

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Teori-teori yang Terkait

1. Tinjauan Umum tentang Psikoterapi Islam

a. Pengertian Psikoterapi Islam

Istilah psikoterapi (*psychotherapy*) memiliki arti yang cukup banyak dan luas, salah satunya sebab istilah itu digunakan dalam beberapa bagian aktif ilmu empiris antara lain psikologi, psikiatri, bimbingan dan penyuluhan, ilmu agama, pendidikan, dan kerja sosial.

Dalam sudut pandang bahasa kata psikoterapi terdiri dari kata *psyche* dan *therapy*. *Psyche* memiliki macam-macam arti, diantaranya adalah:

1. Jiwa dan hati.
2. Dalam mitologi Yunani, *psyche* adalah seseorang gadis cantik yang bersayap seperti sayap kupu-kupu. Jiwa digambarkan berupa gadis dan kupu-kupu simbol keabadian.
3. Ruh, akal, dan diri (dzat).
4. Menurut Freud, merupakan pelaksanaan-pelaksanaan kegiatan psikologis, terdiri dari bagian sadar (*conscious*) dan bagian tidak sadar (*uncnsconscious*).
5. Dalam bahasa Arab *psyche* dapat dipadankan dengan “*nafs*” dengan bentuk jama’nya “*anfus*” atau “*nufus*”. Ia memiliki beberapa arti, diantaranya: jiwa, ruh, darah, *jasad*, orang, diri dan sendiri.

Dari berbagai macam arti secara etimologis itu sendiri, bisa difahami, bahwa *psyche* atau *nafs* yaitu kelompok dari diri manusia dari komponen yang lebih bersifat rohaniyah dan paling tidak lebih banyak

menyenaikan bagian dari kehadiran manusia, daripada fisik atau jasmaniyahnya.¹

Jadi *psikoterapi* adalah pengobatan penyakit jiwa, nafs dengan metode penerapan tehnik khusus pada penyembuhan terhadap penyakit mental pada kesulitan-kesulitan penyesuaian diri setiap hari ataupun dapat disebut dengan kebatinan. Atau pengobatan melalui keyakinan agama, dan pembahasan persoalan dengan guru atau teman.

Sedangkan *psikoterapi Islam* adalah proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit, moral maupun fisik, jiwa, mental, spiritual, dengan melalui bimbingan al-Qur'an dan as Sunnah Nabi SAW, ataupun melalui bimbingan dan pengajaran Allah SWT, malaikat-Nya, Nabi dan Rasul-Nya atau ahli waris para Nabi-Nya.²

b. Obyek Psikoterapi Islam

Sasaran atau obyek yang menjadi fokus pengobatan, perawatan dan penyembuhan dari psikoterapi Islam yaitu manusia (insan) secara utuh, yang menyangkut atau berhubungan dengan gangguan diantaranya:

1. Mental, yaitu yang berkaitan dengan pikiran, akal, dan kesadaran atau proses yang berasosiasi dengan pikiran, akal, dan kesadaran.
2. Spiritual, yaitu yang berkaitan dengan mengganggu ruh, motivasi atau jiwa, keagamaan, yang berkaitan dengan agama, keimanan, keshalehan, dan terkait dengan nilai-nilai kerohanian.
3. Moral (akhlak), merupakan salah satu situasi yang menempel pada jiwa manusia, yang daripada itu tanpa melalui proses pemikiran lahir

¹ Hamdani Bakran Adz Dzaky, *Psikoterapi & Konseling Islam*. (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001), 219.

² Abu Djaddin Tufiq, dkk, *Psikologi Islam*. (Kudus: Departemen Agama STAIN, 2003), 215.

perbuatan-perbuatan dengan mudah, penelitian atau kebijakan, berbicara bertingkah laku dan sebagainya, sebagai ekspresi jiwa. Maupun sikap mental yang teruraikan dalam bentuk berpikir, berbicara, bertingkah laku dan sebagainya, sebagai ungkapan jiwa.

4. Fisik (jasmaniyah). Gangguan fisik tidak semua bisa disembuhkan dengan psikoterapi Islam, kecuali atas izin Allah SWT. Akan tetapi adakalanya selalu dilakukan secara gabungan dengan terapi medis atau pada umumnya dengan ilmu kedokteran juga. Seperti stroke, paru-paru, buta, lumpuh dan lain-lain.³

c. Fungsi dan Tujuan Psikoterapi Islam

Psikoterapi Islam merupakan sebagai salah satu ilmu tertentu memiliki peranan dan tujuan yang lengkap, adapun peran yang bersifat khusus diantaranya:

1. Fungsi pencegahan (*Prevention*). Dengan mengetahui, memahami dan mengimplementasikan ilmu seseorang akan bisa terlepas dari hal-hal, situasi atau kejadian yang membahayakan dirinya, jiwa, mental, spiritual atau moralnya. Karena pengetahuan akan bisa memunculkan kemampuan pencegahan sebagaimana yang sudah diberikan oleh Allah SWT kepada hamba-hamba yang dikehendakinya. Seperti shalat akan menahan dari perbuatan keji dan munkar.
2. Fungsi penyembuhan/ perawatan (*Treatment*). Psikoterapi Islam akan membantu seseorang dalam menjalani penyembuhan, perawatan dan pengobatan terhadap gangguan atau penyakit, khususnya pada gangguan mental, spiritual dan kejiwaan seperti dengan *ber-dzikrullah*, hati dan jiwa menjadi tentram dan damai, dengan

³ Hamdani Bakran Adz Dzaky, *Psikoterapi & Konseling Islam*. (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001), 231.

berpuasa, akal fikiran, hati nurani, jiwa dan moral menjadi bersih dan suci, dengan shalat dan membaca shalawat Nabi Muhammad SAW semangat dan etos kerja akan bersih dan suci dari gangguan setan, jin, iblis, dan sebagainya.

3. Fungsi penyucian dan pembersihan (*Sterilisasi/ purification*). Psikoterapi Islam menjalankan usaha penyucian-penyucian diri dari sisa-sisa dosa dan kedurhakaan dengan pensucian najis (*istinja'*), pensucian yang kotor (mandi), pensucian yang bersih (wudhu), pensucian yang suci/ fitri (shalat taubat) dan pensucian yang Maha Suci (*dzikrullah* mentauhidkan Allah).

Adapun psikoterapi Islam tujuan memiliki tujuan antara lain:

- a. Memberikan pertolongan kepada seseorang supaya tetap sehat jasmaniah dan rohniah, atau sehat mental, keagamaa dan moral atau sehat jiwa dan raganya.
- b. Menggali dan memperluas kemampuan mendasar sumber kekuatan insan.
- c. Membawakan seseorang kepada transformasi wujud dalam kepribadian dan semangat kerja.
- d. Meningkatkan kualitas keimanan, keagamaan, keihlanan dan ketauhidan dalam realitas kehidupan sehari-hari.
- e. Membawakan seseorang untuk mengenal, mencintai, dan bertemu, dengan wujud diri atau jati diri dan konsep diri serta dzat yang Maha Suci Allah SWT.⁴

2. Tinjauan Umum tentang Dzikir

- a. Pengertian Dzikir

Secara etimologi, perkataan dzikir berakar pada kata *dzakara* artinya mengingat, memperhatikan, mengenang, mengambil pelajaran, mengenal atau mengerti, ingatan. Al-qur'an memberi petunjuk

⁴ Abu Djaddin Tufiq, dkk, *Psikologi Islam*. (Kudus: Departemen Agama STAIN, 2003), 231.

bahwa dzikir bukan hanya ekspresi daya ingat yang ditampilkan dengan menyebut nama Allah sambil duduk merenung, tetapi lebih dari itu, dzikir bersifat implementasi dalam berbagai variasi yang aktif dan kreatif. Al-qur'an menjelaskan bahwa dzikir berarti dapat membangun daya ingat dan menghidupkan kesadaran. Dzikir berarti pula ingat terhadap hukum-hukum Allah SWT. Kalau diri selalu terhubung dalam ikatan ketuhanan, maka akan tenang dalam diri seseorang tersebut sifat-sifat ketuhanan yang berupa ilmu, hikmah, dan iman.⁵ Menurut pengertian psikologis, *dzikir* (ingatan) sebagai "suatu daya jiwa kita yang dapat menerima, menyimpan dan memproduksi kembali pengertian-pengertian atau tanggapan-tanggapan kita".

Secara terminologis, dzikir yang dimaksud sebagai mana yang biasa dilakukan kalangan ahli sufi atau tarekat, yang merupakan bagian dari aktivitas mereka. Biasanya, perilaku dzikir diperlihatkan orang hanya dalam bentuk "renungan" sambil duduk mengucapkan lafadz-lafadz Allah.⁶

b. Manfaat Dzikir

Dalam dunia modern seperti sekarang ini, dzikir memiliki manfaat yang besar, beberapa manfaat tersebut antara lain:

1. Memantapkan iman

Lawan dzikir ialah *ghaflah* (lupa). Jiwa manusia akan selalu merasa terawasi oleh siapa dan apa yang selalu melihatnya maka mengingat Allah berarti lupa kepada yang lain dan ingat yang lain berarti lupa kepadaNya. *Dzikkullah* akan bermanfaat luas dalam kehidupan manusia.⁷

Dalam kehidupan nyata, agama Islam terdiri dari berbagai istilah. Islam itu sendiri yang dekat

⁵ M. Amin Syukur, dkk, *Terapi Hati*. (Jakarta: Erlangga, 2012), 60.

⁶ M. Afif Anshori, *Dzikir Demi Kedamaian Jiwa (Solusi Tasawuf atas Problematika Manusia Modern)*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), 16.

⁷ M. Amin Syukur, dkk, *Terapi Hati*. (Jakarta: Erlangga, 2012), 65.

dengan istilah religiusitas dan ada istilah spiritual yang cenderung dengan perilaku sufi. Memahami Islam ada istilah yang saling berdekatan yaitu Islam, iman, ikhsan, dan agama. Berbagai istilah tersebut dijelaskan oleh Syekh Kurdi dalam kitab *Tanwirul Qulub* bahwa Islam menetapkan dan meyakini secara lisan bahwa segala sesuatu yang datang kepada Nabi Muhammad dengan meyakini Allah SWT sebagai Tuhan Yang Esa dan Muhammad ditetapkan sebagai Nabi dan utusanNya. Keyakinan tersebut diucapkan dengan lisan yang dikenal dua kalimah syahadat. Iman adalah membenarkan dengan hati. Artinya bahwa seseorang yang beriman meyakini agama yang dibawa nabi Muhamad, ke-Esaan Allah SWT, hari kebangkitan, dan hari pembalasan. Seseorang yang beriman menerima dan melaksanakan kewajiban shalat, menunaikan zakat, haji, dan menjauhi hal-hal yang haram seperti minum-minuman khamr, makan harta riba, dan melakukan zina dan lain sebagainya.⁸

Jadi berdzikir kepada Allah SWT atau selalu mengingatNya, mempunyai keutamaan yang agung bahkan menjadi amal shaleh yang paling tinggi kedudukannya di sisi Allah. Dan bahkan amal ini menjadi sebab utama yang menyuburkan keimanan dalam diri seseorang kepada Allah SWT. Selain itu menyempurnakan kedekatan dengan-Nya.

2. Energi Akhlak

Kehidupan modern yang terlihat dengan penurunan moral, diakibatkan oleh berbagai pengaruh dari luar, khususnya melalui media massa. Pada keadaan seperti ini lah dzikir (sebagaimana yang dapat menambahkan iman tadi, bisa juga menjadi sumber penguatan akhlak.

⁸ Saliyo, Manfaat Perilaku Spiritual Sufi Pada Kesehatan Mental dan Well Being Seseorang. *Jurnal Studia Insania*, Vol 6, No. 1 (2018): 4-5.

Dzikir demikian ini, tidak hanya zikir substansial, namun zikir fungsional.

3. Terhindar dari bahaya

Dalam kehidupan zaman modern saat ini, seseorang tidak bisa terlepas dari kesempatan datangnya bahaya. Mengingat Allah SWT berarti tertuju terhadap ketetapan-Nya, ia akan sungguh-sungguh dalam melaksanakan segala sesuatu, maka dengan pasti ia akan terlepas dari kemungkinan bahaya tersebut. Terjadinya cobaan atau musibah yang terjadi pada diri seseorang dikarenakan seseorang tersebut lengah terhadap hukum alam dan berlawanan dari sunatullah.

4. Terapi jiwa

Berasal dari kenyataan masyarakat modern muncul penurunan akhlak dan perbuatan jahat serta tindakan yang sangat dianggap melawan atau tidak sesuai. Akibatnya mereka dihinggapi rasa cemas, stres dan tak mempunyai pegangan hidup yang mapan. Manusia mengalami kekosongan spiritual, yang akan mengakibatkan gangguan kejiwaan pada dirinya. Islam sebagai agama yang *rahmatallil 'alamiin*, menawarkan suatu konsep dikembangkannya nilai-nilai ilahiyah dalam batin seseorang. Itulah tujuan agama Islam yaitu menyejukkan hati manusia. Selain itu, dzikir memiliki fungsi yang bermacam-macam, khususnya bagi kita yang hidup di zaman modern sekarang ini. Dzikir akan mendatangkan manfaat bagi kita antara lain mendatangkan kebahagiaan, menentramkan jiwa, obat penyakit hati dan sebagainya.⁹

Orang-orang sufi sering melakukan dzikir ataupun ibadah yang bisa mencapai suatu ketenangan. Seseorang yang sering memperoleh ketenangan, maka akan sehat mentalnya dan baik

⁹ M. Amin Syukur, dkk, *Terapi Hati*. (Jakarta: Erlangga, 2012), 65.

well being orang tersebut. Orang-orang penempuh jalan sufi diasumsikan akan lebih sehat secara mental ataupun fisiknya dan sejahtera psikisnya. Dikarenakan dalam setiap langkah dan denyut jantung nafasnya karena cinta kepada Allah SWT.¹⁰

3. Tinjauan Umum tentang Stres

a. Pengertian stres

Menurut Mc Nerney dalam Grenberg mengatakan stres sebagai akibat fisik, mental, dan anggapan dari tubuh terhadap sesuatu yang mencemaskan, menakutkan, membimbangkan, menegangkan, dan menguatirkan seseorang. Stres adalah respon atau akibat dari tubuh terhadap berbagai ancaman atau tuntutan di atasnya yang bersifat tidak menentu. Akan tetapi disamping itu, stres dapat juga merupakan faktor pencipta, penyebab dan akibat dari suatu gangguan ataupun penyakit.¹¹

Stres adalah suatu penyesuaian diri. Apabila kita tidak bisa mengatasinya dengan baik, maka akan terjadi gangguan jiwa, perilaku yang tidak sehat ataupun gangguan jiwa.¹²

Muhaimin mengemukakan bahwa stres adalah masalah kejiwaan (rohani). Di dalam ajaran Islam masalah kejiwaan (rohani) adalah urusan Allah, sehingga tidak bisa hanya mengandalkan pada jawaban pemecahan dari manusia. Oleh karena itu dalam menghadapi masalah kejiwaan, seseorang tidak bisa hanya mengandalkan pada hasil penelitian ilmiah yang telah ditemukan oleh para ahli

¹⁰ Saliyo, Manfaat Perilaku Spiritual Sufi Pada Kesehatan Mental dan Well Being Seseorang, *Jurnal Studia Insania*, Vol 6, No. 1 (2018): 6.

¹¹ Dadang Hawari, *Kanker Payudara Dimensi Psikoreligi*. (Jakarta: FKUI, 2009), 105.

¹² Willy F Maramis dan Albert A Maramis, *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. (Surabaya: Airlangga University Press, 2009), 77.

psikologi, tetapi sangat perlu untuk kembali kepada ajaran Allah SWT. Hal ini bukan berarti kita harus mengabaikan hasil penelitian ilmiah, tetapi jangan menjadikannya sebagai satu-satunya alternatif, sehingga meninggalkan ajaran Allah dan Rasul-Nya.¹³

Jadi bisa disimpulkan bahwa stres adalah akibat tanggapan tubuh baik fisik maupun mental terhadap berbagai ancaman atau beban yang dapat menyebabkan penyakit atau gangguan untuk tubuh. Dalam kehidupan ini berbagai masalah yang kita hadapi saling bertumpang tindih menuntut diri seseorang dapat menyelesaikannya. Apabila kondisi fisik maupun mental seseorang (pasien) menerima, maka segala permasalahan kehidupan atau beban hidup dapat diatasi dengan baik. Sebaliknya jika seseorang (pasien) tidak mampu menghadapi dan menerima permasalahan dengan baik maka akan menimbulkan gejala-gejala atau reaksi tubuh yang disebut stres.

b. Tingkatan Stres

Gangguan stres biasanya timbul secara pelan, tidak jelas kapan mulainya dan seringkali kita tidak menyadari. Namun meskipun seperti itu dari pengalaman praktek psikiatri, para ahli mencoba membagi stres tersebut menjadi enam tingkatan. Setiap tingkatan memperhatikan sejumlah gejala-gejala yang dirasakan oleh yang bersangkutan, hal ini berguna bagi seseorang dalam rangka mengenali gejala stres sebelum memeriksakannya ke dokter. Petunjuk tingkatan stres tersebut dikemukakan oleh Dr. Robert J. Van Amberg, psikiater sebagai berikut¹⁴:

¹³ Muhaimin, Bekal Para Juru Dakwah Masa Kini. (Bandung: Trigenda Karya, 1994), 23.

¹⁴ Dadang Hawari, *Kanker Payudara Dimensi Psikoreligi*. (Jakarta: FKUI, 2009), 51.

1. Stres tingkat I

Tingkatan ini adalah tingkat stres yang sangat ringan. Tingkatan ini biasanya membahagiakan dan orang kemudian bertambah semangat, tanpa disadari bahwa sebenarnya sisa energinya sedang menipis.

2. Stres tingkat II

Dalam tingkat ini timbul penderitaan-penderitaan dikarenakan energi tidak akan cukup sepanjang hari.

3. Stres tingkat III

Pada tingkatan ini penderitaan kelelahan semakin terlihat disertai tanda-tanda yang muncul. Pada tingkatan ini penderita sudah harus memperoleh saran atau nasehat dokter. Kecuali jika beban stres atau beban-beban dikurangi. Dan tubuh memperoleh kesempatan untuk beristirahat dan ketenanga, untuk memulihkan bekal energi.

4. Stres tingkat IV

Tingkatan ini telah menunjukkan keadaan yang lebih buruk, ditandai dengan ciri-ciri yang muncul, salah satunya yaitu untuk dapat bertahan sepanjang hari terasa sangat sulit.

5. Stres tingkat V

Tingkatan ini merupakan keadaan yang lebih mendalam dari tingkatan IV. Salah satunya yaitu kelelahan yang mendalam, untuk pekerjaan yang sederhana saja terasa kurang mampu.

6. Stres tingkat VI

Tingkatan ini merupakan tingkatan puncak yang merupakan keadaan paling parah. Tak jarang penderita dalam tingkatan ini dibawa ke ICCU.

Bagi kebanyakan orang, kanker merupakan suatu jenis penyakit yang sangat menakutkan. Cara dan sikap ataupun akibat orang dalam menghadapi kanker yang mengidap pada dirinya, berbeda satu dengan yang lain dan

individual sifatnya. Hal ini tergantung pada sampai berapa jauhkah kemampuan individu yang bersangkutan untuk menyesuaikan diri terhadap sesuatu yang menjadi ancaman dalam kehidupannya.¹⁵

4. Tinjauan Umum tentang Kanker Payudara

a. Pengertian Kanker Payudara

Kanker adalah kumpulan penyakit, dimana sel tumbuh berkembang, berubah, dan menduplikasikan diri diluar kendali. Nama kanker diberikan berdasarkan bagian tubuh dimana kanker pertama kali tumbuh. Jadi, kanker payudara merujuk pada pertumbuhan serta perkembangbiakan sel abnormal yang muncul di bagian payudara.

Istilah kanker payudara merujuk pada tumor ganas yang telah berkembang dari sel-sel yang ada di dalam payudara. Payudara secara umum terjadi dari dua tipe jaringan: jaringan glandular (kelenjar) dan jaringan stromal (penopang). Jaringan kelenjar mencakup kelenjar susu (lobules) dan saluran susu. Sedangkan jaringan penopang meliputi jaringan lemak dan jaringan serat konektif. Payudara juga dibentuk oleh jaringan *lymphatic*, sebuah jaringan yang berisi system kekebalan yang bertugas mengeluarkan cairan dan kotoran selular.

Kanker adalah kelompok penyakit, dimana sel tumbuh berkembang, berubah, dan menduplikasi diri diluar kendali. Nama kanker diberikan berdasarkan bagian tubuh dimana kanker pertama kali tumbuh. Jadi, kanker payudara merujuk pada pertumbuhan serta perkembangbiakan sel abnormal yang muncul pada bagian payudara.¹⁶

¹⁵ Dadang Hawari. *Kanker Payudara Dimensi Psikoreligi*, 53.

¹⁶ Sri Utami, *Aku Sembuh dari Kanker payudara*, (Jakarta Selatan: Oryza, 2012), 135.

b. Penyebab Kanker Payudara

Sampai detik ini belum diketahui secara pasti apa yang menjadi penyebab kanker ini payudara, akan tetapi berbagai penyebab kemungkinan adalah:

1. Usia, pada usia remaja ke atas penyakit kanker payudara meningkat.
2. Gen, jika ibu atau saudara wanita men perita nyakit kanker payudara, maka kemungkinan akan memperoleh akibat kanker payudara dua kali lipat dibandingkan wanita lain yang dalam keluarganya tidak ada penderita satupun.
3. Pemakaian obat-obatan, misalnya wanita yang menggunakan terapi obat hormon pengganti {*hormon replacement therapy (HRT)*}.
4. Penyebab lain yang disangka sebagai faktor kanker payudara adalah tidak menikah, melahirkan anak pertama sesudah usia 35 tahun, tidak pernah menyusui anak, menikah tapi tidak punya anak.
5. Beberapa penelitian mengungkapakan bahwa penyakit kanker payudara meningkat pada perempuan yang sebelumnya mengalami menstruasi dibawah usia 11 tahun, dan bagi orang yang sering menghadapi kondisi stres (goncangan jiwa).¹⁷

5. Tinjauan Umum tentang Perilaku Sufi dan Kesehatan Mental

Peran agama terhadap manusia tentang kesehatan mental diantaranya adalah kesejahteraan emosional penganut agama (*emotional well being*), dan penyesuaian diri. Perilaku spiritual adalah sikap apresiatif ruhani serta bertahan rela dan ikhlas kepada Tuhan. Kerelaan dan keikhlasan seseorang menerima pemberian Tuhan pada kehidupannya. Sisi lain orang tersebut juga merasa bahwa kehidupan yang dijalani baik ataupun buruk merupakan ridha ataupun keikhlasan Tuhan yang diberikan kepadanya. Tingkatan religiusitas yang

¹⁷ Sri Utami, *Aku Sembuh dari Kanker payudara*, 157.

demikian memang tidak semua orang mengalami dan merasakan. Seseorang yang mampu menikmati dan merasakan pengalaman yang demikian berarti orang tersebut mulai meningkat kualitas keberagamaannya ataupun spiritualitasnya. Cara untuk meningkatkan spiritualitas yang demikian adalah dengan selalu mengeksplorasi kehidupan yang dijalani dan kekuasaan Tuhan serta selalu mendekatkan diri padaNya dengan ritual-ritual agama yang diajarkannya.

Kesehatan mental merupakan fungsi dan pengalaman psikologi. Kesehatan mental didefinisikan sebagai tidak adanya sakit secara psikologis. Keadaan pikiran seseorang merupakan sumber penyakit dan kesehatan. Semakin stabil dan positif pikiran seseorang maka akan semakin baik keadaan sehat orang tersebut baik psikis dan fisiologis.

Menurut Nelson dan Fuller Torrey bahwa untuk meningkatkan kesehatan mental seseorang ada peran agama bagi pemeluknya. Pertama, bahwa agama mampu menjelaskan sesuatu yang tidak diketahuinya. Kedua, peribadatan atau ritual agama memiliki fungsi sosial. Ketiga, agama mendefinisikan tentang nilai. Agama mengajarkan kepada pemeluknya tentang perilaku yang baik yaitu akhlakul karimah. Perilaku sufi ataupun agama memiliki peran untuk menjaga seseorang tetap sehat secara psikis, bahkan fisiologis.

Kelebihan manusia dengan makhluk lainnya adalah bahwa manusia telah dibekali dengan akal. Dengan modal akal tersebut manusia mengerti akan keindahan keburukan, bahkan manusia dapat menembus alam malakut. Akal membuat manusia dapat mengenal penciptanya dengan cara memikirkan makhluk-makhlukNya dan meminta petunjuk untuk mengenal sifat-sifatnya dengan hikmah dan amanah yang Allah titipkan kepadanya. Dengan akalnya, manusia dapat memikirkan pengaturan-pengaturan pada dirinya, dapat memikirkan berbagai ilmu dan hikmah, dan dapat memikirkan antara mudharat dan manfaat.

Dengan akal manusia memilih, berpendapat, berusaha untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari.

Manusia beragama tidak hanya pasrah kepada Allah tanpa berusaha bekerja, namun manusia beragama memiliki etos kerja yang tinggi dalam rangka untuk berbuat baik dengan sesama makhluk Allah, dan beribadah kepada Allah SWT.¹⁸

Akal ataupun jiwa dalam bahasa Arab dikenal dengan (*nafs*). Jiwa juga dikenal dengan nama ruh, akal ataupun *qalbu* (hati). Akal diciptakan Tuhan tidak serta merta hanya sebagai pelengkap. Akal yang dimiliki manusia memiliki potensi yang besar yang dapat membedakan dengan makhluk Allah dengan makhluk yang lain.

Seseorang dalam menjalani hidup akan bermakna apabila seseorang dapat menjawab permasalahan kehidupan tersebut apabila seseorang dalam keadaan tenang, relaksasi, merenung dan berkontemplasi. Orang tersebut dalam kondisi sadar apa yang dihadapi dan dikerjakan dalam hidupnya pada masa lampau.

Spiritual ataupun agama memberikan kontribusi yang sangat penting terhadap kesehatan dan kesejahteraan seseorang secara psikhis ataupun biologis. Spiritual dan agama juga merupakan faktor yang penting untuk menemukan makna hidup. Peran spiritual dalam kesehatan dalam kesehatan seseorang berkaitan pada tiga topik. Pertama adalah kematian, menghadapi kematian ataupun penderitaan, dan penyembuhan. Berkaitan dengan kematian beberapa penelitian mengarah pada seseorang yang rajin melaksanakan praktik spiritual cenderung umur hidupnya lebih panjang.

Penelitian lainnya menunjukkan bahwa kedisiplinan seseorang dalam menjalankan praktik spiritual dapat meningkatkan mekanisme intelukin (IL)-6. Meningkatnya (IL)-6 dihubungkan dengan meningkatnya kejadian penyakit orang tersebut. Hasil penelitian dengan responden 1700 orang dewasa menunjukkan bahwa seseorang yang rajin pergi ke gereja cenderung IL-6 pada level rata-rata. Seseorang yang

¹⁸ Saliyo, Islamic Motivation. *Proceeding*, Vol 1, No. 1 (2015): 7.

menggunakan spiritualnya untuk menghadapi penderitaan ataupun penyakit yang diderita cenderung berkualitas ataupun tetap bahagia. Sebagai contoh orang yang mengalami penyakit kanker dengan stadium yang tinggi (akut) cenderung tetap bahagia karena berkaitan dengan agama ataupun spiritual yang dianutnya. Esensi dari spiritual ataupun agama adalah eksistensi dari kualitas hidup, makna hidup dan tujuan hidup. Seseorang yang memiliki komitmen terhadap praktik spiritual ataupun agama cenderung dapat memperkuat penyembuhan penyakit yang dideritanya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seseorang yang sedang dirawat dengan transpalasi hati dan memiliki komitmen menjalankan spiritual dan agama dia memiliki keyakinan yang kuat untuk selalu berobat dengan rasa optimis kesembuhan. Selama 12 bulan orang tersebut menjalankan terapi dan melaksanakan praktik spiritual. Hasilnya pasien semakin percaya diri dan berkurang kecemasannya dalam menghadapi penyakit yang dideritanya.¹⁹

B. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu merupakan usaha peneliti untuk mencari perbedaan dan selanjutnya untuk menemukan gagasan baru untuk penelitian. Pada bagian ini peneliti mencantumkan berbagai hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan, kemudian membuat ringkasannya, baik penelitian yang sudah terpublikasikan atau belum terpublikasikan (skripsi, tesis, disertasi dan sebagainya). Dengan melakukan langkah ini, maka akan dilihat sejauh mana orisinalitas dan posisi penelitian yang hendak dilakukan. Dalam penelitian tersebut terdapat kesamaan permasalahan penelitian:

1. Skripsi yang berjudul “*Kekuatan Berfikir Positif untuk Mencapai Kesembuhan (Studi Terhadap Pasien Kanker Payudara RS Kariadi Semarang)*” karya Muhcammad

¹⁹ Saliyo, *Bimbingan Konseling Spiritual Sufi dalam Psikologi Positif*. (Yogyakarta: Best Publisher, 2017), 181.

Mutohar, mahasiswa Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Dalam skripsi ini menjelaskan bahwa berfikir positif bisa memberikan pengaruh terhadap kesembuhan pada pasien kanker payudara. Disamping itu, berfikir positif juga sangat berperan dalam mengkondisikan pasien sebelum maupun sesudah pengobatan medis dilakukan. Serta secara ilahiyah berupa terapi spiritual dengan shalat, dzikir, dan ibadah lainnya.²⁰

Persamaan antara penelitian terdahulu dengan skripsi yang akan ditulis yaitu sama-sama menggunakan pendekatan kualitatif, yang diperjelaskan metode terapi agama seperti shalat, dzikir, puasa untuk terus berfikir positif dalam mencapai kesembuhan. Sedangkan perbandingan penelitian terdahulu dengan skripsi yang akan ditulis peneliti yaitu tempat penelitian terdahulu dilakukan di Rumah Sakit kariadi Semarang, sedangkan lokasi penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah di Rumah Sakit Islam Sunan Kudus.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Dwi Adji Norontoko mahasiswa jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Surabaya tahun 2016 dengan judul, "*Peningkatan Self Efficacy melalui Intervensi Psikoreligi Pada Pasien Kanker Yang Mengalami Depresi*". Penelitian ini menjelaskan bahwa ada peningkatan *self efficacy* setelah pemberian terapi psikoreligi dengan dzikir sholawat. Semakin istiqomah dalam melakukan dzikir sholawat, maka semakin mempercepat peningkatan *self efficacy* pasien dengan kanker. *Self efficacy* yang tinggi akan menurunkan tingkat depresi yang sedang dialami oleh pasien penderita kanker. Selain itu dzikir sholawat dapat menjadi salah satu alternatif dalam memberikan pelayanan kesehatan khususnya pada pasien penderita

²⁰ Muchammad Mutohar, "Kekuatan Berfikir Positif untuk Mencapai Kesembuhan (Studi Terhadap Pasien Kanker Payudara RS Kariadi Semarang)", (skripsi UIN Walisongo, 2015), 112.

kanker yang mengalami gangguan psikologis.²¹ Penelitian ini tergolong jenis penelitian *eskperimental* dengan menggunakan rancangan *Rendomized pre test-post test control group* design pada pasien penyakit kanker yang mendapatkan terapi psikoreligi.

Persamaan penelitian terdahulu dengan skripsi yang akan ditulis oleh peneliti yaitu sama-sama membahas psikoterapi religi dengan dzikir, penelitian ini menerapkan dzikir sholawat pada pasien kanker. Dengan psikoreligi ini memperkuat semangat untuk melakukan hal-hal benar, mengurangi tekanan emosi dengan memberi kesempatan seseorang untuk mengekspresikan perasaan yang mendalam. Sedangkan perbedaan penelitian terdahulu dengan skripsi yang akan ditulis oleh peneliti yaitu penelitian terdahulu menggunakan jenis penelitian *eskperimental* dengan menggunakan rancangan *Rendomized pre test-post test control group* sedangkan jenis penelitian yang akan digunakan oleh peneliti adalah jenis penelitian kualitatif.

3. Dalam skripsi lain yaitu, “*Terapi Dzikir Bagi Kesehatan Menurut Ust. H. Haryono*”, yang merupakan hasil penelitian dari Nurul Wahyu Arvitasari dikatakan bahwa dzikir bisa menjadi cara penyembuhan, karena dalam pandangan Ust. H. Haryono pasien kebanyakan mengalami sakit baik fisik maupun sakit mental yang disebabkan oleh dosa-dosa yang mereka lakukan dan sering melupakan Allah dibanding mengingat Allah SWT. Dengan melakukan terapi dzikir disertai tawakal serta ikhtiar adalah bentuk jiwa yang rileks, sehingga menekankan kemungkinan munculnya beberapa penyakit yang secara umum disebabkan oleh endapan racun tubuh dan membantu menjaga keseimbangan peredaran darah yang akan mendukung kinerja seluruh organ tubuh. Kondisi tersebut akan memberikan efek kekebalan tubuh

²¹ Dwi Adji Norontoko. Peningkatan Self Efficacy Melalui Intervensi Psikoreligi pada Pasien Kanker yang Mengalami Depresi., *Jurnal Keperawatan*, Vol 9, No. 2 (2016): 109.

meningkat sehingga mempercepat proses penyembuhan dan seseorang tidak mudah jatuh sakit.²²

Persamaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang ditulis oleh peneliti yaitu sama-sama memakai pendekatan kualitatif. Sedangkan perbedaan penelitian terdahulu dengan skripsi yang akan ditulis oleh peneliti yaitu penelitian terdahulu membahas seseorang yang menderita penyakit dan sulit untuk sembuh disebabkan karena pembalasan atas dosa-dosa dan kesalahan seseorang itu sendiri, maka untuk memurnikannya pasien diajak melakukan terapi dzikir terlebih dahulu. Dengan berdzikir akan memberikan manfaat bagi pasien yaitu meningkatkan ketaqwaan pada Allah SWT, mengingatkan pasien yang lalai untuk segera mengingat Allah SWT, maka dengan berdzikirlah pasien akan selalu ingat kepada Allah SWT, akan merasa dekat dengan Allah, dan pasien akan memperoleh berkah dari dzikir yang di baca secara bersama-sama. Syarat utama dalam melakukan terapi dzikir yaitu harus yakin, bahwa Allah lah yang akan memberikan kesembuhan dengan perantara pengobatan yang dilakukan ustadz H. Haryono.

Sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti membahas tentang terapi dzikir dalam menurunkan stres untuk mencapai relaksasi, bahwa seseorang yang mengetahui dirinya terdiagnosa penyakit kronis pasti akan berakibat pada kondisi mental dan psikologis terhadap seseorang tersebut. Keadaan tersebut bisa saja membuat seseorang menjadi putus asa dan stres. Dzikir merupakan salah satu cara dalam psikoterapi Islam. Hati akan menjadi tentram, tenang, dan damai dengan banyak melakukan dzikir. Dzikir mempunyai daya ketenangan yang bisa mengurangi ketegangan (stres) dan akan mendatangkan ketenang jiwa. Dzikir mengandung makna yang sangat dalam yang dapat mencegah timbulnya stres pada setiap bacaannya.

²² Nurul Wahyu Atvitasari, "Terapi Dzikir Bgi Kesehatan Menurut Ust. H. Haryono." (*skripsi* IAIN Walisongo, 2005), 84.

C. Kerangka Berpikir

Diagnosis dan proses pengobatan kanker payudara membawa perubahan pada kehidupan pribadi pada penderitanya dan keadaan psikologis. Selain itu akan berdampak pada kesehatan mental yaitu stres. Kecemasan penderita kanker payudara adalah keadaan emosional berupa kegelisahan, kekhawatiran yang berlebihan, perasaan yang menakutkan dan tidak membahagiakan kan serta mengeluhkan sesuatu yang buruk akan terjadi terhadap penyakitnya.

Gambar 3.1

Kerangka Berpikir



Kanker payudara adalah tergolong penyakit kronis, dimana untuk penyembuhan secara total masih sangat diragukan. Selain itu memerlukan biaya yang cukup tinggi dan jangka waktu pengobatan yang lama. Sehingga banyak penderita penyakit kanker yang kurang menerima diri ketika didiagnosis menderita penyakit kanker payudara. Dapat dikatakan bahwa, pasien kanker pada umumnya mengalami stres akibat dari diagnosis dan pengobatan kanker yang dialami.

Stres secara tidak langsung akan mempengaruhi fungsi psikologis dan keadaan mental pada penderita kanker. Untuk menangani stres yang dialami oleh penderita kanker payudara diantaranya dilakukan terapi dzikir. Dzikir akan memberikan manfaat bagi kita diantaranya menghadirkan kebahagiaan, menenangkan jiwa, dan sebagai obat penyakit hati.

Seseorang bisa dikatakan jiwanya tenang jika seseorang tersebut menunjukkan perilaku yang baik dalam kehidupannya. Perilaku tersebut adalah sabar, optimis, dan merasa dekat dengan Allah SWT. Maka agar mendapatkan

ketenangan jiwa dengan memberikan terapi dzikir dapat meningkatkan ketenangan jiwa seseorang dalam hidupnya. Psikoterapi religius dzikir, bisa membuat psikologi manusia menjadi tenang, tenteram, dan secara disadari maupun atau tidak mampu memberikan hal positif pada kesehatan mental dalam mencapai kebahagiaan, dan memperoleh ketenangan.

