat islam adalah suatu amal ibadah yang terdiri dari perkataan-perkataan dan perbuatan-perbuatan yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam dengan syarat-syarat dan rukun-rukun tertentu yang dilakukan secara runtut. (Al Barasy, KH.M.Lutfi : 27)

Setiap pribadi muslim diwajibkan oleh Allah Swt untuk mendirikan ibadah shalat dalam sehari semalam, bahkan terhadap orang yang sedang sakit. Pernyataan tersebut sesuai dengan firman Allah dalam Qur'an surat al-Luqman ayat 17 :

يَبْنِيَّ أَقِمِ الصَّلَاةَ وَأْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَأَنْهَ عَنِ
الْمُنْكَرِ وَأَصْبِرْ عَلَىٰ مَا أَصَابَكَ ۖ إِنَّ ذَٰلِكَ مِنْ
عَزْمِ الْأُمُورِ ۗ

Artinya : *“Hai anakku, dirikanlah shalat dan suruhlah (manusia) mengerjakan yang baik dan cegahlah (mereka) dari*

perbuatan yang mungkar dan bersabarlah terhadap apa yang menimpa kamu. Sesungguhnya yang demikian itu Termasuk hal-hal yang diwajibkan (oleh Allah Swt)".
(QS. al-Luqman : 17)

Dalam surat Al- Baqarah ayat 153, Allah SWT berfirman :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ
وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ١٥٣

Artinya :*“Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar”*.
(QS. al-Baqarah : 153)

Manusia adalah makhluk Allah yang sempurna dengan akal dan pikiran (Prayitno & Amti, 1999: 9). Kemampuan akal pikiran merupakan nikmat dan ujian, sehingga ketika terjadi sesuatu yang menimpa diri maka kita dianjurkan untuk kembali kepada Sang pemberi yaitu Allah sehingga akan selalu berfikir positif dan terhindar dari perbuatan jahat (keji) dan

mungkar yang menjadikan hidup jadi lebih tenang. Pernyataan tersebut sesuai dengan firman Allah dalam Qur'an surat al-Ankabut ayat 45 yang berbunyi sebagai berikut:

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ
 الصَّلَاةَ ۖ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ
 وَالْمُنْكَرِ ۗ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا
 تَصْنَعُونَ ۝

Artinya :*“bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, Yaitu Al kitab (Al Quran) dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar. dan Sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan”*. (QS. al-Ankabut : 45)

Shalat merupakan sarana yang paling efektif untuk menyegarkan jasmani dan menenangkan jiwa. Soal ketenangan jiwa adalah

janji Allah yang sudah pasti akan diberikan kepada orang yang shalat. Dalam Qur'an surat at-Thaha ayat 14, Allah SWT berfirman :

إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ
الصَّلَاةَ لِذِكْرِي ١٤

Artinya : “*Sesungguhnya Aku ini adalah Allah, tidak ada Tuhan (yang hak) selain Aku, maka sembahlah Aku dan dirikanlah shalat untuk mengingat Aku*”.
(QS. at-Thaha : 14)

Dan dijelaskan juga dalam Qur'an surat ar-Ra'du ayat 28

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا
بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ٢٨

Artinya :“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram”.(QS. ar-Ra'du : 28)

Hati bisa tenang bila mengingat dan dzikir kepada Allah, sedang sarana berdzikir yang paling efektif adalah shalat. Shalat seperti

perintah Allah adalah tegakkan, bukan laksanakan. Mendirikan shalat beda dengan sekadar melaksanakan. Mendirikan shalat punya kesan adanya suatu perjuangan, keseriusan, kedisiplinan, dan konsentrasi tingkat tinggi. Jika sekadar melaksanakan, tak perlu susah payah, cukup santai asal terlaksana. Itulah sebabnya Allah memilih kata perintah (*aqim*) yang berarti dirikan, tegakkan, luruskan.

Kenyataannya tidak demikian, banyak di antara kaum muslimin yang melaksanakan shalat tapi tidak menegakkannya. Bagi mereka pokoknya shalat, kewajiban gugur lepas dari ancaman siksa, dan menunggu pahala. Cukup. Andai ada sensus tentang pelaksanaan shalat ini, maka dapat dipastikan bahwa bagian terbesar umat Islam adalah golongan ini.

Kondisi ini sungguh memprihatinkan. Sayang belum banyak pemimpin dan ulama yang menganggap perlu menjelaskannya kepada umat. Jika toh mengkaji shalat, maka yang paling banyak mendapat perhatian adalah seputar

kaifiyatush Shalat, yang tidak berkuat dari masalah fiqh. Lebih parah lagi bila mereka berhenti mengkaji hanya pada masalah-masalah khilafiyah. Bukan untuk mencari penyelesaian, tapi malah memperlebar jarak perbedaan, mempertajam pertentangan, dan merusak kesatuan.

Kenapa kajian kita terhadap masalah-masalah ibadah, khususnya shalat, tidak kita perlebar dan perdalam hingga menyentuh pokok-pokok pesan dan inti persoalan? Kenapa hanya sebatas kulit, tidak sampai pada daging dan tulangnya?

Sayang, pelajaran di sekolah tentang shalat tidak lebih dari pengulangan, bukan pendalaman. Sebatas pada pelajaran, bukan penghayatan. Falsafah shalat, yang semestinya diberikan ternyata tidak, hingga kaum muslimin menjalankan ibadahnya sebatas sebagai tradisi saja. Jika pelaksanaan shalat sudah semata-mata berdasar tradisi, berarti shalat itu kosong tanpa isi.

Ibarat tubuh tanpa nyawa. Ibarat bungkus tanpa isi. Apa artinya shalat yang demikian?

Khusyu' adalah satu tingkat konsentrasi yang luar biasa tingginya. Ini dicapai lewat kedisiplinan mengikuti tata cara yang telah diatur sedemikian rupa, mulai dari berwudhu, adzan, iqamat, dan seterusnya berdiri untuk shalat, takbir, rukuk, sujud, bacaan-bacaan dalam shalat, yang semuanya mengantar untuk konsentrasi mengingat Allah. Itulah ruh shalat. Secara ekstrem dapat dikatakan, apa artinya shalat tanpa khusyu'? Apa manfaat shalat yang demikian? Malah dapat dikatakan bahwa yang lebih penting dan utama dalam shalat itu bukan gerakan fisik, tapi gerakan batin.

Gerakan fisik bisa diganti atau ditiadakan jika memang tidak mampu. Tapi dzikir kepada Allah tetap harus berjalan, kapanpun juga. Seorang yang tidak mampu berdiri karena sakit, bisa mengganti gerakan berdirinya dengan hanya duduk, mengganti gerakan ruku'nya dengan isyarat sedikit membungkuk. Demikian juga

sujudnya. Tidak bisa berdiri diperbolehkan duduk. Tidak bisa duduk dengan berbaring dan sebagainya.

Rasanya tidak terlalu sulit dipahami jika orang yang intens komunikasinya dengan Allah melalui shalat sebagai sarannya berhasil mencapai kemenangan dan keberhasilan di berbagai sektor kehidupan. Sebab, siapa lagi yang merupakan sumber energi dari semua bentuk kekuatan kalau bukan Allah swt. Jika kita sudah dekat dengan sumber energi dan sumber kekuatan itu, maka dengan sendirinya kita pasti lincah bergerak, dan tentu saja juga kuat.

5. Manfaat Gerakan Shalat

- Berdiri lurus

Berdiri lurus adalah pelurusan tulang belakang, dan menjadi awal dari sebuah latihan pernapasan, pencernaan dan tulang.

- Takbir

Takbir merupakan latihan awal pernapasan, Paru-paru adalah alat pernapasan, Paru kita terlindung dalam rongga dada yang

tersusun dari tulang iga yang melengkung dan tulang belakang yang mencembung. Susunan ini didukung oleh dua jenis otot yaitu yang menjauhkan lengan dari dada dan mendekatkannya. Takbir berarti kegiatan mengangkat lengan dan merenggangkannya, hingga rongga dada mengembang seperti halnya paru-paru. Dan mengangkat tangan berarti meregangnya otot-otot bahu hingga aliran darah yang membawa oksigen menjadi lancar.

- Ruku

Dengan ruku', memperlancar aliran darah dan getah bening ke leher oleh karena sejajarnya letak bahu dengan leher. Aliran akan semakin lancar bila ruku' dilakukan dengan benar yaitu meletakkan perut dan dada lebih tinggi daripada leher. Ruku' juga mengempiskan pernapasan. Pelurusan tulang belakang pada saat ruku' berarti mencegah terjadinya pengapuran. Selain itu, ruku' adalah latihan kemih (buang air kecil) untuk

mencegah keluhan prostat. Pelurusan tulang belakang akan mengempiskan ginjal. Sedangkan penekanan kandung kemih oleh tulang belakang dan tulang kemaluan akan melancarkan kemih. Getah bening (limfe) fungsi utamanya adalah menyaring dan menumpas kuman penyakit yang berkeliaran di dalam darah.

- Sujud

Sujud Mencegah Wasir, mengalirkan getah bening dari tungkai perut dan dada ke leher karena lebih tinggi. Dan meletakkan tangan sejajar dengan bahu ataupun telinga, memompa getah bening ketiak ke leher. Selain itu, sujud melancarkan peredaran darah hingga dapat mencegah wasir. Sujud dengan cepat tidak bermanfaat. Ia tidak mengalirkan getah bening dan tidak melatih tulang belakang dan otot. Tak heran kalau ada di sebagian sahabat Rasul menceritakan bahwa Rasulullah sering lama dalam bersujud. Selain itu sujud adalah manifestasi ketotalan kita

dalam berpasrah diri kepada Allah, bahwa manusia adalah makhluk yang lemah, seorang hamba yang sudah bisa menikmati sholatnya, maka jiwanya dalam titik nol, dalam kondisi yang paling pasrah dan stabil, seseorang yang dilanda stres akan terlepas segala beban di jiwa dalam posisi ini. selain secara fisik otot2 leher yang kaku karena stres akan diulur, sehingga seorang hamba yang beriman dan pandai memaknai sholatnya tidak akan pernah dilanda keputusasaan (Stress).

- Duduk antara 2 sujud

Duduk di antara dua sujud dapat mengaktifkan kelenjar keringat karena bertemunya lipatan paha dan betis sehingga dapat mencegah terjadinya pengapuran. Pembuluh darah balik di atas pangkal kaki jadi tertekan sehingga darah akan memenuhi seluruh telapak kaki mulai dari mata kaki sehingga pembuluh darah di pangkal kaki mengembang. Gerakan ini menjaga supaya

kaki dapat secara optimal menopang tubuh kita.

- Salam

Gerakan salam yang merupakan penutup sholat, dengan memalingkan wajah ke kanan dan ke kiri bermanfaat untuk menjaga kelenturan urat leher. Gerakan ini juga akan mempercepat aliran getah bening di leher ke jantung.

Sholat Lebih Canggih dari Yoga “Apakah pendapatmu sekiranya terdapat sebuah sungai di hadapan pintu rumah salah seorang di antara kamu dan dia mandi di dalamnya setiap hari lima kali. Apakah masih terdapat kotoran pada badannya?. Para sahabat menjawab : Sudah pasti tidak terdapat sedikit pun kotoran pada badannya. Lalu beliau bersabda : Begitulah perumpamaan sholat lima waktu. Allah menghapus segala kesalahan mereka”. (H.R Abu Hurairah r.a).

Sangat disayangkan tidak ada universitas yang berani atau sengaja mengembangkan

teknik gerakan sholat ini secara ilmiah. Belum lagi manajemen yang terkandung dalam bacaan sholat. Seperti doa iftitah yang berarti mission statement (dalam manajemen strategi). Sedangkan makna bacaan Alfatihah yang kita baca berulang sampai 17 kali adalah Tujuan hidup mana yang lebih canggih dibandingkan tujuan hidup di jalan yang lurus, yaitu jalan yang penuh kebaikan seperti diperoleh orang-orang shaleh seperti nabi dan rasul.

6. Manfaat Shalat dari Segi Psikologi:

- Menjernihkan jiwa.
- Mencapai kesadaran yang lebih tinggi.
- Mencapai pengalaman puncak.
- Mengurangi kecemasan lewat
- Mengembalikan kesadaran dengan bermi'raj menuju kepada ketinggian Ilahi Rabbi.
- Melepaskan diri dari pengaruh alam yang lebih rendah.
- Bertemu Allah.
- Meringankan ketegangan jiwa.

- Membuat pelaku shalat mampu meninggalkan pekerjaan yang buruk.
- Menumbuhkan kedermawanan dan keberanian pada pelakunya.
- Menumbuhkan sifat saling tolong menolong.
- Symbol persamaan dan kebersamaan.

7. Tujuan dan faedah shalat

Tujuan shalat sebagai sarana pendidikan budi luhur dilambangkan dalam ucapan salam sebagai penutup komunikasi dengan Allah swt. Ucapan salam adalah permohonan untuk keselamatan, kesejahteraan dan kebahagiaan orang banyak, baik yang ada di depan kita ataupun tidak dan ucapan sebagai pernyataan kemanusiaan serta solidaritas sosial. Dengan demikian shalat diawali dengan takbir sebagai pernyataan hubungan dengan Allah swt, dan diakhiri dengan salam sebagai pernyataan hubungan dengan sesama manusia.

Allah Swt memerintahkan shalat kepada manusia tentulah ada tujuannya. Tujuan tersebut

bukanlah untuk kepentingan Allah melainkan untuk kepentingan manusia itu sendiri, ketenangan dan kebahagiaan hidup di dunia maupun kelak di akhirat (Rafiu.udin dan Almi Zainudin, 2004 : 67). Adapun tujuan shalat itu adalah:

- 1) Supaya manusia menyembah hanya kepada Allah semata, tunduk dan sujud kepada-Nya.
- 2) Supaya manusia selalu ingat kepada Allah yang memberikan hidup dan kehidupan. Mengingat Allah akan menghindarkan kita dari segala bentuk kemalasan dan kelesuan, serta rasa tidak tenang dan ketakutan saat melakukan kesalahan dan kelalaian dalam menjalankan kewajiban. Mengingat Allah akan menghapus dan menjauhkan kecemasan dan ketakutan.
- 3) Supaya manusia terhindar dari melakukan perbuatan keji dan mungkar, yang akan mendatangkan kehancuran.

Shalat mempunyai faedah atau manfaat dalam keagamaan, pendidikan, individu dan masyarakat. Di antara faedah atau manfaat shalat adalah sebagai berikut :

- 1) Dengan shalat dapat membangun hubungan yang baik antara manusia dengan Tuhannya.
 - 2) Dengan shalat seseorang akan memperoleh keamanan, kedamaian dan keselamatan.
 - 3) Shalat sebagai sarana mendekatkan diri (*taqorrub*) kepada Allah.
 - 4) Shalat dapat mencegah perbuatan yang keji dan munkar.
8. Bimbingan ibadah shalat sebagai Solusi Dakwah dalam Meningkatkan kesehatan mental Pasien Pra 1 Kemoterapi Sampai Kemoterapi 2.

Sebagai lembaga kesehatan rumah sakit sudah seharusnya memperhatikan layanan medis maupun non-medis sebagai penunjang kesembuhan pasien (Riyadi, 2012: 69). Layanan medis berupa obat-obatan dan lainnya, sedangkan

layanan non-medis dapat berupa pelayanan bimbingan, seperti pemberian bimbingan ibadah shalat adalah salah satunya bimbingan ibadah shalat untuk meningkatkan kesehatan mental hidup bagi pasien. Meningkatkan kesehatan mental pada diri pasien berdampak positif bagi kesembuhan pasien. Salah satu layanan di rumah sakit yang bertujuan meningkatkan kesehatan mental pasien kemoterapi.

9. Implementasi Shalat Terhadap Kesehatan Mental

Sebagaimana telah kita ketahui shalat adalah salah satu bentuk ibadah yang apabila dilaksanakan sesuai yang telah disyari'atkan oleh Allah serta Rasulnya, maka itu akan dapat menumbuhkan kepada sipelakunya suatu kekuatan batin yang luar biasa itu, yang sangat membantu didalam menghadapi segala kesulitan hidup serta cobaan-cobaan duniawi.

Sebagaimana yang telah di contohkan oleh Rasulullah Saw bagaimanapun besarnya masalah yang sedang kita hadapi maka tak lupa beliau melaksanakan shalat terlebih dahulu untuk

menyelesaikan masalah. Karena pada saat itu, seorang mu'min dapat mengungkapkan hajatnya secara langsung dan dapat pula mengadukan segala penderitaan dan kesulitan hidup yang sedang dihadapinya, bahkan dapat juga mengetuk pintu rahmatnya.

Jadi, tidak mengherankan lagi jika sholat itu memberikan suatu ketenangan, kedamaian hidup dan kekuatan batin yang sangat luar biasa, bagi orang yang mengerjakannya. Lebih jauh lagi bahwa Rasulullah Saw telah menjelaskan tentang puncak dari pengaruh kejiwaan yang dicapai lewat sholat, wudhu dan dzikrullah. Yaitu betapa segar dan semangatnya seorang mukmin yang mengerjakan sholat, didalam menghadapi kesehariannya setiap hari.

B. Kesehatan Mental

1. Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan mental juga meliputi sistem tentang prinsip-prinsip, peraturan-peraturan serta prosedur-prosedur untuk mempertinggi kesehatan ruhani. Orang yang sehat mentalnya ialah orang

yang dalam ruhani atau dalam hatinya selalu merasa tenang, aman, dan tenteram (Jalaluddin, 2008:160).

Zakiah Daradjat (1982:13) mendefinisikan kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan dirinya, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan dimana ia hidup. Menurut definisi yang pertama ini, orang yang sehat mentalnya ialah orang yang dapat menguasai segala faktor dalam hidupnya, sehingga ia dapat menghindari tekanan-tekanan perasaan atau hal-hal yang membawa frustrasi.

Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan yang terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya, serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan di akhirat. Fungsi-fungsi jiwa seperti pikiran, perasaan, sikap jiwa, pandangan dan keyakinan hidup, harus dapat saling membantu

dan bekerja sama satu sama lain, sehingga dapat dikatakan adanya keharmonisan, yang menjauhkan orang dari perasaan ragu dan bimbang, serta terhindar dari kegelisahan dan pertentangan batin (konflik). Keharmonisan antara fungsi jiwa dan tindakan tegas itu dapat dicapai antara lain dengan keyakinan akan ajaran agama, keteguhan dalam mengindahkan norma-norma sosial, hukum, moral dan sebagainya.(Darajat, 1982: 13).

Menurut Zakiah Darajat bahwa hasil penelitian yang dilakukan terhadap pasien-pasien yang terganggu kesehatan mentalnya, dapat mempengaruhi keseluruhan hidup seseorang. Pengaruh itu dapat dibagi 4 indikator yaitu : perasaan, pikiran/kecerdasan, kelakuan dan kesehatan badan. Hal ini semua tergolong kepada kesehatan mental.(Darajat, 1982: 16).

Dari penjelasan diatas, maka dapat dikatakan bahwa hakekat kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian, keharmonisan, dan integralitas kepribadian yang mencakup seluruh

potensi manusia secara optimal dan wajar. Zakiah Darajat juga mengemukakan empat indikator untuk mengetahui tingkat kesehatan mental, diantaranya:

1. Ketika seseorang mampu menghindarkan diri dari gangguan mental dan penyakit.
2. Ketika seseorang mampu menyesuaikan diri dengan masyarakat, alam, dan Tuhannya.
3. Ketika seseorang mampu mengendalikan diri terhadap semua problem dan keadaan hidup sehari-hari.
4. Ketika dalam diri seseorang terwujud keserasian, dan keharmonisan antara fungsi-fungsi kejiwaan.

Menurut pandangan Islam orang sehat mentalnya ialah orang yang berperilaku, pikiran, dan perasaannya mencerminkan dan sesuai dengan ajaran Islam. Orang yang sehat mentalnya ialah orang yang didalam dirinya terdapat keterpaduan antara perilaku, perasaan, pikirannya dan jiwa keberagamaannya. (Ramayulis, 2002 : 152).

Sedangkan menurut Musthafa Fahmi (1982 :21) mengartikan kesehatan jiwa (mental) ada dua, yaitu: pertama, kesehatan jiwa adalah bebas dari gejala-gejala penyakit jiwa dan gangguan kejiwaan. Kedua, kesehatan jiwa adalah dengan cara aktif, luas, lengkap tidak terbatas, ia berhubungan dengan kemampuan orang yang menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri dan dengan masyarakat lingkungannya.

Dari berbagai definisi di atas dapat ditarik benang merah, bahwa kesehatan mental adalah suatu kondisi yang dialami seseorang yang mana ia tidak mendapatkan gangguan atau penyakit jiwa, sehingga ia mampu menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri serta lingkungannya, serta mampu mengembangkan potensi yang dimiliki secara harmonis dan seimbang.

2. Karakteristik Mental yang Sehat

- a. Terhindar dari gejala-gejala gangguan jiwa dan penyakit jiwa

Zakiah Darajat (1975) mengemukakan tentang perbedaan antara gangguan jiwa

(*neurosis*) dengan penyakit jiwa (*psikose*). Gangguan jiwa merupakan dimana kondisi seseorang masih mengetahui dan merasakan kesukarannya, sebaliknya yang kena penyakit jiwa (*psikose*) tidak. Selain itu gangguan jiwa (*neurose*), kepribadianya tidak jauh dari realitas dan masih hidup dalam alam kenyataan pada umumnya, sedangkan yang penyakit jiwa (*psikose*) kepribadianya dari segala segi (tanggapan, perasaan/emosi, dan dorongan-dorongannya) sangat terganggu, dan ia hidup jauh dari alam kenyataan.

b. Dapat Menyesuaikan diri

Seseorang dapat dikatakan memiliki penyesuaian diri yang normal manakala dia mampu memenuhi kebutuhan dan mengatasi masalah-masalah secara wajar, tidak merugikan diri sendiri dan lingkungannya, serta sesuai dengan agama.

c. Tercapai Kebahagiaan Pribadi Dan Orang Lain

Orang yang sehat mentalnya menampilkan perilaku atau respon-responya terhadap situasi

dalam rangka memenuhi kebutuhannya, memberikan dampak positif bagi dirinya dan orang lain.

Uraian di atas menunjukkan ciri-ciri orang yang sehat mentalnya yaitu :

- a) Perasaan aman, bebas dari rasa cemas.
- b) Rasa harga diri yang mantap
- c) Mudah beradaptasi
- d) Berfikir positif
- e) Kemampuan belajar dari pengalaman
- f) Toleransi terhadap ketegangan atau stress, artinya tidak panik pada saat menghadapi masalah (fisik, psikis, dan sosial).

Sedangkan yang tidak sehat mentalnya yaitu :

- a) Perasaan tidak nyaman (*inadequacy*)
- b) Perasaan tidak aman (*insecurity*)
- c) Kurang memiliki rasa percaya diri (*self-confidence*)
- d) Kurang memahami diri (*self-understanding*).

- e) Ketidak matangan emosi.
- f) Kepribadianya terganggu.(Syamsul Yusuf LN;1987).

C. Kemoterapi

1. Pengertian Kemoterapi

Kata kemoterapi mengandung arti yaitu penggunaan obat untuk menangani suatu penyakit, tetapi kebanyakan orang sekarang menyebut bahwa kemoterapi merupakan penggunaan suatu obat untuk menangani kanker. Dan ada 2 terminologi yang digunakan untuk mendeskripsikan kemoterapi pada penyakit kanker, yaitu terapi antineoplastik (yang berarti suatu senyawa anti kanker) dan terapi sitotoksik (yang berarti memiliki sifat untuk membunuh sel).

Kemoterapi pada kanker sendiri merupakan penggunaan obat antikanker, baik itu dengan obat tunggal maupun dengan kombinasi beberapa obat, secara intra vena atau lewat mulut, untuk menangani kanker dengan tujuan untuk menghambat pertumbuhan tumor maupun untuk

menghancurkan sel kanker melalui berbagai macam mekanisme aksi. Tujuan kemoterapi adalah memberikan obat yang cukup untuk membunuh sel tumor tanpa menyebabkan kerusakan permanen pada sel-sel normal. Obat kemoterapi mempengaruhi semua sel-sel tumor dan juga sel-sel yang normal.

2. Keadaan dan problematika Pasien Kemoterapi

Pasien yang telah divonis kemoterapi berbeda satu sama lain, baik cara, sikap, atau reaksi, dan sifatnya individual. Hal ini tergantung sampai pada sejauh mana kemampuan individu yang bersangkutan menyesuaikan diri terhadap situasi yang mengancam hidupnya (Hawari, 2004: 860). Problematika yang sering dialami pasien penderita kemoterapi menyangkut kondisi psikis adalah perasaan takut dan cemas, rendah diri dan malu, serta depresi (Hawari, 2004: 868). Perasaan-perasaan tersebut justru dapat memperparah keadaan, Perasaan takut yang sering pasien alami diantaranya perasaan takut akan penderitaan yang disebabkan efek dari

kemoterapi, perasaan takut akan kesendirian, perasaan takut menjadi beban orang lain, perasaan takut meninggalkan keluarga, dan perasaan takut akan kisah yang belum usai. Pasien seharusnya mampu menghilangkan perasaan takut agar tidak menghalangi semangat hidup yang dibutuhkan pasien penderita kemoterapi.

Pasien secara umum mengalami lima fase psikologis (<http://meetdoctor.com>, diakses pada 15 januari 2017), yakni fase penyangkalan atau penolakan, kemarahan, tawar menawar, depresi, dan penerimaan. Fase penyangkalan atau penolakan, pasien merasa tidak terima dan menyangkal dengan vonis yang diberikan dokter, bahkan pasien akan mendatangi beberapa dokter sampai ada yang mengatakan bahwa dirinya bebas dari kemoterapi. Fase kemarahan, pasien mulai masuk pada tahap marah dan cemas terhadap kondisi yang terjadi pada dirinya. Fase tawar menawar pasien mulai menerima dengan kondisi yang tumbuh di dalam tubuhnya, namun pasien tetap mencoba tawar-menawar dengan

keadaan. Sebagai contoh, pasien berdoa dan meminta kepada Allah SWT, jika memang dirinya kemoterapi jangan sampai kemoterapi tersebut menyakitinya bahkan membunuhnya. Fase depresi, pasien mulai depresi dengan keadaan yang dialaminya, pasien merasa tidak ada lagi yang bisa diperbuat untuk menghilangkan rasa sakit kemoterapi dari tubuhnya. Fase terakhir adalah penerimaan, yaitu pasien berusaha menerima keadaan yang dideritanya dengan menyadari dan menerima kenyataan bahwa jalan hidupnya telah berubah.

Menurut peneliti, fase yang sering dialami pasien penderita kemoterapi seperti fase yang dialami pada penyakit lain, diantaranya fase penyangkalan atau penolakan, kemarahan, dan depresi. Pasien tidak percaya bahwa dirinya menderita, sehingga pasien berusaha menyangkal hal tersebut. Kemarahan terjadi karena pasien takut terjadi perubahan dalam hidupnya. Penyangkalan atau penolakan dan kecemasan

yang tidak ditangani dapat menyebabkan depresi bagi pasien kemoterapi.

3. Manfaat Kemoterapi

Kemoterapi merupakan salah satu jenis pengobatan yang digunakan untuk menghancurkan sel kanker yang berbahaya bagi tubuh. Cara kerjanya adalah dengan menghentikan atau memperlambat pertumbuhan sel kanker yang berkembang dan membelah diri dengan cepat. Tergantung kepada jenis kanker dan sudah sampai di stadium berapa, kemoterapi dapat bermanfaat untuk :

1. Meringankan gejala

Kemoterapi dapat memperkecil tumor yang mengakibatkan rasa sakit.

2. Mengendalikan

Kemoterapi dapat mencegah penyebaran, memperlambat pertumbuhan, sekaligus menghancurkan sel kanker yang berkembang ke bagian tubuh yang lain.

3. Menyembuhkan

Kemoterapi dapat menghancurkan semua sel kanker hingga sempurna dan ini mencegah berkembangnya kanker di dalam tubuh lagi. (<http://dwi-dahlia.blogspot.co.id/2011/05/memahami-dan-mengatasi-efek-kemoterapi>., diakses pada 16 Februari 2017).

Hanya saja kemoterapi juga dapat memengaruhi sel sehat yang secara normal membelah diri dengan cepat, misalnya yang berada di sekitar mulut, usus, serta rambut. Kerusakan pada sel sehat itu yang dapat mengakibatkan efek samping. Namun umumnya akan segera menghilang setelah pengobatan kemoterapi selesai.

4. Efek kemoterapi

Sulit untuk memprediksi seberapa berat seseorang akan mengalami efek samping dari kemoterapi sebab tiap orang memiliki reaksi yang berbeda terhadap pengobatan tersebut.

Efek samping kemoterapi muncul karena obat-obatan tersebut tidak memiliki kemampuan

membedakan sel kanker yang berkembang pesat dengan sel sehat yang secara normal juga memiliki perkembangan pesat. Misalnya sel darah, sel kulit, serta sel-sel yang ada di dalam perut sehingga kemoterapi memiliki efek negatif. Berikut adalah gejala efek samping yang bisa terjadi akibat kemoterapi:

- Rambut rontok.
- Kehilangan nafsu makan.
- Sesak napas dan detak jantung tidak biasa akibat anemia.
- Mual dan muntah.
- Mimisan.
- Kulit kering dan terasa perih
- Gampang memar.
- Gusi berdarah.
- Sulit tidur.
- Gairah seksual menurun.
- Rasa lelah dan lemah sepanjang hari.
- Konstipasi atau diare.

- Yang penting diketahui, efek samping kemoterapi tersebut akan segera hilang setelah pengobatan selesai.

Selain itu, efek kemoterapi tidak akan menimbulkan akibat yang berbahaya bagi kesehatan. Meski pada beberapa kasus, efek samping kemoterapi bisa lebih serius dibandingkan yang lain. Misalnya tingkat sel darah putih yang menurun dengan cepat sehingga dapat meningkatkan risiko infeksi. Sedapat mungkin hindari diri Anda dari orang-orang yang sakit atau terkena infeksi selama kemoterapi.

Kemoterapi untuk kanker pada sel darah atau tulang sumsum merupakan yang paling berisiko terhadap infeksi karena jenis kanker tersebut telah menyebabkan berkurangnya jumlah sel darah putih. Jika mengalami gejala seperti demam, diare, muntah-muntah, sulit bernapas, sakit dada atau pendarahan, segera temui dokter.