PENDEKATAN SPIRITUAL SEBAGAI UPAYA PENGUATAN MENTAL PENDERITA KANKER PERSPEKTIF AL QUR'AN

DISERTASI
Diajukan Kepada Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan studi Strata Tiga
untuk memperoleh gelar Doktor (Dr.)

Oleh:
TRI HANDAYANI
NIM : 203530021

PROGRAM STUDI DOKTOR ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
KONSENTRASI PENDIDIKAN BERBASIS AL-QUR'AN
PASCASARJANA UNIVERSITAS PTIQ JAKARTA
2026 M./1448 H.

ABSTRAK

Penelitian ini menyimpulkan bahwa pendekatan spiritual dalam penanganan penderita kanker menghadirkan ruang pemulihan yang lebih holistik, manusiawi, dan berkeadilan psikis. Dengan mengintegrasikan nilai-nilai transendental ke dalam konteks kesehatan mental, pendekatan ini mampu menyeimbangkan reduksi medis yang selama berabad-abad hanya berorientasi pada tubuh fisik semata. Kecenderungan materialistik dalam paradigma biomedis modern dapat dikoreksi melalui integrasi dimensi ruhani yang menghidupkan kesadaran eksistensial penderita. Pendekatan spiritual bukan sekadar menghadirkan alternatif terapi, tetapi juga berfungsi sebagai jembatan transformasi menuju kesehatan mental yang utuh dan bermakna.

Kesimpulan tersebut diperoleh melalui kerja metodis yang mencakup: pertama, penelusuran konsep spiritualitas dalam tradisi Islam dan psikologi modern sebagai pondasi filosofis. Kedua, eksplorasi terhadap isyarat al-Qur'an mengenai ketenangan jiwa, sabar, dan tawakal sebagai mekanisme regulasi emosi. Ketiga, implementasi nilai-nilai spiritual tersebut dalam praktik klinis dan keseharian penderita kanker sebagai strategi koping dan penguatan mental.

Disertasi ini berbeda pandangan dengan paradigma biomedis klasik yang menafsirkan kanker hanya sebagai disfungsi seluler. Melalui pendekatan spiritual, penulis menemukan bahwa penderita dengan tingkat religiusitas tinggi memiliki imunitas psikologis lebih stabil dan daya tahan emosional lebih baik. Penelitian ini menunjukkan bahwa kekuatan mental bukan hanya produk terapi psikologis, tetapi hasil dari kesadaran ilahiah yang membimbing individu untuk berdamai dengan penyakitnya tanpa kehilangan makna hidup.

Penelitian ini mendukung teori-teori terdahulu yang menjadi landasan konseptual pendekatan spiritual, yaitu: pertama, Teori Kecerdasan Spiritual oleh Danah Zohar dan Ian Marshall (2000). Kedua, Psikologi Agama oleh Zakiah Daradjat (1982). Ketiga, Konsep Kesehatan Mental Qur'ani oleh Sayyid Qutb (1991). Keempat, Spiritualitas Kesehatan oleh Pargament (1997). Keempat teori ini memiliki kesamaan dalam menempatkan spiritualitas sebagai inti keseimbangan jiwa dan sumber kekuatan menghadapi penderitaan. Semuanya berupaya menafsirkan relasi antara iman, makna hidup, dan ketahanan mental secara interdisipliner, baik melalui pendekatan teologis maupun psikologis. Adapun keunggulan pendekatan spiritual dalam penelitian ini adalah sifatnya yang partisipatif, terapeutik, dan aplikatif terhadap realitas penderita kanker, karena mampu memulihkan bukan hanya tubuh, tetapi juga jiwa yang sedang terluka.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian *library research*, yang memadukan analisis teologis, psikologis, dan

fenomenologis untuk menemukan sintesis antara spiritualitas Islam dan kesehatan mental modern.

ABSTRACT

This study concludes that a spiritual approach in the treatment of cancer patients presents a more holistic, humane, and psychologically equitable recovery space. By integrating transcendental values into the context of mental health, this approach is able to balance the medical reductions that for centuries have been oriented solely to the physical body. Materialistic tendencies in the modern biomedical paradigm can be corrected through the integration of the spiritual dimension that brings to life the sufferer's existential consciousness. The spiritual approach does not only provide an alternative therapy, but also serves as a bridge of transformation towards complete and meaningful mental health.

This conclusion is reached through methodical work that includes: first, the exploration of the concept of spirituality in the Islamic tradition and modern psychology as a philosophical foundation. Second, the exploration of the Qur'anic cues regarding peace of mind, patience, and tawakal as a mechanism for regulating emotions. Third, the implementation of these spiritual values in the clinical practice and daily life of cancer patients as a coping and mental strengthening strategy.

This dissertation differs from the classical biomedical paradigm that interprets cancer as simply cellular dysfunction. Through a spiritual approach, the authors found that sufferers with a high level of religiosity had more stable psychological immunity and better emotional endurance. This research shows that mental power is not just a product of psychological therapy, but the result of divine awareness that guides individuals to come to terms with their illness without losing the meaning of life.

This research supports previous theories that are the conceptual basis of spiritual approaches, namely: first, the Theory of Spiritual Intelligence by Danah Zohar and Ian Marshall (2000). Second, Religious Psychology by Zakiah Daradjat (1982). Third, the Concept of Qur'anic Mental Health by Sayyid Qutb (1991). Fourth, Health Spirituality by Pargament (1997). These four theories have something in common in placing spirituality as the core of soul balance and the source of strength to face suffering. All of them seek to interpret the relationship between faith, the meaning of life, and mental resilience in an interdisciplinary manner, both through theological and psychological approaches. The advantage of the spiritual approach in this study is its participatory, therapeutic, and applicative nature to the reality of cancer patients, because it is able to heal not only the body, but also the soul that is being wounded.

This research uses a qualitative method with a type of *library research*, which combines theological, psychological, and phenomenological analysis to find a synthesis between Islamic spirituality and modern mental health.

الملخص

خلصت هذه الدراسة إلى أن النهج الروحي في علاج مرضى السرطان يوفر مساحة تعافي أكثر شمولية وإنسانية وإنصافا نفسيا. من خلال دمج القيم المتعالية في سياق الصحة النفسية، يستطيع هذا النهج موازنة التخفيضات الطبية التي لطالما كانت موجهة فقط للجسم المادي. يمكن تصحيح النزعات المادية في النموذج الطبي الحيوي الحديث من خلال دمج البعد الروحي الذي يجسد وعي المعاني الوجودي. النهج الروحي لا يوفر علاجا بديلا فحسب، بل يعمل أيضا كجسر للتحول نحو صحة نفسية كاملة وذات معنى.

يتم التوصل إلى هذا الاستنتاج من خلال عمل منهجي يشمل: أولا، استكشاف مفهوم الروحانية في التقليد الإسلامي وعلم النفس الحديث كأساس فلسفي. ثانيا، استكشاف الإشارات القرآنية المتعلقة براحة البال والصبر والتواكل كآلية لتنظيم المشاعر. ثالثا، تطبيق هذه القيم الروحية في الممارسة السريرية والحياة اليومية لمرضى السرطان كاستراتيجية للتكيف وتقوية العقل.

تختلف هذه الرسالة عن النموذج الطبي الحيوي الكلاسيكي الذي يفسر السرطان على أنه خلل خلوي فقط. من خلال نهج روحي، وجد المؤلفون أن المصابين الذين لديهم مستوى عال من التدين لديهم مناعة نفسية أكثر استقرارا وقدرة تحمل عاطفية أفضل. تظهر هذه الأبحاث أن القوة الذهنية ليست مجرد نتاج للعلاج النفسي، بل هي نتيجة للوعي الإلهي الذي يوجه الأفراد لمواجهة مرضهم دون فقدان معنى الحياة.

تدعم هذه الأبحاث نظريات سابقة تشكل الأساس المفاهيمي للمقارب الروحية، وهي: أولا، نظرية الذكاء الروحي لداناه زوهار وإيان مارشال (2000). ثانيا، علم النفس الديني لزكيا دارجات (1982). ثالثا، مفهوم الصحة النفسية القرآنية لسيد قطب (1991). رابعا، الروحانية الصحية بالجماعة (1997). هذه النظريات الأربع تشترك في شيء ما، حيث تضع الروحانية جوهر توازن الروح ومصدر القوة لمواجهة المعاناة. جميعها تسعى لتفسير العلاقة بين الإيمان ومعنى الحياة والمرونة الذهنية بطريقة متعددة التخصصات، من خلال النهج اللاهوتي والنفسي. ميزة النهج الروحي في هذه الدراسة تكمن في طبيعته التشاركية والعلاجية والتطبيقية لواقع مرضى السرطان، لأنه قادر على شفاء ليس فقط الجسد، بل أيضا الروح المصابة.

يستخدم هذا البحث منهجا نوعيا مع نوع *من البحث المكتبي*، الذي يجمع بين التحليل اللاهوتي والنفسي والظاهراتي لإيجاد توليفة بين الروحانية الإسلامية والصحة النفسية الحديثة.

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN DISERTASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Tri Handayani
Nomor Induk Mahasiswa	: 203530021
Program Studi	: Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Konsentrasi	: Pendidikan Berbasis Al-Qur'an
Judul Disertasi	: Pendekatan Spiritual Sebagai Upaya Penguatan Mental Penderita Kanker Perspektif Al-Qur'an

Menyatakan bahwa:

1. Disertasi ini adalah murni hasil karya sendiri. Apabila saya mengutip karya orang lain, maka saya akan mencantumkan sumbernya sesuai ketentuan yang berlaku.
2. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan disertasi ini hasil jiplakan (plagiat), maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan sanksi yang berlaku di lingkungan Universitas PTIQ Jakarta dan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Jakarta, 05 Maret 2026
Yang membuat pernyataan

Tri Handayani

TANDA PERSETUJUAN DISERTASI

PENDEKATAN SPIRITUAL SEBAGAI UPAYA PENGUATAN MENTAL PENDERITA KANKER PERSPEKTIF AL QUR'AN

DISERTASI
Diajukan kepada Program Studi Doktor Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan studi Strata Tiga
untuk memperoleh gelar Doktor (Dr.)

Disusun oleh:
TRI HANDAYANI
NIM : 203530021

telah selesai dibimbing oleh kami, dan menyetujui untuk selanjutnya dapat diujikan.

Jakarta, Maret 2026

Menyetujui:

Pembimbing I,	Pembimbing II,
Prof. Dr. H.M. Darwis Hude, M.Si.	Dr. Ahmad Zain Sarnoto, M.A, M.PdI.

Mengetahui,
Ketua Program Studi

Dr. Muhammad Hariyadi, M.A

TANDA PENGESAHAN DISERTASI

PENDEKATAN SPIRITUAL SEBAGAI UPAYA PENGUATAN MENTAL PENDERITA KANKER PERSPEKTIF AL-QUR'AN

Disusun oleh:

Nama	: Tri Handayani
Nomor Induk Mahasiswa	: 203530021
Program Studi	: Doktor Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Konsentrasi	: Pendidikan Berbasis Al-Qur'an

Telah diujikan pada Sidang Terbuka pada tanggal:
Kamis, 09 Juli 2026

No.	Penguji	Jabatan dalam Tim	Tanda Tangan
1	Prof. Dr. H.M. Darwis Hude, M.Si.	Ketua Sidang	
2	Prof. Dr. H.Ahmad Thib Raya, M.A.	Penguji I	
3	Prof. Dr. Nur Arfiyah Febriani, M.A.	Penguji II	
4	Dr. Muhammad Hariyadi, M.A.	Penguji III	
5	Prof. Dr. H.M. Darwis Hude, M.Si.	Pembimbing I	
6	Dr. Ahmad Zain Sarnoto, M.A, M.PdI.	Pembimbing II	
7	Dr. Akhmad Shunhaji, M.Pd.I.	Panitera/Sekretaris	

Jakarta, 16 Juli 2026
Mengetahui,
Direktur Pascasarjana
Universitas PTIQ Jakarta,

Prof. Dr. M. Darwis Hude, M.Si.

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Pedoman transliterasi Arab-Latin yang diterapkan dalam Disertasi ini mengikuti buku Panduan Penyusunan Tesis dan Disertasi Program Pascasarjana Universitas PTIQ Jakarta, tahun 2017.

Tabel Pedoman Transliterasi Arab-Latin

Arab	Latin	Arab	Latin	Arab	Latin
ا	`	ز	z	ق	q
ب	b	س	s	ك	k
ت	t	ش	sy	ل	l
ث	ts	ص	sh	م	m
ج	j	ض	dh	ن	n
ح	h	ط	th	و	w
خ	kh	ظ	zh	ه	h
د	d	ع	‘	ء	a
ذ	dz	غ	g	ي	y
ر	r	ف	f	-	-

Catatan:

a. Konsonan yang bertasydid di tulis dengan rangkap, misalnya ربّ di tulis "*rabba*".

b. Vokal Panjang (mad): *fathah* (baris di atas) ditulis *â* atau *Â*, *kashrah* (baris di bawah) ditulis *î* atau *Î*, *dhammah* (baris depan) ditulis *û* atau *Û*, misalnya: القارعة ditulis *al-qâri'ah*, المساكين ditulis *al-masâkîn*, المفلحون ditulis *al-muflihûn*.

c. Kata sandang *alif* + *lam* (ال) apabila diikuti oleh huruf *qamariyah* ditulis *al*, misalnya: الكافرون ditulis al-kâfirûn. Sedangkan, bila diikuti oleh huruf *syamsiyah*, huruf *lam* di ganti dengan huruf yang mengikutinya, misalnya الرجال di tulis *ar-rijâl* atau diperbolehkan di tulis *al-rijâl.* Asalkan konsisten dari awal sampai akhir.

d. *Ta'marbûthah* (ة) apabila terletak di akhir kalimat, ditulis dengan *h,* misalnya: البقرة ditulis *al-Baqarah*. Bila di tengah kalimat ditulis dengan *t*, misalnya: زكاة المال ditulis *zakât al-mâl*, atau سورة النساء ditulis *sûrat an-Nisâ*. Penulisan kata dalam kalimat dilakukan menurut tulisannya, misalnya: وهو خير الرازقين ditulis *wa huwa khair ar-Râziqîn*.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah Swt, senantiasa penulis panjatkan atas segala karunia dan izin-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir Disertasi ini. Shalawat dan salam semoga tercurah kepada Nabi Muhammad Saw, beserta keluarga, para sahabatnya, dan para umatnya yang tetap istiqomah mengikuti ajaran-ajaran dan sunnahnya sampai akhir zaman.

Dengan perjuangan yang luar biasa dan melalui proses yang cukup panjang, akhirnya penulis dapat menyelesaikan disertasi ini. Semua itu tidak lepas dari bantuan, dorongan motivasi dan bimbingan yang tidak ternilai dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya, kepada :

1. Rektor Universitas PTIQ Jakarta, yang juga Imam Besar Masjid Istiqlal Jakarta dan juga sebagai Menteri Agama RI, Prof. Dr. KH. Nasaruddin Umar, M.A, yang telah banyak memberikan inspirasi kepada penulis khususnya dan seluruh sivitas akademika pada umumnya.
2. Direktur Program Pascasarjana Universitas PTIQ Jakarta, Prof. Dr. H.M Darwis Hude, M.Si, yang telah banyak memberikan ilmu-ilmu yang sangat bermanfaat dan kepemimpinan beliau yang penuh keteduhan dan arif bijaksana.
3. Ketua Program Studi Doktoral Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Universitas PTIQ Jakarta, Dr. H. Muhammad Hariyadi, M.A yang memberikan dukungan motivasi dalam menyelesaikan disertasi ini.
4. Dosen Pembimbing Disertasi, Prof. Dr. H.M Darwis Hude, M.Si dan Dr. Ahmad Zain Sarnoto, M.A, M.Pd.I, yang selalu menyediakan waktu dan pikiran untuk memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuknya

kepada penulis dalam penyusunan disertasi ini.

5. Segenap Civitas Universitas PTIQ Jakarta, para Dosen, Kepala Perpustakaan beserta jajaran stafnya, yang telah banyak membantu dalam memberikan ilmu dan fasilitas serta kemudahan dalam penyelesaian penulisan disertasi ini.
6. Seluruh pengurus dan sahabat kanker dalam Yayasan MCC Miasyifa Cancer Centre Jakarta, yang telah banyak memberikan informasi dan inspirasi, serta berbagi cerita bermakna bagi penulis.
7. Teruntuk putra-putra tercinta; Omar Said Bakhtiar dan Haikal Haq Bakhtiar, yang selalu perhatian, menemani, menghibur dan memberi semangat kepada penulis untuk dapat menyelesaikan disertasi ini.
8. Seluruh teman-teman dalam satu angkatan di Universitas PTIQ Jakarta, yang sudah melangkah bersama, saling menguatkan dan mendukung satu sama lain.
9. Seluruh sahabat dan jamaah Majelis Taklim yang telah mendukung dan mendoakan penulis untuk dapat menyelesaikan tugas ini.

Akhirnya penulis panjatkan doa kepada Allah Swt, semoga kita semua selalu diberikan karunia, iman, ilmu dan amal yang istiqomah dan bermanfaat di dunia dan akherat. Aamiiin. Dengan tetap mengharapkan masukan, kritik dan saran, karena disertasi ini masih banyak kekurangan. Semoga karya ini bermanfaat untuk penulis dan khalayak umum.

Jakarta, 09 Juli, 2026

Tri Handayani

DAFTAR ISI

Judul i
Abstrak iii
Surat Pernyataan Keaslian Disertasi ix
Halaman Persetujuan Disertasi xi
Halaman Pengesahan Disertasi xiii
Pedoman Transliterasi Arab Latin xv
Kata Pengantar xvii
Daftar Isi xix

BAB I PENDAHULUAN 1

A. Latar Belakang Masalah 1
B. Permasalahan 21
C. Tujuan Penelitian 23
D. Manfaat Penelitian 23
E. Tinjauan Pustaka 24
F. Penelitian Terdahulu yang Relevan 26
G. Metode Penelitian 29
H. Sistematika Penulisan 31

BAB II DISKURSUS TENTANG PENDEKATAN SPIRITUAL DAN KESEHATAN MENTAL 33

A. Pendekatan Spiritual 33
1. Definisi Spiritual 33
2. Spiritual dalam Islam 38
3. Pendekatan Spiritual dan Pengaruhnya 44

4. Perbedaan Antara Spiritual Umum dengan Spiritual Islam 49
B. Aspek Spiritual dan Manifestasinya dalam Kehidupan 50
1. Aspek-aspek Utama Spiritualitas 51
2. Manifestasi Aspek Spiritual dalam Kehidupan Sehari-hari 54
C. Kebutuhan Spiritual Manusia 56
1. Spiritual Menjadi Kebutuhan Utama Manusia 56
2. Urgensi Pemenuhan Kebutuhan Spiritual 60
3. Terapi Spiritual sebagai Pendekatan Holistik 62
D. Dimensi dan Faktor yang Mempengaruhi Spiritual 64
1. Dimensi Spiritualitas 64
2. Faktor yang Mempengaruhi Spiritual 68
E. Konsep Kesehatan Mental 73
1. Pengertian Kesehatan Mental 73
2. Prinsip-prinsip Kesehatan Mental 79
3. Aspek dan Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental 82
4. Indikator Kesehatan Mental 84
F. Definisi dan Upaya Menuju Penguatan Mental 86
1. Definisi Penguatan Mental 86
2. Urgensi Penguatan Mental 89
3. Upaya Menuju Penguatan Mental 94
G. Pendekatan Spiritual dalam Penguatan Mental 96
1. Hubungan Pendekatan Spiritual dan Penguatan Mental 96
2. Pengaruh Pendekatan Spiritual pada Penguatan Mental 99

BAB III FENOMENA KANKER DAN PROBLEMATIKA PENDERITA KANKER 103

A. Fenomena Kanker 103
1. Definisi Kanker 103
2. Perbedaan Tumor dan Kanker 108
3. Deteksi Dini Kanker 111
4. Sejarah Awal Munculnya Penyakit Kanker 117
B. Sifat dan Jenis Kanker 126
1. Sifat Kanker 126
2. Jenis-jenis Kanker 128
3. Karakteristik Kanker 130
C. Faktor Penyebab dan Gejala Kanker 132
1. Penyebab Kanker 132
2. Gejala Kanker 136
D. Upaya Prevensi Kanker 139

1. Prevensi Primer 139
2. Prevensi Sekunder 139
3. Prevensi Tertier 140
4. Prevensi Kuartier 140
E. Bentuk Pemeriksaan dan Pengobatan Kanker 148
1. Tahapan Pemeriksaan Kanker 149
2. Pengobatan Kanker 154
3. Efek dari Pengobatan Kanker 163
F. Pengaruh Proses Pengobatan pada Pasien Kanker 167
1. Pengaruh Psikologi 167
2. Pengaruh Emosional 168
3. Pengaruh Ekonomi 170
4. Pengaruh Sosial 171
G. Kondisi Mental Pasien Kanker 172
1. Distres Psikologi dan Kecemasan 172
2. Depresi 173
3. Kelelahan Kanker 173
4. "*Cancer Brain*" atau Kabut Otak (*Brain Fog*) 174
5. Gangguan Citra Tubuh 174
6. Psikosomatis 174
H. Kebutuhan Spiritual Pasien Kanker Terhadap Spiritual 175
1. Kebutuhan Ibadah dan Spiritual Pasien Kanker 177
2. Transedensi Ilahi dan Keagamaan 181
3. Kedamaian dan Penerimaan pada Pasien Kanker 183
4. Dukungan Sosial dan Komunitas 186

BAB IV ISYARAT AL-QUR'AN TENTANG PENDEKATAN SPIRITUAL DAN PENGUATAN MENTAL 190

A. Isyarat Al-Qur'an tentang Pendekatan Spiritual 191
1. Ayat tentang Ketenangan Jiwa 193
2. Ayat tentang Praktik Dzikir sebagai Terapi Spiritual 197
3. Peranan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa 201
4. Ayat-ayat tentang Merasakan Kedekatan dengan Allah Swt 207
5. Ayat Tentang Penyucian Jiwa 218
6. Ayat Tentang Memahami Hakikat Kehidupan 226
7. Ayat tentang Ketahanan (*Resiliensi*) Menghadapi Ujian Hidup 253
8. Ibadah adalah Pendekatan Spiritual yang Komprehensif 263
9. Relevansi Ibadah dan Spiritual dalam Kehidupan Modern 266
B. Isyarat Al-Qur'an Tentang Penguatan Mental 270

1. Ayat Al-Qur'an tentang Sabar 271
2. Ayat Al-Qur'an Tentang Syukur 274
3. Penerimaan dengan Ikhlas 281
4. Tawakkal Sebagai Sandaran Vertikal 286
5. Harapan dan Optimisme 290
6. Doa sebagai Komunikasi Spiritual 293
7. Janji Allah Sebagai Penguat Mental 295

C. Pengaruh Pendekatan Spiritual Dalam Meraih Penguatan Mental 296
D. Cara Nabi Muhammad Saw Melakukan Pengobatan 309
E. Konsep *Tazkiyatunnafs* dalam Upaya Pendekatan Spiritual 315

BAB V IMPLEMENTASI PENDEKATAN SPIRITUAL SEBAGAI UPAYA PENGUATAN MENTAL PADA PENDERITA KANKER 322

A. Spiritual dan Mental Kuat Penderita Kanker 323
B. Kanker dan Kondisi Mental Penderitanya 337
C. Pendekatan Spiritual Sebagai Upaya Penguatan Mental dalam Perspektif Al Qur'an 353
D. Implementasi Pendekatan Spiritual dalam Perspektif Al-Qur'an Sebagai Upaya Penguatan Mental pada Penderita Kanker 369

BAB VI PENUTUP 386

A. Kesimpulan 386
B. Implikasi Hasil Penelitian 387
C. Saran 388

DAFTAR PUSTAKA 390
LAMPIRAN
DAFTAR RIWAYAT HIDUP

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Saat ini kesehatan menjadi sangat mahal, karena berbagai penyakit muncul seiring dengan kemajuan zaman dan berkembangnya peradaban, mulai dari penyakit yang ringan sampai pada penyakit yang berat dan mematikan. Salah satu penyakit yang sangat ditakuti hari ini di berbagai belahan bumi, khususnya di Indonesia adalah penyakit Kanker dengan berbagai jenis kanker, seperti kanker payudara, kanker serviks, kanker tulang, kanker darah, nasovaring, kanker paru, kanker kulit dan lain sebagainya. Berbagai upaya kedokteran dilakukan untuk mencegah dan mengobati penyakit ini, walau hasilnya belumlah sesuai dengan harapan. Tetap saja pertambahan jumlah penderita kanker semakin banyak dengan mayoritas penderita perempuan, dan saat ini penderita kanker anak-anak mulai banyak dengan varian kanker yang berbeda-beda.

Prevalensi kanker semakin meningkat dengan proses pengobatan yang cukup panjang dan berangkai. Semua itu mengakibatkan berbagai kondisi yang berdampak pada psikologi pasien kanker, dan kondisi psikologi yang buruk akan berdampak pada kualitas hidup terutama mental penderita kanker, hal ini dapat menunda proses pengobatan. Pasien kanker dengan distres psikologis berat akan mengalami kualitas hidup buruk, hingga mempengaruhi

fungsi sosial pasien.[1] Ada rasa malu dan tidak percaya diri, keterpurukan dalam kelemahan fisik dan ketidakberdayaan menghadapi kanker, hingga memilih menyendiri. Diagnosis depresi, cemas dan stres banyak didapati pada penderita kanker, ini sebagai dampak dari melemahnya faktor spiritual pasien itu sendiri. Dalam beberapa penelitian disebutkan bahwa penyakit kanker juga dapat berdampak serius pada kualitas hidup seseorang, dimana pasien sering mengalami penderitaan fisik, psikososial, spiritual dan masalah serius lainnya. Masalah psikososial meliputi kecemasan, ketakutan menjalani pemeriksaan, kekambuhan penyakit, depresi berlebihan, dan ketakutan akan kematian.[2] Hasil penelitian menunjukkan bahwa 34,4%, pasien kanker di Indonesia mengalami depresi. Prosentasi ini meningkat sejalan dengan semakin parahnya penyakit atau lamanya sakit yang dialami, dapat pula karena meluasnya stadium kanker. Kejadian depresi tertinggi terjadi pada pasien kanker yang menjalani terapi kombinasi, (misal; pembedahan dan kemoterapi), menunjukkan angka sebesar 26%.[3]

Dalam sejarah medis, kanker adalah salah satu penyakit yang memiliki perjalanan sangat panjang. Penyakit ini bahkan disebut sudah ada sebelum adanya evolusi manusia. Tidak heran, sejak awal sejarah, manusia telah banyak menuliskan tentang penyakit ini, tapi tentunya belum ada istilah kanker untuk menyebutkannya. Saat ini, perkembangan ilmu tentang kanker memang telah berkembang pesat. Kita sudah bisa mempelajari penyebab, diagnosis, hingga perawatan kanker dengan mudah dan tepat sasaran. Tentu saja, ini tidak lepas dari teori dan temuan masa lalu yang memberikan pilar-pilar ilmu pengetahuan masa kini.[4] Berdasarkan informasi yang tercatat dalam papirus dan prasasti hieroglif, masyarakat Mesir Kuno disebutkan telah mampu membedakan tumor jinak dan ganas. Mereka juga bisa menggunakan berbagai jenis pengobatan, seperti pembedahan atau pengobatan lainnya. Papirus *Edwin Smith* ditulis sekitar 3000 SM, papirus ini lebih banyak menjelaskan tentang pembedahan kanker. Dalam dokumen ini, dijelaskan ada delapan kasus tumor dan tukak payudara yang diangkat atau dihancurkan melalui alat panas yang disebut "bor api". Teknik ini sekarang dikenal dengan istilah *kauterisasi,* pada masa itu belum ada

---

[1]Ratna M. Sihombing, *et.al, "*Self Compassion dan Psycological Well-Being pada Pasien Kanker", dalam *Journal of Telenursing* (JOTING), Vol. 6, No. 1 Tahun 2024, hal. 1160.

[2]Johanes, A, *et.al.,* "Tingkat Depresi, Cemas, dan Stres pada Pasien Kanker yang Menjalani Kemoterapi", dalam *Medical Scope Journal*, Vol. 6, No. 2, tahun 2024, hal. 198.

[3]Widiyono .S, *et.al., "*Tingkat Depresi pada Pasien Kanker di RSUP Dr. Sardjito, Yogjakarta, dan RSUD Dr. Margono Soekarjo Purwokwerto", dalam *Pilot Study, Indonesian Journal of Cancer*, tahun. 2018, Vol. 11, No.4, hal. 171.

[4]National Cancer Institute, "Cancer; A History Perspective", *Article Seer Training Mudules*, U.S Departement of Health and Human Service, dalam terjemahan, diakses 04 Januari 2026

penyebutan kanker, sehingga memakai kata "tidak ada pengobatan" untuk menggambarkan penyakit tersebut.[5]

Penyakit kanker merupakan salah satu penyebab kematian utama di seluruh dunia. Pada tahun 2012, sekitar 8,2 juta kematian disebabkan oleh kanker. Kanker paru, hati, perut, kolorektal, dan kanker payudara adalah penyebab terbesar kematian akibat kanker setiap tahunnya. Lebih dari 30% dari kematian akibat kanker disebabkan oleh lima faktor risiko perilaku dan pola makan, yaitu: (1) indeks massa tubuh tinggi, (2) kurang konsumsi buah dan sayur, (3) kurang aktivitas fisik, (4) penggunaan rokok, dan (5) konsumsi alkohol berlebihan. Merokok merupakan faktor resiko utama kanker yang menyebabkan terjadinya lebih dari 20% kematian akibat kanker di dunia dan sekitar 70% kematian akibat kanker paru di seluruh dunia (Infodatin, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2015). [6]

Badan Kesehatan Dunia atau World Health Organization (WHO) pada tahun 2010 memperkirakan bahwa jumlah penderita kanker akan terus bertambah atau mengalami peningkatan setiap tahunnya dan diprediksi mencapai angka 21,4 juta kasus pada tahun 2030 dan dua pertiga kasus tersebut terdapat di negara-negara berkembang seperti di Indonesia. Data tersebut juga menyatakan 1 dari 8 laki-laki dan 1 dari 11 perempuan, meninggal karena kanker. Untuk Indonesia sendiri, berdasarkan hasil survey Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan RI tahun 2013 didapatkan prevalensi penyakit tumor atau kanker mencapai 1,4 per mil.[7] Berdasarkan data Globocan (Global Burden of Cancer Study) menyebutkan bahwa di tahun 2018 terdapat 18,1 juta kasus baru dengan angka kematian sebesar 9,6 juta kematian, dimana 1 dari 5 laki-laki dan 1 dari 6 perempuan di dunia mengalami positif kanker. Angka kejadian penyakit kanker di Indonesia (136.2/100.000 penduduk) berada pada urutan ke. 8 di Asia Tenggara, sedangkan di Asia urutan ke. 23. Angka kejadian tertinggi di Indonesia untuk laki-laki adalah kanker paru dengan 19,4 per 100.000 penduduk, dengan rata-rata kematian10,9 per 100.000 penduduk, yang diikuti dengan kanker hati sebanyak 12,4 per 100.000 penduduk dengan rata-rata kematian 7,6 per 100.000 penduduk. Sedangkan angka kematian bagi wanita yang tertinggi adalah kanker payudara yaitu sebesar 42,1 per 100.000 penduduk dengan

---

[5]Dwi Wahyu Intani, "Mengenal Sejarah Kanker, Sudah Ada sebelum Evolusi manusia?", IDN Times, dalam *Artikel Home Health Medical*, dirilis tangga 5 Februari 2024. https://www.idntimes.com/health/medical/mengenal-sejarah-kanker-sudah-ada-sebelum-evolusi-manusia-01-h8zhq-zd85w8, diakses 25 Februari 2026

[6]Adhi Dharma Kristanto dan Yohanis F. La Kahija, *"*Pengalaman Coping Terhadap Diagnosis Kanker Pada Penderita Usia Kerja di Rumah Sakit Margono Soekarjo Purwokerto*",* dalam *Jurnal Empati,* Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, tahun 2017 Volume 6, Nomor 2, hal. 2.

[7]Adhi Dharma Kristanto dan Yohanis F. La Kahija, "Pengalaman Coping Terhadap Diagnosis Kanker..., hal. 3-4

rata-rata kematian 17 per 100.000 penduduk yang diikuti oleh kanker rahim sebesar 23,4 per 100.000 penduduk dengan rata-rata kematian sebesar 13,9 per 100.000 penduduk. Berdasarkan data Riskesdas prevalensi tumor atau kanker di Indonesia menunjukkan adanya peningkatan dari 1.4 per 1000 penduduk di tahun 2013 menjadi 1,79 per 1000 penduduk pada tahun 2018. Prevalensi kanker tertinggi adalah di provinsi DI Yogyakarta dengan 4,86 per 1000 penduduk, diikuti provinsi Sumatera Barat dengan 2,47 79 per 1000 penduduk dan Gorontalo dengan 2,44 per 1000 penduduk.[8]

Kanker merupakan penyakit yang timbul akibat kesalahan sistem pembelahan ditingkat sel sehingga terjadi pertumbuhan sel yang abnormal dengan tingkat pertumbuhan yang terus menerus, tidak terkontrol, dapat berubah bentuk serta menyebar ke organ lainnya atau disebut metastase Otto. Beberapa tindakan yang dapat dilakukan untuk penanganan kanker diantaranya operasi, radioterapi dan kemoterapi. Pemberian kemoterapi dianggap lebih efektif karena obat langsung diberikan melalui pembuluh darah, sehingga dapat menjangkau sel-sel kanker yang telah bermetastase ke jaringan lainnya. Hasil penelitian ini diperkuat Kim et al yang menyatakan bahwa kemoterapi sangat efektif diberikan untuk mencegah terjadinya metastase sel kanker pada organ yang lain.[9]

Perkembangan kanker sudah sejak lama diketahui berhubungan dengan mutasi atau kelainan ekspresi gen tunggal spesifik pada sel normal yang berfungsi mengendalikan pertumbuhan. Ilmu yang mempelajari berbagai gen ini dan dampaknya pada pertumbuhan sel dikenal dengan *genetika.* Di lain pihak, genonik merupakan gen dalam genom. Sementara genom sendiri adalah kumpulan gen dengan fungsi masing-masing yang berbeda. Kanker adalah penyakit yang merepresentasikan ekspresi fenotipe dari akumulasi kerusakan gen, dan hal ini sudah dijelaskan sejak sekitar 30 tahun yang lau. Karena itu, untuk menentukan kanker atau bukan, perlu dilakukan beberpa tes pemeriksaan agar hasilnya akurat sesuai dengan sifat dan karakter kanker itu sendiri. Pemeriksaan genetik merupakan analisis DNA, RNA, kromosom, protein dan berbagai metabolit dengan tujuan mendeteksi genotipe keturunan yang berkaitan dengan penyakit, mutasi, fenotipe, atau kariotipe yang hasilnya dapat digunakan untuk keperluan klinis. Artinya bahwa perjalanan pemeriksaan dan pemantauan pertumbuhan sel, diperlukan suatu proses yang

---

[8]Warta P2P, *Penyakit Kanker di Indonesia Berada pada Urutan ke.8 di Asia Tenggara dan Urutan 23 di Asia,* Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, terbit 31 Januari 2019, hal. 2

[9]Lestari, *et.al*., "Study Fenomenologi: Psikologi Pasien Kanker yang Menjalani Kemoterapi", dalam *Jurnal Keperawatan Suaka Insan*, Edisi I, Volume 5, Juni 2020, hal. 53

tidak sebentar, karena itu upaya pencegahan kanker jauh lebih baik dari pengobatan melalui beberapa terapi. [10]

Seperti dijelaskan di atas, bahwa proses panjang dari penyembuhan kanker sangatlah tidak mudah dan memiliki beberapa dampak yang tidak menyenangkan bagi pasien kanker. Contohnya pengobatan kanker melalui kemotherapi, yang berakibat pada fisik dan psikis pasien. Santi dan Sulastri [11] menyatakan pengobatan dengan menggunakan tindakan kemoterapi pada pasien dengan kanker tidak hanya berdampak pada aspek fisik tetapi juga pada aspek psikologis. Wardani E.K menguraikan efek fisik yang dialami seperti mual, muntah, diare, konstipasi, alopesia, anemia, penurunan nafsu makan, toksisitas kulit, kelelahan, penurunan berat badan, neuropati perifer, perubahan rasa dan nyeri sedangkan efek psikologis diantaranya kecemasan, depresi, kesedihan, emosional, stres, harga diri rendah (*self esteem*) dan keputusasaan.[12]

Tidak hanya proses pemeriksaan yang tidak mudah, tetapi juga proses pengobatan kanker yang panjang dan lama serta rasa sakit kanker yang tidak sama dengan penyakit lain, menyebabkan penderita kanker menjadi mudah lelah karena kesakitannya akhirnya banyak yang mengalami penurunan mental dan mereka menyerah dalam menantikan kesembuhan. Inilah yang membuat orang menjadi terpuruk pada kenyataan pahit hingga menjadi putus asa setelah mengetahui dirinya di vonis mengidap kanker. Beban biaya pengobatan, kekuatan tubuh yang semakin melemah karena penyakit dan rasa lelah dalam menjalani berbagai pengobatan yang dilalui akan menimbulkan depresi yang berat. Ada pergulatan yang hebat para penderita kanker, antara kekuatan mental dan keinginan sembuh dengan rasa sakit yang dialami. Dalam kondisi itu pasien kanker pasti akan mengalami penurunan kualitas mental berupa ; emosi yang meledak dalam bentuk amarah, kecewa, sedih dan terpuruk dalam kondisi lemah lahir dan bathin.[13]

Dalam pendapat lain menyatakan bahwa fenomena yang terjadi pada penderita kanker sangat jelas, bukan hanya pada fisiknya saja, tetapi juga berdampak pada psikologi dan spiritualnya. Secara fisik penderita akan mengalami rasa nyeri yang sangat terasa, *fatigue,* serta penurunan fungsi fisik

---

[10] Siti Boedina. K, *et.al., Resiko dan Pencegahan Kanker, Ditinjau dari Sisi Genomik dan Non Genomik,* Jakarta: Universitas Indonesia Publising, Cet. Pertama, 2021, hal. 2-4

[11] Santi, S.M.P.L & Sulastri, "Gambaran Fisik dan Psikologis Klien dengan Kanker Serviks di RSUD Dr. Moewardi Surakarta", *Berita Ilmu Keperawatan*. Vol. 03, Edisi 03, Oktober, 2010, hal. 112

[12] Lestari, *et.al*., "Study Fenomenologi: Psikologi Pasien Kanker yang Menjalani Kemoterapi", dalam *Jurnal Keperawatan Suaka Insan*, Edisi I, Vol. 5, Juni 2020, hal. 52-53.

[13] Samain dan Budiharjo, "Konsep Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an dan Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah", dalam *Atta'dib Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Prodi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah IAIN Bone, Vol. 1, No. 2, Desember 2020, hal. 18-19.

dan kelelahan yang dirasakan terus menerus, kondisi ini akan mengakibatkan timbulnya masalah psikologis pada pasien.[14] Respon psikologis yang sering terjadi pada pasien kanker dari yang gelisah sampai pada kehilangan kepercayaan diri dan keyakinan kepada Tuhan, inilah yang disebut dampak terburuk., melemahnya mental spiritual. Tidak lagi percaya dengan doa-doa dan ibadah yang dilakukan. Kelemahan ini sangat berpengaruh pada kekuatan fisiknya, semakin pasien tidak menerima penyakitnya, maka semakin menurun daya tahan tubuhnya untuk menerima apapun bentuk pengobatan kanker yang memang tidak mudah dan berjalan sangat lama. Ketika penderita kanker kehilangan kekuatan spiritual atau keyakinan akan segala kehendak Tuhan, maka akan langsung berpengaruh pada kondisi mentalnya, menjadi lemah, tidak ingin melanjutkan proses pengobatan dan memilih menyerah.[15]

Di dalam konsep Islam bahwa penyakit yang Allah *subhanahu wa ta'ala* turunkan kepada manusia, merupakan sebuah ujian bagi orang beriman, agar keimanan yang sudah ada bertambah lebih kuat dengan adanya ujian-ujian dalam kehidupan. Ujian dalam bentuk penyakit pada hakikatnya sebagai sebuah perhatian dan kasih sayang Allah kepada kita hamba-Nya. Sehingga orang beriman akan sabar dan ikhlas menjalaninya, serta memanfaatkan sakitnya untuk mendapatkan keridhoan dari Allah. Inilah perbedaan orang yang beriman ketika diberi ujian apapun, dibandingkan dengan orang yang tidak beriman, lebih kepada marah, mengutuk dan berputus asa, dalam menjalani kehidupan yang sarat dengan berbagai masalah di dalamnya. Agama sudah membuka peluang ikhtiar adalah ibadah, doa adalah senjata dan kepasrahan terhadap keputusan-Nya adalah sebuah Ketenangan, karenanya orang yang bersandar kepada kebesaran dan kekuasaan Tuhan, jiwanya lebih tenang, ada keyakinan akan pertolongan dan kekuatan dari Sang Pencipta. Karena sesungguhnya Allah *subhanahu wa ta'ala* di dalam kitab Al-Qur'an menegaskan dalam surat Al-Baqarah ayat 153, yang berbunyi;

يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوا اسْتَعِيْنُوْا بِالصَّبْرِ وَالصَّلٰوةِۗ اِنَّ اللّٰهَ مَعَ الصّٰبِرِيْنَ

Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah Pertolongan (kepada Allah) dengan Sabar dan Sholat. Sesungguhnya Allah bersama orang yang Saabar

Al-Qur'an sebagai sumber ajaran Islam dan pedoman hidup mukmin, kebenarannya bersifat hakiki dan tidak ada keraguan di dalamnya karena ia diturunkan oleh Allah Swt, sebagai kitab suci yang berisi petunjuk dan penjelasan bagi orang yang meyakininya. Di dalamnya banyak terdapat ayat-

---

[14] Lestari, *et.al.,* "Study Fenomenologi Pasien Kanker yang Menjalani Kemoterapi", dalam *Jurnal Keperawatan Suaka Insan*, Vol. 5, Edisi 1, 2020, hal. 54

[15]Aan Nuraeni, *et.al.,* "Kebutuhan Spiritual pada Pasien Kanker", dalam *Jurnal Kesehatan Fakultas Keperawatan,* Universitas Padjadjaran, Bandung, Vol. 3, No. 2, 02 Agustus 2015, hal. 120

ayat yang berkaitan dengan kesehatan mental dengan berbagai istilah yang digunakannya sebagai sesuatu yang hendak dicapai oleh setiap manusia.[16] Diantaranya terdapat ayat-ayat tentang kesehatan atau penguatan mental dalam menghadapi berbagai musibah, salah satunya adalah Sabar. Ayat-ayat Al-Qur'an yang menjelaskan tentang sabar tersebar di 103 ayat di dalamnya dengan berbagai konteksnya, salah satunya dalam surat Al-Baqarah ayat 155. Dijelaskan bahwa hidup di dunia pasti akan menghadapi berbagai ujian dan cobaan yang dipergilirkan kepada semua manusia, tetapi Allah Swt memberikan kabar gembira bagi orang-orang yang sabar dalam menghadapinya, dengan balasan yang luar biasa di sisi-Nya. Seperti pada dua ayat di bawah ini;

وَلَنَبْلُوَنَّكُم بِشَيْءٍ مِّنَ ٱلْخَوْفِ وَٱلْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ ٱلْأَمْوَٰلِ وَٱلْأَنفُسِ وَٱلثَّمَرَٰتِ ۗ وَبَشِّرِ ٱلصَّٰبِرِينَ ١٥٥ ٱلَّذِينَ إِذَآ أَصَٰبَتْهُم مُّصِيبَةٌ قَالُوٓا۟ إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّآ إِلَيْهِ رَٰجِعُونَ ١٥٦ أُو۟لَٰٓئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَٰتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ ۟ وَأُو۟لَٰٓئِكَ هُمُ ٱلْمُهْتَدُونَ

Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar, (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun". Mereka itulah yang mendapat keberkatan yang sempurna dan rahmat dari Tuhan mereka dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk. (Qs. Al-Baqarah/2; 155-156)

Dan salah satu dari ujian dan cobaan seorang manusia adalah adanya penyakit, yang dapat melemahkan seluruh kekuatan manusia. Membuatnya terpuruk pada keadaan dimana kita tidak mampu menolong diri sendiri, dan disitulah manusia membutuhkan Allah Swt sebagai Sang Maha Penyembuh, Maha Pemberi Kekuatan dan Pertolongan. Membangun Mental yang kuat, memang bukan perkara mudah dalam kondisi lemah baik fisik maupun jiwanya, inilah yang dirasakan oleh kebanyakan penderita kanker. Seperti pada pasien kanker yang menjalani serangkaian perawatan kanker seperti kemoterapi yang menyebabkan kesembuhan pasien namun juga dapat berdampak buruk karena efek samping yang ditimbulkan dari obat kemoterapi. Efek yang ditimbulkan adalah penurunan nafsu makan karena anoreksia, kerontokan rambut, muntah dan nyeri pinggul. Kemoterapi akan berdampak pada perubahan fisik dan psikologis pasien kanker yaitu cemas dan perasaan depresi.[17]

---

[16]Ramayulis, Nizar, S., *Filsafat Pendidikan Islām*, Jakarta: Kalam Mulia, 2010, Cetakan Pertama, hal. 28.

[17]Santi, S.M.P & Sulastri, "Gambaran Fisik dan Psikologis Klien dengan Kanker Serviks di RSUD Dr. Moewardi Surakarta", dalam *Berita Ilmu Keperawatan*. Vol. 03, Edisi 03, Oktober, 2010, hal. 118

Pasien kanker menjadi terganggu aktivitasnya karena kondisi fisiknya menurun seperti lemah, lesu, mudah lelah, nyeri, dan kehilangan nafsu makan. Selain itu juga mengalami keluhan psikologis seperti cemas, sedih, marah, depresi, dan frustrasi.[18] Pengaruh tidak menyenangkan juga dirasakan pasien saat harus menjalani pengobatan yang lama, ketidaknyamanan karena reaksi obat, dan tingginya biaya pengobatan. Akibatnya, banyak pasien kanker yang tidak tuntas menjalani pengobatan, risikonya menyebabkan pengobatan dapat dikatakan gagal,[19] dan bila ini terjadi maka sudah dapat dipastikan penderita kanker akan mengalami penurunan kekuatan mental dan berakibat mengalami depresi. Terdapat hubungan yang kuat antara depresi dengan kondisi fisik penderita kanker, tidak hanya berdampak pada suasana hati tetapi juga mempengaruhi fisik, pemulihan, kualitas hidup serta kemungkinan hasil akhir pengobatan.[20] Karena itu, ada beberapa upaya yang harus dilakukan untuk mengatasi gejala depresi bagi penderita kanker yang sedang atau akan menajalani pengobatan. Peran dari keluarga, dari perawat dan kekuatan pasien sendiri yang harus kuat mengatasi rasa takut, khawatir, kesedihan dan berbagai pemikiran negatif yang bisa membawa pasien pada kondisi depresi.

Depresi dan gangguan alami perasaan lainnya, sangat sering terjadi pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi. Ketika pasien menggambarkan perasaan "depresi", mereka sering mengekspresikan perasaan putus asa, kemurungan, kesedihan dan ketidakbahagiaan.[21] Gejala depresi yang biasa terjadi pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi, dengan prevalensi[22] gangguan emosional pada populasi kanker mencapai 75,3%. Gangguan psikologis umum yaitu depresi bertambah buruk selama

---

[18]Rahmah Saniatuzzulfa, Sofia Retnowat, "Program "Pasien Pandai": Upaya Meningkatkan Optimisme Pasien Kanker", dalam *Jurnal Prosiding Penguatan Individu di Era Revolusi Informasi,* Edisi 1, 2016, hal. 286

[19]Midtgaard, J., Stelter, R., Rorth, M., & Adamsen, L. "Regaining a Sense of Agency and Shared Self Reliance: The Experience of Advances Disease Cancer Patients Participanting in A Multidimensional Exercise Intervention While Undergoing Chemotherapy-Analysis of Patients Diaries", *Scandinavian Journal of Psychology*, (2007). hal. 181-190.

[20]Widiono, *et.al.,* "Tingkat Depresi pada pasien kanker di RSUP Dr. Sardjito Yogjakarta dan RSUD Prof. Dr. Margono Soekarno, Purwokerto, Pilot Study", *Artikel Penelitian,* dalam *Indonesia Journal of Cancer*, Vol.11, No.4, Desember 2017, diakses 20 Juli 2025

[21]Justin, F. Klamerus, *et.al*., *Panduan untuk Penderita Kanker Paru*, Jakarta: Permata Puri Media, PT Indeks, Cetakan 1, 2012, hal. 72

[22]Prevalensi adalah jumlah keseluruhan kasus penyakit yang terjadi pada suatu waktu tertentu di suatu wilayah, dari KBBI (kamus besar bahasa Indonesia) https://kbbi.web.id/prevalensi, diakses 18-1-2022, 22;15

menjalani kemoterapi.[23] Gangguan psikososial sering dialami oleh pasien kanker dan intervensi atau pendekatan psikososial sangat dibutuhkan untuk mengurangi distress pada pasien kanker. Salah satu jenis atau tipe intervensi psikososial yang telah terbukti efektif untuk mengatasi masalah depresi adalah psikoedukasi. Dan dari depresi ringan tersebut bila dibiarkan berlarut-larut akan mengakibatkan depresi berat yang berujung pada keputus asaan.[24] Tidak sedikit pasien kanker yang berada dalam kondisi tubuh lemah, penurunan berat tubuh yang sangat drastis, kelemahan dalam berpikir dan penurunan nafsu makan serta rasa sakit yang tidak kunjung berkurang, walaupun telah melalui berbagai macam pengobatan, dari tindakan terapi, minum obat dan suntikan, dan itu semua sangat mempengaruhi kondisi mentalnya, mulai lelah dan putus asa.

Dari keputus asaan itu, ada yang berpikir untuk segera mengakhiri penderitaannya dengan melakukan tindakan *Eutanasia.* Di beberapa negara telah banyak pasien kanker yang meminta di lakukan *Eutanasia* (dari bahasa Yunani, *Eu* yang artinya "baik", dan *thanatos* yang berarti "kematian".[25] Dalam pengertiannya, merupakan praktik pencabutan kehidupan manusia atau hewan melalui cara yang dianggap tidak menimbulkan rasa sakit atau menimbulkan rasa sakit yang minimal, biasanya dilakukan dengan cara memberikan suntikan yang mematikan. Aturan hukum mengenai masalah ini berbeda-beda di ttiap negara dan sering kali berubah seiring dengan perubahan norma-norma budaya meupun ketersediaan perawatan tindakan medis. Di beberapa negara, *Eutanasia* dianggap legal, sedangkan di negara-negara lainnya dianggap melanggar hukum. Oleh karena sensitifnya isu ini, pembatasan dan prosedur yang ketat selalu diterapkan tanpa memandang status hukumnya.[26]

Berdasarkan hukum di Indonesia, eutanasia termasuk pada perbuatan yang melawan hukum, hal ini dapat dilihat pada peraturan perundang-undangan yang ada yaitu pada Pasal 344 Kitab Undang-undang Hukum Pidana yang menyatakan bahwa "Barang siapa menghilangkan nyawa orang lain atas permintaan orang itu sendiri, yang disebutkannya dengan nyata dan sungguh-sungguh, dihukum penjara selama-lamanya 12 tahun". Juga

---

[23]Ummavathy., *et.al.*. "Outcome Of Chemotherapy Counseling By Pharmacists on Psychological Effects and Self Esteem Among Oncology Patients In A Government Hospital In Malaysia", *Medical Journal Malaysia*. Vol. 70, Edisi 3 Juni, 2015, hal. 131-141.

[24]Low, C.A, "Depressive Symptoms in Patients Scheduled for Hyperthermic Intraperitoneal Chemotherapy With Cytoreductive Surgery: Prospective Associations With Morbidity and Mortality" *Journal of Clinical Oncology*. Vol 34, Edisi 11, 2016, hal.80

[25]David Palma, *Taking Charge Of Cancer What You Need to Know to Get The Best Treatment*, Publishing Sheet, Yogjakarta, Cet. 1, Edisi 1, 2020, hal. 221

[26]Alfred C. Satyo, DSF, MHPE: "Dampak Teknologi Kedokteran Modern Terhadap Budaya Kematian dan Kehidupan", *Artikel Bagian Ilmu Kedokteran Kehakiman Fakultas Kedokteran Universitas Sumatra Utara* ,USU library, hal. 5

demikian halnya tampak pada pengaturan pasal-pasal 338, 340, 345, dan 359 KUHP yang juga dapat dikatakan memenuhi unsur-unsur delik dalam perbuatan eutanasia. Dengan demikian, secara formal hukum yang berlaku di negara kita memang tidak mengizinkan tindakan eutanasia oleh siapa pun. Ketua umum pengurus besar Ikatan Dokter Indonesia (IDI) Farid Anfasal Moeloek dalam suatu pernyataannya yang dimuat oleh majalah Tempo Selasa 5 Oktober 2004, menyatakan bahwa: Eutanasia atau "pembunuhan tanpa penderitaan" hingga saat ini belum dapat diterima dalam nilai dan norma yang berkembang dalam masyarakat Indonesia. "Euthanasia hingga saat ini tidak sesuai dengan etika yang dianut oleh bangsa dan melanggar hukum positif yang masih berlaku yakni KUHP.[27] Kita meyakini bahwa kematian adalah sesuatu yang pasti menghampiri semua manusia, bukan hanya bagi orang yang sakit saja, harus ada upaya lebih dulu untuk mendapatkan kesembuhan.

Hal tersebut menggambarkan kondisi melemahnya mental penderita kanker dalam menerima, menjalani dan menantikan kesembuhan. Diawali dengan kecewa, marah, banyak mengeluh dan menangis, sampai pada berhenti terapi yang baru dijalaninya. Semua itu disebabkan karena pengobatan kanker yang memang harus melalui beberapa terapi pengobatan dan harus meminum banyak obat serta ada beberapa jenis kanker yang memang harus dilakukan suntikan puluhan kali. Rasa sakit fisik yang dialami para pasien berdampak pada psikis dan mental mereka, ditambah lagi dengan kerusakan – kerusakan organ tubuh lain yang harus dialaminya, seperti berat badan yang turun dratis, mengalami kerontokan rambut, ada yang mengalami kerusakan ginjal, jantung atau paru-paru, runtuhnya gigi dan berkurangnya fungsi THT (telinga hidung tenggorokan), bahkan ada yang mengalami kelumpuhan. Semua itu merupakan sebagian dari banyaknya dampak dari pengobatan dan berbagai terapi yang dijalani. Dan yang paling membuat menurunnya mental penderita kanker adalah dengan menyaksikan sendiri di hadapan mereka, banyak penderita kanker yang tidak sanggup menghadapi penyakit ini, mereka mengerang dan merintih kesakitan siang dan malam, sampai berujung pada kematian. Secara tidak langsung, mereka mengalami guncangan, keterpurukan dan ketakutan yang sangat, sehingga ada pasien kanker yang menyerah dan memilih pulang ke rumah tanpa ada pengobatan lanjut, menyerah dalam keputus asaan dan menanti kematiannya.

Kita mengenal ada semboyan dalam bahasa Latin berbentuk, *mens sana in corpore sano*, yang artinya di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat pula. Ini merupakan karya sastra seorang pujangga Romawi bernama

---

[27]Sita Planasari, “IDI ; Eutanasia Melanggar Etika dan KUHP”, dalam *Artikel Situs Tempo Interaktif,* diambill dari *Majalah Tempo* terbit Selasa 5 Oktober 2004, Diarsipkan dari versi asli tahun 2007, http://www.tempointeraktif.com/hg/nasional/2004/10/05/brk%2C20041005-29%2Cid.html, diakses 12 Februari 2026

Decimus Iunius Juvenalis, pada karya bertajuk Satire X, sekitar abad kedua Masehi. Kemudian, semboyan ini semakin ramai dengan andil seorang yang menyukai olahraga, dengan upaya menjaga kesehatan tubuh maka orang akan mendapatkan kesehatan jiwa. Hal tersebut tak lepas dari peran John Hulley asal Inggris. Dia menggunakan semboyan klasik itu sebagai motto untuk Klub Atletik Liverpool pada 1861. Motto ini melengkapi visi elit abad kesembilan belas tentang olahraga di Inggris. Di sekolah-sekolah berasrama di Inggris, anak laki-laki kaya tidak hanya menerima pendidikan intelektual, tapi juga pelatihan fisik menyeluruh. Di masa lampau, pada masa Romawi, '*mens sana di corpore sano'* hanya disebutkan satu kali pada pelbagai literatur. Penyair Juvenal berkata, "*Orandum est ut mens mens sana di corpore sano*," lebih kurang berarti "Seorang pria harus berdoa untuk pikiran sehat di dalam tubuh nan sehat." Juvenal pun tidak menyinggung tentang olahraga sama sekali.[28]

Berbeda dengan semboyan di atas, ajaran Islam lebih menguatkan kesehatan jiwa yang akan sangat berpengaruh dengan kesehatan fisik, bahkan kondisi hati atau jiwa itu sendiri menentukan perbuatan yang akan dilakukan, baik maupun buruk. Adapun jiwa itu sendiri atau dengan nama lain *Nafs* dalam pandangan Islam adalah diri manusia itu sendiri, nyawa (roh) yang menyebabkan adanya kehidupan, sifat yang mendorong manusia untuk melakukan suatu perbuatan, dan perasaan pada diri manusia itu sendiri. Sehingga orang yang memiliki kesehatan jiwa, yang termasuk di dalamnya kesehatan mental maka dapat mendorong fisiknya untuk mampu melakukan berbagai aktifitas dan kebaikan-kebaikan yang bermanfaat bagi dirinya dan orang lain. Bila hal itu di implementasikan dalam konsep pengobatan saat ini, maka hasilnya akan dirasa lebih efektif. Karena menyehatkan jiwa pasien pada hakikatnya lebih penting dilakukan sebelum melakukan tindakan penyembuhan penyakit tersebut, bukan sebaliknya saat menyatakan suatu penyakit kepada seorang pasien, seorang tenaga medis mengatakan dengan sangat jelas dan bernada miris atau pesimis yang justru dapat menjatuhkan mental pasien saat mendengar vonis penyakitnya tersebut. Karena itu setiap orang yang sedang diuji dengan suatu penyakit, harus berusaha menguatkan mental agar tumbuh kesadaran untuk ikhlas menerima dan sabar dalam menjalaninya, dan hal itu tidak cukup dengan pendekatan medis saja, tapi perlu pendekatan dari sisi agama.[29]

Karena itu, dibutuhkan upaya peningkatan kesehatan bagi semua penderita kanker, baik fisik dan psikologis, sangat membutuhkan pendekatan

---

[28] Yadi Anugrah Nugroho, "Sejarah Dibalik Semboyan Mens Sana In Corpore Sano" 10 Oktober 2017, dalam *https://merahputih.com/post/read/sejarah-dibalik-semboyan-mens-sana-in-corpore-sano,* diakses 20 Desember 2025

[29]Made Wardhana, *Pendekatan Spiritual dalam Pelayanan Kesehatan*, Bali: Vaikuntha International Publication, Cet. ke 2, 2018, hal. 3-4

terapi berbasis spiritual yang mudah, murah dan praktis serta efisien, salah satunya adalah terapi spiritualnya. Ketika seorang penderita kanker mengalami rasa sakit, secara otomatis akan mengalami penurunan kondisi fisik secara bertahap, dan ini sangat berpengaruh pada kondisi jiwanya, yang ditandai dengan mulai banyak mengeluh, merasa lelah melalui pengobatan, bosan berbaring dan minum obat, sampai pada rasa jenuh menjalani proses demi proses penyembuhan. Sampai pada titik klimaks dari dalam jiwanya, yaitu emosional yang meledak dengan mulai sering marah-marah, atau banyak melamun atau sudah tidak mau lagi ibadah dan berdoa, karena merasa doa-doa tidak kunjung merubah keadaan dirinya. Inilah tanda yang sangat krusial pada penderita kanker yang mulai menunjukkan kelemahan mental dengan indikasi penurunan semangat untuk berjuang menuju kesembuhan.

Karena itu, penulis berpendapat bahwa salah satu solusi untuk menguatkan atau menyehatkan kembali kondisi mental penderita kanker adalah dengan jalan pendekatan spiritual atau pendekatan agama, melalui bimbingan, tuntunan, pendampingan dengan tausiyah, atau dengan kegiatan ibadah berupa shalat, dzikir, membaca atau mendengarkan tilawah Al-Qur'an. Hal itu bertujuan untuk memberikan pemahaman yang benar tentang takdir, kebesaran Allah Swt, menghadirkan ketenangan pada hatinya, keyakinan yang kuat akan pertolongan dan kekuatan-Nya dibalik ujian dan cobaan yang menimpanya berupa penyakit kanker, serta kesabaran dan kekuatan hatinya menjalani pengobatan, serta menghadirkan optimis akan kesembuhannya, mau berjuang dan tidak mudah menyerah.

Perubahan fisik dan psikologis merupakan reaksi terhadap berbagai bentuk pengobatan kanker, selama penyebaran sel kanker masih aktif dalam tubuh. Perubahan fisik yang terjadi adalah turunnya berat tubuh atau lebih kurus, melemahnya fungsi tubuh, metabolisme tubuh yang semakin tidak baik, menurunnya selera makan dan gangguan pencernaan serta pernafasan. Sedangkan perubahan psikologis akan terjadinya depresi, kehilangan semangat hidup, merasa hampa membayangkan kematian sudah di depan mata, kecemasan yang berlebihan, sehingga memperparah kondisi fisiknya. Peningkatan kesehatan masyarakat, baik fisik dan mental, terutama yang mengalami penyakit serius, dibutuhkan sebuah pendekatan terapi berbasis spiritual yang mudah, murah dan praktis serta efisiensi, salah satunya terapi spiritual yang mengedepankan faktor penguatan mental atau jiwa manusia untuk mau sabar dan kuat menghadapi berbagai tantangan atau ujian hidup, termasuk berjuang dalam melewati apapun bentuk pengobatan menuju proses penyembuhan bagi penderita kanker atau penyakit kronis lainnya.[30]

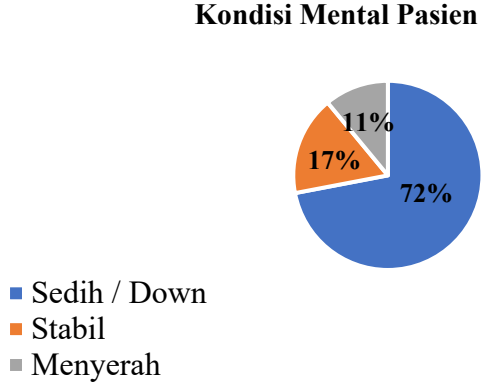
---

[30]Gusti Agung Sri Guntari dan Ni Luh Putu, S, "Gambaran Fisik dan Psikologis Penderita Kanker Payudara Post Mastektomi di RSUP Sanglah Denpasar Tahun 2014", dalam *Jurnal Arc.Com Health*, Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, Vol. 3, No.1, 2026, hal. 29-30

Untuk mengetahui sebarapa jauh kebutuhan spiritual pasien kanker secara empirik, penulis mengirim sepuluh pertanyaan melalui google form, kepada beberapa penderita kanker yang tergabung dalam keluarga besar Yayasan Miasyifa Cancer Care yang berkantor di Jakarta, yayasan ini hadir untuk menyatukan rasa, meringankan beban psikis dalam konsep berbagai cerita dalam kebersamaan penderita kanker di Jakarta dan sekitarnya. Dan diambil dari beberapa penderita kanker yang penulis kenal atau yang ditemui di RSKD (rumah sakit Kanker Dharmais) Jakarta dan RSCM (rumah sakit Cipto Mangun Kusuma) Jakarta, secara berkala dengan mengajukan beberapa pertanyaan. Total 100 penderita kanker (baik yang melalui goole form maupun yang bertemu dan bertanya langsung). Penulis melengkapi dengan diagram yang menunjukkan presentase kondisi mental penderita kanker saat menjalani berbagai proses pengobatan atau terapi demi terapi hingga dinyatakan sembuh.

Dari pendekatan yang penulis lakukan seperti diuraikan di atas, mendapatkan suatu fenomena yang seragam dari jawaban para penderita kanker dengan berbagai jenis kanker, yang *pertama* adanya rasa syok yang luar biasa pada saat menerima vonis penyakit kanker yang diyakini sebagai penyakit mematikan, *kedua* adanya penurunan kondisi fisik pasca vonis kanker dalam waktu yang terbilang singkat, *ketiga* adanya kelelahan dan kesakitan yang menyebabkan secara mental mereka menyerah dan memilih berhenti dari pengobatan karena semakin lama, terasa semakin sakit akibat ganasnya kanker dalam tubuh. Pilihan mereka hanya dua; terus berjuang dengan berbagai bentuk terapi dan pengobatan yang luar biasa atau menyerah dengan mengikuti hawa nafsu, tidak sanggup menghadapinya karena sakit yang tidak kunjung reda. Dan dari pengumpulan hasil jajak testimoni tersebut, diperoleh hasil sebagai berikut;[31]

[31]Perolehan hasil kuesioner melalui google form yang dikirim pada tanggal 7 Oktober 2022 pada Yayasan MCC (Miasyifa Cancer Care) Jakarta, diterima penulis kembali pada tanggal 1 Januari 2022 dengan jumlah 50 orang partisipan yaitu penderita kanker dengan jenis kanker berbeda yang kesemuanya adalah perempuan yang berusia antara 28 sampai 50 tahun. Ditambah pertanyaan langsung kepada 50 orang penderita kanker yang berobat di RSCM dan RSKD Jakarta dalam rentang waktu 4 bulan.



Gambar.1

Dari gambar di atas, kita dapat mengetahui bahwa dari 100 orang penderita kanker, ada 67% yang mengalami penurunan mental yang ditandai dengan sikap sedih dan menurun semangatnya saat menerima vonis kanker terlebih lagi saat mereka mulai menjalani proses pengobatan kanker yang memang membutuhkan waktu yang tidak sebentar, selain itu juga membutuhkan dana yang cukup besar, kesiapan fisik dan mental untuk mampu menjalani semua bentuk pengobatan, serta kekuatan untuk mampu bersabar atas segala kerusakan atau kekurangan yang terjadi pada fisiknya karena efek atau pengaruh dari berbagai terapi yang harus diterima pasien. Penulis juga mengumpulkan data berupa pertanyaan yang telah dibagikan kepada beberapa penderita kanker, baik secara lisan atau langsung melalui tanya jawab tatap muka, maupun secara google form yang terkumpul kurang lebih 2 bulan. Maka berikut tabel kolom pertanyaan di bawah ini;

Tabel. 1
Kolom Pertanyaan

No.	Pertanyaan	Jawaban
1	Apakah anda mengetahui (paham) apa itu penyakit kanker?	- Mengetahui tapi Sedikit = 67 orang, - Kurang mengetahui = 12 orang - Tidak mengetahui = 21 orang
2	Kapan anda divonis kanker oleh dokter?	- Sebelum tahun 2000 = 12 orang - Tahun 2000 – 2010 = 25 orang - Tahun 2011 – 2021 = 63 orang

3	Bagaimana reaksi / sikap anda mendengar pertama kali vonis kanker?	- Marah / Kaget = 56 orang - Sedih / Bingung = 28 orang - Menerima dengan kesadaran bahwa ini sudah takdir-Nya = 16 orang
4	Siapa anggota keluarga yang pertama kali mengetahui anda mengidap kanker?	- Orangtua = 30 orang - Suami = 64 orang - Saudara / teman = 6 orang
5	Tindakan medis apa yang sudah dilakukan sejauh ini?	- Operasi pengangkatan = 33 orang - Operasi dan Radiasi = 23 orang - Operasi dan Kemoterapi = 19 orang - Operasi dan Mastektomi = 5 orang - Operasi dan Fisioterapi = 8 orang - Lupektomi, mastektomi, imunoterapi dan suntik hormon zoladex + arimidec = 12 orang
6	Bagaimana mental psikologi anda saat menjalani beberapa tindakan medis dan terapi demi terapi?	- Menyerah / Tidak Sanggup menahan sakit, hanya minum obat, rawat jalan dan pengobatan alternatif = 11 orang - Menurun semangatnya (sedih, takut, marah, rasa cemas berlebih) = 72 orang - Stabil / Tetap Optimis = 17 orang
7	Pernahkah anda mengalami rasa lelah dan terpuruk dalam kesedihan saat menjalani pengobatan kanker?	- Pernah = 34 orang - Sering = 54 orang - Tidak Pernah = 12 orang
8	Apakah saat anda lemah / sakit, anda merasakan lebih dekat / lebih sering menyebut Allah Swt?	- Ya = 76 orang - Tidak = 9 orang - Kadang - kadang = 15 orang
9	Ibadah apa yang membuat hati anda lebih tenang dalam menghadapi ujian sakit kanker ini?	- Shalat = 17 orang - Mendengarkan Tilawah al Qur'an melalui Hp = 31 orang - Dzikir / Istighfar = 28 orang - Mendengarkan ceramah (Hp) = 14 orang - Mendapat Tausiyah dari ustadz langsung atau BinRoh RS = 10 orang

10	Apabila Al-Qur'an dibacakan kepada anda saat sakit / lemah, apa yang anda rasakan?	- Tenang / damai = 77 orang - Berkurang sakitnya = 14 orang - Lebih Lapang dadanya = 9 orang

Dari tabel di atas, kita dapat melihat bahwa mayoritas kondisi pasien kanker memang mengalami penurunan kekuatan mental saat menerima, menjalani dan menunggu kesembuhan yang terkadang tak kunjung sembuh walau sudah melalui beragam terapi pengobatan. Di tabel tersebut juga kita dapat melihat bahwa pendekatan spiritual berupa ibadah sholat, tilawah, dzikir dan doa ternyata sangat berpengaruh pada kondisi pasien kanker dalam menerima ujian berupa penyakitnya dan mau tetap menjalani pengobatan walau harus menahan sakit dan lamanya waktu pengobatan. Pada pertanyaan tentang reaksi pasien kanker saat dibacakan atau diperdengarkan bacaan ayat-ayat suci Al-Qur'an kepadanya, maka sebanyak 77 orang merasakan kedamaian dan ketenangan di dalam hati mereka, yang nantinya sangat berpengaruh dengan kondisi jiwa atau mentalnya. Hal itu sangat sesuai dengan apa yang tertulis dalam Al-Qur'anul kariim dalam ayat di bawah ini;

ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطۡمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكۡرِ ٱللَّهِۗ أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ

(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'd/13; 28)

Menurut Profesor Quraish Shihab dalam tafsir Al-Misbah, dari ayat tersebut dijelaskan orang-orang yang selalu kembali kepada Allah dan menyambut kebenaran itu adalah orang-orang yang beriman. Mereka adalah orang-orang yang ketika berzikir mengingat Allah dengan membaca Al-Qur'an dan sebagainya, hati mereka menjadi tenang. Hati mukmin memang tidak akan dapat tenang tanpa mengingat dan merenungkan Kebesaran dan ke-Maha Kuasa-an Allah, dengan selalu mengharap keridlaan-Nya.[32] Dan pada ayat Al-Qur'an yang lain telah dijelaskan pula bahwa Al-Qur'an adalah penyembuh dari segala penyakit, khususnya yang ada dalam dada manusia, khususnya mukmin, seperti pada ayat di bawah ini;

يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ قَدۡ جَآءَتۡكُم مَّوۡعِظَةٞ مِّن رَّبِّكُمۡ وَشِفَآءٞ لِّمَا فِي ٱلصُّدُورِ وَهُدٗى وَرَحۡمَةٞ لِّلۡمُؤۡمِنِينَ

Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman (Qs. Yunus/10; 57)

[32]M. Quraish Shihab, *Tafsir Al Mishbah*, Lentera Hati, Tangerang, Edisi 2017, Cetakan 1, jilid 6, hal. 598

Dalam tafsir Ibnu Katsir [33] disebutkan Allah Swt menyebutkan karunia-Nya yang telah diberikan kepada makhluk-Nya dengan menurunkan Al-Qur'an dengan tiga fungsi, yakni *Pertama,* peringatan terhadap perbuatan-perbuatan yang keji. Maksudnya adalah dari kebimbangan dan keraguan, yaitu sebagai penyembuh penyakit yang bersumber di dalam dada. *Kedua,* petunjuk dan yang *Ketiga,* sebagai rahmat. Dengan mengamalkan akan diperoleh petunjuk dan rahmat dari Allah Swt, dan sesungguhnya hal itu hanyalah diperoleh bagi orang-orang mukmin dan orang-orang yang percaya serta meyakini apa yang terkandung di dalam Al-Qur'an.

Ilmu Kedokteran dan Kesehatan mental dalam Al-Qur'an mengemukakan beberapa penyakit mental yang disebabkan karena seseorang jauh dari Al-Qur'an diantaranya sebagai berikut: riya' yaitu bertingkah laku karena motif ingin dipuji atau diperhati- kan orang lain, hasad dan dengki atau iri hati, rakus (berlebih-lebihan dalam makan), waswas merupakan bisikan hati akan nafsu dan kelezatan, ingkar janji, membicarakan kejelekan orang lain (*ghibah)*, sangat marah (*syiddat al-ghaḍap*), cinta dunia (*ḥubb addunya*), cinta harta (*ḥubb al-maal*), kebakhilan atau kikir, cinta pada kedudukan atau pangkat (*hubb al-jah*), dan kesombongan (*al kibr*) atau bangga *('ujub*).[34] Seseorang yang jauh dari pemenuhan kebutuhan spiritualnya, maka lambat laun akan mengalami lemah mental, yang ditandai dengan lemah kekuatan untuk berusaha dan berjuang melewati semua tantangan hidupnya. Sebaliknya, orang yang memiliki kekuatan spiritual, berupa kedekatannya dengan Tuhan, maka akan lahir sikap sabar dan mau berjuang untuk kebaikan dan kebahagiaan hidupnya. Orang yang terkena musibah, khususnya diberikan suatu penyakit seperti kanker yang cukup mematikan, maka yang dibutuhkan adalah kekuatan mental dalam menjalani berbagai bentuk pemeriksaan dan pengobatan yang lama, melelahkan dan menyakitkan. Karena itu dibutuhkan pendekatan spiritual untuk menguatkan mentalnya, dengan hadirnya ketenangan dalam hati sehingga dapat memudahkan proses pengobatannya, dan penderita kanker yakin bahwa mereka masih memiliki harapan hidup.

Pada pasien kanker, terutama kanker stadium lanjut, upaya penyembuhan menjadi sangat sulit, sehingga sedikit sekali pasien yang dapat kembali pulih dari penyakitnya. Di sisi lain, pasien merasakan pentingnya pemenuhan kebutuhan spiritual, yang dapat memberikan kekuatan mentalnya dalam menghadapi apapun jenis pengobatan dan terapi yang harus

---

[33]Muhammad Nasib Ar Rifa'i, *Ringkasan Tafsir Ibnu Katsir*, Jakarta: Jilid 2, Gema Insani Press, 2005, Cetakan ke.8, hal. 279

[34]Samain dan Budiharjo, "Konsep Kesehatan Mental dalam Al Qur'an dan Implikasinya Terhadap Adversity Quetiont Perspektif Tafsir Al-Misbah", dalam *Atta'dib Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Prodi Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah IAIN Bone, Vol. 1, No. 2, Desember 2020, hal. 18 - 29

dilakukannya. Pasien dengan kondisi terminal seperti ini, hal yang dianggap sangat berharga adalah pendekatan spiritual. Menurut Murray, *spiritual care* pada pasien dengan penyakit terminal dirasakan oleh pasien sebagai hal yang penting. Sejalan dengan itu, Mok dan Wong menyatakan bahwa satu-satunya sumber penyembuhan (*healing*) bagi pasien dengan terminal adalah spiritualitas mereka. Pasien memerlukan intervensi spiritual dengan porsi yang cukup besar, selain pengobatan ataupun serangkaian terapi medis dan klinis yang menitikberatkan pada fisik saja. [35]

Penulis mengambil sebuah kisah inspiratif tentang seorang penyintas kanker yang memiliki daya juang yang luar biasa, yang lahir dari keyakinan yang kuat akan datangnya pertolongan Allah *subhanahu wa ta'ala*, seperti di bawah ini; Ibu Rosmawati berusia 38 tahun, seorang ibu dengan 2 anak berasal dari daerah Garut Jawa Barat, yang didiagnosa Kanker Payudara di awal tahun 2016. Sel kanker begitu cepat menyebar ke mata. Bagi Rosmawati dunia ini terasa tidak adil baginya. Sebelumnya, rumah tangganya tengah kandas, dan kini, penyakit yang dideritanya semakin hari makin mengganas. Ia merasa tidak akan memiliki harapan untuk hidup. Ros pun begitu pasrah menunggu takdirnya segera meninggal. Ketika kondisi jiwanya mulai mendekati tingkat menyerah karena tasa sakit yang tidak tertahan, Rosma melihat ibu kandung yang menemani di rumah sakit, beliau begitu khusyu' dalam sholat dan doa, tak putus lisannya berzikir pagi dan petang. Hati Ros seketika menjadi lebih tenang, dan dengan kekuatan hati dia mulai sholat, berdoa, zikir dan mendengarkan alunan ayat-ayat suci al Qur'an yang di bacakan ibundanya di samping bed nya. Hatinya mulai yakin bahwa Allah memberikan kekuatan ketika dia mau berusaha untuk sembuh. Akhirnya, demi ibunda tercinta, demi kedua anaknya yang masih kecil-kecil dan demi masa depannya, ia bangkit untuk menguatkan mentalnya dengan menjalani semua bentuk terapi kemo, operasi dan suntik obat yang sangat melelahkan. Tahun 2019 lalu, kanker di dalam tubuh Ros selesai diangkat, waktu itu ia memantapkan hati untuk sembuh dari penyakitnya dengan tetap selalu terhubung bersama Allah *subhanahu wa ta'ala*. Dan hari ini, berbekal kekuatan spiritualnya, ia sembuh dan bisa beraktifitas kembali.[36] Dari kisah di atas, kita dapat mengambil hikmahnya, yaitu; (1) perjuangan melawan kanker bukan hanya pada fisik, tetapi juga penguatan mental dan emosional (2) dukungan keluarga, komunitas dan semangat hidup sangat penting dalam

---

[35]Megrath, "Reflectionon Serious Illness as Spiritual Journey by Survivor of Haematological, Malignancies", dalam *European Journal of Cancer Care*, 2004, Vol.13, hal. 227-237

[36]Dhul Ikhsan, *Kisah Inspiratif Ros Melawan Kanker dan Kekuatan Doa Sang Ibu*, oleh Inisiatif Zakat Indonesia (IZI), Bandung, 13 Februari 2020, dalam tautan *https://izi.or.id/kisah-inspiratif-ros-melawan-kanker-dan-kekuatan-doa-sang ibu/,* diakses 20 November 2025

perjalanan hidup kita, karena kita makhluk sosial yang tidak bisa hidup tanpa orang lain (3) banyak penyintas kanker memilih untuk berjuang mendapatkan kesembuhan dengan bersandarkan pada keyakinan akan kebesaran dan kuasa Allah Subahanu wa ta'ala. Hal ini telah membuka mata hati kita, bahwa semua kelemahan yang kita alami, apabila memiliki spiritual yang kuat, maka secara otomatis akan menguatkan mental kita. Manusia memang tidak tahu takdir di hadapannya, tapi manusia diberikan kebebasan untuk memilih jalan hidupnya, mau berjuang untuk tetap bertahan atau menyerah dengan kondisi berputus asa. Karena pilihan kita akan menentukan jalan hidup kita selanjutnya, bahagia atau menderita. Inilah esensi dari spiritual itu sendiri, yaitu hubungan yang baik kepada Sang Pencipta, yang dapat melahirkan kekuatan mental untuk tegar dan tenang menghadapi apapun tantangan dalam kehidupan kita.

Karena itu, pasien kanker memerlukan kebutuhan spiritual yang konsisten, dan semakin tinggi tingkat kebutuhan spiritual pasien, akan selalu dikaitkan dengan semakin rendahnya kualitas pelayanan kesehatan terhadap kebutuhan spiritual pasien. Hal ini sejalan dengan hasil dari penelitian Hasibuan yang menunjukkan hasil bahwa pasien sangat membutuhkan penghargaan bagi dirinya, orang lain dan kekuatan diluar dirinya sendiri sebesar 81,4 %. Pasien juga merasakan perlunya menumbuhkan keinginan meneladani orang lain yang mampu melewati pengobatan kanker sebagai inspirasi baginya, sebesar 74,3 %. Pasien juga merasakan pentingnya untuk mengekspresikan diri melalui media yang ada sebesar 65,7 %. dan pasien juga akan selalu mencari dukungan agama saat menjalani proses penyembuhan yang memakan waktu lama, sebesar 74,3%.[37] Penyakit kanker berdampak terhadap seluruh aspek kehidupan penderita, baik secara fisik, psikologis maupun spiritual. Secara fisik, penderita akan mengalami rasa nyeri yang sangat, *fatigue ,* serta penurunan fungsi fisik, ditambah dengan kelelahan yang dirasakan terus menerus, kondisi ini akan mengakibatkan timbulnya masalah psikologis pada pasien, seperti syok, apatis, kecemasan, berduka, takut dan sebagainya. Sehingga banyak pasien yang mengeluh tidak sanggup, atau menyerah berhenti untuk terapi, bahkan ada yang memutuskan menunggu kematiannya. Respon lain yang dapat muncul pada kebanyakan penderita kanker adalah merasa kehilangan dan merasakan penderitaan yang berkelanjutan.[38]

---

[37]Gali Raka Siwi, *et.al.,* "Kebutuhan Spiritual Pada Pasien Kanker; Literature Review", dalam *Jurnal Kesehatan, Kebidanan dan Keperawatan*, *Universitas Harapan Bangsa, Viva Medika,* Volume 14, no. 01, September 2020, hal. 79.

[38]Aan Nuraeni, *et.al,* "Kebutuhan Spiritual pada Pasien Kanker", dalam *Jurnal Kesehatan Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran*, Bandung, Vo. 3, No. 2, Agustus 2015, hal. 57-58

Bila kita bicara tentang istilah kebahagiaan, ketentraman, keselamatan, kejayaan, kemakmuran dan kesempurnaan, ternyata semua itu termasuk dalam kondisi kesehatan mental, itulah sebagian dari pengaruh kekuatan spiritual yang kita miliki. Dalam Al-Qur'ān terdapat ayat-ayat yang berkaitan dengan uraian definisi kesehatan mental, meliputi hubungan manusia dengan dirinya sendiri, sesama manusia, lingkungan dan Tuhan, yang kesemuanya ditujukan untuk mendapatkan hidup bermakna bahagia dunia dan akhirat.[39] Untuk para penderita penyakit kanker diperlukan kekuatan mental dalam bentuk kesabaran, keikhlasan, kelapangan dada menerimanya, kekuatan untuk berjuang melewatinya dan memiliki keyakinan akan harapan kesembuhan dari penyakitnya. Hal itu menjadi salah satu faktor dari kesembuhan pasien kanker, karena dengan kekuatan mental pasien maka apapun bentuk pengobatan atau terapi yang dilakukan akan lebih efektif.

Dengan melemahnya mental yang ditandai dengan kesedihan, kemarahan, kegelisahan, enggan berobat, rasa lelah dan bosan dalam menjalani proses penyembuhan hingga sampai pada kondisi depresi yang berlarut-larut, tidak hanya menyebabkan pengobatan menjadi lebih lama tetapi juga mendatangkan penyakit lain yang akan berakhir pada kematian. Padahal kunci dari sebuah perjuangan adalah kesabaran dan keikhlasan dalam menerima segala kehendak-Nya, karena nilai kebahagiaan manusia bukan pada apa yang dimiliki saat ini, tapi lebih kepada konsep bagaimana kita dapat bersyukur atas apapun yang Sang Pencipta berikan kepada kita. Seorang ulama tasawuf Imam Al Ghazali, mengatakan bahwa kebahagiaan yang sempurna tergantung pada tiga hal yaitu; *pertama* potensi amarah, *kedua* potensi syahwat dan yang *ketiga* potensi ilmu. Bagaimana potensi ilmu bisa mengarahkan dan mengalihkan amarah dan syahwat pada kondisi yang baik dan benar, sehingga jiwa kita tidak terpasung atau diperbudak oleh keduanya.[40] Semua orang yang sedang sakit akan mengalami amarah karena keadaan yang tidak menyenangkan, dan syahwatnya akan membawa pada keadaan jiwa yang mulai tidak yakin kepada Allah, dan hal ini yang membuat banyak orang sakit yang lemah jiwanya, pasrah menyerah dan berputus asa dari ikhtiar dan doa kepada Allah *Subhanahu wa ta'ala.*

Dari penjelasan di atas, jelaslah bahwa melemahnya kekuatan mental manusia dalam menghadapi ujian dan cobaan hidup adalah hal yang manusiawi, karena apapun bentuk ujian yang menyakitkan dan menyusahkan pasti akan menimbulkan kesedihan, tangisan dan ketidak berdayaan. Itu menunjukkan sifat manusia yang *dhoif*/lemah dan membutuhkan sandaran vertikal kepada Allah Swt melalui kekuatan spiritualnya, berupa

---

[39]Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Yogjakarta: Dana Bkahti Prima Yasa, 1996, Cetakan 1, hal. 27-29

[40]Al Ghazali, *Resep Bahagia Imam al Ghazali*, Edisi Terjemah, Jakarta: Turos Pustaka Islam, cet. 1, 2021, hal. 14

mendekatkan diri kepada Allah dalam sholat, dzikir dan berbagai ibadah lainnya. Dari situlah Allah akan memberikan kita ketenangan hati, kekuatan mental dan kebersihan jiwa untuk sabar dan ikhlas menjalani apapun ujian dalam hidupnya, terutama keikhlasan menerima, menjalani dan menunggu ketetapan Allah dalam segala perkara hidupnya. Harus diakui, bahwa pengobatan kanker dalam bentuk medis memang menjanjikan kesembuhan tetapi yang paling penting adalah membangun kekuatan mental pasien kanker melalui pendekatan spiritual agar terbentuk keyakinan yang kuat akan segala Kehendak Allah, menumbuhkan rasa optimis dalam usaha dan memiliki harapan kesembuhan dari segala penyakit yang di derita.

Penulis menganggap disertasi ini layak untuk diteliti karena disertasi ini menyajikan konsep pendekatan spiritual sebagai salah satu solusi atau upaya penguatan mental bagi penderita kanker yang selama ini hanya mengandalkan pengobatan medis dan mengabaikan sisi spiritual untuk kesembuhannya. Melalui paparan teori medis dan konsep penyembuhan yang ada dalam Al-Qur'an dan hadits serta dijelaskan melalui penjelasan para mufassir.

B. Permasalahan

1. Identifikasi Masalah

Uraian latar belakang masalah di atas mendeskirpsikan tentang permasalahan angka penderita kanker yang terus bertambah disertai dengan tingginya angka kematian karena penyakit tersebut. Salah satu penyebabnya adalah semakin lemahnya mental yang ditandai dengan banyak mengeluh, menangis, merasa lelah atau bosan merasakan sakit, malas melakukan terapi dalam menjalani rangkaian pengobatan yang memang tidak sebentar, sampai pada kondisi menyerah dengan berhenti menjalani terapi atau pengobatan.

Dibutuhkan pemahaman yang benar tentang konsep penyembuhan dari berbagai penyakit. Tidak hanya mengandalkan pengobatan melalui pendekatan medis saja, dengan obat-obatan dan berbagai tindakan terapi yang harus dilakukan, tetapi juga perlu memperhatikan pendekatan spiritual agar dapat membentuk kekuatan mental untuk tetap tegar dan bertahan dalam kondisi fisik yang lemah.

Menurut pengamatan penulis, belum didapati karya tulis yang membahas secara komprehensif melalui kajian perspektif al Qur'an dan hadits tentang upaya penguatan mental pasien kanker melalui pendekatan spiritual bagi penderita kanker, dengan didukung data empiris. Dari situ, penulis mengidentifikasikan beberapa masalah, sebagai berikut ;

a. Fakta tentang semakin bertambah banyak orang yang mengalami penyakit kanker dengan jenis kanker berbeda, dan beberapa pasien tidak tertolong nyawanya karena lambatnya penanganan dan berbagai faktor lainnya

b. Faktor yang menyebabkan penyakit kanker semakin merebak di sekitar kita, dan itu sudah meluas tidak hanya di perkotaan tapi juga di pedasaan karena ketidak pahaman sebagian kita tentang apa dan bagaimana penyakit kanker dengan tanda-tanda dan faktor penyebabnya
c. Faktor semakin melemahnya mental dan daya juang para penderita kanker saat menjalani berbagai pengobatan yang lama dan memerlukan ketahanan fisik dan psikis, sehingga banyak yang menyerah dan putus harapan
d. Penanganan penyakit kanker yang selama ini dilakukan hanya berfokus pada pendekatan medis saja tanpa mengedepankan pendekatan spiritual, kalaupun ada hanya sebagian kecil dan sekedarnya saja
e. Kurangnya pemahamanan para pendamping atau keluarga pasien dalam hal memberikan motivasi dan ketenangan jiwa bagi para pasien kanker melalui pendekatan sisi spiritualnya
f. Kurangnya perhatian para mufassir dan para peneliti al Qur'an yang membahas tentang sisi penguatan Mental melalui sisi Spiritual, khususnya masalah penyakit dan berbagai hal yang berkaitan dengan penyembuhannya.

2. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi permasalahan di atas, yang akan dibahas dalam disertasi ini, kemudian penulis membatasi pada pembahasan berikut ;

a. Kajian teoritis tentang pendekatan spiritual dan konsep kesehatan mental dan pemikiran ulama Imam Al Ghazali tentang pendekatan spiritual
b. Fenomena tentang penyakit kanker, penyebab timbulnya, kondisi mental pasien secara umum dan upaya penyembuhan baik secara medis maupun non medis
c. Term Al-Qur'an tentang pendekatan spiritual sebagai upaya penguatan mental dalam perspektif Al-Qur'an
d. Implementasi pendekatan spiritual sebagai upaya penguatan mental pada penderita kanker dalam perspektif Al-Qur'an

3. Perumusan Masalah

Rumusan masalah pada disertasi ini, pada dasarnya ingin mendeskrpsikan argumen Al-Qur'an tentang pendekatan terapi pendekatan spiritual dalam rangka penguatan mental penderita kanker yang pada tahun terakhir mengalami penambahan jumlah penderita. Memaparkan teori pendekatan spiritual dalam bentuk terapi yang harus dilakukan oleh pasien kanker, yang cenderung hanya mengandalkan terapi medis dan kurang memperhatikan kondisi jiwa, dalam hal ini penguatan mental untuk tetap semangat, tidak menyerah dan mau sabar menjalani ujian penyakitnya.

Dalam Islam, penyakit merupakan salah satu ujian dari Allah Swt, sebagai bentuk cinta kasih kepada hamba-Nya. Karena itu seorang mukmin hendaknya memiliki sandaran vertikal yang kuat agar dapat menjadikan

sakitnya sebagai washilah menuju keridhoan-Nya. Untuk itu, fokus permasalahan dalam disertasi ini adalah "Bagaimanakah Pendekatan Spiritual sabagai Upaya Penguatan Mental penderita kanker Perspektif Al-Qur'an?"

Dari rumusan masalah ini, kemudian dirinci kepada beberapa pertanyaan berikut;

a. Bagaimana diskursus tentang spiritual dan mental?
b. Bagaimanakah fenomena kanker dan problematika penderitanya?
c. Bagaimana isyarat al-Quran tentang pendekatan spiritual sebagai upaya penguatan mental penderita kanker?
d. Bagaimanakah implementasi pendekatan spiritual dalam perspektif al Qur'an sebagai upaya penguatan mental pada penderita kanker?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan;

1. Mengungkap secara epistimologis konsep pendekatan spiritual dalam perspektif al Qur'an
2. Memberikan solusi penguatan mental melalui bentuk terapi pendekatan spiritual yang disesuaikan dengan kondisi pasin kanker.
3. Membuktikan pengaruh dari pendekatan spiritual terhadap penguatan mental penderita kanker
4. Memformulasikan langkah kongkrit yang dapat dilakukan penderita kanker atau penyakit lainnya untuk memiliki kekuatan mental dalam menerima, menjalani dan menanti kesembuhan

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, akan ada dua manfaat yang didapat dari penelitian ini, sebagai berikut;

1. Manfaat Teoritis
   a. Menambah khazanah ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi kesehatan dan spiritual care, terkait penguatan mental penderita kanker.
   b. Memberikan kontribusi konseptual mengenai hubungan antara spiritualitas, ketahanan mental dan kualitas hidup penderita kanker.
   c. Menjadi referensi akademik bagi penelitian lanjutan mengenai intervensi spiritual dalam penguatan mental penderita kanker perspektif Al-Qur'an.

2. Manfaat Praktis
   a. Memberikan informasi kepada seluruh pasien kanker khususnya, dan umumnya kepada pasien penyakit apapun yang sedang menjalani pengobatan bahwa pendekatan spiritual dapat menjadi solusi penguatan

mental yang sangat bermanfaat dan berpengaruh pada kekuatan fisik, sehingga lebih siap menjalani proses pengobatan menuju kesembuhan.

b. Membantu pasien kanker mengurangi kecemasan, stres, rasa putus asa dan ketakutan dalam menghadapi rasa sakit dan ketika menjalani terapi demi terapi pengobatan.

E. Tinjauan Pustaka

Data primer dalam disertasi ini adalah ayat-ayat Al-Qur'an yang berhubungan dengan metode pendekatan spiritual yang dapat mempengaruhi mental atau jiwa seorang mukmin, khususnya yang sedang menderita sakit. Ayat-ayat tersebut ditafsirkan dengan merujuk pada kitab-kitab tafsir dengan penjelasan para mufassir yang sesuai dengan tema. Sedangkan untuk penjelasan hadits, penulis memakai kitab maktabah syamilah. Adapun untuk data sekunder, penulis mengambil dari beberapa sumber buku yang diantaranya adalah;

Buku karangan Imam Al Ghazali menjadi sumber literasi penulis yang berjudul *Intisari Ihya Ulumuddin* dan Dialog *Spiritual Pemikiran Imam Al Ghazali*, yang banyak membahas tentang perjalanan ruhiyah dalam mencapai maqom taqwa dengan cara menjaga sisi spiritual manusia dan menyempurnakannya dalam tuntunan Al-Qur'an dan sunnah Nabi Muhammad Shalallahu 'alaihi wassalam.[41] dan buku Silsilah Amalan Hati yang ditulis pleh Muhammad bin Sholih Al Munajjid, yang berisikan berbagai kondisi hati dan pengobatannya.[42]

Penulis juga mengambil materi dari buku yang ditulis oleh Dadang Hawari dengan judul *Al Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*,[43] yang di dalamnya membahas kondisi jiwa manusia yang dijelaskan secara terperinci dalam pendekatan psikologi dan Al Qur'an. Salah satu penjelasan beliau adalah bahwa ada saatnya manusia mengalami depresi karena sesuatu yang tidak disuka dalam jiwanya dan di lain sub bab ada pula pembahasan sisi psikologi penderita kanker yang banyak dialami saat ini. Karya Imam Kanafi, yang berjudul *Ilmu Tasawuf Penguatan Mental Spiritual dan Akhlaq,*[44] penulis tertarik dengan teori penguatan tiga aspek pada manusia yaitu aspek spiritual, mental dan akhlak yang satu sama lain ada keterikatan

---

[41] Al Ghazali, Terjemah *Kitab Tazkiyatun Nafs Mukhtashar Ihya Ulumuddin*, disusun oleh Said Hawwa, Penerbit Mutiara Media, Yogjakarta, cetakan pertama, 2017, hal. 96-102

[42] Muhammad bin Sholih Al Munajjid, *Silsilah Amalan Hati*, Irsyad Baitus Salam, Bandung, Cetakan pertama, 2006, hal. 25-98

[43] Dadang Hawari, *Al Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Seri Tafsir Al Qur'an Bil 'Ilmi Edisi 04, Dana Bhakti Prima Yasa, Yogjakarta, cet. ke.3, 1997, hal. 16-84

[44]Kanafi, *Ilmu Tasawuf Penguatan Mental Spiritual dan Akhlaq*, Nasya Ezpanding Management, Pekalongan, Jawa Tengah, cet. pertama, 2020, hal. 14-66

dan saling mempengaruhi satu sama lain. Di dalam buku ini dijelaskan tentang proses-proses penguatan tiga aspek tersebut secara terperinci, sehingga penulis mengetahui benang merah antara teori yang ada di buku tersebut dengan judul penelitian ini. Ketika kita bicara tentang penguatan mental spiritual, maka secara tidak langsung kita sedang mengupas jati diri manusia sebagai hamba Tuhan, yang tidak bisa hidup tanpa landasan agama yang baik dan benar. Buku ini bicara tentang kedudukan agama sebagai pilar utama dibangunnya sebuah kehidupan manusia yang berkualitas.

Adapun sumber referensi tentang kanker, penulis dapatkan dari beberapa buku, yang salah satunya berjudul *Taking Charge Of Cancer, What You Need to Know to Get The Best Treatment,* yang ditulis oleh David Palma,[45] dengan penjelasan terperinci dari masalah mengelola emosi saat sakit kanker sampai pada penanganan dan perawatan penderita kanker di rumah sakit. Buku ini secara spesifik membahas tentang pengobatan kanker yang mengarahkan pembaca untuk dapat mengambil langkah-langkah bijak yang dapat diambil dalam penanganan kanker agar pasien kanker mendapatkan perawatan yang terbaik, hingga hasilnya dapat optimal. Semua itu dapat menjadi landasan bagi penulis untuk menambah kebutuhan materi mengenai pengobatan secara medis bagi penderita kanker. Ada pula buku yang membahas tentang mental itu sendiri, buah karya Sandersan Onie dengan judul *Indonesian Mental Health*,[46] dengan fokus pembahasan seputar masalah depresi, kecemasan dan trauma sebagian kita dalam menghadapi berbagai kondisi yang tidak menyenangkan, adanya kelemahan dalam menghadapi masalah dalam kehidupannya.

AH. Yusuf, Hanik Endang Nihayati dan kawan-kawan, dalam karyanya berjudul *Kebutuhan Spiritual Konsep dan Aplikasi dalam Asuhan Keperawatan*, [47] beberapa poin yang menjelaskan tentang proses awal terjadinya kanker dalam tubuh, dilanjutkan dengan penjelasan kebutuhan spiritual para penderita kanker yang harus dikuatkan melalui terapi – terapi spiritual yang diberikan pada masa pengobatan dan perawatan, termasuk pada keluarga atau pendamping pasien kanker. Hal ini merupakan bagian dari upaya keperawatan untuk memberikan kekuatan mental yang sangat mempengaruhi kekuatan fisik pasien dalam memnjalani terapi pengobatan menuju pada kesembuhan yang diharapkan.

---

[45]David Palma, *Taking Charge Of Cancer What You Need TO Know to Get The Best Treatment*, Big Apple Agency, Inc, Malaysia, edisi terjemahan; *Mengatasi Kanker, Yang Perlu Anda Ketahui untu Mendapatkan Perawatan Terbaik,* penerbit Rapha Publishing, Yogjakarta, edisi 1, cetakan pertama, 2020, dengan 259 halaman

[46]Sandersan Onie, *Indonesian Mental Health First Aid*, Kompas Media Nusantara, Jakarta, cetakan ke.2, 2021

[47]Ah. Yusuf, *et.al.*, *Kebutuhan Spiritual Konsep dan Aplikasi dalam Asuhan Keperawatan*, Mitra Wacana Media, Jakarta, edisi pertama, 2017, hal. 128

Karena penelitian ini berhubungan dengan jiwa, penulis mengambil buku psikologi dari buku yang ditulis oleh Muhammad Izzuddin Taufiq yang berjudul *Panduan Lengkap dan Praktis Psikologi Islam* [48] yang berisi tentang kesehatan jiwa dan sistem terapi dalam Islam yang sangat berhubungan dengan kebutuhan penulis tentang materi tersebut. Penulis juga menggunakan buku karangan Ary Ginanjar Agustian dengan judul ESQ Emotional Spiritual Quetient, dengan pembahasan tentang mmbangun kecerdasan spiritual dalam menghadapi berbagai masalah sebagai kunci dari ketenangan dan kedamaian hati menuju hidup yang lebih berkualitas. Penulis juga melengkapi dengan beberpa jurnal kesehatan yang dilansir oleh WHO dan Kemenkes RI perihal tentang Deteksi Dini Kanker dan Upaya Pencegahan Kanker. Selain itu, ada beberapa sumber yang diambil dari beberapa artikel kesehatan Lokal dan Internasional yang berada dalam situs online serta artikel lain yang menunjang dengan tema. Dan dilengkapi dengan beberapa sumber dari jurnal kesehatan dan jurnal agama.

F. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Pemetaan terhadap penelitian terdahulu merupakan langkah krusial dalam membangun kerangka teoretis yang kokoh serta untuk menentukan posisi orisinalitas dalam diskursus akademik mengenai integrasi spiritualitas dan kesehatan mental. Peninjauan terhadap berbagai karya ilmiah sebelumnya berfungsi untuk mengidentifikasi *research gap* atau celah penelitian, sehingga kajian ini tidak sekadar merepetisi temuan yang sudah ada, melainkan memberikan kontribusi baru yang lebih spesifik dalam ranah isyarat Al-Qur'an dan pendekatan spiritual. Melalui penelusuran terhadap literatur-literatur kunci yang mengkaji korelasi antara praktik *thibbun nabawi*, konsep *tazkiyatun nafsi*, dan penguatan resiliensi psikologis, bagian ini akan mensintesis berbagai perspektif metodologis dan temuan empiris yang relevan. Hal ini penting untuk memberikan landasan komparatif yang tajam guna mempertegas signifikansi penelitian ini dalam menjawab tantangan problematika mental di era kontemporer melalui pendekatan wahyu yang transformatif. Adapun penelitian yang relevan terdahulu bersumber dari disertasi dan jurnal:

1. Penelitian karya Musthofa dengan judul *Pendidikan Spiritual dalam Pembentukan Karakter Siswa Perspektif Al-Qur'an,*[49] yang mengungkapkan tentang urgensi pendidikan spiritual dalam pembentukan karakter siswa yang berorientasi pada kebaikan dan keseimbangan dalam

[48] Muhammad Izzuddin Taufiq, *Panduan Lengkap dan Praktis Psikologi Islam*, Gema Insani Press, Jakarta, cetakan pertama, 2006, hal. 344

[49]Musthofa, "Pendidikan Spiritual dalam Pembentukan Karakter Siswa Perspektif Al Qur'an", *Disertasi* Program Doktor Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Konsenterasi Pendidikan, Institut Perguruan Tinggi Ilmu Al Qur'an, Jakarta, 2019

kehidupan. Dalam pembahasannya, Musthofa menulis bahwa pendidikan spiritual setiap individu dipengaruhi oleh budaya perkembangan, pengalaman hidup, kepercayaan dan ide tentang kehidupan. Spiritualitas juga memberikan suatu perasaan yang berhubungan dengan intrapersonal (hubungan antara diri sendiri), interpersonal (hubungan antara orang lain dengan lingkungan) dan transpersonal (hubungan yang tidak dapat dilihat yaitu suatu hubungan dengan ketuhanan yang merupakan kekuatan tertinggi), kemudian diperjelas dengan beberapa ayat-ayat dalam Al-Qur'an yang menegaskan tentang jenis pendidikan spiritual dalam pembentukan karakter yang dapat mempengaruhi penguatan Iman dan Islam serta akhlak para siswa. Disertasi ini fokus membahas tentang dunia pendidikan yang mengarah pada pembentukan karakter siswa melalui pendidikan spiritual yang diberikan dari para pendidik kepada para siswa.

2. Penelitian yang berjudul *Spiritual Sebagai Terapi Kesehatan Mental Perspektif Tafsîr Al-Qur'an*[50] yang ditulis oleh Uzlah Maulana. Penelitian ini difokuskan pada penyembuhan korban penyalahgunaan narkoba atau naza di Madani Mental Health Care Jakarta. Penelitian ini menjelaskan implikasi positif melalui kegiatan pembinaan spiritual berdasarkan perspekif Al-Qur‟an yang diterapkan di Madani Mental Health Care, juga mendukung dan memperkuat teori Dadang Hawari yaitu dengan pendekatan spiritual bisa berimplikasi terhadap kesehatan mental, kegiatan pembinaan spiritual yang diterapkan di Madani Mental Health Care yaitu ; dengan terapi shalat taubat dilakukan setiap hari oleh pasien selama proses rehabilitasi, yang *kedua* terapi dengan shalat lima waktu dengan berjamaah, yang *ketiga* terapi pemaknaan dan pengamalan asmaul ḫusna setiap hari, yang *keempat* terapi membaca dan menghayati makna al-Qur'an sebagai *syifa* (penyembuh), yang *kelima* terapi bacaan-bacaan zikir setelah shalat lima waktu dan yang *keenam* dengan membaca Al-Qur'anul kariim yang bertujuan untuk melembutkan hati.
3. Penelitian dengan pembahasan tentang revolusi mental, buah karya dari Mohammed bin Abdullah yang berjudul *Paradigma Pendidikan Revolusi Mental Qur'ani,*[51] Pembahasan dalam penelitian ini mengkaji tema-tema Revolusi Rental dalam Kitab Suci berkenaan dengan konsepsi Nawacita Revolusi Mental yang telah dibakukan oleh Pemerintah Indonesia, yaitu ; *pertama* Integritas/Kesalehan (*shalih*) yang terdiri atas

---

[50]Uzlah Maulana, "Spiritual Sebagai Terapi Kesehatan Mental Perspektif Tafsîr Al-Qur'an (Studi Kasus Pada Penyembuhan Korban Penyalahgunaan Narkoba/Naza di Madani Mental Health Care Jakarta)", Program Pascasarjana Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Konsenterasi Ilmu Tafsir, Institut PTIQ (Perguruan Tinggi Ilmu al Qur'an), Jakarta, 2019

[51]Mohammed bin Abdullah, "Paradigma Pendidikan Revolusi Mental", *Disertasi* Program Doktor Sudi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Konsenterasi Pendidikan, Institut PTIQ (Perguruan Tinggi Ilmu Al-Qur'an), Jakarta, 2020

jujur (*shidq*), dipercaya (*Amanah)*, berkarakter (*khuluq*), dan bertanggung jawab (*mas'uliyyah*), *kedua* Kerja keras (*jihad*) yang terdiri atas etos kerja (*'amal)*, daya saing (*musaabaqah*), optimis (*tafa'ul*), dan inovatif (*Jadiid*). *ketiga* Gotong-royong (*Ta'awun*) yang terdiri atas kerja sama (*Syirkah)*, Solidaritas (*Takaaful*), Komunal (*Jamaa'ah*), dan Kemaslahatan (*Maslahah).*

4. Penelitian yang membahas tentang kecemasan pasien kanker dalam menjalani proses radiotherapi, ditulis oleh Yani Siswaningsih dengan judul thesis *Pengaruh Religiusitas Dan Pengetahuan Tentang Radioterapi Terhadap Kecemasan Penderita Kanker Payudara.*[52] Dalam penelitian ini dibahas tentang kondisi mental pada umumnya penderita kanker payudara yang akan dan sedang menjalani terapi radiasi atau penyinaran. Hasil dari penelitian ini didapat bahwa ternyata dengan pendekatan sisi religius mempengaruhi mental dan jiwa pasien secara umum, melalui penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode sampling random dari beberapa pasien kanker. Karena pada dasarnya, pasien kanker yang mengalami kecemasan saat menerima dan menjalani terapi radiasi beberapa kali dengan tingkatan sakit yang berbeda, sedikitnya dapat diatasi dengan pendekatan sisi religius pasien dan penjelasan yang lengkap dan terperinci tentang apa dan bagaimana terapi radiasi, sehingga pasien lebih tenang dalam menerimanya.
5. Dalam Indonesia Journal of Cancer yang ditulis oleh Widiyono, Sri Setiyarini dan Christanti berjudul Tingkat Depresi pada Pasien Kanker di RSUP Prof.Dr.Sardjito Yogjakarta dan RSUD Prof.Dr.Margono Soekarjo Purwokerto, dijelaskan bahwa hampir di beberapa rumah sakit di daerah atau di pusat, banyak penderita kanker yang mengalami depresi, dari depresi ringan sampai depresi berat. Semua pasien yang sudah di vonis kanker atau pasien yang sudah menjalani terapi pengobatan kanker, akan mengalami keterpurukan dalam mental spiritualnya. Ditandai dengan mulai tidak semangat, merasa lelah, tidak yakin dengan doa-doanya serta perasaan putus asa dengan memilih menunggu kematiannya. Dan solusi efektif dalam penanganan masalah depresi ini adalah melalui pendekatan spiritual, dengan rangkaian kegiatan yang menyentuh hati dan keimanan pasien. Dengan tujuan agar pasien bisa memahami hakikat ujian sakitnya dan mampu tegar menerima dan menjalani berbagai terapi untuk mendapatkan kesembuhannya.[53]

---

[52] Yani Siswaningsih, "Pengaruh Religiusitas dan Pengetahuan Tentang Radioterapi Terhadap Kecemasan Penderita Kanker Payudara", *Tesis* dari Pascasarjana Prodi Kedokteran Keluarga, UNS (Universitas Negeri Surakarta), 2014

[53]Widiyono.S, *et.al,* "Tingkat Depresi pada Pasien Kanker di RSUP Dr. Sardjito Yogjakarta dan RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto", dalam *Indonesia Journal of Cancer,* Vol. 11, No. 4, 2017, hal. 175-177

6. Adapun jurnal yang bertemakan Kebutuhan Spiritual pada Pasien Kanker yang ditulis oleh Aan Nuraeni dan kawan-kawan dari Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran Bandung, lebih banyak membahas tentang apa dan bagaimana kondisi spiritual penderita kanker, yang ditandai dengan mulai malas ibadah di tengah kondisi sakit dan lemah, mulai tidak percaya akan kekuatan doa dan mulai merasakan kehampaan dalam hati serta kestakutan yang berlebihan akan bayangan kematian. Dibandingkan dengan kebutuhan penanganan medis, maka pemenuhan kebutuhan spiritual penderita kanker haruslah diperhatikan, karena pendekatan spiritual dapat mendatangkan kedamaian, ketenangan dan kesiapan serta penerimaan pasien akan rasa sakitya, dan itu sangat membantu efektifitas pengobatan dan penyembuhan bagi penderita kanker. [54]
7. Jurnal yang selanjutnya bertemakan tentang Al-Qur'an dan Psikologi : Pendekatan Spiritual dalam Kesehatan Mental yang ditulis oleh Dewi Taviana Walida, yang membahas adanya peningkatan gangguan depresi dan kecemasan pada kebanyakan manusia dalam menghadapi masalah hidup. Spiritualitas masih terbatas perannya dalam terapi, meskipun telah menjadi opsi dan solusi bagi psikologi modern. Al-Qur'an sebagai sumber utama ajaran Islam menawarkan bentuk-bentuk terapi spiritual dan kesehatan mental, berupa penerapan dzikir, sabar, tawakkal dan ikhlas dalam menjalani berbagai ujian dalam hidup, dengan berbekal keyakinan yang kuat kepada kehendak Allah Swt. Dan hasil penelitian dalam jurnal ini menunjukkan bahwa penerapan metode spiritual dan psikologis secara bersama, efektif dalam menyehatkan dan menguatkan mental seseorang, khususnya bagi yang sedang menjalani ujian dalam hidup seperti sakit.[55]

G. Metode Penelitian

Penelitian ini memakai metode kualitatif, dengan menggunakan penelitian pustaka (*library research*), dengan alasan bahwa penelitian ini banyak menggunakan teks – teks Al-Qur'an yang menjadi kajian pustaka. Karena itu penelitian ini masuk dalam katagori penelitian kualitatif. [56]

---

[54]Aan Nuraeni, *et.al.,* "Kebutuhan Spiritual pada Penderita Kanker", dalam *Jurnal Kesehatan Fakultas Keperawatan* Universitas Padjadjaran, Vol. 3, No. 2, 2015, hal. 58-62

[55]Dewi Taviana Walida, "Al-Qur'an dan Psikologi : Pendekatan Spiritual dalam Kesehatan Mental", dalam *Ulil Albab: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, Vol. 4, No. 2, 2025, hal. 835

[56]Metode penelitian kualitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek alamiah, (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana peneliti sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekannkan makna dari pada

Penulis melengkapi penelitian ini dengan melakukan jajak pendapat pasien kanker melaluii google form dengan 10 pertanyaan yang diberikan kepada 100 penderita kanker dan melalui tatap muka langsung, untuk mengetahui lebih detail kondisi mereka. Adapun perhitungan dari perolehan jawaban google form, hanya melengkapi penjelasan dari beberapa sumber literasi.

Karena penelitian ini berhubungan dengan konsep pendekatan spiritual dan kekuatan mental perspektif Al-Qur'an, maka dalam operasionalnya penulis memakai metode penelitian analisis deskriptif. Sedangkan secara teknis, penulis mengumpulkan, mengevaluasi, memverifikasi dan menyusun data-data dan bukti-bukti dari riset keputakaan dan fakta yang terjadi di lapangan, selanjutnya melakukan kritik internal dan kritik eksternal.[57] Untuk pembahasan yang berhubungan dengan nash Al-Qur'an, penulis menggunakan pendekatan tafsir tematik atau *maudhu'i* atas ayat-ayat yang berkenaan dengan mental spiritual Qur'ani. Data yang dikumpulkan dan dianalisis seluruhnya berasal dari literatur primer, yaitu Mufassir klasik penulis membatasi pada rujukan utama pada Kitab Tafsir *Ibnu Katsîr* dan Kitab Tafsir *Jalalain*. *Mufassir* kontemporer penulis batasi dengan merujuk pada Kitab Tafsir *Zubdatut Tafsîr* dari al-Asyraq dan *Tafsîr al-Wajiz* karya Wahbah Zuhaili. *Mufassir* Indonesia, penulis batasi dengan merujuk pada *Tafsir Kementerian Agama Lengkap* dari Kementerian Agama Republik Indonesia, *Tafsir al-Qurthubi, Tafsir ath-Thobari, Tafsir al-Manar* dan *Tafsir al-Misbah* karya Muhammad Quraish Shihab.

Penulis juga memperkaya pembahasan materi dengan literatur sekunder yang mendukung data primer dari beberapa sumber seperti kitab-kitab tafsir lainnya, buku-buku ilmu pengetahuan, jurnal-jurnal, dan media lain yang tentunya relevan dengan masalah yang dikaji. Kemudian, penulis menganalisis data dengan menggunakan metode Tekstual Interpretatif dan metode Deskriptif Inferensial. Pendekatan paradigma metode tekstual interpretatif memandang realitas sosial teks sebagai sesuatu yang utuh, kompleks, dinamis, penuh makna dan hubungan gejala interaktif (*reciprocal*).[58] Maksudnya, membiarkan Al-Qur'an berbicara menurut teksnya sendiri, sedangkan interpretasi atau penafsirannya hanya digunakan untuk membuat hubungan di antara konsep-konsep yang berbeda di dalam Al-Qur'an.

---

generalisasi. Lihat; Sugiyono, *Cara Mudah Menyusun Skripsi, Tesis dan Disertasi*, Bandung: Alfabeta, Cetakan Pertama, 2013, hal. 24

[57]Abuddin Nata, *Metodologi Studi Islam,* Diterjemahkan oleh Muhtar Lubis*:* Kritik eksternal menanyakan apakah dokumen itu otentik atau tidak dan apakah data tersebut akurat atau relevan. Sedangkan kritik internal melakukan pengujian motif, berat sebelah atau tidak, dan sebagainya, Jakarta: Rajawali Pers, 2009, cet. ke. 16, hal. 174-179.

[58]LW, Newman, *Social Research Methods Qualitative and Quantitative Approacher*, Boston; Allyn and Bacon, 2000, hal. 62

Sementara Metode deskriptif merupakan langkah-langkah yang dilakukan dalam rangka representasi obyektif tentang realitas yang terdapat di dalam masalah yang diselidiki. Atau dapat juga diartikan sebagai metode yang digunakan untuk mendiskripsikan segala hal yang berkaitan dengan pokok permasalahan[59] , metode ini tidak terhenti kepada taraf deskripsi atau penggambaran mental saja, akan tetapi juga memberikan solusi dan kesimpulan terhadap permasalahan spiritual dan mental dengan beragam corak dan ragam pengkajiannya.

H. Sistematika Penulisan

Sistematika pembahasan yang digunakan dalam penulisan hasil penelitian ini disesuaikan dengan permasalahan yang akan dibahas, yang tertuang dalam enam bab dan sub bab, dengan tujuan agar mendapatkan bentuk penelitian disertasi yang sistematis, jelas, terarah dan memiliki hubungan materi dari bab satu dengan bab lainnya sampai pada kesimpulan. Adapun sistematis penulisannya adalah sebagai berikut;

Bab I, menguraikan beberapa hal, yaitu tentang pendahuluan, yang membahas tentang latar belakang masalah, permasalahan, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, penelitian terdahulu yang relavan, metode penelitian, dan sistematika penelitian.

Bab II, berisi tentang kajian teoritis yang berhubungan dengan pendekatan spiritual dan kesehatan mental, meliputi beberapa hal tentang definisi pendekatan spiritual, aspek dan ruang lingkup spiritual, kebutuhan manusia akan spiritual itu sendiri, teori kesehatan dan penguatan mental, dan hal-hal yang menjadi dasar dari adanya hubungan spiritual dengan kekuatan mental. Dilengkapi dengan pemikiran Imam Al Ghazali tentang tuntunan dari pendekatan spiritual dalam konsep penguatan ruhiyah.

Bab III, berisi tentang fenomena mengenai kanker dan problematika penderita kanker dalam tinjauan teori kedokteran atau medis, teori psikologi dan sosial. Melalui beberapa hal yang meliputi; awal mula munculnya kanker, macam-macam kanker, faktor penyebab penyakit kanker, pencegahan dan pengobatan kanker baik secara medis maupun non medis, berbagai bentuk terapi penyembuhan kanker, kondisi psikologi pasien kanker dan kebutuhan pasien kanker terhadap terapi spiritual, dalam bentuk yang bermacam-macam disesuaikan dengan kondisi pasien.

Bab IV berisi deskripsi Al-Qur'an tentang pendekatan spiritual dan penguatan mental atau jiwa secara umum, pengaruh pendekatan spiritual terhadap penguatan mental pasien kanker dan cara Nabi Muhammad saw

---

[59]Sutrisno Hadi, *Metodologi Research I,* Yogjakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada, 1987, hal. 3

melakukan pengobatan serta konsep tazkiyatunnafs dalam upaya pendekatan spiritual.

Sementara untuk bab V, penulis membahas tentang implementasi pendekatan spiritual sebagai upaya penguatan mental pada penderita kanker dalam perspektif Al-Qur'an yang meliputi; terapi mendengarkan al Qur'an, terapi sholat tahajjud bagi pasien, terapi dzikir yang menenangkan hati, membangun harapan kesembuhan, menguatkan mental untuk tetap berjuang hidup, menumbuhkan kesabaran dan keikhlasan, kekuatan ibadah dan doa sebagai solusi dan kepasrahan total pada kehendak Allah.

Pembahasan disertasi ini, penulis tutup dengan bab VI yaitu kesimpulan dari semua pemaparan materi di bab sebelumnya, dengan disertai saran dan daftar pustaka.

BAB II
DISKURSUS TENTANG PENDEKATAN SPIRITUAL DAN KESEHATAN MENTAL

A. Pendekatan Spiritual

1. Definisi Spiritual

Manusia tidak hanya terdiri dari aspek fisik dan psikologis saja, tetapi juga memiliki dimensi spiritual. Kebutuhan spiritual merupakan kebutuhan mendasar yang berkaitan dengan pencarian makna hidup, tujuan, nilai dan hubungan dengan sesuatu yang dianggap lebih tinggi, baik itu kepada Tuhan, alam, maupun prinsip moral. Kebutuhan ini bersifat universal dan dimiliki oleh setiap manusia, meskipun cara memenuhinya berbeda-beda sesuai dengan latar belakang budaya, agama dan pengalaman hidup.

Spiritual berasal dari kata *spirit* yang berarti semangat, jiwa, roh, rohani dan keagamaan.[1] Sementara pendapat Anshari dalam kamus psikologi, mengatakan bahwa spiritual adalah asumsi mengenai nilai-nilai transcendental.[2] Berbeda dengan pendapat Mac Donald (Prasetyo, 2016), bahwa spiritualitas merupakan proses mencari makna dan tujuan dari hidup alam keberadaan manusia dan kekuatan besar. Spiritualitas juga dapat dikatakan sebagai sesuatu yang multi dimensional dan kompleks dalam mencari pengalaman hidup, Dan spiritualitas memiliki aspek-aspek didalamnya, seperti; aspek kognitif, pengalaman, dan perilaku.[3] Di dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, kata spiritual berarti berhubungan dengan

---

[1]Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, Kamus Besar Bahasa Indonesia, *Pengertian Spiritual*, Jakarta: Balai Pustaka, 1988, hal. 857.

[2]M. Hafi Anshori, Kamus Psikologi, *Materi Pengertian Spiritual*, Surabaya: Usaha Kanisius, 1995, Cet. 1, hal. 653.

[3]Frans Setiawan, *et.al.,* "Kesehatan Mental: Analisis Regresional Antara Spiritualitas dan Empati", *Jurnal Stisyfa, Journal of Islamic Guidance and Conseling*, Vol. 2 No. 03, Desember 2023, hal. 394

atau bersifat kejiwaan, rohani, atau batin.[4] Bicara tentang spiritual, maka pasti akan selalu dikaitkan dengan keadaan keimanan sesorang terhadap agama yang diyakininya, dan bisa juga dikaitkan dengan kekuatan hati untuk menjaga keyakinan itu dalam bentuk ibadah-ibadah. Spiritual adalah hal yang sangat dibutuhkan oleh manusia sebagai solusi dari segala permasalahan hidup yang dialaminya. Jiwa manusia pasti sangat mendambakan ketenangan, kedamaian dan kebahagiaan sepanjang hidupnya, maka sisi spiritual inilah yang dianggap dapat memberikan hal-hal tersebut. Manusia dalam menjalani kehidupan di dunia, akan mengalami pasang surut kehidupan, akan merasakan goncangan di sebagian hidupnya bahkan ada yang sangat menggoyahkan langkah dengan peristiwa yang di luar kemampuan manusia dalam menghadapinya. Itu semua memerlukan sandaran vertikal kepada Tuhan yang dapat menimbulkan efek ketegaran, ketabahan dan kelapangan hati serta kekuatan ikhtiar untuk dapat melewati segala permasalahan hidup.

Kehidupan modern menyeret manusia pada kondisi spiritual yang lemah. Pertanyaan besar tentang arti tertinggi kehidupan di tengah dunia modern yang kering makna telah dijawab oleh Danah Zohar dan Ian Marshall,[5] yang mengungkap kecerdasan spiritual pada manusia secara saintifik. Kecerdasan spiritual yang dimaksud adalah kecerdasan untuk menghadapi dan memecahkan segala persoalan makna dan nilai, menempatkan perilaku dan hidup dalam konteks makna yang lebih luas dan kaya, menilai bahwa tindakan atau jalan hidup seorang lebih bermakna dari yang lain. David Ray Griffin, tidak membedakan apakah nilai dan makna itu diperoleh secara sadar atau tidak sadar. Spiritual dalam arti lain yaitu suatu cara hidup yang di orientasikan kepada hal-hal yang bukan kekuasaan, nafsu atau kepemilikan. Spiritual merupakan landasan yang diperlukan untuk memfungsikan intelegensi dan emosi. Spiritual merupakan aspek kecerdasan tertinggi manusia. [6]

Secara etimologi spiritual berasal dari kata spirit yang diambil dari kata latin spiritus, yang mengandung arti ruh, jiwa, sukma, kesadaran diri, wujud tak berbadan, nafas hidup, nyawa hidup. Adapun para filosof mengonotasikan spirit dengan ; (1) kekuatan yang menganimasi dan memberi energi pada kosmos, (2) kesdaran yang berkaitan dengan kemampuan, keinginan, dan intelegensi, (3) makhluk material, (4) wujud ideal akal pikiran

---

[4]Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) versi *online*, Definisi Spiritual dalam https://kbbi.web.id/spiritual, diakses 25 Agustus 2025

[5]Danah Zohar dan Ian Marshall, *Spiritual Intelligence The Ultimate Intelligence*, Great Britania: Bloomsbury, 2000, hal. 3

[6]Robingun Suyud El Syam, "Korelasi Spiritual Terhadap Budaya Instan (Studi Fenomenologi Dialek Konteks Realitas Berbagai Sendi Kehidupan)", dalam *Jurnal Paramurobi*, Vol. 3 no. 1, Januari 2020, hal. 11-14

melalui intelektualitas, rasionalitas, moralitas, kesucian atau ke-Ilahian.[7] Spiritual menurut kamus besar Bahasa Indonesia adalah sesuatu yang berhubungan dengan atau bersifat kejiwaan, rohani dan bathin seseorang. Spiritual berkenaan dengan jiwa, semangat, kepedulian antar sesama manusia, makhluk lain dan alam sekitar berdasarkan keyakinan akan adanya Tuhan Yang Maha Esa. Spiritual meliputi kesadaran suara hati, internalisasi nilai, aktualisasi dan keikhlasan, sebagai wujud dari aktualisasi hubungan dengan Tuhan.[8] Dari pengertian spiritual di atas, kita dapat menafsirkan bahwa spiritual bukan hanya sebatas Ketuhanan saja, tetapi mencakup kondisi kejiwaan seseorang berdasarkan sandaran vertikal kepada Tuhan Yang Maha Esa. Hal ini menjelaskan bahwa sandaran agama bagi manusia dalam menjalani kehidupan dunia ini, sangatlah penting.

Dalam pendapat lain, spiritual adalah sebuah kehidupan, tidak hanya doa, mengenal dan mengakui Tuhan, yang digambarkan sebagai pengalaman seseorang atau keyakinan seseorang untuk mengetahui bagaimana menjalani hidupnya dan keinginan untuk menghargai apapun dan siapapun, berdasarkan agama yang diyakininya.[9] Sesungguhnya, pengertian spiritual sangat luas, sebab ia tidak hanya meliputi satu agama saja, tetapi dapat meliputi segala apa saja yang memiliki sentuhan nilai yang tinggi, yang senantiasa terkait dengan Tuhan. Meskipun spiritual selalu di kaitkan dengan agama, akan tetapi menurut Kell (1995) spiritual memiliki perbedaan dengan agama, yaitu bahwa spiritual adalah sebuah hubungan pribadi dengan Tuhan, manusia dan alam semesta, sedangkan agama memiliki dogma-dogma. Miller (1999) mendefinisikan spiritualisme kedalam tiga area, yaitu (1) praktik yang terdiri dari doa, sholat dan meditasi, (2) kepercayaan yang terdiri dari moral, nilai-nilai, deity dan transedensi (rasa bersatu dengan alam), (3) pengalaman yang tergantung pada masing-masing individu.[10] Kapasitas spiritual ini dapat menggerakkan individu terhadap pengetahuan, cinta, pengertian, kedamaian, harapan dan transedensi. Menurutnya, spiritual juga termasuk pada gejala fenomena seperti pengalaman, kepercayaan dan praktik ibadah.

Adapun Spiritualitas berasal dari bahasa Inggris yang bila diterjemahkan maknanya adalah rohani atau ruh yang berarti segala sesuatu yang bukan jasmani, tidak bersifat duniawi dan bukan cara-cara yang bersifat materialistik. Roof (1999) dalam Nelson (2009) berpendapat bahwa

---

[7]Purwakanita Hasan dan Aliah B, *Psikologi Perkembangan Islam*, Grafindo Persada, Jakarta, 2006, Cet.1, hal. 289.

[8]A.H Yusuf, *et.al., Kebutuhan Spiritual Konsep dan Aplikasi dalam Keperawatan*, Mitra Wacna Media, Jakarta, Edisi pertama, 2017, hal. 49

[9]Bown. J & William.S, "Spirituality in Nursing ; A Review Of The Literature", *Jurnal of Advances in Health an Nursing Care*, 1993, Edisi ke.2, hal. 41 46

[10]Lilis Satriyah, "Pendekatan Spiritual dalam Konseling (Konseling Spiritual)", *Jurnal Ar Irsyad, Garuda Kemdikbud*, Volume 1, No. 1, 2018, hal. 6-8

spiritualitas mencakup 4 tema yakni: (1) sebagai sumber nilai, makna dan tujuan hidup yang melewati batas kedirian (*beyond the self*), termasuk rasa-misteri (*sense of mystery*) dan transendensi diri (*self transcendence*), (2) Sebuah cara untuk mengerti dan memahami kehidupan, (3) kesadaran batin (*inner awareness*) dan (4) integrasi personal. Spiritual memiliki fungsi integratif dan harmonisasi yang melibatkan kesatuan bathin dan keterhubungan dengan manusia lain serta realitas yang lebih luas yang memberikan kekuatan dan kemampuan pada individu untuk menjadi transenden.[11]

Pada penciptaan manusia, Allah *Subhanahu wa ta'ala* telah memberikan kesempurnaan jiwa; jasmani, ruhani dan akal yang bermanfaat sebagai modal dalam menjalani kehidupan dunianya. Ketiga hal tersebut merupakan satu kesatuan yang wajib dijaga dan dipelihara sebaik mungkin, melalui pemenuhan kebutuhan masing-masing. Pemenuhan jasmani berupa olahraga, menjaga pola makan, berobat saat sakit, beristirahat saat lelah dan sebagainya. Sementara pemenuhan kebutuhan akal adalah dengan belajar, menelaah dan memahami suatu ilmu, agar dapat menggunakan akal untuk memilih yang baik. Dan untuk pemenuhan kebutuhan ruhani, manusia perlu beragama, memiliki hubungan dengan Tuhan dan beribadah sesuai dengan ketentuan ajaran agamanya, dan itu yang biasa disebut spiritual. Berdasarkan kutipan di atas, spiritual dapat diartikan sebagai kekuatan yang didukung oleh adanya kesadaran, kemampuan, keinginan dan akal pikiran yang disandarkan pada kekuatan intelektual, rasional, moral dan kepercayaan kepada Tuhan. Secara psikologis, spirit diartikan sebagai soul (ruh), suatu makhluk yang bersifat nir-bendawi (imaterial being). Spirit juga berarti makhluk adikodrati yang nir-bendawi, karena itu dari perspektif psikologis, spiritualitas juga dikaitkan dengan berbagai realitas alam pikiran dan perasaan yang bersifat adikodrati, nir-bendawi, dan cenderung timeless dan spaceless."[12]

Sementara secara etimologi dan psikologi, spiritual bisa diartikan sebagai kekuatan, kesadaran, kemampuan yang tanpa batas yang mendorong seseorang untuk bangkit dari realitas alam pikiran dan perasaan. Kondisi ini akan membawa seseorang untuk mencapai kesucian jiwa yang abadi dalam menjaga kekuatan intelektual, rasional dan keyakinan kepada Tuhan. Spiritualitas dapat berupa Tuhan, jin, setan, hantu, roh-halus, nilai-moral, nilai estetik dan sebagainya. Spiritualitas agama (religious spirituality, religious spiritualness) berkenaan dengan kualitas mental (kesadaran), perasaan, moralitas, dan nilai-nilai luhur lainnya yang bersumber dari ajaran

---

[11]Syamsuddin, Azman, Azlinda, "Memahami Dimensi Spiritualitas dalam Praktek Pekerjaan Sosial (Understanding the Dimension of Spirituality in Social Work Practice)", dalam *Jurnal Informasi Universiti Sains Malaysia*, Penang Malaysia, Vol.17, No.20, th. 2012, hal. 113

[12]Purwakanita Hasan dan Aliah B, *Psikologi Perkembangan Islam...*, hal. 290.

agama. Spiritualitas agama bersifat Ilahiah karena bersumber dari Tuhan dan tidak bersifat humanistik. Melalui fitrah spiritual agama, manusia mengetahui mana yang halal dan yang haram, mana yang baik dan mana yang buruk[13] Salah seorang yang mempelajari teori spiritual, yaitu Z. Hereford berpendapat bahwa *Traditionally being spiritual signified having an attachment to religious values, or matters of the spirit, rather than material or worldly interests. I consider spirituality to be a state in which we are connected to God, nature, each other, and the deepest part of ourselves*." Secara tradisional spiritual ditandai dengan adanya keterikatan pada nilai-nilai agama atau masalah semangat, bukan kepentingan material atau duniawi. Hereford menganggap spiritualitas sebagai kekuasaan, di mana setiap manusia dapat terhubung dengan Tuhan, alam, satu sama lain. Spiritual merupakan bagian terdalam dari diri manusia. Sebagian besar orang-orang religius suka menghakimi, bahkan kadang-kadang bersikap seperti orang jahat. Namun demikian, setiap orang punya peluang untuk menjadi religius dan spiritual, yaitu dengan cara menjalankan agama dari hati dan bukan dari dogma semata.[14]

Spiritual memiliki kebenaran yang abadi karena berhubungan dengan tujuan hidup manusia. Spiritual juga menjadi bagian dari hidup manusia, yang di dalamnya terdapat kepercayaan terhadap kekuatan supernatural seperti dalam agama. ada hal yang tidak bisa kita terima dengan akal sehat atau pemikiran ilmu manusia, dan itu hanya bisa dipahami berdasarkan kepercayaan atau keyakinan spiritual akan segala perbuatan Tuhan. Namun demikian, orang-orang yang menjalankan agama dengan dogma pikiran semata-mata, tidak akan mampu hidup di jalan spiritual, karena spiritual memiliki titik hubung antara Sang Pencipta, alam semesta, makhluk yang lain dan terhadap diri kita sendiri. Karena itu, spiritual dapat membuat seseorang menjadi manusia yang tidak hanya taat pada aturan Tuhan, tetapi juga membuatnya berbuat baik terhadap diri, keluarga dan orang lain dalam menjalani kehidupan dunia. Margaret Paul menggambarkan perbedaan antara orang-orang spiritual dan religius dilihat dari cara hidup mereka. Ada banyak orang-orang spiritual yang tidak mempraktikkan agama, yang tidak bermeditasi, tidak berdoa atau tidak tergabung dalam kelompok mana pun. Namun demikian orang-orang spiritual tersebut mampu melakukan banyak hal, dengan cara memberikan perhatian dan bantuan kepada orang lain. Orang-orang spiritual berperilaku baik, memikirkan hal-hal baik, tidak

---

[13] Najati, Muhammad Utsman, *al-Hadits an-Nabawi wa ' Ilmi an-Nafs*, terjemahan Edi Fajar, Jakarta: Pustaka Hidayah, 2006, hal. 236.

[14] Z.Hereford, "What Is Spirituality? Why is Spirituality Important in Our Lives," thn. 2017, dalam tautan ; *https://www/essentiallifeskills.net/what-is-spirituality.*html, diakses 15 Maret 2024

dengan menghakimi diri sendiri dan menghakimi orang lain[15] Spiritual merupakan ekspresi dari kehidupan yang dipersepsikan lebih tinggi, lebih kompleks atau lebih terintegrasi dalam pandangan hidup sesorang dan lebih besar daripada hal yang bersifat inderawi. Hal ini dapat kita pahami dari pengertian kata spiritual yang merupakan bentuk adjektiva yang berarti sesuatu yang berhubungan dengan rohani dan bathin yang bersifat kejiwaan. Sehingga spiritual menjadi landasan berpikir dan berbuat serta mengambil keputusan yang tepat dan tidak dikotori dengan kepentingan nafsu semata. Saat pijakan spiritualnya kuat, maka manusia bisa tegar dan kuat menghadapi apapun bentuk kehidupannya. Tanpa spiritual, manusia akan berada pada kondisi yang hampa tanpa kekuatan jiwa dan kejelasan arah tujuan dalam menapaki jalan kehidupan.

2. Spiritual dalam Islam

Agama Islam merupakan petunjuk yang menjadi dasar kebutuhan spiritual manusia. Aturan-aturan agama Islam atau Syari'at merupakan nilai tertinggi bagi seorang muslim. Ajaran Islam mengajarkan manusia berbuat baik, berakhlak mulia, menebar kebaikan kepada sesama manusia dan alam semesta dalam balutan *Rahmatan lil 'alamin.* Dan juga untuk meninggalkan perbuatan yang tercela, merugikan orang lain atau berbuat kerusakan di muka bumi ini. Ajaran Islam, apabila dipahami, direnungi dan diamalkan dengan penuh kesadaran, ketaatan dan keikhlasan, maka akan terbentuk pribadi muslim yang bermoral dan memiliki tanggung jawab besar bagi dirinya, keluarga dan masyarakat sekitarnya. Setelah terbentuk pribadi muslim yang baik, maka secara tidak langsung akan tercipta masyarakat yang berkualitas, kondisi masyarakat yang kondusif untuk beribadah, berakhlak mulia, saling bahu membahu menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman serta tidak melakukan perbuatan-perbuatan yang merugikan diri sendiri, keluarga dan orang lain. Hal itu menggambarkan bahwa sesungguhnya agama Islam mengatur seluruh aspek kehidupan seorang muslim, dari hal yang kecil hingga besar. Karena itu, seorang muslim tidak boleh mempelajari ajaran Islam setengah hati bahkan menggunakan syari'at hanya sebatas kepentingan pribadinya.

Pada beberapa ayat dalam Al-Qur'an menunjukkan kondisi jiwa manusia yang kosong dari keimanan kepada Allah Subhanahu wa ta'ala, sehingga menyebabkan kehidupannya terjerumus pada perbuatan sia-sia bahkan dosa. Salah satunya dalam firman Allah *Subhanahu wa ta'ala* pada ayat dibawah ini;

وَاِذَا قِيْلَ لَهُ اتَّقِ اللّٰهَ اَخَذَتْهُ الْعِزَّةُ بِالْاِثْمِ فَحَسْبُهٗ جَهَنَّمُۗ وَلَبِئْسَ الْمِهَادُ

[15]Paul, Margaret, "What Does It Mean to Be a Spiritual Person"*,* (21 Desember 2016), dalam tautan; *https://www.huffingtonpost.com/margaret-paul-phd/what-does-it-mean-to-be,* diakses 15 Maret 2024

Apabila dikatakan kepadanya, "Bertakwalah kepada Allah," bangkitlah kesombongan yang menyebabkan dia berbuat dosa (lebih banyak lagi). Maka, cukuplah (balasan) baginya (neraka) Jahanam. Sungguh (neraka Jahanam) itu seburuk-buruk tempat tinggal. (Qs. Al-Baqarah/2; 206)

Ayat di atas, menggambarkan keadaan jiwa manusia yang tidak sehat, dikarenakan sifat keangkuhan yang ditunjukkan manakala diajak pada jalan kebenaran. Disinilah perlunya upaya pemeliharaan dan bimbingan jiwa secara benar agar senantiasa mampu menghadapi berbagai macam bentuk gangguan jiwa yang terdapat dalam diri seseorang. Islam menunjukkan betapa pentingnya pembinaan sisi spiritual dalam koridor agama yang baik dan benar, sehingga dengan kekuatan spiritual atau agama, akan memelihara dan mendidik jiwa maupun mentalnya dalam rangka menjaga fitrahnya. Manusia yang mampu mendidik jiwanya, niscaya akan memperoleh kebaikan dan kesejahteraan. Sebaliknya, manusia yang tidak mampu mendidik jiwanya dengan baik, maka akan memiliki mental yang buruk, yang dapat menjerusmuskannya pada perbuatan yang melanggar nilai agama dan norma kehidupan. Semua manusia mendambakan kehidupan yang baik, tetapi sudah menjadi sunnatullah bahwa kehidupan ini seperti roda berputar, yang selalu mempergilirkan antara yang baik dan buruk, sakit dan sehat, lapang dan sempit. Sehingga dibutuhkan jiwa yang sehat yang dapat menguatkan mental untuk bisa menghadapi semua masalah hidupnya. Dalam semua cabang ilmu kedokteran yang berlaku pada saat ini, maka cabang ilmu jiwa dan kesehatan jiwa-lah yang paling dekat dengan agama., bahkan di dalam mencapai derajat kesehatan yang sesungguhnya yaitu kesejateraan (*well being*) pada manusia terdapat titik temu antara kesehatan jiwa di satu pihak dan agama di lain pihak.[16]

Dalam pandangan Islam, spiritualisme tidak bisa dipisahkan dari Tuhan dan agama (*religion*). Tanpa spiritual, ibadah yang dilakukan hanya menjadi ritual semata, tanpa ruh, tidak bermakna, meskipun ritual agama merupakan salah satu bentuk syi'ar yang harus dilakukan. Ritual agama yang sakral merupakan wujud kesadaran dan cinta kepada Allah *subhanahu wa ta'ala*, sebagai langkah membumikan syariat Islam di muka bumi. Ketika manusia berpijak pada kebenaran agama yang diyakini, memiliki sandaran yang kuat kepada Tuhannya, maka perjalanan hidupnya menjadi lebih mudah, berarti dan bermanfaat, tidak hanya bagi dirinya sendiri, tetapi juga pada keluarga, tetangga, masyarakat sekitar dan umat manusia pada umumnya. Pilar dari seorang mukmin ketika menjalani kehidupan ini adalah kekuatan Iman, yang dibuktikan dengan ketundukkan pada segala perintah Tuhan, dan memiliki pengaruh yang tampak pada perilaku atau sikap dan mentalnya dalam

[16]Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Yogjakarta: PT. Dan Bhakti Prima Yasa, Cet. 3, 1997, hal. 11.

menghadapi apapun bentuk peristiwa dalam kehidupannya. Karena itu, manusia yang tidak memiliki sandaran kuat spiritualnya, akan mudah goyah dan rapuh jiwanya. Adapun manusia yang memiliki kekuatan spiritual akan mempengaruhi pemahamannya akan kehidupan dan memiliki mental pejuang atau petarung yang siap bekerja keras untuk kehidupannya yang lebih baik, bukan mental lemah, mental mengemis, mental licik curang, mental yang mudah menyerah dan putus asa dalam menghadapi segala permasalahan hidup.[17] Karena dalam Islam, sebenarnya semua manusia memiliki potensi jiwa yang bersih atau baik, tetapi karena pijakan spiritualnya lemah, akhirnya dengan sadar memilih jalan yang salah. Itulah pentingnya pijakan spiritual yang kuat. Dalam Al-Qur'an sudah dijelaskan tentang konsep spiritual dalam Islam, seperti pada ayat dibawah ini;

وَنَفْسٍ وَّمَا سَوّٰىهَاۙ فَاَلْهَمَهَا فُجُوْرَهَا وَتَقْوٰىهَاۙ قَدْ اَفْلَحَ مَنْ زَكّٰىهَاۙ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسّٰىهَاۗ

Dan demi jiwa serta penyempurnaan (ciptaan)-Nya, lalu Dia mengilhamkan kepadanya (jalan) kejahatan dan ketakwaannya, sungguh beruntung orang yang menyucikannya (jiwa itu) dan sungguh rugi orang yang mengotorinya." (Qs. Asy-Syams/91; 7 -10)

Dalam ayat di atas, dijelaskan bahwa pada dasarnya semua manusia memiliki potensi baik. Tetapi Allah *Subhanahu wa ta'ala* memberinya dua jalan sebagai pilihan dalam kehidupan, yaitu jalan fujur dan jalan taqwa. Manusia memiliki kebebasan untuk memilih jalan tersebut. Inilah perbedaan orang yang memiliki kekuatan spiritual dengan orang yang lemah spiritualnya, karena dengan sadar dia akan memilih jalan fujur atau jalan sesat yang merugikan dirinya sendiri. Sementara orang yang memiliki landasan spiritual yang baik, ia akan tetap istiqomah memilih jalan taqwa walau berat mendaki atau bertabur keringat san air mata dalam menjalaninya, karena yang terpenting adalah kebaikan untuk dirinya dalam mentaati ketetapan dari Allah *subhanahu wa ta'ala*. Ajaran spiritual Islam hanya dapat diperoleh melalui jalan syariah Islam yang bersumber dalam al Quran dan hadis. Allah telah memberikan potensi fasik dan takwa, manusia dapat memilihnya, apakah akan mengotori jiwanya (fasik) atau akan menyucikan jiwanya (takwa). Hal ini berarti jalan-jalan spiritual dengan mengabaikan syariah akan membuat pengikutnya jauh dari kebenaran Islam dan pelakunya tidak akan memperoleh kedamaian hakiki di dunia maupun akhirat[18]. Karena sesungguhnya, manusia berada dalam fitrah baik, sesuai dengan awal penciptaannya. Perjalanan hidup memerlukan pegangan agama agar hidup

[17]Nashir Fahmi, *Spiritual Excellence*, Gema Insani Press, Jakarta, Cet. ke 2, Februari 2010, hal. 3 - 5

[18]Nirwani Jumala, "Moderasi Berpikir untuk Menempati Tingkatan Spiritual Tertinggi dalam Beragama*",* dalam *Jurnal Substansia*, Widyaiswara Balai Diklat Keagamaan Aceh, Volume 21, No. 2, Oktober 2019, hal. 174.

menjadi lebih terarah dan memiliki tujuan yang jelas dan baik. Ketika manusia memiliki kekuatan agama dalam dirinya, maka sangatlah sedikit potensi ia melakukan kezholiman atau kerusakan di muka bumi. Tentunya melalui Hidayah yang Allah berikan dan tuntunan dari para Nabi dan Rasul yang diutus Allah bagi seluruh umat manusia di jamannya masing-masing.

Konsep spiritual dalam Islam kadang kala dimaknai berbeda dengan pandangan Barat. Dalam menjalani kehidupan dunia yang sarat dengan problematikanya, manusia tidak hanya mengandalkan kecerdasan intelektual saja, tetapi diperlukan pula kecerdasan spiritual. Kecerdasan spiritual (SQ) merupakan temuan terkini secara ilmiah, yang pertama kali digagas oleh Danah Zohar dan Ian Marshall melalui riset yang sangat komprehensip, mereka berpendapat bahwa: "...kita dapat menggunakan SQ (spiritual quotient) untuk menjadi lebih cerdas secara spiritual dalam beragama. SQ adalah kemampuan internal bawaan otak dan jiwa manusia, yang sumber terdalamnya adalah inti alam semesta itu sendiri. SQ membawa kita ke jantung segala sesuatu, ke kesatuan dibalik perbedaan, ke potensi dibalik ekspresi nyata. SQ mampu menghubungkan kita dengan makna dan ruh esensial di belakang semua agama besar. Seseorang yang memiliki SQ tinggi mungkin menjalankan agama tertentu, namun tidak secara picik, eksklusif, fanatik atau prasangka. Demikian pula seorang yang ber-SQ tinggi dapat memiliki kualitas spiritual tanpa beragama sama sekali."[19] Dalam perspektif Margaret Paul,[20] spiritual dan agama adalah dua hal yang berbeda, dan kita sering terkecoh dengan makna spiritualitas dengan konsep agama, karena orang bisa bersifat antara religius dan spiritual. Tapi juga mungkin beragama tanpa spiritual atau spiritual tanpa agama. Seseorang yang beragama belum tentu mampu hidup secara spiritual, demikian juga sebaliknya. Menjadi orang spiritual, identik dengan orang yang prioritas utamanya adalah mencintai diri sendiri dan orang lain, hewan, lingkungan dan seluruh alam ini sebagai satu kesatuan yang utuh. Sehingga secara sadar orang akan menjaga sesuatu dengan baik, tidak merusak dan berbuat baik kepada sesama manusia dan alam ini.

Adapun dalam perspektif Islam, spiritual tidak terpisah dari agama. Kecerdasan spiritual adalah kemampuan untuk memberi makna ibadah terhadap setiap perilaku dan kegiatan, melalui langkah-langkah aksi nyata dan pemikiran yang bersifat fitrah menuju manusia yang seutuhnya (*hanif*) dan memiliki pola pemikiran Tauhid (*integralistik*) serta memiliki prinsip

---

[19]Danah Zohar dan Ian Marshall, *SQ; Spiritual Intelligence The Ultimate Intelligence*, terjemahan Rahmani Astuti, dkk, Penerbit Mizan, Bandung, Cet. IX, 2007, hal.12.

[20]Margaret Paul, "What Does It Mean to Be a Spiritual Person," (21 Desember 2016), dalam tautan ; *https://www.huffingtonpost.com/margaret-paul-phd/what-does-it-mean-to-be*, diakses 15 Maret 2024.

"hanya karena Allah".[21] Konsep spiritual dalam Islam merujuk pada dimensi rohani dan kejiwaan dalam agama, yang berfokus pada hubungan manusia dengan Sang Pencipta, Allah *Subhanahu wa ta'ala*, dan upaya untuk mendekatkan diri kepada-Nya. Ajaran agama dalam Islam bukan hanya sebagai aturan dalam ibadah, tetapi juga mencakup seluruh aspek kehidupan harus berdasarkan ajaran Islam yang mulia, sehingga seorang muslim dituntut tidak hanya baik dalam pandangan Tuhan, tetapi juga baik untuk dirinya sendiri, untuk keluarganya, untuk sesama manusia dan alam sekitarnya. Inilah yang dikatakan bahwa agama Islam bersifat *Syumuliyyah* atau menyeluruh, yaitu secara konsep ajarannya mengatur kehidupan manusia dalam semua aspek, melalui koridor agama.

Nilai spiritual Islam memiliki arah dan tujuan yang secara terus menerus meningkatkan dan membimbing setiap manusia mencapai kebijaksanaan dalam menemukan hubungan yang lebih dekat dengan Allah *subhanahu wa ta'ala*. Spiritual dapat membantu setiap muslim menghilangkan ilusi dari gagasan yang keliru yang berasal dari alat indera, perasaan dan pikiran manusia semata. Dengan kata lain, spiritual Islam menupakan ruh agama bagi seorang muslim dalam berpikir dan bertindak. Hal ini melibatkan pemurnian hati, peningkatan keimanan dan pelaksanaan ibadah secara mendalam, bukan hanya sekedar ritual semata, tetapi juga penghayatan nilai-nilai luhur dan implementasinya dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga orang yang memiliki kekuatan spiritual, akan merasakan ketenangan jiwa, kebaikan perilaku dan kualitas hidup yang lebih teratur atau terarah dengan baik. Dia akan mampu menjalani hidup dengan aturan sesuai koridor Syari'at (Al-Qur'an dan sunnah) walau dihadang ujian dan cobaan yang berat, akan tetap bersandar pada agama dan keyakinannya kepada kebesaran Allah *subhanahu wa ta'ala.*

Kisah bagaimana seorang ibunda Siti Hajar *radhiallahu'anha* ditinggalkan di daerah yang tandus, tidak ada penduduk di daerah itu, tidak ada kehidupan. Tapi ketika suaminya yaitu Nabi Ibrahim mengatakan bahwa ini adalah perintah Allah *subhanahu wata'ala*, maka Siti Hajar menerimanya dengan keyakinan bahwa ia dan anaknya yang masih kecil yaitu Nabi Ismail, tidak sendiri, tetapi ada Allah yang akan melindungi dan menolong mereka. Kekuatan iman dan keyakinan yang kuat terhadap kebesaran Tuhan, menjadi penyemangat dan penguat mentalnya untuk terus berjuang mencari air dan makanan bagi dirinya dan anaknya. Beliau berlari tanpa mengenal lelah dan putus asa, berjuang dengan ikhtiar optimal, doa dan tawakkalnya kepada Sang Maha Pemberi dan Penyayang. Hingga Allah *subhanahu wata'ala* memberikan pertolongan-Nya, dengan memancarnya air yang begitu jernih di

[21]Ary Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual,* Penerbit Agra, Jakarta, 2007, Cet. 1, hal. 57

dekat Nabi Ismail kecil dibaringkan. Kekuatan Spiritualnya mendatangkan kekuatan mentalnya, menumbuhkan kesabaran dan ketegarannya. Kisah ini tertulis dalam Al-Qur'anul Kariim, sebagai pengingat kepada kita umat Islam, bahwa ritual ibadah berlari kecil dari bukit Safa ke Marwa adalah napak tilas perjuangan Siti Hajar untuk mendapatkan air zam-zam yang hingga detik ini tidak habis walau jutaan manusia sudah meminumnya. Salah satu terapi yang paling efektif dalam penguatan mental selain sholat adalah membaca dan mentadabburi Al-Qur'an, sebagai upaya menyejukkan jiwa.[22] Dengan kekuatan Iman dan keyakinan akan kebesaran Allah, maka hati seorang mukmin menjadi lebih tenang dan ikhlas karena sesungguhnya Allah menjanjikan kebersamaan dengan hamba-Nya. Salah satunya, melalui kalimat indah yang menyejukkan hati Nabi Muhammad Saw dan sahabat Abu Bakar Ash Shidik, ketika dalam gua Tsur karena dikejar oleh kaum musyrik Quraisy yang ingin membunuh beliau, dikisahkan dalam Al-Qur'an pada ayat dibawah ini ;

اِلَّا تَنْصُرُوْهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللّٰهُ اِذْ اَخْرَجَهُ الَّذِيْنَ كَفَرُوْا ثَانِيَ اثْنَيْنِ اِذْ هُمَا فِى الْغَارِ اِذْ يَقُوْلُ لِصَاحِبِهٖ لَا تَحْزَنْ اِنَّ اللّٰهَ مَعَنَاۚ فَاَنْزَلَ اللّٰهُ سَكِيْنَتَهٗ عَلَيْهِ وَاَيَّدَهٗ بِجُنُوْدٍ لَّمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِيْنَ كَفَرُوا السُّفْلٰىۗ وَكَلِمَةُ اللّٰهِ هِيَ الْعُلْيَاۗ وَاللّٰهُ عَزِيْزٌ حَكِيْمٌ

Jika kamu tidak menolongnya (Nabi Muhammad), sungguh Allah telah menolongnya, (yaitu) ketika orang-orang kafir mengusirnya (dari Makkah), sedangkan dia salah satu dari dua orang, ketika keduanya berada dalam gua, ketika dia berkata kepada sahabatnya, "Janganlah engkau bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita." Maka, Allah menurunkan ketenangan kepadanya (Nabi Muhammad), memperkuatnya dengan bala tentara (malaikat) yang tidak kamu lihat, dan Dia menjadikan seruan orang-orang kafir itu seruan yang paling rendah. (Sebaliknya,) firman Allah itulah yang paling tinggi. Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana. (Qs. At-Taubah/9; 40)

Sesungguhnya, Allah tidak akan membiarkan hamba yang dicintai-Nya menderita dan kesusahan dalam menghadapi musuh-musuh Allah, maka Dia berikan pertolongan dan perlindungan kepada Nabi Muhammad Saw. Pada hakikatnya, Al-Qur'an diturunkan untuk semua umat manusia yang meyakini kebenarannya, di dalamnya ada petunjuk hidup, bila membacanya akan mendapat limpahan pahala dan keberkahan serta ketenangan hati sebagai pengaruh dari interaksi dengan Al-Qur'an. Dan di dalamnya pula banyak berisi ilmu pengetahuan yang berlimpah dan bermanfaat bagi kehidupan manusia, bila mereka mau mempelajari, mengkaji dan menggali keluasan

[22] Muhammad Husain, *The Great Women, Wanita-wanita Agung yang Diabadikan dalam Sejarah,* versi terjemahan, Jakarta: Pustaka Al Kautsar, Cet.1, 2007, hal. 17-20

ilmu di dalamnya.[23]

Tentunya, kesemuanya ini memberikan kesempatan untuk melihat bagaimana Al-Qur'an bisa memiliki peran penting dalam kehidupan seseorang, khususnya memiliki potensi besar dalam terapi psikologi dengan mengintegraikan nila-nilai spiritual Islam dan prinsip-prinsip psikologi. Terutama dalam era globalisasi, yang memungkinkan orang untuk hidup tanpa batas daerah dan saling berhubungan untuk bertukar informasi kapan saja dan dimana saja. Perkembangan teknologi informasi yang cepat, akan berdampak besar pada banyak aspek kehidupan, terutama pada budaya masyarakat dan nilai-nilai sosial yang ada. Inilah pentingnya mensinergikan antara potensi alam, dengan potensi diri manusia dengan kekuatan spiritual yang terwujud dalam ketaatan akan segala perintah dan larangan yang telah diatur Allah *subhanahu wa ta'ala* dalam kitab Al-Qur'an, sebagai pedoman manusia dalam menjalani kehidupannya. Karena itu perlu adanya keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan jasmani, ruhani dan akal manusia, agar kehidupan berjalan dengan harmonis dan berkualitas.

3. Pendekatan Spiritual dan Pengaruhnya

Pendekatan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) memiliki beberapa arti, antara lain; (a) proses, cara, perbuatan mendekati (b) usaha dalam rangka aktivitas penelitian. Pendekatan adalah kata benda yang dapat digunakan dalam berbagai konteks, baik dalam konteks ilmu pengetahuan maupun dalam kehidupan sehari-hari.[24] Sementara pengertian dari pendekatan spiritual dalam konteks KBBI merujuk pada hubungan pribadi dengan alam semesta dan mencakup berbagai aspek keyakinan, nilai-nilai moral dan pencarian makna hidup. Spiritualitas tidak hanya berkaitan dengan agama, tetapi juga mencakup nilai-nilai luhur yang lebih dalam, sehingga pengaruh dari pendekatan spiritual yang dilakukan akan menghasilkan ketenangan jiwa dan kesiapan mental dalam menghadapi segala bentuk kehidupan. Pendekatan spiritual, bisa dilakukan dengan therapi, meditasi, yoga, tekun dalam mendekatkan diri pada Sang Pencipta dan kegiatan lain yang dapat mendukung kesejahteraan mental.[25]

Pendekatan spiritual adalah cara pandang atau metode yang menekankan nilai-nilai makna hidup, kesadaran diri, dan hubungan manusia dengan sesuatu yang lebih besar (Tuhan, alam, dan nilai moral). Pendekatan ini bisa digunakan dalam pendidikan, kesehatan mental, kepemimpinan

---

[23]An Nawawi Al Bantani, *Kitab Nashaihul 'Ibad, Kumpulan Nasihat Pilihan bagi Hamba*, Jakarta: Wali Pustaka. Cet. 3, Juni 2018, hal. 27

[24]Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Pengertian Pendekatan, *versi on-line* dalam *https://www.bing.com/search?q=KBBI.Pendekatan,* di akses 22 November 2025

[25]Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Pendekatan Spiritual, versi on-line dalam *https://www.bing.com/search?q=kbbi+pengertian+pendekatan+spiritual,* diakses 22 November 2025

maupun kehidupan sehari-hari. Semua bentuk dari pendekatan spiritual bersifat fleksibel, tidak menekan atau memaksa, tapi lahir dari kesadaran diri sendiri.[26] Dalam psikologi terkini diakui bahwa aspek spiritual memiliki peran penting dalam membantu individu mengatasi berbagai masalah mental. Penelitian yang diterbitkan oleh "*Journal of Religion and Health*" (2021) menunjukkan bahwa orang yang memiliki tingkat spiritualitas tinggi cenderung mengalami stres yang lebih rendah, merasakan kedamaian bathin yang lebih baik dan mampu menghadapi tekanan hidup dengan lebih tenang. Namun, pendekatan spiritual ini sering kali bersifat umum dan tidak terikat pada satu agama tertentu, sehingga kehilangan kedalaman makna dan nilai moral dan petunjuk praktis yang biasanya ada dalam kita suci.[27] Hal yang sama juga dikemukakan oleh Viktor Fankl, melalui pendekatan logoterapi, menunjukkan bahwa dari rangkaian pendekatan spiritual melalui terapi tersebut, menemukan arti dalam hidup dan hal-hal spiritual yang dapat meningkatkan ketahanan mental seseorang, namun hal-hal spiritual yang dibahas bersifat umum dan tidak terikat pada ajaran agama tertentu.[28] Pendekatan spiritual yang sesuai dengan kondisi seseorang, akan dapat dilihat dari perubahan orang tersebut dalam mensikapi diri dan kehidupannya dengan lebih baik dan lebih mampu menjalani hidup berkualitas dalam interaksi dengan sesama manusia dan alam semesta.

Imam Al-Ghazali mengartikan pendekatan spiritual adalah cara memahami dan membimbing manusia dengan menekankan hubungan dengan Tuhan, makna hidup, nilai-nilai batin, penyadaran diri akan suatu kebenaran dan tentunya kesadaran akan segala potensi dirinya, sebagai modal kita dalam menjalani kehidupan.[29] Karena setiap makhluk Tuhan akan hakikatnya diberi potensi yang dapat digunakan untuk ikhtiar mendapatkan apa yang diinginkannya. Tetapi ada orang yang menggunakan potensi itu dengan baik, ada pula yang mengabaikannya. Dalam istilah kontemporer dan literatur ilmiah, spiritualitas memiliki sejumlah makna umum dan definisi. Perbedaan ini mencerminkan kenyataan bahwa spiritualitas adalah istilah yang memiliki makna yang luas, meliputi beberapa domain makna yang berbeda antara kelompok-kelompok budaya, kebangsaan dan berbagai agama. Spilika dalam

---

[26]Rahmah, S., & Latifah. "Ketuhanan dan Kesehatan Mental: Pengaruh Praktik Spiritual Terhadap Kesejahteraan Psikologis*",* dalam *Jurnal Ilmu Kesehatan*, Vol. 4 No. 1., hal. 88-102.

[27]Erica T. Warner, *et.al.,* "The Study on Stress, Spirituality, and Health (SSSH): PsychometricEvaluation and Initial Validation of the SSSH Baseline Spirituality Survey," dalam *Jurnal Religions* (Basel). 2021 March; 12(3). doi:10.3390/rel12030150, hal. 201-204

[28]HD Bastaman, *Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna,* PT Raja Grafindo Perkasa, Jakarta, 2020, hal. 68-69

[29]Al Ghazali, *Intisari Kitab Ihya Ulumuddin*, versi terjemahan, Mutiara Media, Yogjakarta, Cet. 1, 2017, hal. 36-40

Dale dan Daniel (2011) membagi konsep spiritualitas ke dalam 3 bentuk[30], yaitu;

a. Bentuk spiritualitas yang berorientasi pada Tuhan (*God Oriented*), artinya pemikiran, pandangan maupun praktek spiritualitasnya bersanar pada teo;ogis atau atas wahyu dari Tuhan. Ini dapat ditemukan pada hampir semua bentuk praktek agama-agama yang dilembagakan seperti Islam, Kristen, Hindu, Budha, dan lainnya.
b. Bentuk spiritualitas yang berorientasi pada dunia atau alam (*World Oriented*), yaitu bentuk spiritualitas yang didasarkan pada harmoni manusia dengan ekologi dan alam. bahwa alam adalah medan maghnet yang akan merespon segala pikiran manusia. Karena itulah manusia wajib mengembangkan pemikiran positif agar alam dapat memberikan umpan balik yang positif juga menuju kehidupan yang maslahat secara bathiniyah.
c. Spiritualistik Humanistik, yang mendasarkan bentuk spiritual pada optimalisasi potensi kebaikan dan kreativitas manusia pada puncak pencapaian termasuk dalam pencapaian prestasi hidup atau cita-cita dan harapannya.

a. Pendekatan Religius (Keagamaan)
   Pendekatan ini berlandaskan pada ajaran agama dan praktik ibadah, seperti; doa, ibadah, membaca kitab suci, meditasi keagamaan, dzikir dan menenmkan nilai keimanan dan ketakwaan. Tujuan dari pendekatan ini adalah untuk mendekatkan diri kepada Tuhan dan membentuk perilaku sesuai ajaran agama.[31]
b. Pendekatan Tasawuf
   Pendekatan ini menekankan pada penyusian jiwa (*tazkiyatun nafs*) dan pengendalian hawa nafsu, seperti ; introspeksi diri atau *muhasabah*, pola hidup sederhana *(zuhud)*, berusaha sabar dan ikhlas serta latihan spiritual *(riyadhoh*). Tujuan pendekatan ini untuk mencapai ketenangan batin dan kedekatan kepada Tuhan, serta menguatkan rasa syukur kita atas segala pemberian Tuhan. Karena, dengan berkat karunia dan kasih sayang Allah *subhanahu wata'ala*, kita bisa hidup dan berkembang walau banyak rintangan dan halangan yang menghadang.[32]
c. Pendekatan Psikologi Spiritual
   Pendekatan ini menggabungkan psikologi dan nilai spiritual, pendekatan ini sangat membantu kesehatan mental melalui kekuatan spiritual. Bentuk

---

[30]Syamsuddin dan Azlinda Azman, "Memahami Dimensi Spiritual dalam Praktek Pekerjaan Sosial", dalam *Jurnal Informasi Univesiti Sains Malaysia* (USM), Vol. 17, No. 02, 2017, hal. 113-114

[31]Al Ghazali, *Intisari Kitab Ihya Ulumuddin...*, Jilid 2, hal. 100

[32]Abdul Malik Karim Amrullah (Hamka), *Tasawuf Modern,* Penerbit Republik, Jakarta, Cet.5, 2016, hal. 87-89

pendekatan ini bisa berupa; terapi berbasis makna hidup, kesadaran diri (*self awareness*), yaitu kemampuan untuk memahami diri sendiri secara mendalam, termasuk mengenali pikiran, emosi, kekuatan, kelemahan dan perilaku kita mempengaruhi diri sendiri dan orang lain, yang sangat penting untuk pertumbuhan pribadi dan pengambilan keputusan yang lebih baik. Dan yang lebih penting lagi adalah sikap penerimaan diri dengan nilai spiritual.[33]

d. Pendekatan Pendidikan Spiritual
   Pendekatan ini diterapkan khusus dalam dunia pendidikan yang bertujuan untuk membentuk karakter dan akhlak yang baik. Pendekatan ini juga bertujuan mengembangkan para peserta didik secara utuh, yaitu segi intelektual, emosional dan spiritual, berjalan harmonis dan seimbang antara ketiganya. Pendekatan ini lebih menitikberatkan pada penguatan pendidikan karakter berbasis spiritual yang sedang dijalankan di Indonesia.[34]
e. Pendekatan Humanistic Spiritual
   Pendekatan ini memandang manusia sebagai makhluk bermakna yang memiliki potensi spiritual, dalam bentuk; pengembangan empati, pencarian makna hidup dan aktualisasi diri dengan nilai ketuhanan. Pendekatan ini sangat membantu individu menemukan tujuan hidupnya yang lebih bernilai. Dengan pendekatan ini, individu akan menjadi pribadi yang menyenangkan, tidak suka merusak atau menggangu orang lain, senantiasa ingin membantu sesama dan tentunya dapat bekerjasama dengan orang lain serta memiliki kepekaan sosial yang tinggi.

Sementara pengaruh dari upaya-upaya pendekatan spiritual dapat dirasakan individu yang melakukannya, berapa banyak orang yang merasakan perubahan yang sangat signifikan pada diri dan hidupnya setelah melalui rangkaian kegiatan pendekatan spiritual. Secara umum pengaruh dari pendekatan spiritual dalam berbagai aspek, adalah sebagai berikut;

a. Terhadap Diri Sendiri secara Psikologi dan Emosional.[35] Pengaruh pada aspek ini berupa;
   1) Membantu menemukan makna dan tujuan hidup
   2) Meningkatkan ketenangan batin dan pengendalian emosi
   3) Mengurangi stres, kecemasan dan rasa putus asa
   4) Mendorong sikap sabar, ikhlas dan bersyukur

---

[33]Danah Zonar & Ian Marshal, *Spiritual Intelligence: The Ultimate Intelligence*, 2000, Versi terjemahan bahasa Indonesia 2007, Mizan, Bandung, Cet. 1, hal. 268

[34]Kemendikdasmen RI, *Penguatan Pendidikan Karakter melalui Pembiasaan di Satuan Pendidikan,* dalam tautan ; *https://kemendikdasmen.go.id/program/Penguatan%20 Pendidikan%20Karakter*, diakses 25 Desember 2025.

[35]Danah Zonar & Ian Marshal, "*Spiritual Intelligence: The Ultimate Intelligence...,* hal. 102

5) Memperkuat kepercayaan diri yang sehat

b. Terhadap Perilaku dan Moral. Pengaruh pada aspek ini, berupa;
   1) Membentuk nilai moral dan etika yang kuat
   2) Mendorong perilaku positif, seperti; jujur, peduli, dan bertanggung jawab
   3) Mengurangi kecenderungan perilaku merugikan, baik untuk diri sendiri maupun orang lain
   4) Membantu pengambilan keputusan dengan bijak
c. Dalam Pendidikan.[36] Pengaruh pada aspek ini, berupa;
   1) Membantu siswa membangun karakter dan akhlak
   2) Menumbuhkan sikap disiplin dan empati
   3) Menciptakan pembelajaran yang lebih bermakna, tidak hanya fokus akademik
   4) Mendorong keseimbangan antara kecerdasan intelektual, emosional dan spiritual
d. Dalam Hubungan Sosial. Pengaruh pada aspek ini berupa;
   1) Meningkatkan rasa empati dan toleransi
   2) Memperkuat hubungan antar individu
   3) Mengurangi konflik karena lebih mengutamakan pemahaman dan kedamaian
e. Dalam Menghadapi Masalah Hidup.[37] Pengaruh dari aspek ini, berupa;
   1) Membantu seseorang lebih tangguh (resiliensi) saat menghadapi kegagalan
   2) Memberi harapan dan kekuatan batin
   3) Membantu menerima keadaan yang tidak bisa dikendalikan atau keadaan yang tidak diinginkan, dengan lebih lapang dada.

Dalam Islam pengaruh spiritual melalui ibadah shalat atau dzikir sebagai upaya mendekatkan diri kepada Allah *Subhanahu wa ta'ala,* adalah hadirnya ketenangan dan ketenteraman dalam hati, seperti dalam ayat dibawah ini ;

ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ ٱللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ ٱللَّهِ تَطْمَئِنُّ ٱلْقُلُوبُ

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram". (Qs. Ar Ra'd/13; 28)

Ketika seorang mukmin berupaya mendekatkan diri kepada Allah Swt,

---

[36]Mauridhatul Kasanah, Retno Widyaningrum, "Pengaruh Kesehatan Mental dan Kesehatan Spiritual terhadap Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) Mahasis WA Pendidikan Agama Islam Institut Agama Islam Negeri Ponorogo", *dalam Indonesian Journal of Islamic Education Studies (*INJURIES), Vol.2, No. 2, 2024, hal. 144

[37]An Nawawi Al Bantani, *Kitab Nashaihul 'Ibad,* versi terjemahan, Wali Pustaka, Jakarta, Cet. 3 , Juni 2018, hal.228

kapan dan dimanapun berada, maka ia akan menemukan ketenangan dalam hati. Dan ketenangan itu akan yang dapat menguatkan keyakinan akan pertolongan dan kekuatan dari Allah Swt, sehingga ada harapan dari semua masalah yang sedang dihadapinya.

4. Perbedaan Antara Spiritual Umum dengan Spiritual Islam

Perbedaan antara spiritual umum dan spiritual Islam terletak pada sumber nilai, tujuan hidup, cara mendekatkan diri kepada Tuhan, serta landasan praktiknya, penjelasan lebih terperincinya adalah sebagai berikut;

a. Pengertian Dasar

1) Spiritual umum : Biasanya dipahami sebagai pencarian makna hidup, ketenangan batin dan hubungan dengan sesuatu yang dianggap lebih tinggi (*higher being*). Spiritualitas ini tidak selalu terikat dengan agama tertentu, karena fokusnya lebih personal dan subjektif, seperti self - awareness, ketenangan, healing dan hubungan dengan alam atau energi semsta. Konsep ini berkembang luas dalam psikologi modern dan budaya kontemporer.[38]
2) Spiritualitas Islam: adalah proses mendekatkan diri kepada Allah Swt berdasarkan Al-Qur'an dan Sunnah. Dalam Islam, spiritualitas identik dengan *tazkiyatunnafs* (penyucian jiwa), ihsan dan tasawuf yang tetap berada dalam koridor syari'at.[39] Dalam Islam spiritualitas adalah bagian dari ibadah dan tauhid, intinya bukan sekedar merasa damai, tetapi juga; mengenal Allah, menaati-Nya, membersihkan hati dan memperbaiki akhlak.

b. Perbedaan Utama [40]

Tabel. 2

Aspek	Spiritual Umum	Spiritual Islam
Otoritas Kebenaran	Bersifat bebas dan personal, dapat berasal dari filsafat, budaya, alam dan meditasi	Bersumber dari Al-Qur'an, Hadits, dan aturan Syari'at
Pusat Orientasi	Ketenangan batin, self-healing, makna hidup	Mendekat dan meraih Ridho Allah Swt
Hubungan dengan Tuhan	Bisa teistik, atau non teistik, bahkan tanpa agama	Tauhid : Allah satu-satunya Tuhan.

[38]Abdullah Hadziq dan Ita Rodiah, "Agama dan Spiritualitas Teosofi di Indonesia ; Antara Formalisme dan Subtansialisme", dalam *Jurnal Kajian Islam Interdisipliner*, UIN Sunan Kalijaga Yogjakarta, Vol. 8, No. 2, 2023, hal. 183.

[39]Siti Rahmatiah, "Perkembangan Aliran Spiritualisme di Dunia Islam", dalam *Jurnal Wawasan Keislaman*, UIN Alauddin Makassar, Vol. 12, No. 1, 2018, hal. 45-48

[40]Rahmatullah. M, *et.al*, "A Concept Analysis of Spiritual Care Based on Islamic Sources", dalam *Journal Religions*, Vol. 7, No.6, 2016, hal. 26-28

Bentuk Praktik	Meditasi, yoga, afirmasi, *mindfulness* atau energi positif	Dalam Shalat, interaksi dengan Al-Qur'an, dzikir, puasa, doa, tasawuf, akhlak
Fokus Utama	Pengembangan diri	Penyucian hati dan Ketaatan
Pandangan hidup	Human – Centered (berpusat pada manusia)	God – Centered (berpusat pada Allah Swt)
Cara mencapai ketenangan	Teknik psikologi/spiritual bebas	Iman, tawakkal, dzikir, dan berbagai ibadah lainnya.
Orientasi akhir	Umumnya kehidupan saat ini	Dunia dan Akhirat

Dari tabel diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa spiritual Islam lebih baik dan sempurna dibandingkan dengan spiritual umum. Keunggulan spirtual Islam dibandingkan spiritual umum terletak pada kelengkapan tujuan, kejelasan pedoman, serta keseimbangan antara kebutuhan ruhani, moral dan kehidupan sehari-hari. Juga memiliki dasar wahyu yang jelas, hanya berorientasi kepada Allah, praktik spiritual yang teratur, menjaga fitrah manusia dan seimbang antara dunia dan akhirat.[41]

B. Aspek Spiritual dan Manifestasinya dalam Kehidupan

Aspek spirtual berhubungan dengan sesuatu yang tidak diketahui atau ketidakpastian dalam kehidupan, menemukan arti dan tujuan hidup, menyadari kemampuan untuk menggunakan sumber dan kekuatan dalam diri sendiri serta mempunyai perasaan keterikatan antara diri sendiri dengan Tuhan Yang Maha Esa. Dengan kata lain, aspek-aspek spiritualitas mencakup hubungan dengan diri sendiri, orang lain, alam semesta, dan Tuhan, serta keyakinan, praktik, dan nilai-nilai yang mendasari hubungan-hubungan tersebut. spiritualitas juga melibatkan pencarian makna hidup, tujuan, dan rasa koneksi yang lebih dalam. Pentingnya memahami aspek spiritual tidak bisa dipandang sebelah mata. Dalam dunia yang semakin kompleks dan materialistis, spiritualitas menawarkan penyeimbang yang penting. Ini membantu kita mengembangkan kesadaran diri, membangun hubungan yang lebih bermakna, dan menemukan kedamaian batin. Adapun penjelasan aspek

[41]Ahmad Muttaqin, "Islam and Changing Meaning of Spiritualitas and Spiritual in Contemporary Indonesia", dalam *Al Jami'ah Journal of Islamic Studies*, 2012, Vol.1, hal. 22

dan manifestasi spiritual sebagai berikut ;[42]

1. Aspek-aspek Utama Spiritualitas

Dalam mengembangkan konsep spiritualitas, sering kali dikenal dengan sebutan *spiritual transendence*. Manusia mempunyai kemampuan untuk mengenal dirinya sendiri dengan segala sesuatu yang berada di luar pengalamannya. Mengetahui kehidupannya dari sudut pandang yang lebih luas dan tertuju pada sesuatu yang paling dasar dalam memberikan kesimpulan pada alam semesta secara utuh dan mempunyai kesatuan fundamental. Karena spiritual, manusia memiliki pemahamanan yang mendalam akan dirinya dan alam semesta. Inilah aspek spiritual manusia itu dalam bahasan umum, antara lain:[43]

a. Dalam Pengalaman Beribadah, berupa sebuah perasaan manusia yang menitikberatkan pada rasa bahagia, ketenangan dan ketenteraman yang diperoleh ketika seseorang terlibat dalam kegiatan yang berhubungan dengan spiritualnya atau kegiatan keagamaan atau aspek religius.
b. Adanya Bentuk Keyakinan pada sesuatu yang utuh tentang kehidupan yang terjadi pada alam semesta, atau dikenal dengan konsep universalitas, seperti keyakinan pada pengabulan doa, atau fenomena alam yang menunjukkan keajaiban yang berasal dari Kekuasaan Tuhan.
c. Adanya Keyakinan dalam di dalam diri manusia akan sesuatu yang berasal dari realitas manusia dalam menembus suatu kelompok tertentu, yang dikenal dengan keterikatan.

Berdasarkan aspek spiritual yang telah diuraikan di atas, maka dapat disimpulkan secara praktis dalam tiga komponen yang dijabarkan sebagai berikut,[44]

a. Memberikan arti bahwa segala bentuk keyakinan yang terjadi berdasarkan pada sisi keyakinan pada sesuatu yang paling besar dalam mempengaruhi kehidupan manusia, serta sangat dibutuhkan demi terciptanya kehidupan yang lebih harmonis, yang lebih dikenal dengan Sense of Connectedness
b. Manusia mampu menggambarkan segala bentuk keyakinan pada kehidupannya sendiri bahkan pada alam semesta, yang dikenal dengan Universality

---

[42]Muallif, *Memahami Aspek Spiritual: Hubungan Diri, Sesama, Alam Semesta, dan Manifestasi dalam Keseharian,* Lampung: Universitas Islam An Nur Lampung, Juli 2024, dalam tautan ; https://an-nur.ac.id/blog/memahami-aspek-spiritual-hubungan-diri-sesama-alam-semesta,dan- manifestasi-dalam-keseharian.html, diakses 15 Juni 2025

[43]R.L Piedmont, "Spiritual Transedence and the Scintific Study of Spiritual", dalam *Journal of Rehabilitation*, *Alexandria National Rehabilitation Counseling Association*, Vol. 67, No. 1, thn. 2001, hal. 4-14

[44]Desti Azania dan Naan, "Peran Spiritual Bagi Kesehatan Mental Mahasiswa di Tengah Pandemi Covid-19", *Humanistika, Jurnal Keislaman*, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati, Bandung, Vol. 7, No. 1 , 2021, hal. 34-35

c. Manusia dapat menggambarkan segala bentuk perasaan yang bahagia dan sesuatu yang disukainya yang merupakan hasil dari tindakan atau kegiatan berupa pendekatan religiulitasnya, yang biasa dikenal *Prayer Fulfillment*

Karena Spiritualitas bersifat universal, orang dari berbagai lapisan masyarakat di seluruh penjuru dunia, tanpa memandang latar belakang agama, mereka menghargai spiritualitas setara bahkan melebihi kenikmatan, kekuasaan atau kekayaan yang dimiliki.[45] Spiritualitas juga menjadi sebuah perjalanan yang unik bagi setiap individu, karena melalui beberapa proses atau tahapan, namun ada beberapa aspek utama yang umumnya menjadi fokus dalam pengembangan spiritual, yaitu ;

a. Hubungan Dengan Diri Sendiri
   1) Kesadaran Diri ; adalah tentang mengenali nilai-nilai, keyakinan dan tujuan hidup. Apa yang benar-benar penting bagi kita, apa yang kita yakini tentang dunia dan tempat kita ada di dalamnya, apa yang kita ingin capai dalam hidup, dan sebagainya. Dengan memahami diri sendiri lebih baik, kita dapat membuat pilihan yang lebih selaras dengan nilai-nilai dan tujuan hidup kita.
   2) Penerimaan Diri ; adalah tentang menghargai diri sendiri apa adanya, termasuk kelebihan dan kekurangan yang ada pada diri, karena kita sadar bahwa tidak ada manusia yang sempurna, pasti ada kekurangan dan kelebihannya. Menerima keduanya adalah langkah penting menuju pertumbuhan spiritual.
   3) Pertumbuhan Pribadi ; adalah tentang berusaha menjadi versi terbaik dari diri sendiri. Ini mungkin melibatkan belajar keterampilan baru, mengembangkan kebiasaan positif atau mengatasi tantangan pribadi. Pertumbuhan pribadi merupakan proses yang berkelanjutan, dan spiritualitas dapat memberikan kerangka kerja dan motivasi perjalanan ini.

b. Hubungan dengan Sesama
   1) Empati dan Kasih Sayang; adalah tentang memahami dan merasakan perasaan orang lain. Ketika kita dapat menempatkan diri kita pada posisi orang lain, maka kita dapat membangun hubungan yang lebih dalam dan lebih bermakna.
   2) Koneksi Sosial; adalah tentang membangun hubungan yang mendukung dan positif dengan orang lain. Manusia adalah makhluk sosial dan hubungan yang kuat dengan orang lain sangat penting bagi hidup kita.
   3) Pengampunan dan Rekonsiliasi; adalah tentang melepaskan dendam

[45]Dean Hamer, *The God Gene, How Faith is Hardwired into Our Genes*, terj. T. Hermaya, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2006, Cet.pertama, hal. 7

dan membangun kembali hubungan yang rusak. Pengampunan tidak hanya membebaskan orang lain, tetapi juga membebaskan diri kita sendiri dari beban emosional yang berat, tertekan dan cenderung meradang.

c. Hubungan dengan Tuhan dan Alam semesta
   1) Keyakinan dan Praktik Keagamaan (*spiritual*) ; adalah tentang bagaimana kita memahami dan berhubungan dengan kekuatan yang lebih besar dari diri kita sendiri, apakah itu Tuhan, alam semesta atau prinsip universal lainnya. Keyakinan dan praktik spiritual dapat memberikan rasa, makna, tujuan dan koneksi yang lebih dalam.
   2) Rasa Kagum dan Takjub; adalah tentang mengagumi keindahan dan kompleksitas alam semesta. Ketika kita meluangkan waktu untuk menghargai keajaiban dunia di sekitar, kita dapat merasakan rasa kagum dan takjub yang mendalam.
   3) Pencarian Makna dan Tujuan Hidup; adalah tentang menemukan arti dan tujuan yang lebih besar dalam hidup. Mengapa kita ada disini, apa tujuan kita? Pertanyaan-pertanyaan ini seringkali menjadi fokus dalam perjalanan spiritual.

Adapun menurut Yusuf dkk, aspek spiritual terdiri dari tiga komponen dasar, yaitu;[46]

a. Spiritual, merupakan suatu keyakinan yang muncul dalam diri individu mengenai hubungan dan dalam mempercayai terhadap yang menguasai seluruh alam semesta, yaitu percaya pada yang Maha Pencipta, Allah subhanahu wa ta'ala
b. Kepercayaan, merupakan suatu keyakinan atau komitmen terhadap sesuatu atau seseorang, dan segala usaha seseorang dalam memahami tempatnya dalam kehidupan. Dengan kata lain, manusia mengetahui posisi dirinya dalam hubungan dengan lingkungan.

c. Agama, adalah keseluruhan sistem yang terorganisir dalam melakukan ibadah yang di dalamnya terdapat keyakinan terhadap Sang Pencipta serta terdapat ritual atau praktik yang mempunyai aturan yang harus dijalankan dalam menjalani aktivitas sehari-hari dalam bermasyarakat.

Berbeda dengan pendapat Burkhardt dalam Penjelasan Hamid menjelaskan bahwa spiritualitas meliputi aspek, sebagai berikut ;[47]

a. Terdapat hubungan dengan hal yang tidak diketahui dan tidak pasti dengan alam kehidupan

---

[46] Gita Dewita, Awal Bachtera Barus, Ali Imron Yusuf, A.T, *Pendekatan Diagnostik dan Penatalaksanaan Pada Pasien HIV (Diagnostic and treatment Approach in Patiens with HIV*.), Medula Unila Publishing, Cetakan 1, thn,. 2016, hal. 56-58

[47]Dadang Hawari, *Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi*, Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta, thn. 2005, hal. 98-100

b. Mencapai makna serta tujuan hidup
c. Mengetahui kemampuan diri sendiri dengan melihat kekuatan dan sumber dan potensi yang dimiliki
d. Mampu merasakan keterikatan antara diri sendiri dan Sang Pencipta.
e. Kemampuan beradaptasi dengan sesama manusia dengan baik.

2. Manifestasi Aspek Spiritual dalam Kehidupan Sehari-hari

Ternyata Spiritual memberikan kekuatan kepada seseorang untuk dapat mewujudkan pribadi yang lebih baik, dapat melakukan pekerjaan yang lebih bermanfaat dan mengoptimalkan potensi yang dimiliki menjadi amal-amal kebajikan bagi sesama manusia dan bagi alam semesta. Aspek-aspek spiritual yang telah kita bahas tidak hanya berupa konsep abstrak, tetapi juga memiliki dampak nyata dalam kehidupan sehari-hari kita, sebagai berikut ;[48]

a. Kesehatan Mental dan Emosional
   1) Mengurangi Stres dan Kecemasan; praktik-praktik spiritual seperti meditasi, doa atau refleksi dapat membantu menenangkan pikiran, mengurangi stres dan mengatasi kecemasan. Ketika manusia belajar untuk fokus pada saat ini dan melepaskan kekhawatiran akan masa lalu atau masa depan, maka itu akan mendatangkan kedamaian dalam batin.
   2) Meningkatkan Kesejateraan Psikologis; penelitian telah membuktikan bahwa orang yang memiliki kehidupan spiritual yang kuat, akan cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Mereka lebih bahagia, lebih puas dengan hidupnya, lebih tenang, dan lebih mampu mengatasi berbagai masalah atau tantangan hidupnya.
b. Kesehatan Fisik
   1) Mempengaruhi Gaya Hidup Sehat; nilai-nilai spiritual seperti menghargai tubuh sebagai anugerah Tuhan, menjaga kesehatan dan menghindari perilaku yang merusak, dapat mendorong kita untuk membuat pilihan gaya hidup yang lebih sehat, dalam bentuk memakan makanan yang baik, bergizi, istirahat yang cukup dan berolah raga secara teratur serta menghindari zat-zat yang berbahaya.
   2) Potensi Manfaat bagi Kesehatan; beberapa penelitian telah menunjukkan hubungan antara spiritual dan kesehatan fisik yang lebih baik. Orang yang memiliki kehidupan spiritual yang kuat, cenderung memiliki tekanan darah yang lebih rendah, sistem kekebalan tubuh yang lebih kuat dan resiko penyakit kronis yang lebih rendah.
c. Kreativitas dan Ekpresi Diri
   1) Inspirasi Seni dan Musik; spiritualitas seringkali menjadi sumber inspirasi bagi seniman dan musisi. Koneksi yang mendalam dengan diri

[48]Jumala dan Nirwani, "Moderasi Berpikir untuk Menempati Tingkatan Spiritual Tertinggi dalam Beragama", dalam *Jurnal Substansia*, Volume 21 nomer 2, Oktober 2019, Widyaiswara Balai Diklat Keagamaan Aceh, hal. 188.

sendiri, orang lain dan alam semesta dapat memicu kreatifitas dan menghasilkan karya seni yang indah dan bermakna, contoh syair yang berisi pujian kepada Sang Maha Kuasa, Allah subahanu wa ta'ala.

2) Menemukan Makna dalam Pekerjaan; spiritualitas juga dapat membantu kita menemukan makna dan tujuan dalam pekerjaan kita. Ketika kita melihat pekerjaan kita sebagai kontribusi bagi sesuatu yang lebih besar dari diri kita sendiri, kita dapat mengalami kepuasan dan pemenuhan yang lebih besar dalam karier kita. Saat pekerjaan itu hanya dipandang dengan ukuran kecintaan pada dunia atau harta, maka sudah dapat dipastikan, ia akan menuntut balasan materi yang lebih banyak, dan hal ini membuat orang tidak pernah merasa puas dengan apa yang sudah diberikan Tuhan kepadanya. Tetapi sebaliknya, jika pekerjaan atau tugas dilakukan dengan dasar ikhlas karena pengaruh spiritualnya, maka pekerjaan itu dilakukan dengan hati-hati dan bertanggungkawab, adapun mengenai balasan dari pekerjaan atau amalnya, diserahkan kepada orang lain dan Tuhan yang menilainya. Semua orang yang memiliki spiritual yang baik, akan menjadikan pekerjaan dan amal perbuatannya sebagai salah satu bentuk ibadahnya kepada Tuhan, dia jaga pekerjaan itu dari sifat riya', serakah, sombong dan merendahkan orang lain.[49]

Pada hakikatnya manusia memiliki 3 potensi utama dalam menjalani perannya di dunia, ketiga kesatuan itu biasa disebut dengan istilah jiwa, yaitu Spiritual, Intelektual dan Emosional. Ketiga potensi ini bersinergi membentuk perilaku dan perbuatan yang baik atau buruk, tergantung dari kecenderungan dari ketiga hal itu. Potensi spiritual menjadi faktor yang sangat penting dalam membentuk pribadi yang bermartabat, berakhlak baik dan memiliki manfaat bagi sesama.[50] Bukankah manusia terlahir dengan segala keistimewaannya masing-masing? Dan manusia juga diberikan akal yang dapat dipakai untuk memahami apa-apa yang menjadi landasan untuk berpikir dan berbuat.[51]

Karena kesehatan jiwa manusia akan menentukan segala keputusan hidupnya, maka manusia perlu memperhatikan kondisi jiwanya. Kesehatan jiwa erat hubungannya dengan keadaan kondisi spiritual manusia tersebut. Agama Islam sangat menekankan pentingnya menjaga jiwa agar tetap sehat dengan menjaga kebutuhan spiritual atau agama. WHO *World Health Organization* (1984) telah menyempurnakan batasan sehat dengan

---

[49] Leo Agung dan Nilam, "Kajian Spiritual di Tempat Kerja pada Konteks Organisasi Bisnis", dalam *Jurnal Psikologi*, Vol. 42, No. 1, April 2015, hal. 1-14

[50]Ary Ginanjar, *ESQ Emotional Spiritual Quotient*, Arga Publishing, Jakarta, Cet.40, Desember 2007, hal. 3-10

[51]Nashir Fahmi, *Spiritual Excellence, Kekuatan Ikhlas Menciptakan Keajaiban Hidup*, Jakarta: Gema Insani Press, cetakan ke. 2 thn 2010, hal. 25

menambahkan satu elemen penting yaitu; spiritual (agama), sehingga sekarang ini yang dimaksud dengan sehat adalah tidak hanya sehat dalam arti fisik, psikologis dan sosial, tetapi juga sehat dalam arti spiritual atau agama, sehingga empat rangkaian ini harus senantiasa dijaga; *bio-psiko-sosio-spiritual*, dengan memenuhi kebutuhan masing-masing secara proporsional, baik dan benar, serta menjaganya untuk tetap baik melalui aktivitas kegiatan yang positif, walau dalam kondisi apapun. [52]

Tumbuh dan kuatnya nilai spiritual dalam diri manusia tentu berbeda dengan pertumbuhan jasmani manusia. Jika dalam pertumbuhan jasmani atau fisik dalam arti tubuh dalam keseluruhan, dapat diukur dalam hitungan waktu, sebaliknya pertumbuhan sisi spiritual manusia tidak dapat diukur dengan kadar waktu, karena bisa terjadi bertahun-tahun atau bahkan berpuluh-puluh tahun baru tampak sisi spiritualnya. Perkembangan spiritual bisa dipengaruhi oleh faktor lingkungan keluarga yang agamis atau lingkungan yang kondusif, baik lingkungan tempat tinggal maupun lingkungan sekolah atau tempat pendidikan berlangsung. Spiritual juga bisa dipengaruhi dengan pertemanan yang dilakukan oleh seseorang. Dengan pemahaman agama yang kurang maka seseorang mudah terbawa pada keyakinan temannya yang berbeda. Inilah yang disebut lemah iman sangat rentan dengan murtad atau keluar dari agama sebelumnya, karena pengaruh pertemanan yang luar biasa. Begitupun dengan pengaruh pesatnya teknologi seperti media sosial yang dengan mudah menyebar hal-hal yang bisa merusak keimanan seseorang.

Ketika seseorang memiliki kekuatan dalam sisi spiritualnya, sebagai pengaruh dari kedekatan hubungannya kepada Tuhan dan terpeliharanya diri dari segala perbuatan yang tidak baik atau membahayakan diri dan orang lain. Maka itulah yang disebut kekuatan spiritual, sehingga hubungannya kepada Tuhan baik, kepada sesama manusia juga baik, begitu juga kepada alam semesta. Hal yang tampak pada seseorang yang memiliki kekuatan spiritual ialah; lebih ikhlas beribadah, lebih sabar, lebih tenang menjalani hidup, hatinya lembut, senang melakukan kebaikan dan sebagainya.

C. Kebutuhan Spiritual Manusia

1. Spiritual Menjadi Kebutuhan Utama Manusia

Kebutuhan dasar manusia adalah sesuatu yang dibutuhkan oleh manusia untuk mempertahankan keseimbangan dan mempertahankan integritas (keutuhan) hidupnya. Kebutuhan dasar manusia memiliki beragam makna yang dapat diartikan sebagai kebutuhan yang langsung mempengaruhi hidup dan matinya seseorang, sehingga perlu sesegera mungkin untuk dapat

[52]Dadang Hawari, *Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, PT. Dana Bhakti Prima Yasa, Yogjakarta, cetakan ke.3 thn. 1997, hal.12

memenuhi kebutuhannya tersebut. Kebutuhan manusia bukan hanya yang menyangkut urusan fisik saja, seperti makan, minum, berpakaian, istirahat dan sebagainya, tapi mencakup beberapa hal. Kebutuhan dasar manusia dapat pula diartikan sebagai unsur-unsur yang dibutuhkan oleh individu sebagai manusia yang utuh dalam mempertahankan kehidupan dan kesehatan. Unsur tersebut berupa fisiologis, psikologis, sosial dan spiritual, yang dapat berubah sesuai dengan tahapan tumbuh kembang manusia serta faktor lingkungannya. Manusia dipandang sebagai individu yang memiliki unsur biospsikososial. Kebutuhan spiritual dapat diartikan sebagai kebutuhan bathin manusia untuk merasa bermakna, damai dan dapat menjalani hidup dengan segala hal yang bermanfaat.[53] Spiritualitas tidak selalu identik dengan agama, meskipun agama sering menjadi sarana utama seseorang dalam mengekspresikan spiritualitasnya. Spiritualitas lebih luas lagi, mencakup nilai-nilai kehidupan, keyakinan, harapan, sudut pandang serta cara seseorang memahami keberadaan dirinya dan dunia sebagai amanah terbesar dari Tuhan Yang Maha Esa.[54] Karenanya, seseorang harus memenuhi tidak hanya kebutuhan fisiknya, tetapi harus menyeimbangkan antara fisik dan batinnya.

Kebutuhan spiritual adalah kebutuhan manusia untuk menghadapi penyimpangan sosial, kultural, ansietas, ketakutan, kematian, keterasingan sosial serta filosofi kehidupan. Spiritual sebagai sumber internal dalam diri manusia, menjadi sangat penting dalam membangun kekuatan diri, dan memberikan makna dalam hubungan antara diri sendiri,, orang lain, kelompok dan Tuhan.[55] Lebih jauh Maslow menyatakan sebuah teori bahwa selain biospsikososial, manusia juga memiliki unsur spiritual, keempat unsur tersebut membuat manusia menjadi makhluk utuh atau makhluk holistik. Unsur spiritual bukan sekedar agama melainkan keyakinan, motivasi srta pandangan hidup seseorang.[56] Spiritual bisa dikatakan sebagai pencerahan atau awal bangkitnya pemahaman diri untuk bisa mencapai makna hidup dan tujuan hidup. Sehingga spiritual menjadi bagian esensial dari keseluruhan kesehatan dan kebahagiaan seseorang, baik fisik, mental, akhlak dan akal. Spiritual dapat memberikan keyakinan terhadap individu yang mampu memberikan arti pentingnya hidup serta dapat membuka luas tujuan hidup seseorang. Spiritualitas ialah mempercayai Tuhan atas keberadaan dan perbuatan-Nya, contohnya seperti seorang muslim yang mengimani Allah sebagai Pencipta seluruh yang ada di alam semesta ini. Spiritual mempunyai

---

[53]Ah. Yusuf, *et al, Kebutuhan Spiritual Konsep dan Aplikasi dalam Asuhan Keperawatan*, Penerbit Mitra Wacana Media, Jakarta, Edisi pertama, 2016, hal. 123

[54]Abraham A. Maslow, *Motivation and Personality,* Harper & Brothers, Edisi 2, 1970, Edisi terjemahan Addison-Wesley Educational Publishers, th.1987, hal. 88-90

[55]A.H Yusuf, *et.al., Kebutuhan Spiritual Konsep dan Aplikasi.....*, hal. 126

[56]Ilahi, Wahyu, Mitra, Dian, *et.al., Kebutuhan Dasar Manusia*, Penerbit Eureka Media Aksara, Purbalingga, Jawa Tengah, thn. 2024, Cetakan Pertama, hal. 96

hubungan antara manusia dengan Tuhannya melalui alat atau instrumen seperti Rukun Iman dan Rukun Islam.[57]

Hal ini membuktikan bahwa spiritual merupakan hal yang dirasakan oleh diri sendiri dengan lingkungan sekitar, hal tersebut berupa sikap empati terhadap individu lain, bersikap santun, tidak sombong, menghormati dan menghargai pendapat orang lain agar terjalin hubungan dengan baik dengan seseorang. Bisa dikatakan, kondisi spiritual seorang manusia akan menentukan perilaku atau perbuatannya. Menurut Nelson, konsep spiritual dalam menjalani kehidupan bukan hanya berdoa saja, tetapi juga mengenal serta mengimani Tuhan dalam Keberadaan, Sifat dan Perbuatan-Nya. Mickey dan Yusuf berpendapat bahwa spiritual mempunyai dua dimensi, yaitu dimensi eksistensial dan dimensi Agama. Dimensi eksistensial mengarah pada makna kehidupan, sedangkan dimensi Agama lebih fokus terhadap hubungan individu dengan Sang Pencipta.[58] Kebutuhan Spiritual merupakan kebutuhan manusia dalam menghadapi penyimpangan berbagai persoalan seperti masalah sosial, kultural, ansietas, ketakutan akan kematian, kondisi tertekan, keterasingan sosial serta filosofi kehidupan. Menurut Koezier, Kebutuhan spiritual sebagai sumber internal dalam diri manusia, menjadi sangat penting dalam hubungan antara diri sendiri, orang lain, kelompok dan dengan Tuhan. Sementara menurut Burkhardt dalam Hamid Kebutuhan spiritual ialah harmonisasi dimensi kehidupan. Dimensi tersebut termasuk menentukan makna, tujuan, penderitaan serta kematian. Kebutuhan akan harapan dan keyakinan hidup, dan kebutuhan terhadap keyakinan pada diri sendiri dan Tuhan. [59]

Menurut Kozier dikutib dari buku Yusuf, menyatakan bahwa karakteristik spiritual dibangun dari empat hal, sebagai berikut ;[60]

a. Hubungan dengan diri sendiri, antara lain meliputi keingianan untuk memiliki arti, makna dan arahan hidup, mengekspresikan kreatifitas, memiliki harapan, tantangan hidup yang lebih bermakna, memiliki martabat, penghargaan personal, berterima kasih, memiliki visihidup, menyiapkan dan menerima kematian.
b. Hubungan spiritual dengan orang lain merupakan kebutuhan untuk memberi maaf kepada orang lain, beradaptasi dalam menyelesaikan persoalan yang terkait, adanya kehilangan seseorang atau objek lain, baik aktual maupun kehilangan yang dipersepsikan.
c. Kebutuhan spiritual yang terkait dengan kelompok, antara lain kebutuhan untuk berkontribusi dalam kelompok, menjunjung tinggi norma dan nilai

---

[57]Ahmad Tegar Sanu P, "Gambaran Pemenuhan Kebutuhan Spiritual Pada Lanjut Usia", dalam *Jurnal Ners dan Kebidanan*, Vol. 1, No.3, November 2014, hal.236-239.

[58]Ah. Yusuf, *et.al., Kebutuhan Spiritual Konsep dan Aplikasi ...,* hal. 49

[59]Ah. Yusuf, *et.al., Kebutuhan Spiritual...,* hal.123-124

[60] Ah. Yusuf, *et.al., Kebutuhan Spiritual...,*hal.59 - 61

kelompok, mengetahui apa dan kapan harus memberi atau menerima dalam kelompok

d. Kebutuhan spiritual yang terkait dengan Tuhan atau kekuatan supranatural lainnya adalah kebutuhan untuk mendapatkan kepastian adanya kekuatan Tuhan atau kekuatan utama dalam alam, percaya bahwa Tuhan mencintai dan menyayangi hamba-Nya serta kebutuhan untuk melaksanakan ibadah.

Kebutuhan Spiritual merupakan dimensi kehidupan yang dapat menentukan makna, tujuan, pandangan, penderitaan dan kematian seseorang. Kebutuhan spiritual juga meliputi kebutuhan akan harapan dan keyakinan untuk hidup, bertahan dalam problematik, serta merupakan kebutuhan akan keyakinan yang kuat terhadap Tuhan. Terdapat lima dasar kebutuhan spiritual manusia, yakni ; makna dan tujuan hidup, perasaan dan misteri, pengabdian, rasa percaya diri dan kebutuhan diwaktu sulit.[61] Dari berbagai pendapat di atas, peneliti menyimpulkan bahwa kebutuhan spiritual merupakan kebutuhan dasar manusia dalam menjalani kehidupan dunia agar dapat menghadapi penyimpangan berbagai masalah atau persoalan dalam hidup, seperti masalah sosial, ekonomi, masalah kesehatan, dan sebagainya, dari masalah yang kecil sampai masalah yang lebih besar lagi. Kebutuhan spiritual menjadi sangat penting dalam membangun filosofi hidup, memberikan makna dalam hubungan antara diri sendiri, orang lain, kelompok dan Tuhan. Sandaran vertikal (kepada Tuhan) yang kuat akan melahirkan keyakinan akan segala Pertolongan dan Kebesaran-Nya, sehingga akan membentuk pribadi muslim yang sabar, ikhlas menjalani segala ujian hidup, bersungguh-sungguh dalam berjuang dan berpegang teguh pada aturan yang telah ditetapkan Tuhan atas dirinya. Sekuat apapun manusia, bila tidak ditunjang dengan kekuatan spiritualnya, maka ia akan mudah rapuh dan tumbang dalam menjalani setiap fase kehidupannya, karena itu kebutuhan spiritual sangatlah penting. Banyak kisah-kisah inspiratif yang dijabarkan melalui fenomena kehidupan, bahwa kondisi spiritual bisa mendatangkan kekuatan jiwa.

Adapun bentuk-bentuk kebutuhan spiritual yang dibutuhkan oleh manusia, antara lain sebagai berikut ;[62]

a. Kebutuhan akan Makna dan Tujuan Hidup
   manusia cenderung bertanya tentang alasan keberadaannya dan apa tujuan hidup yang ingin dicapainya. Ketika seseorang menemukan makna hidup, ia akan merasa lebih termotivasi dan kuat dalam menghadapi tantangan dan masalah dalam hidupnya.

---

[61] Dadang Hawari, *Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi,* Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta, thn. 2005, hal. 102

[62] Christina M. Puchalski, *"*Spirituality and Health: The Art of Compassionate Care*",* dalam *Artikel Kesehatan*, diterbitkan di Hospital Physician, Edisi Maret 2001, tentang Integrasi Spiritual dalam Pelayanan Kesehatan, hal. 30-36.

b. Kebutuhan akan Harapan
   Harapan membantu manusia bertahan dalam situasi sesulit apapun. Secara spiritual, harapan memberi keyakinan bahwa masa depan dapat menjadi lebih baik. Ketika seseorang masih memiliki harapan, maka hidupnya akan lebih bermakna.
c. Kebutuhan akan Kedamaian Batin
   Ketenangan, rasa aman dan penerimaan diri merupakan bagian penting dari spiritualitas. Kedamaian batin membantu seseorang mengelola stres dan konflik emosional.
d. Kebutuhan akan Hubungan
   Ini mencakup hubungan dengan Tuhan, sesama manusia dan alam. Ada rasa terhubung yang membuat manusia merasa tidak sendirian dan lebih berarti.
e. Kebutuhan akan Nilai dan Moral
   Spiritualitas membantu menusia membedakan yang baik dan yang baik, serta membentuk sikap dan perilaku yang vertanggung jawab.

Karena itu, kebutuhan spiritual menjadi bagian dari kebutuhan manusia dalam hidup dan kehidupannya. Saat manusia, dalam menjalani hidup tidak memiliki sandaran vertikal kepada agama dan Tuhannya, maka yang terjadi adalah keringnya ruhiyah orang tersebut. Dan pada saat kebutuhan ruhiyah atau rohani manusia tidak terpenuhi dalam sisi agamanya, maka hidup tidak akan terarah, menyimpang dan cenderung memperturutkan hawa nafsu tanpa arahan dan bimbingan yang jelas dari nilai dan norma agama. Maka muncullah manusia-manusia yang berakhlak buruk, bermental rendah, merusak dan perbuatannya dapat mengundang bencana bagi dirinya, keluarga dan orang lain. Maka sudah dapat dipastikan bahwa manusia memang harus memiliki kekuatan spiritual agar hidupnya menjadi bermakna dan bermartabat, baik di hadapan Tuhan maupun manusia.

2. Urgensi Pemenuhan Kebutuhan Spiritual

Pemenuhan kebutuhan spiritual berperan besar dalam keseimbangan hidup manusia. Secara psikologis, spiritualitas dapat meningkatkan ketahanan mental, menumbuhkan rasa syukur dan optimisme. Secara sosial, nilai-nilai spiritual dalpat mendorong empati, toleransi dan kepedulian terhadap orang lain, bahkan banyak penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan spiritual dapat berdampak positif pada kesehatan fisik dan dapat menurunkan kadar stres seseorang. Penulis ingin sedikit memberikan satu kisah inspiratif seorang penderita kanker, seperti dibawah ini;[63]

> *Royani (nama samaran) adalah penderita kanker payudara stadium 3, ia sudah menjalani 2 kali operasi, 6 kali kemoterapi dan masih harus*

[63]Mula. T, "Pengalaman Hidup Pasien Kanker Payudara di Kota Medan, Studi Fenomenologi", dalam *Tropical Publik Health Journal*, Vol. 03, No. 01, thn 2023, hal. 18

suntik obat ke dalam tubuhnya. Ketika genap 3 bulan menjalani pengobatan kanker di sebuah rumah sakit kanker di Jakarta, perawat melihat tubuhnya semakin hari semakin kurus, hilang nafsu makannya dan tidak ada senyuman di wajahnya. Sampai suatu saat, perawat itu bertanya kepada ibu itu, "kenapa akhir-akhir ini ibu kehilangan senyum dan tidak mau makan, sampai tubuh ibu lemah, pucat dan tidak memiliki daya.?. Dengan bibir gemetar dan suara lirih, ibu Royani menjawab "saya rindu ketiga anak saya, dan saya rindu sholat di rumah (rumahnya dekat masjid). Perawat itu diam, dan berinisiatif untuk menyampaikan hal tersebut ke dokter yang menangani bu Royani. Ketika dokter membolehkan ibu Royani untuk pulang sebentar agar bisa menemui anak-anaknya (suaminya sudah meninggal 1 tahun yang lalu) dan agar bisa kembali merasakan nuansa rumah yang kental dengan keagamaan, seperti terdengar orang membaca al Qur'an dari masjid, gema adzan, suara seorang ustadz yang sedang berceramah dan lantunan dzikir dan doa pasca sholat berjamaah. Beliau benar-benar menikmati suasana religi ketika sedang di rumah, bersama dengan keluarganya. Sampai ketika hari ke-empat, bu Royani harus kembali ke rumah sakit untuk melanjutkan proses penyembuhan penyakitnya, yang menurut analisa dokter, bahwa kanker sudah menjalar ke paru-parunya. Ada yang berbeda dari penampakan wajah bu Royani, dan ini menarik perhatian para perawat dan dokter yang menanganinya. Wajah yang lebih cerah, segar dan ada ketenangan serta senyum keridhoan di wajah polosnya. Seorang perawat bertanya, "apa yang membuat ibu menjadi lebih segar dan semangat setelah kembali ke rumah selama tiga hari.? ibu itu menjawab ;"ketika saya bertemu dan berkumpul dengan anak dan keluarga, ketika saya sempatkan sholat di masjid depan rumah, ketika saya menikmati lantunan ayat-ayat suci yang dibacakan dan ketika saya mendengar ceramah seorang ustadz tentang hakikat kehidupan, maka secara tidak sadar saya menghapus air mata saya dan berjanji dalam diri sendiri, bahwa saya memang harus berjuang melawan apapun ketakutan dan akan selalu optimis, bahwa saya tidak sendiri, ada doa anak dan keluarga, ada Allah yang menguatkan saya. Saya harus kuat, untuk anak dan keluarga, untuk masa depan saya, saya harus menerima ini dengan lapang, karena kesabaran adalah ibadah luar biasa di hadapan Allah subhanahu wa ta'ala. Akhirnya saya sujud lama, dan berbisik seraya berdoa kepasa Sang Pencipta ; " Ya Allah ajarkan saya ridho dan kuatkan saya dalam menapaki ujian dari-Mu" Seketika itu juga, hati saya lebih tenang, lebih lapang dan saya lebih semangat untuk kembali ke rumah sakit dan melanjutkan pengobatan saya". Perawat yang bertanya menyimpulkan kejadian di atas, bahwa ternyata pasien kanker tidak hanya memerlukan seperangkat

pemeriksaan, kehadiran paramedis, obat-obatan, dan tindakan-tindakan medis semata, tapi pasien memerlukan pendekatan spiritual agar bisa menguatkan mental mereka menghadapi beratnya pengobatan kanker. Dengan kedekatan bersama anak-anak dan keluarga besar, dengan mendengarkan ayat-ayat suci dibacakan dan dengan menyimak tausiyah atau ceramah agama, atau juga dengan zikir-zikir dan doa dalam kepasrahan sujud terdalam, maka bu Royani menemukan ketenangan dan kekuatan untuk lapang menerima, dan tersenyum menjalaninya.[64]

Kisah di atas, hanya satu contoh kecil diantara kisah-kisah nyata penyintas kanker yang menemukan kekuatan mentalnya dengan melalui pendekatan spiritualnya. Hal ini menyiratkan makna yang dalam tentang pentingnya pendekatan spiritual bagi orang-orang yang mengalami keterpurukan dalam hidupnya, entah berupa musibah, bencana, kematian atau berupa penyakit yang sangat berat dirasakan.

3. Terapi Spiritual sebagai Pendekatan Holistik

Terapi spiritual sebagai pendekatan holistik berfokus pada penyembuhan yang melibatkan semua aspek kehidupan seseorang, termasuk aspek fisik, mental, emosional dan spiritual. Dalam konteks terapi ini, spiritualitas bukan hanya tentang agama atau kepercayaan kepada Tuhan, tetapi juga tentang pencarian makna hidup, hubungan dengan alam semesta dan pemahaman yang lebih mendalam tentang diri sendiri dan eksistensi. Pendekatan holistik ini memberikan perhatian yang seimbang kepada berbagai dimensi kehidupan individu, sehingga membantu mereka untuk mencapai kesejahteraan yang lebih baik dan komprehensif.[65]

Saat manusia mengalami permasalahan hidupnya atau tertimpa musibah yang tidak diinginkannya, maka sandaran yang terpenting yang sangat dibutuhkan adalah sandaran kepada Tuhan yang Maha Esa, atau pendekatan spiritual, yang membawa manusia pada ketenangan, kesabaran dan kekuatan untuk melewati segala tantangan dalam hidupnya. Seseorang yang sedang mengalami keterpurukan, bukan hanya memerlukan solusi dari permasalahannya, tetapi juga penguatan mentalnya untuk bangkit dan menolong dirinya sendiri. Berapa banyak kita saksikan dalam kehidupan ini, orang-orang yang mengalami keterpurukan mental dalam bentuk menyimpang dari kebenaran, melakukan tindakan yang amoral yang

---

[64] Kisah dengan tema yang sama, tetapi berbeda tokoh juga diceritakan dalam artikel kesehatan dan motivasi hidup yang diterjemahkan dalam tautan ; Smith, J. (2019). "The Role of Spiritual Support In Patient Recovery ; a Case Narrative", dalam *Journal of Palliative Medicine*, Vol. 22, No. 5, hal. 512–518.

[65]Rosyanti, L., Hadi, I., & Akhmad, A. "Kesehatan Spritual Terapi Al-Qur'an sebagai Pengobatan Fisik dan Psikologis di Masa Pandemi COVID-19", dalam *Jurnal Penelitian - Health Information,,* Edisi 14, Vol.1, thn. 2022, hal. 90.

menunjukkan keputusasaan atau perbutan yang menunjukkan lemahnya mental. Begitupun, bagi orang yang mendapat musibah berupa penyakit kronis atau musibah kebangkrutan dalam usahanya atau kegagalan dalam karirnya, yang dapat berujung pada perasaan hampa, lelah dan akhirnya putus asa. Inilah pentingnya melakukan terapi spiritual dalam berbagai bentuk, yang tujuannya adalah menguatkan mental seseorang, agar bisa menjalani kehidupan ini dengan baik, sesuai dengan nilai-nilai agama dan kebenaran.

Dalam terapi spiritual, ada beberapa metode yang digunakan untuk mengintegrasikan dimensi spiritual ke dalam proses penyembuhan, seperti meditasi, doa, refleksi diri serta bimbingan spiritual. Metode-metode ini bertujuan untuk membantu individu menghubungkan diri mereka dengan makna hidup yang lebih dalam, mengembangkan kesadaran diri, serta memperkuat hubungan mereka dengan kekuatan spiritual yang mereka percayai. Contohnya saat kita melakukan meditasi, akan dapat membantu seseorang menenangkan pikiran, mengurangi stres dan meningkatkan fokus pada apa yang benar-benar panting dalam hidup mereka. Refleksi diri, di sisi lain memungkinkan mereka untuk merenungkan pengalaman hidup dan menemukan pelajaran yang dapat mereka ambil dari setiap tantangan yang mereka hadapi.[66] Maka secara empiris, orang yang tenang dalam menghadapi segala problematik hidupnya, akan lebih mudah keluar dari permasahannya dan dapat meneruskan hidup dengan baik.

Pendekatan holistik dalam terapi spiritual juga menekankan pentingnya menerima dan mencintai diri sendiri. Banyak diantara kita yang merasa tidak beruntung dalam hidupnya, seakan Tuhan tidak berpihak kepadanya. Padahal semua manusia diciptakan dalam kebaikan dan potensi yang banyak yang diberikan Tuhan kepada kita. Terapi spiritual membantu individu untuk melihat diri sendiri dari perspektif yang lebih positif, mengajarkan bahwa kekurangan bukanlah sesuatu yang unik, dan kekurangan bukanlah sesuatu yang harus dikhawatiri, apalagi dihindari, karena hal itu menjadi bagian dari proses pembelajaran kita dalam memahami diri sendiri. Selain itu, terapi spiritual juga menekankan pentingnya hubungan interpersonal yang sehat dan saling mendukung. Dalam spiritual ada pendekatan nilai-nilai kemanusiaan, rasa empati dan simpati, rasa kasih sayang, kerjasama dalam kebaikan dan hal tersebut dapat membantu individu membangun hubungan yang lebih positif dengan orang lain. Ketika seseorang mampu berbuat baik, maka pengaruh dari kebaikannya itu adalah rasa bahagia dan ketenangan dalam hati, dan inilah titik awal dari kesehatan dan penguatan mental.

Terapi spiritual sebagai pendekatan holistik terbukti efektif dalam membantu orang yang mengalami keterpurukan hidup agar bangkit dan

---

[66]Ahmad Razak, "Terapi Spiritual Islami Suatu Model Penanggulangan Gangguan Depresi," dalam *Jurnal Dakwah Tabligh*, Vol. 14, No. 1 , thn. 2013, hal. 145.

semangat menjalani hidup, khususnya bagi para penderita sakit kronis seperti kanker, yang sepanjang perjalanan pengobatannya mengalami goncangan emosi yang luar biasa. Rasa lelah, sakit fisik dan bathinnya, merasa sudah dekat kematian dan banyak lagi perasaan yang dialami. Karena itu pendekatan spiritual sangatlah bermanfaat bagi mereka untuk menekan kecemasan, memberikan harapan hidup dan yang terpenting memiliki sandaran kuat kepada Sang Pencipta, yang mendatangkan ketenangan, sehingga pengobatannya menjadi lebih efektif. Pendekatan spiritual memberikan perhatian, tidak hanya pada aspek mental dan emosional, tetapi juga aspek spiritual yang sering kali diabaikan dalam terapi konvensioanal. Terapi ini, melibatkan kegiatan berupa meditasi, refleksi diri, zikir, doa, sholat, mendengarkan ayat suci Al-Qur'an dan bimbingan spiritual dalam bentuk tausiyah atau nasehat bijak yang menenangkan. [67]

Koenig menyebutkan bahwa spiritualitas dapat membantu individu menavigasi pengalaman hidup yang berat dengan memberikan sudat pandang makna yang terdalam. Problematika kehidupan akan meninggalkan rasa lelah, kesedihan, penderitaan sampai putus asa atau menyerah, pendekatan spiritual menjadi solusi ntuk menguatkan diri dan mental untuk tetap *survive* atau bertahan dalam kondisi sesulit apapun. Dalam kontes stres dan tekanan psikologis itu, keberadaan spiritualitas berperan sebagai penyangga (*buffer*) yang meminimalkan dampak negatif stres terhadap kesejahteraan mental. Karena individu yang memiliki kualitas spiritual yang kuat, umumnya memiliki tingkat optimisme lebih tinggi, lebih mudah menerima keadaan dan lebih efektif dalam mengolah emosi.[68] Secara keseluruhan, terapi spiritual memberikan solusi yang komprehensif dalam mengatasi kecemasan dan ketakutan yang berlebihan, dengan memperhatikan keseimbangan antara fisik, mental, emosional dan spiritual. Pendekatan ini tidak hanya memperbaiki kondisi psikologis tetapi juga menjadi fondasi terbentuknya kekutan untuk melangkah pada kehidupan yang lebih baik.

D. Dimensi dan Faktor yang Mempengaruhi Spiritual

1. Dimensi Spiritualitas

Pada dasarnya, semua manusia memerlukan sandaran vertikal kepada Tuhan, sebagai sumber kekuatan batiniyah yang sangat penting dalam menjalani kehidupan ini. Ketika sandaran vertikal itu kuat, maka kehidupan ini dengan mudah dijalani, dengan bekal keyakinan yang kuat akan kebesaran

---

[67]Alvina Rahmadani, "Terapi Spiritual sebagai Pendekatan Holistik untuk Mengatasi Rendah Diri pada Remaja", dalam *Jurnal Pustaka*, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya, Vol. 25, No.1, thn. 2022, hal. 121

[68]Siti Rahmah & Latifah, "Ketuhanan dan Kesehatan Mental, Pengaruh Praktik Spiritual Terhadap Kesejahteraan Psikologis di Era Digital", dalam *JIKES; Jurnal Ilmu Kesehatan*, Vol. 4, No. 1, Juli 2025, hal. 81-87

Tuhan, kekuatan untuk berbuat baik dan adanya dorongan untuk tetap sabar dan kuat menghadapi berbagai permasalahan hidup. Karena itu, pemenuhan kebutuhan akan spiritual menjadi prioritas orang yang mengingkan hidupnya menjadi lebih bermakna. Dalam kondisi saat ini, dimana tingkat kesulitan hidup semakin terasa dan diperparah dengan timbulnya banyak penyakit mental dan moral di masyarakat, sebagai efek dari problematika kehidupan yang memprihatinkan. Maka pemenuhan kebutuhan spiritual haruslah di prioritaskan, seiring dengan pemenuhan kebutuhan jasmani.

Seperti penjelasan di atas, bahwa spiritual menjadi sebuah kebutuhan yang sangat penting bagi manusia, dalam menghadapi kehidupan di dunia ini. Kita semua menginginkan menjadi manusia yang baik, sabar, ikhlas, selalu berpikir positif dan mampu berbuat banyak untuk diri, keluarga dan orang lain. Salah satu dari bekal yang kita siapkan untuk itu semua adalah kekuatan spiritual, yang diartikan lebih dari sekedar sisi keagamaan saja, tetapi lebih luas dari itu. Karenanya, kita harus memahami dimensi dan faktor yang dapat mempengaruhi spiritual. Menurut Pasiak, terdapat empat dimensi spiritualitas manusia, yang diuraikan dalam pembahasan dibawah ini ;[69]

a. Makna Hidup
   Spiritualitas merupakan penghayatan intrapersonal yang bersifat unik, ditunjukkan dalam hubungan sosial (interpersonal) yang bermanfaat, menginspirasi dan mewariskan sesuatu yang bernilai bagi kehidupan manusia. Dengan indikatornya yaitu ; menolong dengan spontan, memegang teguh janji, memaafkan diri dan orang lain, berperilaku jujur, menjadi teladan bagi orang lain dan mengutamakan kebersamaan.
b. Emosi Positif
   Manifestasi spiritual berupa kemampuan mengelola pikiran dan perasaan dalam hubungan intrapersonal sehingga seseorang memiliki nilai kehidupan yang mendasari seseorang bersikap dengan tepat. Indikatornya adalah ; senang terhadap kebahagiaan orang lain, memahami bahwa semua yang diciptakan Allah Swt memiliki tujuan tertentu dan hikmah di dalamnya, bersikap optimis akan pertolongan Tuhan, bisa berdamai dengan keadaan sesulit apapun, mampu mengendalikan diri dan bahagia bila dapat melakukan kebaikan. Hal ini yang membuat seseorang menjadi lebih sabar dan bijak dalam menjalani hidupnya.
c. Pengalaman Spiritual
   Manifestasi spiritual di dalam diri seseorang berupa pengalaman spesifik dan unik terkait hubungan dirinya dengan Allah Swt, dalam pelbagai tingkatannya. Indikator dari dimensi ini adalah; merasakan dekat dan bersahabat dengan alam semesta, dapat menemukan Tuhan dibalik semua

[69]Ah, Yusuf, *et.al., Kebutuhan Spiritual Konsep dan Aplikasi dalam Asuhan Keperawatan*, Mitra Wacana Media, Jakarta, Edisi pertama, thn. 2017, hal. 63-66

peristiwa, merasakan kehadiran Tuhan dalam keseharian, merasakan teguran Tuhan ketika melakukan kesalahan, mampu menangkap kesan istimewa dalam fenomena alam dan mengalami perasaan menyatu atau kedekatan dengan Tuhan.

d. Ritual
Manifestasi spiritual berupa tindakan terstruktur, sistematis, berulang, melibatkan aspek motorik, kognisi dan afeksi yang dilakukan menurut suatu tata cara tertentu, baik individual maupun komunal. Adapun indikator dari dimensi ritual ini adalah; merasakan ketergantungan dan membutuhkan Tuhan, merasakan adanya dialog atau berkomunikasi dengan Tuhan, merasakan kasih sayang Tuhan, merasakan ketenangan hati, kedamaian hidup, peka dengan kebaikan dan takut untuk melakukan dosa karena merasa diawasi Tuhan.

Berbeda dengan teori di atas, menurut Elkins[70] ada beberapa dimensi dalam spiritual, yaitu ; dimensi transenden, dimensi makna dan tujuan hidup, dimensi misi hidup, dimensi kesucian hidup, dimensi kepuasan spiritual, dimensi altruism, dimensi idealim, dimensi kesadaran akan adanya penderitaan dan hasil dari spiritualitas. Namun, yang akan menjadi pokok pembahasan terkait dengan Al Qur'an hanya tiga dimensi, yaitu; [71]

a. *Dimensi Eksistensial*, yaitu dimensi yang berhubungan dengan keinginan manusia untuk mengerti alasan mereka ada di dunia. Victor Frankl, seorang psikolog yang fokus pada eksistensi, menekankan pentingnya menemukan makna dalam hidup, terutama saat menghadapi kesakitan dan pengalaman yang mengubah hidup. Pertanyaan filosofis; manusia sering berfikir tentang pertanyaan hidup "siapa saya" atau apa maksud hidup saya". Menurut Fankl, pencarian makna hidup adalah kebutuhan dasar bagi setiap orang, Melalui logoterapi, ia menunjukkan bahwa kita bisa mengatasi aspek spiritual dengan keberanian dalam menghadapi apapun tantangan dalam hidup.
b. *Dimensi Transedensi*, adalah hubungan dengan sesuatu yang bersifat sakral. Kenneth Pargament menjelaskan bahwa spiritual adalah upaya untuk menemukan hal-hal yang dianggap suci atau penting seperti Tuhan, kekuatan yang leih tinggi, atau nilai-nilai mulia seperti kasih sayang dan kebaikan. Kesadaran transendental adalah perasaan yang melewati batasan fisik atau kehidupan sehari-hari menuju pengalaman yang lebih mendalam, seperti saat bermeditasi atau berdoa. Seseorang yang memiliki tingkat spiritualitas tinggi akan mempunyai keyakinan dari pengalaman

[70]Dewi Taviana Walida, "Al Qur'an dan Psikologi; Pendekatan Spiritual dalam Kesehatan Mental", dalam *Ulil Albab Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, Universitas PTIQ, Jakarta, Vol.4, no.2, Januari 2025, hal. 836-837

[71]Aditama D, "Hubungan Antara Spiritualitas dan Stress pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi," dalam *Jurnal El-Tarbawi*, Edisi 10, vol. 2, 2017, hal. 39-62

bahwa ada dimensi yang lebih tinggi dalam hidupnya, yang berasal dari pandangan tradisional atau agama tentang Tuhan, hingga pendangan psikologis yang melihat dimensi transenden sebagai bagian alami dari kesadaran diri dari ketidaksadaran atau diri yang lebih besar. Mereka mengalami hal-hal transenden, yaitu melihat tidak hanya apa yang nampak di depan mata, tetapi juga hal-hal yang tidak bisa dilihat tapi bisa dirasakan pengaruhnya. Orang bisa saja berubah menjadi lebih baik, setelah mengalami dimensi ini.[72]

c. *Dimensi Spiritual,* yaitu orang yang memiliki tingkat spiritualitas yang tinggi lebih dapat menghargai hal-hal material seperti uang dan status, tetapi mereka tidak percaya bahwa kepuasan terbesar berasal dari uang atau kedudukan, dan mereka tidak menggunakan hal tersebut untuk memenuhi kebutuahn spiritualnya. Seseorang dengan tingkat spiritualias tinggi, tidak akan menemukan kepauasan dalam hal-hal materi, melainkan datang dari pengalaman spiritualnya. Abraham Maslow menganggap spiritualitas sebagai yang tertinggi dalam hirarki kebutuhan manusia, yang tercermin melalui akyualisasi diri dan pengalaman yang menakjubkan, atau puncaknya (Peak Experience). Menurutnya, pengalaman spiritual yang mendalam adalah indikasi tertinggi dari kemajuan seseorang.

Ketika seseorang meyakini bahwa ada pertanggungjawaban atas segala perbuatannya di muka bumi ini, maka ia akan cenderung berhati-hati menjaga diri dan perbuatannya dari apa-apa yang dilarang Tuhan untuk melakukannya, dan menguatkan hatinya untuk selalu tunduk patuh pada segala perintah Tuhan atas dirinya. Hal ini yang membuat, orang yang memiliki kekuatan spiritual akan selalu menjaga hubungannya dengan Tuhan melalui ibadah ritual yang menjadi konsekuensi dari keyakinannya. Makna hidup dan ritual adalah dimensi yang berorientasi ke luar, sedangkan dimensi emosi positif dan pengalaman spiritual berorientasi ke dalam. Keduanya sangat mempengaruhi kekuatan spiritual seseorang, sehingga keyakinan, kesabaran dan keikhlasan menjalani hidup seseorang akan tampak manakala ia menjaga spiritualnya. Karenanya, setiap individu harus memiliki sandaran vertikal (keimanan) yang kuat pada Tuhan yang Maha Esa, dalam bentuk ketaatan ibadah dan banyak melakukan perbuatan baik kepada sesama manusia, menjadi pribadi yang baik dalam aqidah, ibadah dan akhlak. Itulah pribadi ideal dalam bingkai agama, yang menjadi dambaan semua umat manusia. Pada umumnya, proses menemukan makna hidup dikembangkan melalui suatu tahap keberagaman seseorang. Tahap keberagaman itu

[72]Titin Nurjannah, *et.al.,* "Dakwah bil Hikmah dalam Eksplorasi Komparatif Intervensi Spiritual Keagamaan untuk Menopang Kesehatan Mental Pasien Kemoterapi", dalam *Dawatuna Journal of Communication and Islamic Broadcasting*, Institut Adama Islam Daru A'mal, Lampung, Vol. 5, No. 4, thn, 2025, hal. 570

meliputi;[73]

a. *Faith*

Adalah suatu tahap di mana agama dipercaya sebagai kebenaran mutlak tanpa syarat. Keyakinan ini menimbulkan seseorang hanya meyakini sesuai nilai yang diterima, dan tidak bisa menerima pendapat dari orang lain. Spiritualitas tahap ini terhenti oleh pemahaman yang bersifat tekstual, normatif dan formalistik. Hal ini menunjukkan adanya kekuasaan akan kemutlakan suatu pemikiran, dan menafikkan yang lain. Padahal kita ketahui bahwa pemutlakan kebenaran adalah anti spiritualitas, karena kemutlakan sebuah kebenaran sebagai milik Tuhan yang Maha Esa, didegradasikan sebagai milik sendiri.

b. *Thought*

Adalah tahapan dimana agama memerlukan landasan rasional dari ajarannya. Pada tahap ini para pengikut agama mulai mencari alasan rasional, kenapa manusia harus melakukan apa yang diajarkan dalam agama. Spiritualitas tahap ini dapat terhenti karena pemahaman yang logis, yang tertutup dan bersifat internal, tetapi kesediaan untuk menerima kebenaran yang ada di luar dirinya.

c. *Discovery*

Adalah tahapan di mana agama menjadi bagian dari penemuan jati diri dalam dinamika kehidupan. Spiritualitas tahap ini dibangun berdasarkan pada penemuan terhadap jati dirinya, menyatu dalam kemanusiaan, menjadi moralitas universal melewati batas egoisme sektoral, batas komunitas sosial untuk membangun harmoni bersama. Hal inilah yang membuat manusia dapat beradaptasi dengan orang lain serta alam sekitarnya.

2. Faktor yang Mempengaruhi Spiritual

Beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan spiritual seseorang menurut pendapat ahli (Taylor, 1997, Craven & Hirnle, 1996, Hamid, 2000), adalah sebagai berikut;[74]

a. Faktor Tahap Perkembangan

Perkembangan bahasa, sifat dan kepribadian manusia telah dimulai sejak berfungsinya seluruh indera kita. Dari manusia lahir, apa yang didengar, dilihat, dicium dan diraba akan tersimpan dalam ingatannya dan akan berkembang sesuai dengan tumbuh dan berkembangnya. Konsep baik buruk, boleh atau tidak, pantas atau tidak, sudah mulai dipelajari pada fase ini, termasuk pada konsep spiritualnya. Kaidah tentang alam semesta,

---

[73]Koslander T, Arvidson B, "Patiens Conceptions of Hoe The Spiritual Dimension is Addressed in Mental Health Care; a Qualitative Study", dalam *Journal of Advance Nursing*, Edisi 57, thn 2007, Vol. 6, hal. 597 – 602.

[74]Ah, Yusuf, *et.al., Kebutuhan Spiritual...,* hal. 51 -53

merasakan nikmat menghirup udara, makan minum sesuai keinginan, kebutuhan untuk mengadu atau berdoa, adalah salah satu dari kebutuhan spiritual yang terus berkembang sesuai dengan usia. Hal ini menunjukkan bahwa spiritual lebih menekankan pada makna, arti dan nilai dari sesuatu di alam semesta ini. Karena sesungguhnya tidak ada yang sia-sia dari semua yang diciptakan Tuhan, tinggal kita yang berkewajiban mencari makna dan pelajaran di balik itu semua. Keasadaran itu yang harus dibangun dari awal pertumbuhan dan perkembangan manusia setahap demi setahap.

b. Faktor Peranan dan Dukungan Keluarga

Peranan keluarga penting dalam perkembangan spiritual individu, karena secara naluri semua orangtua menginginkan anak keturunan yang lebih baik dan berkualitas dari dirinya. Berbagai upaya dilakukan dalam rangkaian pendidikan dan pembinaan anak dalam keluarga. Berbagai metode pendidikan dan pengajaran dilakukan di dalam rumah dalam rangka memperkenalkan Tuhan, kehidupan, ajaran agama, perilaku yang baik, dan sebagainya yang bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lain. Pendidikan agama dan spiritual dalam keluarga berarti membangkitkan kekuatan spiritual yang bersifat naluri Ketuhanan yang ada pada anggota keluarga, melalui bimbingan agama yang sehat untuk mengamalkan ajaran-ajaran agama berupa filsafat, etika atau moralitas, dan meujudkan pelaksanaan ritual ibadah.[75] Ketika keluarga menerapkan pondasi agama atau spiritual yang baik dan kokoh, maka akan terbentuk keluarga yang dipenuhi cinta dan kasih sayang, berlimpah kebaikan di dalamnya, hal itu menjadi pengaruh dari pondasi agama yang telah diajarkan sedini mungkin, Sehingga akan tampak pada kerukunan, kemuliaan dan ketenangan dalam menghadapi segala masalah dalam keluarga. Inilah yang harus dipikirkan bagi semua individu yang menginginkan anak keturunan yang kuat spiritualnya sebagai penerus generasi selanjutnya.

c. Faktor Latar Belakang Etnik dan Budaya

Etnik adalah seperangkat keadaan atau kondisi spesifik yang dimiliki oleh sekelompok masyarakat tertentu. Kelompok ini akan membangun sebuah budaya sosial sesuai dengan ide, gagasan dan hasil karya yang diperoleh dari pengalaman belajar dan tatakrama yang dikembangkan. Budaya merupakan suatu yang kompleks, dan menyeluruh dari unsur pengetahuan, seni, kepercayaan, moral maupun adat isti adat. Budaya inilah yang akan diajarkan dan diturunkan kepada generasi selanjutnya. Sifat, keyakinan dan nilai sangat dipengaruhi oleh latar belakang etnik atau budaya, karena manusia hidup secara sosial

[75]I Ketut Gunarta, "Peran Keluarga dalam Meningkatkan Pendidikan Spiritual Anak", dalam *Jurnal Penjaminan Mutu*, Denpasar, Vol. 2, No.1, hal. 80.

masyarakat akan berbaur dengan budaya yang ada dalam lingkungan tinggalnya. Di dalam pola kebiasaan budaya masyarakatnya, secara otomatis akan membentuk pola kebiasaan masing-masing individu, dengan berbagai bentuk kegiatan keagamaan. Contoh budaya pulang kampung pada hari Raya Iedul Fitri untuk halal bihalal, dengan berbagai persiapan yang luar biasa jauh sebelum hari raya, bila tidak pulang kampung maka dianggap telah melupakan leluhurnya. Sementara di tempat lain, orang membiasakan untuk ziarah ke tempat-tempat yang dikeramatkan, seperti makam para wali atau ulama-ulama terkenal, tentunya dengan ritual spiritual yang mereka yakini kebenarannya. Bagaimana budaya tersebut melekat pada masyarakatnya, menjadi bagian dari agama yang diyakininya. Bagaimanapun, pengaruh budaya akan sangat mempengaruhi sisi spiritual individu di daerah tersebut.[76] Sama halnya dengan Indonesia yang sebelumnya dimasuki budaya Hindu, sehingga meninggalkan budaya-budaya yang diyakini kebaikannya oleh nenek moyang kita dahulu. Walaupun Islam sudah masuk ke Indonesia, tetapi budaya ajaran Hindu masih kerap dilakukan oleh mereka, seperti mempercayai kelahiran atau hari baik, percaya kepada kekuatan suatu benda dan sebagainya. Masuknya Islam ke tanah air secara tidak langsung merubah tatanan sosial dan budaya yang terasa dalam kehidupan sehari-hari, walau budaya Hindu belum bisa sepenuhnya dilepaskan.[77]

d. Faktor Pengalaman Hidup sebelumnya

Pengalaman adalah guru yang terbaik, hikayat tanpa risalah, dan hanya mereka yang mau memahami, merenungi dan berpikirlah yang mampu menemukan hikmah dan mengambil pelajaran dari pengalaman hidup yang pernah dilaluinya. Pengalaman hidup, baik yang positif maupun negatif dapat mempengaruhi spiritual seseorang dan sebaliknya juga, dipengaruhi oleh bagaimana seseorang mengartikan secara spiritual pengalaman hidupnya tersebut. Sesungguhnya tidak ada yang sia-sia apa yang telah Tuhan ciptakan di muka bumi ini. Silih bergantinya persoalan hidup dapat dianggap sebagai ujian, cobaan, teguran atau hukuman dari Tuhan atas segala perbuatan yang telah dilakukan. Setiap Ujian yang diberikan Tuhan, sebenarnya bertujuan meningkatkan Iman seorang hamba, tetapi tidak semua mampu memahami segala ujian yang diberikan Tuhan kepadanya. Karena hakikatnya setiap siswa yang akan naik kelas, harus melalui ujian terlebih dahulu. Pegawai yang akan dinaikkan pangkat juga akan menjalani tes kelayakan. Begitupun ujian yang diberikan Tuhan kepada kita, bertujuan untuk menaikkan derajat kita dihadapan-Nya.

---

[76]Nina Merlina, "Budaya Spiritual pada Masyarakat Indramayu, Kajisan Sosial Budaya", dalam *Jurnal Patanjaya*, Bandung, Vol.3, No. 3, September 2011, hal. 22.

[77]Arief Aulia R, "Akulturasi Islam dan Budaya Masyarakat Lereng Merapi, Sebuah Kajian Literatur", dalam *Jurnal Indo Islamika*, Yogjakarta, Vol. 1, No. 2, thn. 2012, hal. 158.

Dengan kata lain, ujian bisa teguran Tuhan agar kita kembali pada jalan yang benar, atau bisa berupa hukuman Tuhan atas segala kedurhakaan manusia atau bisa juga untuk menaikkan derajat dan menguatkan keimanan. Setiap ujian akan meninggalkan hikmah yang terdalam, bagi orang yang bisa merenungi dan mengambil pelajaran dari semua kejadian hidupnya.[78] Manusia yang berakal akan selalu mengetahui rahasia dibalik ujian dan cobaan hidupnya, ibarat pisau semakin diasah maka akan semakin tajam, begitupun iman, semakin diuji dengan banyaknya masalah, maka akan semakin kuat dan mantap. Pengalaman hidup seperti inilah, yang bisa mempengaruhi spiritualitas seseorang.

e. Faktor Adanya Krisis dan Perubahan

Krisis dan perubahan dapat menguatkan atau bahkan melemahkan keadaan spiritual seseorang. Tergantung sikap positif atau negatif yang biasa dikembangkan. Krisis sering dialami ketika seseorang menghadapi penyakit, penderitaan, kemiskinan, proses penuaan, kehilangan bahkan kematian. Saat seseorang memandang sebuah penderitaan atau penyakit sebagai sesuatu yang menyusahkan dan menyedihkan, maka reaksi hati akan menolak dan mengutuk apa yang dialami. Saat hati mulai tidak terima, maka tergambar jelas dengan sikapnya yang mulai labil emosi, marah-marah bahkan putus asa, hal ini mempengaruhi keyakinannya tentang Tuhan yang Maha Menyayangi, bahkan ada yang dengan keras menyatakan Tuhan tidak Adil, atau Mana kasih sayang Tuhan. Itulah kalau krisis tidak dihadapi dengan sisi keimanan, bahwa yang terjadi pada semua makhluk hidup adalah kehendak Tuhan. Perubahan dalam kehidupan dan krisis yang dihadapi tersebut merupakan pengalaman spiritual yang bersifat fisikal dan emosional, dikutip dari Craven dan Hirnle.[79] Fenomena perubahan ini lebih jauh diungkapkan oleh seorang psikiater muslim, bahwa modernisasi telah membawa perubahan-perubahan psikososial yang ditandai dengan perubahan-perubahan nilai - nilai kehidupan seperti; pola hidup sederhana dan produktif menjadi pola hidup mewah dan konsumtif, hal ini menjadi salah satu contoh yang mempengaruhi spiritual seseorang.[80]

f. Faktor Terpisah dari Ikatan Spiritual

Menderita sakit terutama yang bersifat akut, seringkali membuat individu merasa terisolasikan, merasa kehilangan kebebasan pribadi dan

---

[78]Abu Abdul Mu'thi Muhammad Nawawi bin 'Umar al-Jawi al-Bantani, *Kitab Nashaihul 'Ibad Kumpulan Nasihat Pilihan Bagi Para Hamba*, Penerbit Wali Pustaka, Jakarta, Cet. 3, 2018, hal. 128

[79]Ah, Yusuf, *et.al., Kebutuhan Spiritual...,* hal. 52

[80]Ahmad Razak, *et.al.,* "Terapi Spiritual Islami Suatu Model Penanggulangan Gangguan Depresi", dalam *Jurnal Dakwah Tabligh*, Universiti Kebangsaan Malaysia, Volume 14, no. 1, Juni 2015, hal. 141

sistem dukungan sosial. Kebiasaan hidup sehari-hari pun akan berubah, seperti tidak bisa menghadiri suatu undangan atau pekerjaan atau mengikuti kegiatan keagamaan atau tidak bisa berkumpul dengan teman-teman dan keluarga. Semua itu akan menimbulkan rasa pilu atau kesedihan yang bisa mempengaruhi kesabaran dan keikhlasan dalam menjalani proses penyembuhannya. Ini tidak hanya berlaku pada orang yang sakit saja, tapi juga karena kemiskinan atau perbedaan strata ekonomi dibandingkan yang lain. Kecenderungan untuk menomorsatukan kehidupan dunia, mengejar segala keinginan akan memewahan dan kesenangan dunia, dengan menghalalkan segala cara, juga menjadi salah satu contoh manusia bisa terpisah dari ikatan spiritual. Karena sejatinya, bukan hanya sakit dan kemiskinan yang memisahkan kita dengan nilai spiritual, tapi juga kesenangan, pangkat, kedudukan dan kekayaan dapat membuat kita terlena, berbangga diri dan bersifat angkuh serta zholim. Itulah pengaruh dari terpisahnya kita dengan spiritual, hidup menjadi tidak tenang karena ruhani tidak terisi dengan pemenuhan kebutuhannya secara baik.

g. Faktor adanya Isu Moral terkait dengan Terapi

Pada kebanyakan agama, proses penyembuhan dianggap sebagai cara Tuhan untuk menunjukkan kebesaran-Nya, walaupun ada agama yang menolak intervensi pengobatan. Kepercayaan ini akan membangun sebuah effikasi, keyakinan tentang cara kita menghadapi hidup yang kurang sehat, atau tidak mampu menjaga tubuh dengan baik atau karena faktor lain. Keyakinan ini akan membentuk sebuah model kepercayaan kesehatan, menentukan apaya mencari pengobatan dan semangat untuk mengembangkan pola hidup sehat. Isu moral terkait dengan terapi ini masih terus berjalan, meskipun sudah ada pemisahan dan orientasi yang jelas dari pengobatan moderen dan pengobatan yang berlawanan arah dengan pengobatan moderen, Pengobatan moderen berbasis pada penemuan obat-obat baru, radiasi dan pembedahan. Sementara yang berlawanan dengan pengobatan moderen lebih berbasis pada kombinasi energi tubuh, spirit, dan pikiran (*body, mind and spirit*) dengan unsur keajaiban (*miracle*). Pengadaan terapi pada orang dengan kondisi tertentu, bagi kebanyakan teori medis memang sangat diperlukan, sebagai bagian dari upaya penyembuhan dan pemulihan dari segala keluhan jasmani dan ruhaninya. Praktek terapi dalam sisi spiritualiitas berguna untuk menumbuhkan keyakinan dan harapan untuk bangkit pada keadaan yang lebih baik. Pengaruhnya dari terapi spiritual, salah satunya adalah dapat mempengaruhi tingkat kekuatan seseorang dalam menghadapi berbagai tekanan hidup dan lebih berlapang dada menjalaninya. Banyak orang yang sedang mengalami sakit, mencari dukungan spiritual selama sakitnya. Spiritualitas yang dikaitkan dengan penggunaan terapi dalam mekanisme

penanganan positif (pisikologi) dan latihan fisik yang dikemas dalam paket terapi, terbukti sangat berpengaruh pada semua pasien dengan sakit apapun. Kehadiran dan keterlibatan religius dalam satu terapi, menawarkan stimulasi kognitif yang dapat mengurangi disfungsi kognitif pada seseorang. [81]

Spiritualitas dapat diukur melalui kesuksesan seseorang dalam pencariaannya akan segala hal yang mampu memberikan makna dalam menggunakan segala bentuk kriteria yang telah berorientasi pada sisi kebahagiaan, ketenangan dan kedamaian dalam jiwanya. Pengukuran spiritualitas lainnya dengan cara mengukur melalui kesehatan pada mental, fisik dan kehidupan sosial. Adapun pencapaian spiritualitas seseorang yang sampai pada level taat beribadah, dapat menghantarkan seeorang pada penyesusian diri pada apapun yang terjadi dalam hidupnya. Inilah keyakinan yang kuat akan kebesaran Tuhannya, seseorang yang merasa yakin dengan segala kebersamaan Tuhan dalam hidupnya, maka ia tidak pernah takut dan khawatir dalam menjalani apapun episode kehidupannya. Dan itulah yang membedakan orang beriman dan orang yang tidak beriman kepada Tuhan.

E. Konsep Kesehatan Mental

1. Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan mental berasal dari terjemahan kata mental *hygiene*, kata latinnya *mens* atau *metis* berarti jiwa atau nyawa, sukma, roh, dan semangat. Sedangkan *hygiene* berasal dari kata Yunani yang berarti ilmu yang membahas tuntas tentang kesehatan jiwa seseorang. Itu berarti kesehatan mental merupakan ilmu yang membahas berbagai hal tentang kehidupan jiwa seseorang yang berpandangan bahwa seseorang menjadi agen perubahan dan kebaikan yang sempurna.[82] Semakin majunya peradaban, semakin kompleks pula permasalahan yang timbul di kalangan masyarakat. Setiap sisi kehidupan manusia senantiasa memiliki permasahan yang berbeda. Hal itu terkadang meninggalkan trauma atau kelelahan dalam menjalani dan melewati masalah demi masalah, efeknya adalah banyak orang yang mengalami depresi, kehilangan semangat dalam hidup, berpengaruh pula pada kesehatan fisiknya, muncul penyakit-penyakit baru yang dulu tidak ada pada masa orangtua kita. Maraknya penyakit mental di masyarakat yang tampak jelas dihadapan kita, seperti orang-orang yang menghalalkan segala cara hanya untuk mendapatkan peluang rezekinya, atau ada orang yang malas dan meminta-minta, mengemis belas kasih orang lain. Ada pula orang yang

---

[81]Lilin Rosyanti, *et.al.,* "Pendekatan Terapi Spiritual Al Qur'anic pada Pasien Skizoprenia Tinjauan Sistematis", dalam *Jurnal Health Information, Keperawatan Kemenkes Kendari,* Universitas Hasanuddin, Vol. 10, Juni 2018, hal. 42.

[82]Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental*, Penerbit Kanisius, Yogjakarta, Cetakan 1, thn. 2006, hal. 44

tidak sanggup menghadapi kerasnya perjuangan, akhirnya memilih jalan pintas, yang menunjukkan mental pengecutnya, dan banyak lagi fenomena yang kita saksikan di abad ini. Hal itu tidak terlepas dari kesehatan mental yang dimiliki setiap individu. Karena itu, penting kiranya kita memperhatikan kesehatan mental kita, dengan menjaga untuk tetap sehat hingga melahirkan kekuatan mental yang baik.

Dalam konteks kesehatan mental, ada dua istilah bagi seseorang yang mengalami permasalahan jiwanya. Yaitu yang *Pertama* Orang Dengan Masalah Kejiwaan (ODMK) adalah individu yang memiliki tantangan fisik, mental, sosial, pertumbuhan dan perkembangan, atau kualitas hidup yang dapat meningkatkan kemungkinan mereka mengalami gangguan jiwa. Kedua, Orang dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) adalah orang yang mengalami masalah pada pikiran, tindakan dan perasaan mereka, yang tampak melalui berbagai gejala atau perubahan perilaku yang signifikan serta dapat menyebabkan kesakitan dan kesulitan dalam menjalani kehidupan sebagai manusia. Berdasarkan kategori gangguan jiwa yang dianalisa dalam Riset Kesehatan Dasar (Riskedas) tahun 2013., terdapat gangguan mental emosional seperti depresi dan kecemasan, serta gangguan jiwa berat seperti psikosis. Selain itu, ada juga jenis gangguan jiwa lain seperti depresi pasca persalinan dan bunuh diri. Gangguan mental emosional atau distres psikologis mengacu pada keadaan yang menunjukkan bahwa seseorang sedang mengalami perubahan pada aspek psikologinya. Resiko gangguan ini bisa meningkat jika tidak ditangani dengan baik.[83] Kesehatan Mental menjadi salah satu tantangan besar di dunia kesehatan di abad moderen ini, karena kondisi mental di sinyalir menjadi penentu dari kesehatan tubuh secara keseluruhan. Menurut informasi dari WHO (Word Health Organization), bahwa pada tahun 2019, secara keseluruhan ada 264 juta manusia yang mengalami depresi, 45 juta yang menderita gangguan bipolar, 50 juta yang mengalami demensia dan 20 juta yang terkena skizofrenia. WHO menekankan bahwa masalah kesehatan mental adalah isu global dan jika tidak segera di atasi dengan baik, maka akarnya akan terus meningkat setiap tahunnya. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa lebih dari 19 juta orang yang berusia di atas 15 tahun mengalami masalah kesehatan mental dan lebih dari 12 juta diantaranya menderita depresi. Diperkirakan satu dari lima orang di Indonesia mengalami masalah jiwa, yang berarti sekitar 20% dari populasi nasional berpotensi mengalami gangguan mental tersebut.[84]

---

[83]Asa Nur Haryanti, *et.al.,* "Analisis Kondisi Kesehatan Mental di Indonesia dan Strategi Penanganannya," dalam *Student Research Journal*, Vol. 2 No. 3 Juni 2024, hal. 31.

[84]Putri Wahyuni, "20% Penduduk Indonesia Berpotensi Alami Gangguan Jiwa,Apakah Anda Salah Satunya? Kenali Gangguan Mental Sejak Dini", *Artikel Kesehatan RSUD I Gusti Ngurah Rai, Kementerian Kesehatan Denpasar Bali*, dalam tautan;

Kesehatan mental dapat diartikan sebagai kondisi atau situasi dimana seseorang merasa baik-baik saja, mengenali kemampuan diri, mampu menghadapi stres, berfungsi secara efektif dalam pekerjaan, dan memberikan dampak positif bagi diri, keluarga dan orang di sekitarnya. Menurut penjelasan dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), bahwa kesehatan mental bukan tentang tidak memiliki gangguan mental, tetapi juga mencakup kondisi yang memungkinkan seseorang untuk mengatasi tekanan hidup, memahami potensi dirinya, belajar dan berfungsi dengan baik, serta memberikan kontribusi kepada lingkungan dan masyarakatnya. Masalah kesehatan mental cukup kompleks karena setiap orang mengalaminya dengan cara yang unik, memiliki tingkat tekanan dan tantangan yang berbeda, yang berujung pada hasil dan keadaan klinis yang bervariasi bagi setiap orang.[85] Karenanya, setiap manusia sebenarnya berpotensi untuk mengalami gangguan mental. Menurut Federasi Kesehatan Mental Dunia (*World Federation for Mental Health*) bahwa kesehatan mental adalah ; (1) kondisi yang memungkinkan adanya perkembangan yang optimal, baik secara fisik, intelektual dan emosional sepanjang hal itu sesuai dengan keadaan orang lain, (2) sebuah masyarakat yang baik adalah masyarakat yang membolehkan perkembangan ini pada anggota masyarakatnya selain pada saat yang sama menjamin dirinya berkembang dan toleran terhadap masyarakat yang lain. [86]

Kesehatan mental telah lama menjadi perhatian umat manusia, jauh sebelum kalangan akademisi berusaha meneliti dan menangani problem-problem kesehatan mental. Masyarakat awam sudah melakukan usaha-usaha penanganannya sejalan dengan kemampuan mereka. Karena sesungguhnya kesehatan mental itu bukan perkara yang baru, karena itu merupakan kebutuhan dasar setiap manusia dalam menjalani kehidupannya. Kita menyadari bahwa kesehatan fisik yang tidak dibarengi dengan kesehatan mental, akan menyebabkan ketidakstabilan dalam jiwa seorang manusia. Karena itu menjaga kesehatan mental sama pentingnya dengan menjaga kesehatan fisik, dan ini harus dilakukan secara bersamaan dalam metode yang berbeda. Kesehatan mental merujuk kepada pengembangan dan aplikasi seperangkat prinsip-prinsip praktis yang diarahkan kepada pencapaian dan pemeliharaan psikologis manusia yang sehat, dan pencegahan dari kemungkinan timbulnya kerusakan mental (Alexander A.Shceneidem, 1969).

---

https://profngoerahhospitalbali.com/home/2025/12/07/20-penduduk-indonesia-berpotensi-alami-gangguan-jiwaapakah-anda-salah-satunya-kenali-gangguan-mental-sejak-dini, diakses 20 Februari 2026

[85]Nurun Nufus dan Kambali, "Konsep Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an," dalam *Jurnal Mushaf Journal: Jurnal Ilmu Al Quran dan Hadis*, Vol. 3 No. 3 Desember 2023, hal. 445

[86]Sandy Ardiansyah, *et.al., Kesehatan Mental,* PT. Global Eksekutif Teknologi, Padang, Sumatera Barat, Cet.1, Maret 2023, hal. 1-5

Adapun menurut M. Surya (1976) bahwa kesehatan mental atau *mental hygiene* dikelompokkan ke dalam ilmu kesehatan dan diartikan sebagai usaha-usaha yang dilakukan agar tercapai mental yang sehat (*mental health).* Secara psikologis, perkataan "hygiene" berasal dari kata "hygea" yaitu seorang dewa dari kepercayaan Yunani kuno. Hygea adalah seorang dewa perempuan (dewi) yang bertugas mengurus masalah kesehatan manusia di dunia. Dan kata *hygea* itu kemudian muncul kata *hygiene* untuk menunjukkan suatu kegiatan yang bertujuan menjaga kondisi tubuh agar mencapai kesehatan.[87]

Berdasarkan Undang-undang nomor 18 tahun 2014 mengenai kesehatan jiwa, bahwa kesehatan jiwa diartikan sebagai keadaan dimana seseorang tumbuh dengan baik secara fisik, mental, spiritual dan sosial. Hal ini memungkinkan individu tersebut menyadari kemampuannya, mampu mengatasi stres, bekerja secara baik dan berperan aktif dalam kehidupan sosaial kemasyarakatan. Artinya, bahwa kesehatan mental itu bermakna luas, penguatan jiwa untuk sadar bahwa hidup ini memang selalu dihadapkan pada banyak persoalan yang bermacam-macam. Kesehatan mental adalah pendekatan yang melibatkan berbagai disiplin ilmu, yang mencakup upaya untuk meningkatkan kesejahteraan, penguatan mental dan pencegahan berbagai penyakit.[88] Berikut definisi dan pengertian kesehatan mental dari beberapa sumber buku, seperti di bawah ini ;[89]

a. Menurut Pieper & Van Uden (2006), kesehatan mental adalah suatu keadaan dimanaseseorang tidak mengalami perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri, memiliki estimasi yang relistis terhadap dirinya sendiri dan dapat menerima kekurangan atau kelemahannya, kemampuan menghadapi masalah-masalah dalam hidupnya, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya, serta memiliki kebahagian dalam hidupnya.[90]
b. Menurut Notosoedirjo (2005), kesehatan mental adalah orang yang terus menerus tumbuh, berkembang dan matang dalam hidupnya, menerima tanggung jawab, menemukan penyesuaian (tanpa membayar terlalu tinggi biayanya sendiri atau oleh masyarakat) dalam berpartisipasi dalam memelihara aturan sosial dan tindakan dalam budayanya.[91]
c. Menurut Zakiah Daradjat, kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antar fungsi-fungsi jiwa serta

---

[87]Syamsu Yusuf. LN, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Agama*, PT. Remaja Rosdakarya, Bandung, Cetakan Pertama, 2018, hal. 9 - 10

[88]Asa Nur Haryanti, *et.al.,* "Analisis Kondisi Kesehatan Mental di Indonesia dan Strategi Penanganannya," dalam *Student Research Journal* Vol. 2 No. 3 Juni 2024, hal. 30.

[89]Sandy Ardiansyah, *et.al., Kesehatan Mental...,* hal. 4

[90]Sandy Ardiansyah, *et.al., Kesehatan Mental...,* hal. 3

[91]Moeljono Notosoedirjo, Latipun, *Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan*. Penerbit UMM Press, Universitas Muhammadiyah Malang; 2005, Edisi 6, Cet. 3, hal. 102

mempunyai kesanggupan untuk menghadapi masalah-masalah biasa yang terjadi dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.[92]

d. Menurut Dadang Hawari, kesehatan mental adalah satu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual dan emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu berjalan selaras dengan keadaan orang lain.[93]

Selain definisi di atas, masih ada pengertian lain dari kesehatan mental yang mendapat banyak perhatian dari kalangan psikiatri atau dlam bidang kedokteran jiwa, yang mendefinisikan kesehatan mental adalah terhindarnya orang dari hejala gangguan jiwa dan gejala penyakit jiwa. Ada juga pendapat umum yang mengartikan kesehatan mental dengan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan dengan lingkungan yang berada di sekitarnya, entah lingkungan tempat tinggal, lingkungan sekolah atau lingkungan sosial lainnya. Salah satu kasus yang ada dlam masyarakat kita hari ini adalah kecemasan yang berlebihan sehingga menimbulkan dampak hati yang gelisah, bingung dan dapat mempengaruhi kesehatan fisiknya. Kecemasan adalah perkara yang normal terjadi pada seseorang, tetapi apabila kecemasan itu telah mengganggu pikiran dan tubuh seseorang, maka kecemasan itu dianggap sebagai gangguan mental, yang harus segera di atasi.[94] Dalam perkembangannya, kesehatan mental menjadi perhatian dari berbagai kalangan, selain dari kalangan akademisi telah melakukan berbagai riset kesehatan mental, ada dari lembaga sosial dan pemerintah yang turut mencanangkan proyek-proyek di bindang ini, sebagai upaya peningkatan kesejahteraan masyarakatnya. Hal itu menunjukkan betapa pentingnya masalah kesehatan mental bagi masyarakat kita. Masyarakat adalah sasaran utama dalam kesehatan mental, karena sehat fisik yang ditunjang dengan kesehatan mental, akan menciptakan pribadi-pribadi yang baik, dan pribadi bertanggung jawab, bukan sosok yang licik, kasar, arogan atau mental perusak dan mental pengemis, serta perbuatan rendah lainnya. Adapun konteks sasaran dalam pembahasan kesehatan mental, secara teori terbagi menjadi beberapa tingkatan, sebagai berikut;[95]

a. Masyarakat Umum.

Masyarakat yang sehat dan yang tidak berada dalam resiko sakit, dalam

---

[92]Zakiyah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama*, Jakarta: Penerbit Bulan Bintang, Jakarta, thn. 2005, Cet.1, hal. 66-68

[93]Dadang Hawari, *Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Dana Bhakti Yasa, Jakarta, Cet.3, Januari 1997, hal. 43

[94]Musfir bin Said Az Zahrani, *Konseling Terapi*, terjemahan Sari Narulita dan Miftahul Jannah, Gema Insani Press, Jakarta, 2005, Cet. 1, hal. 512

[95]Moeljono Notosoedirdjo dan Latipun, *Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan*, Penerbit Universitas Muhammadiyah Malang, Cetakan pertama, Edisi ke.4, 2014, hal. 12-15

berbagai ciri-ciri demografis; usia, jenis kelamin, ras, status sosial da ekonomi.

b. Masyarakat dalam kelompok Beresiko Sakit.
   yaitu masyarakat yang berada dalam lingkungan yang kemungkinan mengalami gangguannya relatif tinggi. Kelompok masyarakat dalam resiko ini dapat dikelompokkan atas lingkungan ekologis, status demografis atau faktor psikologis
c. Kelompok yang memang sedang mengalami gangguan, yaitu kelompok masyarakat yang sedang terganggu kesehatan mentalnya, karena sesuatu yang menimpanya atau karena kondisi yang sangat sulit atau sakit yang semakin parah atau juga mengalami tekanan hidup yang sangat berat, sampai menimbulkan goncangan pada jiwanya.
d. Kelompok masyarakat yang mengalami kondisi cacat, agar mereka dapat berfungsi secara normal dalam masyarakat.

Keempat kelompok masyarakat itulah yang menjadi sasaran dalam kesehatan mental, dengan metode dan spesifikasi yang berbeda, sesuai dengan kebutuhan masing-masing. Ketika kesehatan mental diabaikan, maka akan tampak pemandangan masyarakat yang tidak bermoral, terjadi banyak masalah sosial dan perubahan karakter masyarakat, dari yang ramah menjadi keras dan arogan, dari yang pemurah menjadi pemarah dan dari yang awalnya bersahabat menjadi masyarakat yang mudah tersulut emosinya. Secara jelas, kita melihat hari ini semakin banyak tawuran masyarakat, tingginya angka kriminal di sekitar masyarakat kita. Lahir dalam masyarakat kita, orang-orang yang memiliki mental pencuri dengan maraknya korupsi dari level rendah sampai level tinggi, munculnya manusia-manusia serakah yang mendzolimi orang lain dengan kesombongannya. Atau juga kita dapat perhatikan mental anak-anak muda generasi hari ini, yang sangat mencolok adalah mental malas, menunda pekerjaan, konsumtif, melawan kepada orangtua dan gurunya, serta mental yang buruk lainnya, sebagai efek dari lemahnya faktor spiritual di kalangan mereka.

Dengan kata lain, kesehatan mental adalah keselarasan dalam hidup yang terbentuk dari fungsi-fungsi pikiran, kemampuan untuk menghadapi masalah yang terjadi, serta kemampuan untuk merasakan kebahagiaan dan kepercayaan diri yang selalu positif. Menurut Daradjat, memiliki kesehatan mental yang baik merupakan tanda bahwa seseorang tidak mengalami gejala gangguan jiwa (*neurose*) atau penyakit jiwa (*psychose*). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menggambarkan kesehatan mental sebagai keadaan dimana seseorang merasa sejahtera, menyadari kemampuannya, mampu melewati setiap masalah dalam hidupnya, bisa bekerja dengan produktif dan mampu berbuat untuk orang lain. Dalam hal ini WHO mengindentifikasi beberapa faktor yang mempengaruhi kesehatan mental, seperti kemiskinan, jenis kelamin, usia, bencana, konflik, penyakit serius, kondisi keluarga,

kondisi pekerjaan dan lingkungan sosial.[96] Beragam faktor tersebut sangat berpotensi menyebabkan masalah kesehatan mental pada seseorang, dari tingkat rendah sampai pada level serius atau tinggi. Oleh karena itu, penting sekali untuk tidak menganggap remeh kesehatan mental pada seseorang, karena dampaknya sangat signifikan dalam kehidupan, dan angka kasus yang ada masih cukup mengkhawatirkan.

Kondisi mental yang sehat pada tiap individu tidaklah sama satu sama lain. Kondisi inilah yang semakin membuat urgensi pembahasan kesehatan mental yang mengarah pada bagaimana memberdayakan individu, keluarga, maupun komunitas untuk mampu menemukan, menjaga dan mengoptimalkan kondisi sehat mentalnya dalam menghadapi kehidupan sehari-hari. Dalam ilmu kedokteran, kesehatan mental dapat diartikan sebagai suatu keadaan yang mungkin terjadi pada perkembangan fisik seseorang, atau perkembangan intelektual dan emosi seseorang yang optimal sehingga sangat sejalan dengan keadaan yang terjadi pada orang lain. Oleh sebab itu, kesehatan mental mempunyai makna yang sangat serasi dengan sifat manusia dan jika diperhatikan dari segala aspek kehidupan manusia bahkan mempunyai hubungan erat dengan manusia. Kesehatan mental dapat dipengaruhi oleh dua hal, yaitu:[97]

a. Faktor Internal, yang berasal dari diri seseorang. Faktor ini ini tersusun dari kepribadian berupa kondisi fisik, perkembangan, bentuk kematangan berfikir, kondisi psikologis, keberagaman, sikap dalam menghadapi masalah, dan sebagainya yang berhubungan dengan jiwa individunya.
b. Faktor Eksternal, yang berasal dari luar dirinya, terdiri dari kondisi perekonomian, adanya kebudayaan, kondisi lingkungan dan pengaruh lainnya.

Dapat dikatakan, kesehatan mental merupakan sebuah keadaan yang berkembang secara fisik, sisi intelektual, dan sisi emosional yang terjadi pada seseorang serta semakin berkembang seiring dengan tercapainya keselarasan dan penyesuaian diri antar manusia dengan dirinya sendiri. Bahkan antara individu dan Tuhannya serta dengan alam semesta atau lingkungannya.

2. Prinsip-prinsip Kesehatan Mental

Ketika membahas tentang apa dan bagaimana kesehatan mental, maka kita harus memahami terlebih dahulu tentang prinsip-prinsip dari kesehatan mental itu sendiri, karena hal ini menjadi bagian yang tidak terpisahkan satu sama lain, dan menjadi alasan utama dari sebuah kondisi terbaik mental

---

[96] Khoirunnisa Ghefira Yusrani, *et.al.,* "Tinjauan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia, Menuju Pencapaian Sustainable Development Goals dan Universal Health Coverage", dalam *Jurnal Medika Nusantara*, Vol.1, No. 2 Mei 2023, hal. 90-91

[97] Desti Azania dan Aan, "Peran Spiritual bagi Kesehatan Mental Mahasiswa di Tenganh Pandemi Covid 19", dalam *Humanistik Jurnal Keislaman,* Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Jati Bandung, Vol.7, No. 1 th. 2021, hal. 35,

seseorang. Prinsip dalam kesehatan mental, menjadi hal paling mendasar yang harus ada dalam diri seseorang agar dapat membangun kekuatan mental, karena dengan modal kekuatan mental, sesorang akan mampu menghadapi berbagai kendala dalam kehidupannya. Dan hal itu juga dapat menangkal segala bentuk gangguan jiwa serta bentuk-bentuk lain dari penyimpangan jiwa. Ada beberapa prinsip pokok untuk mendapatkan kesehatan mental, diantaranya adalah ; *pertama* kebutuhan fisik dan mental, *kedua* kepuasan untuk kepemilikan dan kesadaran, *ketiga* keterlibatan sosial dan keberhargaan diri.[98]

Menurut Jaelani, terdapat beberapa prinsip kesehatan mental, yaitu sebagai berikut ;[99]

a. Gambaran dan Sikap yang Baik terhadap Diri sendiri
   Orang yang memiliki *self image* memiliki kemampuan menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, orang lain, alam lingkungan dan Tuhan.
b. Keterpaduan atau Integrasi Diri
   Keterpaduan diri berarti adanya keseimbangan antara kekuatan jiwa dalam dirinya, kesatuan pandangan dalam hidup dan kesanggupan mengatasi stres. Orang yang memiliki keseimbangan diri berarti orang yang seimbang antara kekuatan kebaikan dalam diri, ego dan super egonya.
c. Perwujudan Diri
   pentingnya aktualisasi diri dalam kesehatan mental, dimana orang yang sehat mentalnya adalah orang yang mampu mengaktualisasikan diri atau mewujudkan potensi yang dimilikinya dengan cara yang baik dan memuaskan.
d. Memiliki kemampuan Interaksi dengan orang lain
   Kemampuan menerima orang lain, berarti kesediaan menerima kehadiran, mencintai, menghargai, menjalin persahabatan, dan memperlakukan orang lain dengan baik,. Melakukan aktivitas sosial berarti bersedia bekerjasama dengan masyarakat dalam melakukan pekerjaan sosial kemasyarakatan dengan senang hati. Serta dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan dan berusaha menciptakan rasa aman, damani dan bahagia dalam kehidupan bersama dengan masyarakat sekitar tempat tinggalnya.
e. Berminat dalam Tugas dan Pekerjaan.
   Setiap manusia harus berminat dalam tugas dan pekerjaan yang ditekuninya. Dengan demikian, ia dapat merasakan kebahagiaan dalam

---

[98]Ardina Morlindah, "Konsep Dasar Kesehatan Mental (Pengertian, Prinsip-prinsip, Fungsi Mental Hygiene)", dalam *Educazione : Jurnal Multidisiplin*, Lembaga Penelitian dan Publikasi Ilmiah (LPPI), Vol. 2, No. 2, 2026, hal. 96-97

[99]A.F Jaelani, *Penyucian Jiwa dan Kesehatan Mental*, Penerbit Amzah, Jakarta, 2001, Cet.1, hal. 66 dan ada juga pembahasan yang sama dalam buku yang ditulis oleh Eni, N. R., & Kep, M, *Dan Penanganan Kesehatan Mental, Teori dan Penerapan*, Penerbit Media Sains Indonesia, Bandung, 2022, Cet.1, hal. 227.

dirinya dan mengurangi beban kesulitannya.

f. Agama, Cita-cita dan Falsafah Hidup
   Dengan agama, manusia dapat terbantu untuk mengatasi persoalan hidup yang berada di luar kesanggupan dirinya sebagai manusia yang lemah. Dengan cita-citanya, manusia dapat bersemangat dan bersungguh-sungguh dalam perjuangan hidup yang berorientasi ke masa depannya. Dan dengan falsafah hidupnya, manusia dapat menghadapi tantangan yang dihadapinya dengan mudah.
g. Pengawasan Diri
   Manusia yang memiliki pengawasan diri akan terhindar dari kemungkinan perbuatan yang bertentangan dengan hukum, baik itu hukum agama, hukum adat ataupun aturan moral dalam hidupnya.
h. Rasa Benar dan Tanggung jawab
   Rasa benar dan rasa tanggung jawab penting bagi tingkah laku atau perilaku seseorang, karena setiap individu ingin bebas dari rasa dosa, salah dan kecewa. Karenanya rasa benar, tanggung jawab dan sukses adalah keinginan setiap manusia yang sehat mentalnya.

Ketika delapan prinsip itu tidak dapat dioptimalkan atau kurang beberapa poin di dalamnya, maka kondisi mental seseorang belum dapat dikatakan sehat atau mental yang kuat. Karena, bila bicara tentang mental yang sehat, maka ada ulasan teori dari Schneiders yang mengatakan bahwa ada sembilan kriteria mental yang sehat, yaitu ;[100]

a. Mampu menjalankan tugas mental dengan baik
b. Mampu mengendalikan pikiran dan perbuatan
c. Adanya penggabungan motif atau metode dalam pengendalian masalah, bahkan dalam bentuk frustasi atau kecewa secara utuh
d. Perasaan dan emosi yang sehat, tidak meledak atau berlebihan
e. Berdamai dalam pemikiran dan menjaga kesehatan
f. Berperilaku dan berpandangan tentang diri secara sehat
g. Jati diri yang memenuhi syarat
h. Hubungan yang memadai dengan kenyataan hidupnya.

Karenanya, kesehatan mental mempunyai keterkaitan dengan segala bentuk dan aspek kehidupan dalam diri seseorang seperti efisiensi mental, bisa berupa bentuk pengendalian dan sisi pembauran yang utuh, sikap yang mampu mengendalikan diri pada setiap menghadapi permasalahan, serta perasaan dan emosi yang terkontrol, itulah mental yang sehat. Salah satu temuan penting dalam psikologi yang bergubungan dengan spiritualitas

---

[100] Alexander Schneiders, *Personal Adjusment and Mental Health*, New York: Holt, Rinehart and Wiinston, 1964, dalam https://www.semanticscholar.org/paper/Personal-adjustment-and-mental-health-by Alexander,Schneiders/a574064060a15c0e040da0ee7bf28b5175d5f61e , hal. 112, diakses 22 Januari 2026

adalah daya tahan mental (resilience) yaitu kemampuan seseorang untuk pulih setelah mengalami kesulitan atau keterpurukan atau juga dengan istilah trauma. Berbagai studi membuktikan bahwa spiritualitas bisa menjadi sumber kekuatan untuk meningkatkan daya tahan mental. Orang yang memiliki keyakinan agama atau spiritual yang kuat, biasanya jauh lebih siap dan kuat menerima dan menghadapi situasi sesulit apapun. Salah satunyanya studi yang dilakukan terhadap santri remaja penghafal Al Qur'an menemukan korelasi positif antara tawakkal dan resiliensi. Dengan tawakal, berkontribusi sebesar 11,5% terhadap tingkat resiliensi seseorang. Ini berarti bahwa tawakkal atau kedekatan seseorang kepada Tuhan, akan menjadikannya sebagai orang yang yakin akan kebesaran dan kekuasaan Sang Pencipta dibalik semua kejadian dalam hidupnya. Dengan keyakinan itu, seseorang akan terhindar dari tekanan atau beban, dan ia bisa mengatasi stres dengan baik.[101]

3. Aspek dan Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Zakiyah Daradjat telah membagi aspek kesehatan mental menjadi lima aspek, yaitu; [102]

a. Tercapainya keselarasan yang terjadi pada fungsi dalam jiwa seseorang
b. Adanya penyesuaian diri manusia dengan diri sendiri
c. Adanya penyesuaian diri dengan lingkungan dan sosial
d. Berdasarkan pada Iman dan Taqwa
e. Mempunyai tujuan dalam pencapaian sebuah kehidupan yang lebih mempunyai makna dari sisi dunia dan akherat.

Adapun faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental, yaitu ; biologis, psikologis, lingkungan dan sosio budaya, dan keempat faktor ini perlu ada keseimbangan yang dinamis, karena keempatnya saling berkaitan dan saling mempengaruhi satu sama lain. Kita mengetahui, bahwa kesehatan mental dapat terbentuk dalam beberapa faktor yang sangat erat berhubungan dengan kondisi diri, emosi dan kebiasaan dalam waktu yang cukup panjang. Hal tersebut tidak menutup kemungkinan terciptanya mental yang baik atau buruk, keras atau lembut, mental kuat atau lemah, dan sebagainya. Karena itu, perlu kiranya mengetahui faktor-faktor terbentuknya kesehatan mental yang baik, agar kita dapat mengkondisikan empat hal di atas dengan upaya

---

[101]Permana Agung Sukmajaya, "Menguatkan Ketahanan Mental Remaja Dengan Iman dan Tawakal", dalam *JIPKM: Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat*, Vol. 2 No. 2, 2024, hal.63

[102]Desti Azania dan Naan, "Peran Spiritual Bagi Kesehatan Mental Mahasiswa di Tengah Pandemi Covid 19, Humanistika", dalam *Jurnal Keislaman,* Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati, Bandung, 2021, Vol. 7, No.1, Hal. 36.

untuk selalu dalam keadaan baik. [103]

Pendapat lain menyatakan pula bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesehatan mental, dengan penjelasan yang lebih terperinci, yaitu; [104]

a. Faktor Genetika: riwayat keluarga dapat memiliki dampak pada rentannya seseorang terhadap masalah kesehatan mental. Jika anggota keluarga ada yang memiliki riwayat gangguan mental, maka keturunannya berpotensi akan mengalami masalah serupa, bahkan lebih tinggi.
b. Faktor Biologis: ketidakseimbangan kimia otak atau perubahan dalam fungsi otak, dapat berkontribusi pada masalah kesehatan mental. Gangguan seperti depresi, kecemasan dan skizofrenia dapat terkait dengan faktor-faktor biologis ini.
c. Faktor Lingkungan: lingkungan tempat seseorang tumbuh dan tinggal juga dapat berpengaruh besar pada kesehatan mental. Faktor lingkungan meliputi; stabilitas keluarga, dukungan sosial dan penanganan terhadap kekerasan atau trauma.
d. Stres; tekanan fisik, emosional atau psikologis yang berlebihan dapat menyebabkan stres kronis, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental. Stres dapat berasal dari berbagai sumber, termasuk pekerjaan, sekolah atau masalah pribadi.
e. Pengalaman Trauma: pengalaman traumatis seperti kekerasan fisik, pelecehan seksual atau kejadian traumatis yang lainnya dapat meningkatkan resiko gangguan mental seperti gangguan stres pasca trauma atau gangguan cemas.
f. Pola Pikir dan Keyakinan: pola pikir negatif, rendah diri, dan keyakinan yang tidak sehat dapat mempengaruhi kesehatan mental. Pikiran yang terus menerus negatif dapat memperburuk masalah menjadi depresi tingkat tinggi dan kecemasan yang berlebihan.
g. Pola Hidup Sehat: gaya hidup yang sehat, termasukpola makan seimbang, olahraga teratur dan cukup istirahat akan memiliki dampak positif bagi kesehatan mental. Kekurangan istirahat, kelelahan bekarja, kurang berolah raga dan makanan yang tidak sehat akan mudah memperburuk kondisi mental.
h. Hubungan Sosial: dukungan sosial dari keluarga, teman dan komunitas dapat membantu dan melindungi kesehatan mental. Isolasi sosial atau

---

[103] Moeljono Notosoedirdjo dan Latipun, *Kesehatan Mental, Konsep dan Penerapan*, Penerbit Universitas Muhammadiyah Malang, Cetakan Pertama, Edisi Ke.4, November 2014, hal. 59-130

[104] Hendri Gunawan, *et.al.,* "Penyuluhan Penguatan Mental Remaja di Yayasan Wasangkerta, Dusun Karangdawa, Kecamatan Setu Patok, Cirebon, Jawa Barat", dalam *Jurnal PEDAMAS (Pengabdian Kepada Masyarakat),* Vol. 1, Nomer 4, November 2023, hal. 637-638

hubungan yang tidak sehat dapat berdampak negatif bagi mental.

i. Penggunaan Zat: penyalahgunaan alkohol, obat-obatan terlarang, atau zat adiktif lainnya dapat pula mempengaruhi mental, bahkan kalau sudah pada tingkat kecanduan, maka mental semakin lemah dan dikuasai dengan hawa nafsu.
j. Akses terhadap Layanan Kesehatan Mental: akses terhadap layanan kesehatan mental yang berkualitas dapat berdampak pada pengenalan diri dan pengobatan gangguan mental sedini mungkin.

4. Indikator Kesehatan Mental

Menurut teori kesehatan mental, bahwa ada beberapa indikator yang memenuhi konsep kesehatan mental, ialah sebagai berikut:[105]

a. Perilaku kepribadian yang lebih baik terhadap diri sendiri untuk menjadi insan yang baik
b. Doa dalam bentuk pertumbuhan, perkembangan dan perwujudan diri untuk menjadi individu yang baik
c. Integrasi diri dalam perkembangan seluruh aspek keseimbangan mental, emosi, dan pikiran terhadap tekanan-tekanan yang terjadi pada individu
d. Melakukan otonomi diri, maksudnya adalah mandiri dalam menentukan sikap dan kehendak dalam suatu keputusan
e. Kemampuan dalam menguasai lingkungan dan berintegrasi terhadap alam sekitar yang dilakukan secara baik dan perlahan tetapi konsisten.

Menurut Bastaman (1995), kesehatan mental seseorang dapat dilihat dari tiga orientasi, yaitu:[106]

a. Orientasi Klasik
   Seseorang dianggap sehat, bila ia tidak mempunyai keluhan tertentu, seperti ; ketegangan, rasa lelah, cemas, yang kesemuanya menimbulkan perasaan sakit atau rasa tidak sehat serta mengganggu efisiensi kegiatan sehari-hari.
b. Orientasi Penyesuaian Diri
   Seseorang dianggap sehat secara psikologis, ketika ia mampu mengembangkan dirinya sesuai dengan tuntutan orang lain serta lingkungan sekitarnya
c. Orientasi Pengembangan Potensi
   Seseorang dianggap mencapai taraf kesehatan mental, apabila ia mendapatkan kesempatan untuk mengembangkan potensinya menuju kedewasaan sehingga ia bisa dihargai oleh orang lain dan dirinya sendiri.

---

[105]Mutiara Andini, *et.al.,* "Kontribusi Psikoterapi Islam bagi Kesehatan Mental, Psychosophia", dalam *Journal of Psychology, Religion and Humanity*, IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik, Bangka Belitung, Vol. 3, No. 2, Oktober 2021, hal. 170

[106]Bastaman, HD, *Integrasi Psikologi dengan Islam Menuju Psikologi Islami*, Yogjakarta: Pustaka Pelajar, 1995, Cet.1, hal. 99-10

Adapun indikator kesehatan mental, menurut Kartono (2000), memiliki empat ciri, seperti dibawah ini: [107]

a. Ada koordinasi dari segenap usaha dan potensinya, sehingga orang mudah melakukan adaptasi terhadap tuntutan lingkungan, standar dan norma sosial serta perubahan sosial yang serba cepat.
b. Memiliki Integrasi dan Regulasi terhadap struktur kepribadian sendiri, sehingga mampu memberikan partisipasi aktif kepada masyarakat
c. Senantiasa giat melaksanakan proses realisasi diri(mengembangkan secara riil segenap bakat dan potensi), memiliki tuhuan hidup yang jelas dan selalu mengarah pada transedensi diri, berusaha melebihi keadaan yang sekarang.
d. Bergairah, sehat lahir dan bathinnya, tenang jiwanya, harmonis kepribadiannya, efisiensi dalam setiap tindajan, serta mampu menghayati kenikmatan dan kepuasan dalam pemenuhan kebutuhan hidupnya.

Berbeda pula dengan pendapat Utsman Najati[108] yang merupakan pakar psikologi Islam, mengutip beberpa pendapat dari para ahli bidang kejiwaan tentang indikator-indikator apa saja yang menunjukkan seseorang telah mencapai kesehatan mental yang baik. Salah satunya adalah pendapat dari Maslow yang menyatakan bahwa;

> *Indikator seseorang yang telah mencapai kesehatan mental jika dilihat dari adanya hubungan individu seseorang dengan dirinya sendiri. Seperti tolak ukur kejujuran kepada orang lain untuk mengungkapkan kebenaran, atau sikap bertanggungjawab dalam pekerjaan, berani mengakui segala kekurangannya, apa yang dia kehendaki dan yang tidak disukainya, serta mau mengakui mana hal-hal yang baik sekalipun itu bukan dari dirinya, sekaligus mau menerima hal baik tersebut tanpa bermaksud melakukan pembelaan diri demi menjaga hakikat kebenaran yang ada.*

Dengan kata lain, orang yang sehat mentalnya adalah orang yang memiliki Iman dan Taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, mau berusaha merealisasikan nilai-nilai agama dalam kehidupannya, serta memenuhi segala ketetapan dalam perintah dan larangan Tuhan atasnya. Ia pun secara sadar berupaya untuk mengembangkan potensi dirinya untuk bisa melakukan sesuatu yang bermanfaat bagi diri dan sesama. Begitupun dalam pergaulan, ia akan tampil dengan sosok orang yang baik, mampu beradaptasi dan berintaraksi dimanapun berada, tidak merusak atau mencelakai orang lain, karena ia sadar bahwa semua perbuatan kita akan ada pembalasannya di sisi

---

[107]Sandy Ardiansyah, *et.al., Kesehatan Mental*, Kota Padang, Sumatera Barat: Penerbit Global Eksekutif Teknologi, Cet.pertama, Maret 2023, hal. 5-6

[108]Utsman Najati, *Psikologi dalam Tinjauan Hadits Nabi*, Jakarta: Terj.Wawan, Penerbit Mustaqim, Cet.1, 2003, hal. 42

Tuhan. Apapun bentuk dari kehidupan yang harus dijalani, sebaiknya kita memiliki landasan spiritual yang kokoh, agar saat ada benturan dari kehidupan itu, segera kita menemukan kekuatan untuk menjalani dan melewati berbagai kesulitan itu dengan selamat.

F. Definisi dan Upaya Menuju Penguatan Mental

1. Definisi Penguatan Mental

Penguatan mental adalah proses pembentukan dan pengembangan kemampuan individu dalam mengelola emosi, menghadapi tekanan, serta mempertahankan sikap positif dalam berbagai situasi kehidupan. Menurut American Psychological Association (APA), penguatan mental berkaitan erat dengan konsep resilience, yaitu kemampuan seseorang untuk beradaptasi dan bangkit dari kesulitan.[109] Daniel Goleman menyatakan bahwa kekuatan mental tidak hanya ditentukan oleh kecerdasan intelektual, tetapi juga perlu adanya kecerdasan emosional, seperti kemampuan mengendalikan diri, memotivasi diri dan berempati terhadap orang lain, dan semua itu ada dalam koridor agama atau religi.[110]

Penguatan mental bukan bakat bawaan tetapi keterampilan yang dapat dilatih secara konsisten melalui kesadaran diri, pengendalian emosi, pola pikir dan lingkungan yang mendukung. Penguatan mental menjadi aspek penting dalam pembentukan karakter dan kepribadian seseorang. Mental yang kuat membantu individu dalam mengelola emosi, menghadapi tantangan, serta mampu bangkit dari kegagalan. Oleh karena itu, penguatan mental sangat perlu dipahami dan dilatih sejak dini agar tercipta pribadi yang tangguh, stabil dan bertanggung jawab. Agar tercapai kondisi mental yang kuat dan stabil, perlu melalui beberapa tahapan pendidikan dan latihan, dan hal itu bukanlah perkara yang mudah, karena jalan hidup manusia terkadang tidak sesuai dengan apa yang diimpikan dan diinginkan. Ketidakseimbangan mental dapat terjadi dari usia remaja, dewasa hingga tua, tergantung dari cara manusia itu sendiri dalam memandang kejadian dalam diri dan kehidupannya, dan mayoritas kalangan remajalah yang sangat rentan dengan kondisi mental yang tidak stabil. [111]

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) merinci definisi dari

---

[109] American Psychological Association. (APA), *Building Your Resilience*. 1 Februari 2020, Institute Of Coaching, dalam tautan ; *http://www.apa.org/topics/resilience*, diakses 20 Desember 2025

[110] Daniel Goleman, *Emotional Intelligence; Why It Can Matter More Than IQ*, New York, USA: Penerbit Bantam Books, Oktober 1995, Edisi Pertama, dalam Terjemahan; https://www.bizslash.com/wiki/Emotional_Intelligence. diakses 20 Februari 2026

[111] Akbar Nur Aziz, *et.al,* "Penguatan Kesehatan Mental Melalui Peran Self-Disclosure Bagi Remaja Panti Asuhan", dalam *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 7, No. 3, 2023, hal. 415

penguatan mental dengan membagi menjadi tiga uraian makna:[112]

a. Penguatan berasal dari kata kuat, arti penguatan adalah proses, cara atau perbuatan menguatkan
b. Mental adalah yang berhubungan dengan batin dan watak manusia, bukan bersifat badan atau tenaga.
c. Penguatan mental adalah proses atau upaya untuk menguatkan kondisi batin, watak dan kejiwaan seseorang agar menjadi lebih tangguh, stabil dan mampu menghadapi berbagai tekanan atau tantangan kehidupan.

Pendapat lain dari pengertian kekuatan mental yang sering disebut sebagai ketangguhan mental atau resiliensi, adalah kemampuan seseorang untuk mengelola pikiran, emosi dan perilakunya dengan cara yang menghasilkan dampak positif, meskipun menghadapi berbagai kesulitan. Kekuatan mental mencakup kombinasi disiplin diri, pengendalian emosi, ketahanan diri, serta pola pikir yang dinamis. Individu yang memiliki mental yang kuat, bukan berarti tidak pernah menemui masalah, sebaliknya walau mereka kerap berhadapan dengan banyak masalah, tetapi mereka memiliki kemampuan untuk bangkit kembali dari kegagalan, tetap fokus pada tujuan dan mempertahankan rasa kendali atas hidup mereka.[113]

Pengertian penguatan mental menurut para ahli, berbeda-beda walau pada hakikatnya sama dalam menekankan suatu kondisi yang kuat. Ketika kondisi mental itu sehat, maka akan sangat mempengaruhi daya juang dan kemampuan untuk tetap bertahan, inilah beberapa pendapat dibawah ini;

a. Paul G. Stoltz[114] menjelaskan penguatan mental melalui konsep *Adversity Quotient* (AQ) yaitu kemampuan seseorang untuk vertahan, bangkit dan tetap maju ketika menghadapi kesulitan atau tantangan hidup. Dengan kata lain bahwa penguatan mental identik dengan kemampuan individu dalam merespon dan mengelola kesulitan hingga mampu bertahan dan berkembang.
b. Angela Duckworth,[115] mengaitkan penguatan mental dengan konsep *grit* yaitu kombinasi antara ketekunan dan semangat jangka panjang untuk mencapai tujuan meskipun menghadapi tantangan. Penguatan mental disandarkan pada sikap kegigihan dan konsistensi usaha dalam jangka

---

[112]Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) VI Daring, "Defini Penguatan Mental", dalam tautan https://kbbi.kemdikbud.go.id /entri/mental?-ut_source=chatgpt.com, diakses 22 Desember 2025

[113]Sanjeev, Data Personality School, "10 Real Benefits of Mental Strength", *artikel Reasons to be Optimistic about Future,* diterbitkan 28 Januri 2025, dalam tautan https://strengthstheatre.weebly.com/blog/10-real-benefits-of-mental-strength?utm_source=chatgpt.com, diakses 20 Desember 2025

[114]Paul .G. Stoltz, *Adversity Quotient; Turning Obstacles into Opportunities*, New York: John Wiley & Sons, Wiley Publishing, 1997, hal. 302

[115]Angela Duckworth, *Grit: The Power of Passion and Perseverance*. New York: Scribner, 2016, hal. 210

panjang walaupun di sepanjang perjalanannya menemui sebuah kegagalan atau hambatan.

c. Albert Bandura,[116] menjelaskan penguatan mental melalui konsep *self efficacy* yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri dalam mengatasi situasi sulit dan mencapai tujuan. Penguatan mental dianggap sebuah keyakinan individu bahwa dirinya mampu mengendalikan tindakan dan siap menghadapai apapun tantangan walau sesulit apapun.
d. Martin E.P.Seligman,[117] memandang penguatan mental sebagai bagian dari psikologi positif, terutama melalui sikap optimis dan memapuan menafsirkan peristiwa negatif secara konstruktif. Martin menegaskan penguatan mental sebagai sebuah kemampusn individu untuk mengembangkan optimisme dan ketahanan psikologis dalam menghadapi tekanan hidup.
e. Reivich & Shatte,[118] menjelaskan penguatan mental sebagai kemampuan membangun resiliensi, yaitu keterampilan untuk mengelola emosi, mengatasi stres dan bangkit dari kegagalan atau keterpurukan. Ia menambahkan defini penguatan mental adalah seperangkat keterampilan psikologis yang memungkinkan individu menghadapi kesulitan dan pilih secara sehat.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, definisi penguatan mental dapat disimpulkan sebagai kemampuan dan proses individu dalam mengelola pikiran, emosi dan perilaku secara positif agar mampu bertahan, bangkit serta berkembang ketika menghadapi tantangan. Ada sebuah kegiatan pendampingan yang dilakukan oleh para relawan dalam aksi pengabdian masyarakat, dengan melalui pembelajaran bahasa Inggris yang mudah dan menyenangkan. Kita ketahui bahwa pelajaran bahasa Inggris sangat sulit bagi anak sekolah dasar, sehingga mereka merasa tidak percaya diri. Bentuk penguatan mental yang dilakukan para relawan itu dengan bercerita dalam bahasa Inggris yang sangat mudah dan menyenangkan, dengan pendekatan secara personal, pendampingan mengatasi masalah ketidak percayaan diri dan sebagainya. Tanpa disadari anak-anak itu mengikuti kata demi kata para relawan itu, walau awalnya terbata-bata tapi karena sudah dibekali dengan teori percaya diri, motivasi yang menyenangkan dan bermanfaat, maka dalam waktu singkat mereka mampu mengikuti pendidikan praktis bahasa Inggris tersebut dengan lancar. Yang dibangun terlebih dahulu dari para pengabdi masyarakat itu adalah kepercayaan diri dan penguatan mental anak-anak

---

[116]Albert Bandura, *Self-Efficacy, The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman and Company, 1997, hal. 412

[117]Martin Seligman, E.P, *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York: Vintage Books., 2006, hal. 318

[118]Reivich, K., & Shatté, A.. *The Resilience Factor*. New York: Broadway Books, 2002, hal. 288

untuk berani bicara walau masih belum benar. Itulah pendekatan yang cerdas untuk menguatkan mental anak-anak sekolah dasar di tempat melakukan pengabdian pada masyarakat.[119]

2. Urgensi Penguatan Mental

Penguatan mental merupakan aspek fundamental dalam kehidupan manusia karena berkaitan langsung dengan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan, perubahan dan tantangan hidup. Dalam dunia yang terus mengalami perkembangan dari ke hari, dengan ragam masalah yang semakin kompleks, maka penguatan mental menjadi kebutuhan mendesak di berbagai dimensi kehidupan. Penulis memperincinya menjadi beberapa bagian, seperti dibawah ini;[120]

a. Urgensi Penguatan Mental dari Sisi Psikologis

Secara psikologis, penguatan mental berperan penting dalam menjaga kesehatan mental dan keseimbangan emosi, individu dengan mental yang kuat mampu, berupa;

1) Mengelola Stres dan Kecemasan,
2) Mengendalikan Emosi Negatif,
3) Bangkit dari Kegagalan dan Trauma,
4) Menghindari gangguan Psikologis yang berkepanjangan.

Mental yang lemah membuat seseorang rentan terhadap tekanan, mudah putus asa dan sulit beradaptasi. Sebaiknya, penguatan mental membantu individu agar tetap stabil secara emosional meskipun menghadapi situasi sulit. Misalnya, ketika seseorang, dalam turnamen tinju atau bela diri karate, sebelum bertanding, ia sudah memiliki mental takut, berpikir negatif ("saya pasti kalah") maka secara tidak langsung, sebenarnya ia sudah kalah karena mentalnya yang lemah itu.

b. Urgensi Penguatan Mental dari Sisi Pendidikan

Dalam dunia pendidikan, penguatan mental sangat penting bagi peserta didik, maupun bagi seorang pendidik. Tekanan akademi, persaingan dan tuntutan prestasi dapat menimbulkan stres apabila tidak diimbangi mental yang kuat. Penguatan mental membantu siswa untuk ;[121]

1) Memiliki Motivasi Belajar yang Konsisten
2) Tidak Mudah Menyerah Saat Mengalami Kegagalan Akademik

---

[119]Dimas Priagung Banar Syahputra, "Sosialisasi Penguatan Mental Belajar Siswa SMP Pada Pembelajaran Bahasa Inggris Pemula"*, Insan Cendekia Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat,* Universitas PGRI Banyuwangi,, Vol. 2, No.1, April 2024, hal. 77-85

[120]Reivich, K., & Shatté, A. *The Resilience Factor. Broadway Books.* New York, (2002). dengan tema yang sama, dari buku American Psychological Association (2014). *The Road to Resilience*., hal. 212.

[121]Dweck, C. S. *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House. (2006), hal.156.

3) Mengembangkan Disiplin
4) Menumbuhkan Pola Pikir

Peserta didik dengan mental yang kuat, cenderung lebih tahan terhadap tekanan akademik dan lebih siap menghadapi tantangan masa depan. Menjadi siswa yang bertanggung jawab atas konsekuensi semua perbuatannya. Ia tidak mau bermain curang, tidak mau di-bully atau mem-bully temannya.

c. Urgensi Penguatan Mental dari Sisi Sosial

Dalam kehidupan sosial, penguatan mental berperan penting dalam membangun hubungan yang sehat. Tanpa penguatan mental, seseorang mudah mengalami konflik berkepanjangan, merasa rendah diri, atau ketergantungan emosional pada orang lain. Penguatan mental dari sisi sosial memiliki urgensi yang sangat tinggi, terutama untuk membangun ketahanan individu di tengah tantangan lingkungan dan interaksi sosial. Adapun individu yang memiliki mental kuat adalah seperti dibawah ini;[122]

1) Mengelola Konflik secara dewasa
2) Tidak Mudah Terpengaruh Tekanan Sosial
3) Menetapkan Batasan Diri yang Sehat
4) Menunjukkan Empati tanpa Kehilngan Kendali Diri
5) Berusaha bermanfaat bagi orang lain dan tidak menzholimi

d. Urgensi Penguatan Mental dari Sisi Ekonomi & Pekerjaan

Penguatan mental dari sisi ekonomi dan pekerjaan, memiliki urgensi tinggi, terutama di tengah ketidakpastian ekonomi global dan persaingan kerja yang ketat. Dunia ekonomi dan pekerjaan saat ini membutuhkan sumber daya manusia yang bukan hanya ahli dalam bidangnya, tetapi juga harus memiliki penguatan mental, seperti sikap mau bekerja keras, jujur dan bertanggung jawab. Di dunia kerja, sering terjadi sesuatu yang dirasa tidak nyaman, seperti tekanan target, tuntutan profesionalisme dan ketidakpastian ekonomi, menuntut setiap individu memiliki mental yang tangguh. Karena mental yang kuat berkontribusi langsung pada kinerja, kepemimpinan dan keberlanjutan karier. [123] Penguatan mental memungkinkan seseorang untuk bersikap seperti dibawah ini;

1) Tetap Produktif walau di bawah tekanan
2) Mengambil keputusan Rasional
3) Beradaptasi dengan perubahan Lingkungan kerja

---

[122]Nadhira Putri Kinaura, Anna Dina, "Dukungan Sosial dan Penanganan Stres dalam Konteks Kesehatan Mental", dalam *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, Universitas Tekhnologi, Yogjakarta, Vol. 2, No. 1, Januari 2024, E-ISSN : 2988-5760, hal. 331

[123]Naufal Muhammad. F, *et.al,* "Menilik Isu dan Urgensi Kesehatan Mental Pekerja Indonesia", *Artikel Ekonomika Ketenagakerjaan*, Universitas Gajah Mada, Yogjakarta, Vol. 1, thn. 2023, dalam tautan https://microdashboard.feb.ugm.ac.id/kajian-vol-1-menilik-isu-dan-urgensi-kesehatan-mental-pekerja-indonesia/, diakses 22 Januari 2026

4) Mengelola kegagalan dan kritik secara konstruktif
5) Mampu bekerjasama dengan baik
6) Tidak memiliki mental malas, lambat atau curang dalam pekerjaan atau perdagangan.
7) Tidak ada istilah "cari perhatian" atau "cari muka" atau mental "penjilat"
8) Memiliki Prinsip berjuang dengan sungguh-sungguh untuk mencari rezeki yang halal dan bersih dari unsur haram.

e. Urgensi Penguatan Mental dari Sisi Kesehatan Fisik

Penguatan mental juga berkaitan erat dengan kesehatn fisik. Penelitian menunjukkan bahwa stres berkepanjangan dapat menurunkan sistem imun dan meningkatkan resiko timbul berbagai penyakit. Dengan kata lain, kesehatan mental dan fisik saling mempengaruhi secara langsung. Mental yang kuat membantu individu ;[124]

1) Menjaga Gaya Hidup Sehat dengan berbagai rangkaian kegiatan menuju sehat
2) Mengelola Stres yang berdampak pada tubuh
3) Memiliki Ketahanan dalam Proses Penyembuhan Penyakit
4) Menerapkan Pola hidup sehat, dari makanan yang di konsumsi, istirahat cukup, olah raga dan refreshing

f. Urgensi Penguatan Mental dari Sisi Moral dan Spiritual

Dari sisi moral dan spiritual, penguatan mental memperkuat nilai-nilai kejujuran, tanggung jawab, dan pengendalian diri dalam menjalani kehidupan. Tidak ada manusia yang ingin sulit dalam hidupnya, tetapi terkadang manusia tidak memiliki pilihan takdirnya, kecuali berjuang untuk tetap baik dan sabar menerima dan menjalani kehidupan ini dengan kesadaran dan upaya positif, tetap konsisten di jalan yang benar dalam koridor agama dan norma hukum. Penguatan mental dari sisi moral dan spiritual sangat membantu individu untuk memiliki sikap seperti dibawah ini;[125]

1) Keteguhan Prinsip
2) Kesabaran dan Ketahanan Batin
3) Ketenangan dalam Menjalani Hidup
4) Memiliki Makna Hidup dan Jelas Arah Hidupnya
5) Konsisten dan seimbang antara pemenuhan dunia dan agama sebagai landasan utama dari sebuah kehidupan.

Berdasarkan pembahasan di atas bahwa urgensi penguatan mental dari berbagai sisi kehidupan manusia memang sangat dibutuhkan dan dirasakan

---

[124]Sapolsky, R. M. *Why Zebras Don't Get Ulcers*. Holt Paperback, 2004. dengan pembahasan yang sama di buku ; Taylor, S. E. 2018. *Health Psychology*. McGraw-Hill, hal. 89-91

[125]Frankl, V. E. *Man's Search for Meaning*, Beacon Press, 2006, hal. 122

pengaruhnya secara langsung oleh setiap individu. Dari sisi psikologis, pendidikan, sosial, pekerjaan, ekonomi, serta moral spiritual, dapat disimpulkan bahwa penguatan mental merupakan kebutuhan mendasar dan sangat penting, karena dapat menentukan kualitas hidup kita, ketahanan individu dalam hempasan takdirnya, dan kemampuan manusia untuk bertahan serta berkembang dalam menghadapai tantangan dan dinamika hidup. Tanpa penguatan mental, potensi manusia yang sudah diberikan dari Tuhan yang Maha Esa, akan sia-sia bahkan akan hancur, sulit berkembang secara optimal, meskipun memiliki kecerdasan intelektual atau kemampuan fisik yang baik.

Pendapat para ahli yang menyatakan bahwa kekuatan mental lebih penting daripada kekuatan fisik dan intelektual, seperti pendapat di bawah ini;

1) Viktor E. Frankl, menegaskan bahwa dalam kondisi fisik yang sangat terbatas dan intelektual yang tidak dapat digunakan secara optimal, kekuatan mental dan makna hidup justru menjadi faktor utama yang menentukan kemampuan bertahan dan berkembang seseorang. Penguatan mental yang bersumber dari pemahaman makna hidup mampu membuat manusia bertahan, meskipun mengalami penderitaan, kesempitan atau penderitaan fisik dan keterbatasan intelektual. Ketika seseorang memiliki kekuatan mental, maka kekurangan tersebut tidak mempengaruhinya. Konsep terapi yang diprakarsai oleh Viktor adalah Logoterapi yang diartikan secara umum sebagai jenis ilmu psikologi yang mengakui adanya dimensi kerohanian atau spiritual yang dapat menguatkan mental seseorang. [126]
2) William James, menyatakan bahwa kekuatan utama manusia bukan terletak pada kecerdasan intelektual semata, melainkan pada kemampuan mengendalikan pikiran dan sikap mental. Pikiran dan sikap mental seseorang lebih menentukan keberhasilan dibandingkan kekuatan fisik atau kescerdasan intelektual.[127]
3) Paul G. Stoltz, menegaskan bahwa Adversity Quotient (AQ) stsu ketahanan mental sering kali lebih menentukan keberhasilan hidup dibandingkan kecerdasan intelektual (IQ) maupun kondisi fisik. Ketahanan mental dalam menghadapi kesulitan adalah faktor kunci keberhasilan jangka panjang, melampaui kecerdasan intelektual dan

[126]Siti Layli dan A. Khudori, "Agama dan Makna Hidup dalam Logoterapi Viktor Frankl", dalam *Maliki Interdiciplinary Journal (MIJ),* UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, Vol. 3, No. 6, 2025, hal. 1021

[127]David E. Leary, "William James and British Thought : Then and Now", *National Library of Medicine Article,* 2019, https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7283131/, diakses 22 Januari 2026

kekuatan fisik.[128]

4) Angela Duckworth, melalui konsep *grit* menyimpulkan bahwa ketekunan dan kekuatan mental jangka panjang lebih berpengaruh terhadap kesuksesan daripada bakat alami, kecerdasan maupun kekuatan fisik. Konsistensi dan kegigihan mental dalam jangka panjang lebih menjadi dasar dari sebuah kesuksesan. Menurutnya, ada dua konsep grit tersebut, yaitu ; *pertama* konsistensi minat adalah kemampuan untuk fokus dan tidak mudah berganti tujuan dan kedua ketekunan dalam berusaha artinya memiliki daya tahan saat menghadapi kegagalan, rintangan atau ujian hidup, tanpa banyak mengeluh dan menyerah.[129]
5) Napoleon Hill, menyatakan bahwa pola pikir dan keteguhan mental merupakan fondasi utama kesuksesan, bahkan sebelum faktor fisik dan intelektual.[130]

Dalam satu penelitian di sebuah sekolah, pasca pembelajaran selama pandemi Covid 19, yang meninggalkan serangkaian masalah pada siswa sebagai dampak dari pembatasan interaksi sosial (*social distancing*) untuk menghindari dan mencegah penyakit menular lebih luas. Dampak yang sangat jelas dari pembelajaran anak-anak sekolah Pandemi Covid-19, diantaranya adalah menurunnya motivasi belajar, kepekaan sosial berkurang, adanya masalah psikososial pada siswa dan melemahnya tanggung jawab mereka dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan. Kemudian yang dilakukan di Sekolah Dasar itu adalah penguatan mental melalui serangkaian kegiatan, diantaranya; pendampingan kepada siswa, diskusi, *Fun Game* dan kerjasama kelompok yang menantang. Penguatan mental juga dilakukan melalui praktek ibadah dan bercerita yang berisi motivasi yang sangat dibutuhkan siswa. Dan hasilnya sesuai dengan harapan, yang menghantarkan pada kondisi siswa kembali semangat belajar, mental tanggung jawab, tidak mencontek atau meminta dibuatkan PR (pekerjaan rumah) oleh orangtuanya, dan kerjasama kelompok yang baik, yang akhirnya dapat melejitkan potensi dan nilai akademik, dan yang lebih penting lagi adalah menanamkan nilai moral serta mental yang semakin baik.[131]

Hal tersebut menunjukkan bahwa keterbatasan atau kekurangan fisik

---

[128]Mahmudah dan Fatimah Z, "Konsep Adversity Qoutient (AQ) dalam Menghadapi Cobaan, Ditinjau dari Perspektif Al-Qur'an dan Hadits", dalam *Tarbiyah Islamiyah : Jurnal Ilmiah Pendidikan Agama Islam*, Vol. 11, No. 1, 2021, hal.14

[129]Wenny .F dan Dimas Aryo, "Alat Ukur Grit dalam Bidang Psikologi : Literature Review", dalam *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan*, Universitas Airlangga, Vol. 1, No. 4, 2023, hal. 270.

[130]Napoleon Hill, *Think and Grow Rich*, New York: The Ralston Society, 1937, hal. 76-79.

[131]Mufarrihum Hazim, "Penguatan Mental dan Sosial Siswa Melalui Pendampingan Psikososial di Era New Normal", *Dedicate, Journal of Community Engagement in Education,* Universitas Negeri Surabaya, Vol.1 No.1, 2022, hal. 78-89

dan intelektual bisa ditutupi dengan kekuatan mental, sehingga kekurangan tersebut tidak menyebabkan individu kehilangan kepercayaan diri, atau berpikir negatif terhadap diri sendiri, yang membawa pada mental lemah, mudah menyerah dan enggan untuk berusaha dengan sungguh-sungguh, karena dibayang-bayangi rasa tidak percaya diri tersebut. Penguatan mental dapat dilakukan melalui serangkaian kegiatan yang menggugah individu untuk mau berubah menjadi lebih baik, berbuat karena kesadaran bukan karena paksaan, dan menyukai setiap kebaikan. Hal tersebut yang harus dimulai dari sedini mungkin, dan dari hal-hal yang kecil, sehingga lambat laun kekuatan itu akan tampak dengan sudah mulai sedikit mengeluh, mulai memperhatikan segala perbuatan yang dilakukan, dan mulai malu bila melakukan sesuatu yang buruk, bagi dirinya maupun bagi orang lain.

3. Upaya Menuju Penguatan Mental

Penguatan mental (*mental strengthening*) merupakan upaya sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan ketahanan psikologis dan kesejahteraan mental individu maupun kelompok dalam menghadapi tekanan hidup. Upaya ini menjadi penting karena kondisi mental yang kuat, yang mampu membantu seseorang mengatasi stres, menanggapi tantangan hidup dengan tenang dan efektif serta meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh. Dalam teori para ahli kesehatan mental, ada beberapa upaya yang harus dilakukan agar meraih penguatan mental, sebagai berikut;

a. Penguatan Kesadaran dan Pengenalan Diri [132]

Penguatan mental seseorang, menurut Kartini Kartono menjelaskan bahwa orang tersebut mempunyai kemampuan untuk ;

1) Memahami kelebihan dan keterbatasan diri secara realistis
2) Menerima diri apa adanya tanpa merasa rendah diri
3) Menyadari emosi, pikiran dan rekasi diri terhadap situasi tertentu

Individu yang mengenal dirinya dengan baik akan lebih stabil secara emosional dan tidak mudah goyah oleh tekanan dan tantangan, sehingga memiliki kekuatan mental yang selalu positif, semangat dan optimis.

b. Pengelolaan dan Pengendalian Emosi[133]

Kemampuan mengelola emosi merupaka inti dari uapaya menuju penguatan mental, bisa dilakukan dalam bentuk, dibawah ini ;

1) Mengendalikan emosi negatif (marah, cemas, takut yang berlebihan) secara konstriktif
2) Menyalurkan emosi melalui cara positif (bercerita, menulis, aktivitas kreatif)

---

[132]Kartini Kartono dan Jenny Andari, *Mental Hygiene, Kesehatan Mental dalam Islam*, Bandung: Penerbit Mandar Maju 1989, Cet.6, hal. 88

[133]Zakiyah Daradjat*, Ilmu Jiwa Agama*, Jakarta: Penerbit Bulan Bintang, Cet.2, 2016, hal. 124.

3) Tidak memenadam masalah secara berlebihan dan berlarut-larut

Karena mental yang kuat, bukan berarti tidak memiliki emosi, tetapi yang cerdas mengaturnya dengan baik.

c. Pengembangan Pola Pikir Positif dan Realistis

Pola pikir mempengaruhi ketahanan mental seseorang, dalam Islam ada istilah berpikir positif (husnuzhon) atau berpikir negatif (*su'uzhon*). Upaya yang dapat dilakukan menuju penguatan mental dalam hal ini, adalah sebagai berikut;

1) Melatih cara berpikir optimis dan realistis
2) Mengubah kegagalan menjadi pengalaman belajar
3) Menghindari pikiran yang irasional dan berlebihan, berusaha berprasangka yang baik dan selalu mengedepankan kebenaran dalam berfikir, karena pola pikir yang positif akan membantu individu tetap tegar dalam menghadapi apapun kesulitan dalam hidupnya.

d. Ketahanan terhadap Stres (*Stres Management*)[134]

Stres adalah bagian dari kehidupan manusia, dimana akan terus dipergilirkan masalah demi masalah sepanjang kita hidup. Hal itu dapat memicu adanya stres, tetapi pada dasarnya stres dapat dikelola dengan baik, agar kita mampu melewati amsalah dengan aman. Upaya penguatan mental dari manajemen stres adalah;

1) Mengatur waktu dan prioritas dengan baik
2) Menyeimbangkan antara belajar, bekerja, ibadah dan istirahat
3) Melakukan relaksasi dan aktivitas menyenangkan

Individu dengan mental yang kuat mampu menghadapi tekanan tanpa kehilangan keseimbangan hidup.

e. Pengembangan Tujuan dan Makna Hidup

Mental yang kuat berkaitan erat dengan arah hidup yang jelas, adapun upaya yang dapat dilakukan untuk mewujudkan hal itu adalah;

1) Menetapkan tujuan hidup jangka pendek dan jangka panjang
2) memiliki nilai dan prinsip hidup yang dipegang teguh
3) Menjalani aktivitas yang bermakna dan bermanfaat

Tujuan hidup memberi motivasi dan kekuatan batin saat menghadapi kesulitan, dengan memahami tujuan hidup, perjalanan hidup menjadi lebih terarah dan jelas dalam koridor agama dan norma yang berlaku.

f. Pembentukan Sikap Tanggung Jawab dan Kemandirian[135]

Mental yang kuat akan tercermin dari keputusan dan sikap bertanggung jawab, tidak tergantung pada orang lain dan selalu memiliki prinsip mandiri, dan inilah upaya yang harus dilakukan untuk mewujudkannya;

---

[134]Notosoedirjo, M., & Latipun. *Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan*, Malang: UMM Press, Cet.1, thn. 2005, hal.77

[135]Zakiyah Daradjat*, Ilmu Jiwa Agama...*, hal. 125

1) Berani mengambil keputusan dan konsekuensinya
2) Tidak mudah menyalahkan orang lain
3) Membangun kemandirian dalam berpikir dan bertindak. Sikap ini membuat individu lebih percaya diri dan tangguh

g. Penguatan Hubungan Sosial

Dukungan sosial sangat penting dalam penguatan mental. Upaya yang dapat dilakukan adalah;

1) Menjalin hubungan yang sehat dengan keluarga dan lingkungan
2) Mampu bekerja sama dan berkomunikasi dengan baik
3) Mau menerima bantuan dan memberi dukungan kepada orang lain. Hubungan sosial yang baik menjadi sumber kekuatan psikologis

h. Penguatan Spiritual dan Nilai Moral[136]

Aspek spiritual bagi seseorang sangat membantu meraih ketenangan batin dan penguatan mental. Spiritualitas membantu individu lebih yakin akan pertolongan Tuhan, sehingga hati lebih tenang dan bijaksana dalam mensikapinya. Upaya penguatan mental tersebut dapat dilakukan dengan;

1) Menjalankan ibadah sesuai keyakinan dengan baik dan konsisten
2) Menghayati nilai moral dan etika dalam kehidupan
3) Menumbuhkan rasa syukur dan keikhlasan

Penguatan mental adalah rangkaian proses berkelanjutan yang membutuhkan letihan, kesadaran diri dan dukungan lingkunga, khususnya orang-orang terdekat. Penguatan mental sangat penting, agar seseorang memiliki kualitas hidup yang lebih baik dan mampu menghargai setiap nafas dan kenikmatan yang telah Tuhan berikan kepada manusia.

G. Pendekatan Spiritual dalam Penguatan Mental

1. Hubungan Pendekatan Spiritual dan Penguatan Mental

Pendekatan spiritual dalam penguatan mental adalah upaya membangun ketahanan jiwa, ketenangan batin dan makna hidup melalui hubungan individu dengan nilai-nilai spiritual, keimanan dan keyakinan terhadap Tuhan Yang Maha Esa. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada aspek psikologis, tetapi juga sikap dalam memaknai hidup, memahami nilai moral dengan baik, memiliki kesadaran diri dan hubungan manusia dengan Tuhan, dengan sesama manusia dan alam sekitanya.[137] Sehingga saat seseorang melakukan upaya-upya spiritual dalam bentuk apapun, maka dapat menumbuhkan keyakinan yang kuat akan Tuhan dan keyakinan itu akan membuatnya lebih kuat, sabar dan ikhlas menjalani apapun tantangan dalam

---

[136]Asmuni Zain, *et.al,* "Penguatan Nilai-nilai Spiritual dan Moralitas di Era Digital melalui Pendidikan Agama Islam, dalam *JEMARI: Jurnal Edukasi Madrasah Ibtidaiyah*, Vol. 6, No. 2, 2024, hal. 94-103

[137]Dadang Hawari, *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*, Jakarta: Penerbit FKUI, 2011, Cet. 1, hal. 98

hidupnya. Peran spiritualitas memiliki peran penting dalam membentuk ketahanan mental seseorang. Individu yang memiliki kedekatan spiritual akan cenderung lebih tenang dalam menghadapi tekanan dan tantangan hidup. Keyakinan bahwa Tuhan selalu menyertai dan memberi pertolongan dapat menumbuhkan rasa aman, tenang dan memiliki harapan. [138]

Pendekatan spiritual merupakan salah satu metode efektif dalam penguatan mental seseorang, karena langsung menyentuh sisi terdalam manusia, yaitu jiwa dan makna hidup. Dengan mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dalam kehidupan sehari-hari, individu dapat memperoleh ketenangan bati, ketahanan mental, dan sikap optimis dalam mengahadapi problematika hidup. Oleh karena itu, pendekatan spiritual sangat relevan untuk diterapkan sebagai pelengkap pendekatan psikologis dan sosial dalam menjaga kesehatan dan penguatan mental.[139] Pendekatan spiritualitas biasanya diarahkan pada sebuah pengalaman yang subjektif dari hal-hal yang relevan secara eksistensial manusia. Dalam pendekatan spiritualitas tidak hanya mengamati pada hidup yang dinilai berharga atau tidak, namun juga difokuskan ke dalam mengapa hidup itu bisa berharga dan bermakna. Seseorang yang memiliki sikap spiritual tandanya memiliki ikatan lebih dan secara khusus pada hal-hal yang bersifat secara fisik atau material. Spiritualitas merupakan bangkitnya atau adanya pencerahan dari diri yang dalam dalam mencapai tujuan dan makna kehidupan. Spiritual meliputi pada bagian esensial dari manusia terutama pada kesehatan dan kesejahteraan dari seseorang. Pendekatan spiritual selain bertujuan untuk mendekatkan diri pada Allah juga untuk menemukan makna tujuan dan kehidupan. Setiap orang membutuhkan dukungan baik itu dukungan secara dzahir atau batin. Komponen dari spiritualitas terdiri dari hubungan manusia dengan alam, hubungan dengan dirinya sendiri dan hubungan dengan orang lain. Domain spiritual mengacu pada pencarian makna dan jawaban aspek fundamental kehidupan melalui pengalaman suci dan transeden, yang dapat memperbaiki kondisi kesehatan.

Spiritualitas mencakup nilai, prinsip, kepercayaan, kekuatan bathin, universal, subyektif, multi dimensi dan transedental, umumnya dialami secara individual.[140] Dalam ruang lingkup spiritual, hal-hal yang meliputinya adalah seputar aktivitas yang sering dilakukan secara rutin pada setiap

---

[138]D.Ancok & Suroso, *Psikologi Islami,* Yogjakarta: Pustaka Pelajar, 2011, Cet.1 hal. 122.

[139]Syamsu Yusuf, L.N, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, Cet.pertama, Mei 2008, hal. 35-38

[140]Tina Muzaenah, *et.al.,* "Pentingnya Aspek Spiritual Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik dengan Hemodialisa, A Literature Review", dalam *Herb Medicine Journal*, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Yogjakarta, Vol. 1 no. 2, Oktober 2018, hal. 99.

harinya baik dilakukan secara langsung maupun tidak langsung, misalnya saja pada aktivitas keagamaan yang dilakukan oleh umat muslim yaitu beribadah yang mana meliputi aktivitas dengan mengikuti kajian atau pengajian, berdoa, berpuasa, membaca al Qur'an atau memperdalam agama melalui kitab-kitab, dan aktivitas yang lainnya yang memberi dampak positif. Hal inilah yang menyebabkan seluruh manusia memerlukan pendekatan spiritual dalam mejalani setiap fase dalam kehidupan, apapun dan bagaimanapun keadaannya, karena kunci ketenangan hati dan kedamaian hidup adalah melalui pendekatan spiritual.

Dalam fungsinya spiritualitas memiliki kesamaan dengan religiusitas yang mana dalam artian disini yaitu untuk membantu individu dalam memahami beberapa hal atau persoalan dalam hidupnya. Namun, kerangka yang dipakai dalam memahami persoalan tersebut bisa jadi memiliki perbedaan. Dalam religiusitas karena di dalamnya terdapat unsur teologi, pedoman, dan panduan panduan dari agama maka terdapat rujukan untuk memahaminya. Sedangkan di dalam spiritualitas tidak terdapat kerangka-kerangka seperti itu. Dalam hal ini spiritual juga memiliki peran penting dalam diri manusia seperti halnya dengan agama. Jika dilihat pada era sekarang banyak mereka yang mentalnya mengalami kerusakan baik yang disebabkan oleh faktor dari luar maupun faktor dari dalam.

Oleh sebab itu perlu diadakannya perbaikan kondisi mental melalui spiritualnya. Selain berguna untuk memperbaiki juga bisa berguna sebagai pengingat bahwa kejiwaan juga perlu dijaga supaya tidak mengalami gangguan. Spiritual dapat membantu seseorang dalam menemukan makna dan tujuan dalam hidup dan lebih percaya diri dalam menunjukkan nilai personalitynya. Dengan demikian sangat penting untuk diadakannya bimbingan mental spiritual pada orang-orang yang sudah mendekati pada gangguan jiwa, mereka bisa di beri masukan-masukan yang bertujuan membuka hatinya dan selalu mengingat Allah Swt dan tentunya sesuai dengan ajaran dan pandangan agama Islam yang memiliki konsep tersendiri yang mana telah dijelaskan dalam surat al Fajr ayat 27 yang di dalam artinya terdapat sapaan yang sangat halus dan menengkan hati, yaitu *"Wahai jiwa yang tenang"*, pengertian jiwa tenang dalam ayat ini adalah jiwa yang bersih dari segala kekotoran duniawi dan hawa nafsu, jiwa yang dekat dengan Sang Pencipta, jiwa yang terpatri dalam ketaatan ibadah dan kekuatan untuk selalu berbuat kebaikan, menjauhi segala perkara maksiat dalam dirinya. Jiwa yang suci akan merasakan kedamaian dan ketentraman saat menjalani kehidupannya, baik atau buruk jalan hidupnya. Bukan karena fisiknya yang kuat tapi karena kuatnya keyakinan dan kokohnya prinsip agama yang membuat dirinya selalu berputar di dalam lingkaran kebenaran. Itulah kondisi dari kekuatan spiritual yang dihasilkan individu karena berusaha

menguatkan dan mengamalkan ajaran agamanya.[141]

Jadi dapat disimpulkan bahwa pendekatan spiritual memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan penguatan mental seseorang, melalui nilai-nilai spiritual seperti makna hidup, keimanan, rasa syukur dan pengendalian emosi. Pendekatan spiritual yang dilakukan terus menerus dan dengan kesadaran diri yang kuat, akan merubah mental seseorang menjadi lebih berani, lebih tangguh dan tegar, mampu menjalani dan melewati setiap tantangan dengan baik, tetap optimis dan semangat. Pendekatan spiritual dalam bentuk doa, sholat, meditasi, mendengar atau membaca kitab suci Al-Qur'an, atau kegiatan lain yang dapat mendekatkan diri kita kepada Allah *subhanahu wa ta'ala,* lambat laun akan mendatangkan ketenangan, kemudahan dalam berfikir, jauh dari perbuatan maksiat, serta dapat membantu individu untuk bangkit dari tekanan, berjuang untuk kesembuhan dari sakit atau keterpurukan hidup, yang pada akhirnya akan membentuk mental yang tangguh, memiliki resilensi dan berkarakter positif.

2. Pengaruh Pendekatan Spiritual pada Penguatan Mental

Beberapa penelitian yang telah dilakukan oleh para ahli psikologi, menemukan bahwa berbagai upaya yang dilakukan dalam bentuk pendekatan spiritual, melalui rangkaian pendekatan dengan konsep yang berdasarkan ketuhanan dan keagamaan, ternyata sangat efektif dalam penguatan mental individu, khususnya yang berada dalam keterpurukan kondisi hidup atau bagi orang yang diberi ujian penyakit yang berat atau kronis. Hal itu sesuai dengan pandangan para pemikir Islam yang berpendapat bahwa melalui dzikir dan doa kepada Allah dapat mengurangi perasaan cemas, stres, konflik, ketegangan, maupun depresi. Ulama Muhammad Shalih menjelaskan bahwa dzikir adalah makanan utama bagi jiwa dan hati, secara langsung penenang dan penguat jiwa. Ketika kekuatan dzikir dan doa tidak hanya sebatas lisan saja, tetapi masuk pada hati atau keyakinan yang kuat akan segala kebesaran dan kekuasaan Allah, maka itu akan menciptakan ketenangan batin dan kekuatan mental[142]

Sebuah penelitian [143] yang ditulis dalam salah satu jurnal menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswi saat jauh dari agama atau dalam keadaan

---

[141]Muhammad Nashir Ar Rifa'i, *Kemudahan dari Allah, Ringkasan Tafsir Ibnu Katsir*, Jakarta: Gema Insani Press, Jilid 4, Cet. 1, 1989, hal. 972.

[142]Citra Fitri Firotika, *et.al.,* "Efektivitas Relaksasi Meditasi dan Dzikir Terhadap Kecemasan Sebelum Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa di MTS Tanwiriyyah Cianjur", Tahun 2022, dalam *Jurnal Diagnosa ; Jurnal Ilmu Kesehatan dan Keperawatan*, Vol. 1, No. 4, November 2023, hal. 244.

[143]Zahra Khoirunnisa. F, "Pengaruh Religiusitas Terhadap Kesehatan Mental, Studi Mengenai Kesehatan Mental Mahasiswi Mahad Aisyah Binti Abu Bakar", *Aisyah Journal of Intelectual in Islamic Studies*, Bogor, Vol. 1, No. 2, Desember 2023, hal. 93-98

'futur'[144] mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi, sementara saat dekat pada agama dan Allah *subhanahu wata'ala*, suasana hati menjadi lebih tenang. Hal ini mengisyaratkan bahwa keterhubungan individu dengan agama, memiliki peran penting dalam pengelolaan emosi dan kekuatan mental. Disinilah kita menyadari bahwa orang-orang yang memiliki mental keras, kasar, malas, mental perusak, mental curang atau tidak jujur, apalagi mental buruk yang individunya tidak menyadarinya, maka semua itu akan menjadi karakter yang melekat dalam diri seseorang, dan ini merupakan hal yang berbahaya bagi individu tersebut. Mental-mental buruk di atas, menjadi indikasi buruknya hubungan dengan Tuhan, atau jauhnya individu dengan agama, hidup menjadi tidak bermakna.

Pendekatan spiritual juga dapat membantu penderita penyakit kronis menemukan makna hidup di tengah keterbatasan yang dialami. Dengan keyakinan spiritual, individu cenderung memandang penyakit sebagai ujian, proses pembelajaran, atau bagian dari perjalanan hidup, bukan semata-mata sebagai penderitaan. Pandangan ini membuat penderita lebih mampu menerima kondisi diri dan mengurangi tekanan psikologi. Selain itu, pendekatan spiritual berupa doa, dzikir dan meditasi memberikan efek ketenangan serta membangun harapan. Harapan ini menjadi sumber kekuatan mental yang membantu penderita menjalani pengobatan demi pengobatan yang melelahkan, juga tetap optimis akan harapan kesembuhan dalam ikhtiar yang dilakukan.[145]

Berikut adalah beberapa pengaruh dari pendekatan spiritual pada penguatan mental, sebagai berikut;[146]

a. Meningkatkan Ketahanan Mental (*resiliensi*)
   Pendekatan spiritual membantu individu memaknai kesulitan hidup sebagai bagian dari proses, sehingga lebih kuat menghadapi tekanan dan kegagalan. Selalu berfikir positif, optimis dan tidak patah semangat walau dalam keterpurukan keadaan.
b. Mengurangi Stres, Kecemasan dan Depresi
   Praktik spiritual berupa doa, meditasi, dzikir, membaca kitab suci dan refleksi diri, terbukti dapat menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kualitas psikologis.
c. Memberikan Makna dan Tujuan Hidup

[144]Futur adalah istilah Bahasa Arab, yang artinya kendur, lemah semangat, lesu, menurunnya kekuatan atau kesungguhan, atau patah semangat. Bisa diartikan juga dengan kemalasan, melemahnya motivasi dan rasa jenuh yang sudah menguat. Dalam buku Kamus Arab Indonesia Al Munawar, karangan Ahmad Warson.

[145]Aan Nuraeni, *et.al*, "Kebutuhan Spiritual pada pasien Kanker", dalam *Jurnal Kesehatan, Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran, Bandung*, Vol. 3, No. 3, Agustus 2015, hal. 59-60

[146]Pargament, K.I, "The Psycology of Religion and Coping*"*, *Journal Scientific of Religion,* Edisi 36, No. 3, hal. 343-345

Spiritualitas membantu individu memiliki tujuan hidup yang jelas, spiritual juga berperan penting dalam menjaga kesehatan mental. Ketika seseorang menjaga aktifitas spiritualnya, maka sepanjang hidupnya akan selalu diisinya dengan banyak amal-amal kebaikan, berbeda dengan orang yang tidak memahami makna dan tujuan hidupnya, maka usianya dihabiskan hanya untuk kesenangan semata tanpa ada kebaikan yang dilakukannya. [147]

d. Meningkatkan Pengendalian Emosi
Pendekatan spiritual membantu individu mengelola emosi negatif seperti marah, kecewa dan takut dengan cara yang lebih sehat. Individu yang memiliki kecerdasan spiritual sebagai efek dari pendekatan spiritual yang terjaga, maka akan menghasilkan kecerdasan mental. Ia menganggap bahwa marah, sedih, kecewa dan putus asa adalah perbuatan sia-sia yang merugikan manusia, sehingga ia memilih untuk bersandar pada Tuhan dalam doa dan harapan, dan mengarahkan emosinya pada hal yang positif, hanya fokus mencari solusi dari masalahnya.[148]

e. Menumbuhkan Sikap Optimis dan Harapan
Pendekatan spiritual memberikan harapan dan keyakinan positif terhadap masa depan yang memperkuat kondisi mental seseorang. Pada beberapa kasus penanganan penderita penyakit kronis contohnya kanker, pasien akan mengalami penurunan kekuatan fisik dan melemahnya mental sehingga menjadi malas untuk terapi atau minum obat. Ini adalah indikasi dari mulai kehilangan semangat dan lemahnya mental yang ditandai dengan banyak mengeluh atau menangis, tidak yakin akan kesembuhannya, bahkan menghujat ketetapan-Nya, sebagai bentuk penolakan atas apa yang menimpa dirinya. Ketika pasien itu mulai dengan sadar melakukan upaya pendekatan spiritual berupa; pendampingan pasien oleh keluarga atau orang terdekat, memberi perhatian dan dukungan, menuntunnya untuk tetap sholat walau hanya berbaring di tempat tidur, mendengarkan ayat-ayat suci Al-Qur'an dan lisan yang tidak berhenti dari dzikir dan doa di setiap saat. Maka yang terjadi adalah penguatan mental yang terus berkembang. Yang ditandai dengan mulai ikhlas menjalani berbagai terapi, mulai berkurang keluh kesahnya dan berganti dengan istighfar dan dzikir memuji Allah *subhanahu wa ta'ala* dan sikapnya berubah menjadi lebih optimas dan penuh harapan. Inilah pengaruh dari pendekatan spiritual yang merubah mentalnya menjadi kuat dan

---

[147]Emmon. R.A, "Striving for the Sacred", *Journal of Personality*, Vol. 73, No.2, 2005, hal.731-736

[148]Gross.J.J, "Emotion Regulation; Current Status ang Future Prospects", dalam *Journal Psycology Inquiry*, terjemah, Vol. 26, (1), hal. 1-26

tangguh.[149]

f. Mendorong Perilaku Koping yang Positif

Individu yang memiliki spiritualitas yang kuat, cenderung menggunakan strategi koping yang sehat dibandingkan perilaku destruktif. Bagi seseorang yang sedang terpapar suatu penyakit kronis, pendekatan spiritual sangat membantunya dalam mengelola emosi negatif, seperti ; marah, sedih, takut, kecewa dan putus asa. Individu yang memiliki spiritualitas yang baik, cenderung memiliki kemampuan koping yang lebih adaptif, sehingga tidak mudah menyerah atau mengalami kelelahan mental. Dengan kondisi mental yang lebih stabil, maka berbagai terapi pengobatan akan dilalui dengan sabar dan berfikir positif bahwa semua memang harus melalui proses. Dan tentunya kualitas hidup penderita pun akan meningkat meskipun harus hidup dengan penyakit kronis.[150]

Dengan demikian, pendekatan spiritual memiliki kontribusi yang signifikan dalam menguatkan mental individu khususnya yang sedang terpuruk hidupnya atau penderita penyakit kronis, menjadi lebih sabar, selalu optimis, tenang dan resilien.

---

[149] Lestari, Agustina, *et.al.,* "Study Fenomenologi; Psikologis Pasien Kanker yang Menjalani Kemoterapi", *Jurnal Keperawatan Suaka Insan*, Universitas Muahammadiyah Banjarmasin, Vol. 5, Edisi 1, Juni 2020, hal.144

[150] Ano, G.G & Vasconcelles, "Religious Coping and Psychologycal Adjusment", *Journal of Clinical Psychology,* dalam terjemah, 2005, 61 (4), hal. 461-180.

BAB III
FENOMENA KANKER DAN PROBLEMATIKA PENDERITA KANKER

A. Fenomena Kanker

1. Definisi Kanker

Bila mendengar istilah kanker, maka yang terbayang di benak banyak orang adalah penyakit yang mengerikan dan mendatangkan banyak biaya yang luar biasa, belum lagi dengan rangkaian pengobatannya yang tidak mudah dan memakan waktu yang cukup lama. Penyakit kanker dianggap sebagian orang sebagai penyakit yang berujung pada kematian. Umumnya, para penderita kanker akan bereaksi menolak dengan diagnosa awal dokter dengan vonis kanker. Terkadang melakukan perlawanan, bahkan menjadi tidak percaya kepada dokter yang menanganinya. Akhirnya, penjelasan yang tidak gamblang mengenai kondisi tersebut menyebabkan tidak sedikit dari para pengidap kanker menjadi salah mengambil keputusan yang berakhir pada penyelesalan. Ketika jalan di luar medis dilakukan dengan alasan lebih mudah dan aman, ternyata justru menambah parah penyakit yang diderita, karena pertumbuhan dan perkembangan sel kanker dalam tubuh cepat sekali, sehingga baru sadar setelah memasuki stadium lanjut. [1]

Kanker adalah sekumpulan penyakit yang ditandai oleh pertumbuhan sel yang tidak normal, tidak terkendali dan invasif yang dapat menginvasi jaringan sekitanya atau menyebar ke bagian tubuh lain (*metastasis*). Sel

[1]Nur Rahman, "Selayang Pandang Tentang Kanker", *Artikel Rumah Sakit UNS* (Universitas Sebelas Maret), Surakarta, 04 Februari, 2021, hal. 4-20

kanker tumbuh cepat, bermutasi dan sering menghindari kontrol sistem imun pada tubuh kita. Proses pembentukan kanker disebut kasrinogesis, dan kanker dapat bersifat *sporadis* (95%) dan *hereditas* (5%).[2] Sumber lain menyatakan bahwa kanker adalah penyakit yang terjadi ketika sel-sel dalam tubuh tumbuh dan membelah secara tidak terkendali, lalu dapat menyerang jaringan di sekitarnya atau menyebar ke bagian tubuh lain melalui darah atau sistem getah bening, dan proses ini disebut dengan istilah metastasis. Secara normal, sel tubuh membelah dan mati secara teratur, tetapi pada kanker, mekanisme pengendalian ini rusak atau tak terkendali, sehingga sel abnormal terus berkembang dan membentuk tumor atau benjolan, kecuali pada kanker darah seperti leukemia. Sel normal berubah menjadi sel kanker, ketika sel tersebut tidak berhenti membelah diri dan mulai menimbulkan masalah. Dalam sel kanker, DNA berubah atau dalam istilah bermutasi dengan cara memberikan instruksi yang salah kepada sel. Ketika mutasi tersebut telah memberitahu sel untuk membelah diri dan tidak berhenti, maka sel kanker akan aktif bergerak dan menjalar ke berbagai organ tubuh, berpindah dan menginvasi jaringan lain. Menyebar melalui kelenjar getah bening atau bersirkulasi melalui aliran darah dan mulai mendarat di bagian lain tubuh dan mulailah tumbuh subur di area itu[3].

Kanker adalah penyebutan terhadap tumor ganas, dan sampai saat ini jumlah penderita kanker masih sangat tinggi dan msalah penyembuhan menjadi materi yang selalu diperbincangkan di kalangan para pakar kedokteran. Hal ini dikarenakan kajadian suatu kanker sangat kompleks dan faktor yang terlibat didalamnya juga heterogen, sehingga kasus ini masih cukup tinggi. Sama dengan pendapat Desen, kanker merupakan istilah yang digunakan pada tumor ganas, yaitu tumor yang tumbuh dengan pesat, menginfiltrasi jaringan sekitar, bermatastasis dan dapat menyebabkan kematian apabila tidak mendapatkan penanganan dan terapi yang tepat. Kanker dapat menyerang siapapun, tanpa mengenal umur, jenis kelamin, strata sosial ekonomi dan strata pendirikan[4].

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kanker adalah suatu penyakit yang terjadi karena pertumbuhan daging pada jaringan tubuh normal akibat ketidakteraturan perjalanan hormon. Pada dasarnya, ini adalah

---

[2]Sri Wahyuni, "Informasi Kanker", *Artikel Rumah Sakit Universitas Indonesia*, 23 Maret 2023, dalam tautan: https://rs.ui.ac.id/umum/berita-artikel/kelainan penyakit/kanker?utm_source=chatgpt.com,informasi kesehatan, diakses tanggal 2 Januari 2026

[3]David Palma, *Taking Charge of Cancer, What You Need to Know to Get The Best Treatment, Mengatasi Kanker Yang Harus Anda Tahu untuk Mendapatkan Perawatan Terbaik*, Yogjakarta: Penerbit Rapha Publishing, Cet. 1, Ed.1, thn. 2020, hal. 16-18

[4]Gusti Agung Sri Guntari, Ni Luh Putu Suariyani, "Gambaran Fisik dan Psikologis Penderita Kanker Payudara Mastektomi di RSUP Sanglah Denpasar Tahun 2014", dalam *Jurnal Program Kesehatan Masyarakat,* Fakultas Kedokteran Universitas Udayani, Denpasar, Bali, Vol.3, No.1, Juni 2016, hal. 24-26

penyakit dimana sel-sel tubuh tumbuh tidak terkendali dan bersifat ganas, berpotensi menyebar ke bagian tubuh lain, yang ditandai dengan pembentukan tumor atau jaringan abnormal., Adapun definisi kanker lebih detail dari KBBI mengenai kanker adalah sebagai berikut;[5]

a. Bahwa kanker adalah penyakit ganas, artinya sel-selnya tumbuh tidak terkendali, merusak jaringan normal di sekitarnya
b. Pertumbuhan kanker tidak normal, artinya melibatkan perubahan genetik pada sel, yang menyebabkan membelah diri secara berlebihan
c. Metastasis, artinya kemampuan sel kanker untuk menyebar atau berpindah ke bagian tubuh lain melalui aliran darah atau limfatik.
d. Kanker adalah penyakit serius yang ditandai pertumbuhan sel ganas abnormal yang merusak jaringan dan dapat menyebar ke seluruh tubuh.

Yang harus kita pahami, bahwa kanker dapat menyerang semua orang tanpa mengenal usia, jenis kelamin, usia, ras, dan bentuk fisik tertentu. Tetapi secara umum, kanker sering terjadi pada usia di atas 40 tahun, baik wanita ataupun laki-laki. Pada dasarnya, penderita kanker tidak akan mengetahui gejala-gejala pada awal terjadinya kanker dalam tubuhnya. Tetapi ketika kanker itu sudah menyebar di sekitar bahkan bisa diluar jaringan maka barulah penderita mulai merasakan keluhan-keluhan yang dirasakan, sampai pada stadium tertentu.[6]

Kasus kanker pada saat ini memang semakin meningkat, baik kualitas maupun kuantitas penderitanya, apalagi di negara-negara yang sedang pesat berkembang dan bahkan tumbuh bagaikan jamur di musim hujan. Banyak faktor yang memicu tumbuhnya kanker di sebuah negara, salah satunya banyak mengkonsumsi makanan-makanan yang tidak jelas kualitasnya, hanya karena mengikuti moderenisasi kuliner atau hanya ikut trend mencoba makanan dari luar negeri yang sebenarnya tidak cocok dengan kondisi kita. Hingga banyak bermunculan kanker-kanker dengan jenis yang beragam, sebagai akibat dari semakin majunya jaman. Seperti kanker usus besar dan rektum, kemungkinan disebabkan oleh konsumsi lemak dan minuman beralkohol yang tinggi dan para penderita ada riwayat dengan pola makan yang tidak teratur, tidak memenuhi standar makanan yang sehat.[7]

Kanker merupakan salah satu penyakit tidak menular atau penyakit non infeksi, yang hingga saat ini masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang cukup serius di dunia. WHO melaporkan bahwa setiap tahunnya terdapat 6,26 juta penderita kanker, dan 2/3 diantaranya terjadi di negara

---

[5]Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) tentang Definisi Kanker dalam konteks medis,https://www.google.com/search?q=arti+kanker+menurut+kbbi&oq=arti+kanker+KBBI, 2016, diakses tanggal 26 November 2025

[6]David Palma, *Taking Charge of Cancer...,* hal. 48

[7]Rostime Hermayerni, Simanullang, *Cegah Dini Kanker Serviks*, Medan: Penerbit Guepedia, Cetakan pertama, September 2020, hal. 7-8

yang sedang berkembang, termasuk Indonesia. Sel kanker sangat cepat membelah meskipun ruangan dan nutrisi terbatas. Karena cepat membelah, kanker dapat memproduksi nutrisi sendiri. Sehingga kita lihat, pasien kanker cepat terpuruk dalam waktu singkat, jika tidak ditangani akan langsung melonjak ke stadium lanjut atau sudah kritis. Inilah yang menakutkan dari penyakit ini. Angka kematian yang tinggi dan pertambahan jumlah penderita kanker dengan berbagai jenis kanker semakin meningkat.. Apabila tidak segera dikendalikan, diperkirakan jumlahnya akan bertambah dari waktu ke waktu, sekitar 26 juta orang akan menderita kanker dan 17 juta orang meninggal karena kanker pada tahun 2030. Dan kejadian tersebut, akan terjadi lebih pesat di negara miskin dan berkembang.[8]

Tumor ganas atau kanker adalah suatu kelainan yang ditandai dengan pertumbuhan cepat, menyebuk ke dalam jaringan yang berada di sekitarnya, dan dapat menuju ke daerah organ lain yang lebih jauh (metastasis). Metastasis penyakit ganas tersebut menuju ke organ lain, bisa melalui berbagai cara, yaitu aliran darah (*hematogen*) dan kelenjar limfe (*limfogen)*. Dalam keadaan normal, sel tubuh hanya akan membelah diri jika ada penggantian sel-sel yang telah mati dan rusak. Sebaliknya, sel kanker akan terus membelah diri walaupun tubuh tidak memerlukannya. Akibatnya, akan terjadi penumpukan sel baru yang disebut tumor ganas atau kanker. Penumpukan sel baru tersebut akan mendesak dan merusak jaringan normal sehingga mengganggu organ yang di tempatinya.

Pemberian nama pada suatu tumor ganas atau kanker berdasarkan jaringan asal suatu tumor atau yang disebut jaringan parenkim, maka pemberian nama suatu tumor maupun kanker dibagi menjadi dua, yaitu ;[9]

a. Jaringan Asal Epitel
   Jika suatu tumor ganas berasal dari jaringan epitel atau parenkimnya adalah epitel, baik yang terjadi pada mukosa maupun kelenjar liur, maka diberi nama Karsinoma. Seperti contoh pada kanker mukosa yang berasal dari epitel skuamus rongga mulut, maka bernama ‘kasrionama sel skuamus”, karena kanker tersebut berasal dari epitel sel skuamus. Bila berasal dari kelenjar (adeno) maka bernama “*adeno karsinoma*”, hal ini sesuai dengan jaringan asalnya, yaitu epitel kelenjar atau disebut adeno.
b. Jaringan Asal Mesenkimal
   Apabila jaringan asal atau parenkimnya adalah mesenkimal, maka diberi nama Sarkomaa. Seperti contoh kanker yang berasal dari mesenkim tulang

[8]Gusti Agung Sri Guntari, Ni Luh Putu Suariyani, “Gambaran Fisik dan Psikologis Penderita kanker Mastektomi di RSUP Sanglah Denpasar Tahun 2014”, *Jurnal Program Studi Kesehatan Masyarakat*, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, Bali, 2016, Vol.3, No. 1, hal. 24-35

[9]Theresia Indah Budhy, *Mengapa Terjadi Kanker*, Surabaya: Airlangga University Press, 2019, Cet.1, hal.2-8

(osteo), maka bernama “osteo sarkoma”. Contoh lain misalkan berasal dari jaringan ikat (fibrous) akan diberi nama “fibrio sarkoma”, bila berasal dari lemak (lipid) diberi nama Liposarkoma.

Perlu diketahui, bahwa ternyata tidak semua jenis tumor itu selalu kanker, karena ada tumor yang berupa tumor jinak dan ada yang bersifat ganas. Tumor jinak dapat dihilangkan dan tidak menyebar ke bagian lain dalam tubuh. Adapun tumor ganas merupakan kanker yang dapat menyerang ke berbagai jaringan sekitar dan menyebar ke organ tubuh lain. Ada beberapa kanker yang tidak membentuk tumor, misalnya leukemia atau kanker darah. Sejalan dengan pertumbuhan dan perkembangannya, sel-sel kanker membentuk suatu massa dan jaringan ganas yang menyusup ke jaringan sehat di sekitarnya. Disamping itu, sel kanker dapat menyebar ke organ tubuh lain yang jauh dari tempat asalnya, melalui pembuluh darah dan pembuluh getah bening hingga menjadi suatu kondisi serius dan sangat sulit untuk diobati.[10], ketika itulah awal dari rangkaian pengobatan yang harus dilakukan penderita kanker dalam menjalani terapi demi terapi pengobatan agar sel kanker melemah sampai ke akarnya, menuju kondisi yang lebih baik.

Ketika banyak orang bertanya, kenapa harus belajar memahami kanker, pendapat ahli *medis* mengatakan bahwa penyakit ini tidak bisa diremehkan atau diabaikan, banyak penderita yang tidak bergejala saat kanker baru bereaksi dalam tubuh, gejala itu baru akan terasa sakit ketika kanker sudah mulai menyebar dan bersifat ganas. Karena itu, setiap individu perlu mengetahui apa itu kanker, karena alasan-alasan berikut;[11]

a. Meningkatkan Kesadaran dan Pencegahan
   Dengan memahami kanker, kita dapat mengetahui resiko seperti merokok, pola makan tidak sehat dan kurang aktivitas fisik. Pengetahuan ini membuat kita menerapkan gaya hidup sehat untuk mencegah kanker sejak dini.
b. Deteksi Dini Menyelamatkan Nyawa
   Pemahaman tentang gejala dan tanda awal kanker membuat seseorang lebih waspada dan segera memeriksakan diri ke tenaga kesehatan. Kanker yang terdeteksi lebih awal, akan memiliki peluang kesembuhan yang jauh lebih tinggi.
c. Mengurangi Ketakutan dan Stigma
   Banyak orang menganggap kanker sebagai penyakit yang selalu berakhir fatal. Dengan pemahaman yang benar, kita akan tahu bahwa kanker dapat diobati dan dikendalikan, terutama jika ditangani sejak dini. Penelitian dan

---

[10]Nur Rahman, “Selayang Pandang tentang Kanker”, *Artikel Kesehatan Rumah Sakit UNS* (Universitas Sebelas Maret) Surakarta, 04 Februari 2021, diakses 22 Desember 2025

[11]Kemenkes, “Mengenal Penyakit Kanker”, *Artikel Informasi dan Layanan Kementrian Kesehatan RI*, Jakarta, https://www.kemkes.go.id/id/home, diakses 20 November 2025

kecanggihan teknologi selalu dilakukan dalam dunia kedokteran, khususnya dalam penyakit kanker, sehingga saat ini pengobatan kanker sudah mendapat perhatian yang dan pelayanan yang lebih baik lagi ditambah dengan alat-alat pemeriksaan yang semakin maju.

d. Mendukung Penderita Kanker
   Pengetahuan tentang kanker membantu kita bersikap lebih empati dan memberikan dukungan yang tepat kepada penderita, baik secara emosional maupun sosial.
e. Membantu Pengambilan Keputusan Kesehatan
   Memahami kanker memungkinkan seseorang untuk mengambil keputusan yang tepat terkait pemeriksaan kesehatan, pengobatan, serta pilihan pola hidup yang lebih sehat.
f. Meningkatkan Kualitas Hidup Masyarakat
   Semakin banyak orang yang memahami apa dan bagaimana kanker, maka akan semakin besar peluang untuk menurunkan angka pertambahan pasien kanker dan menekan jumlah kematian akibat kanker, melalui edukasi pencegahan dan pengobatan yang benar.

Memahami kanker bukan hanya penting bagi penderita saja, tetapi juga bagi seluruh masyarakat agar dapat hidup lebih sehat, peduli dan siap menghadapi penyakit ini dengan cerdas dan bijak. Karena kanker bukan penyakit biasa, tidak bisa dihadapi dengan santai dan cenderung meremehkan, karena kalau kanker sudah mengganas, maka pengobatannya akan lebih memakan waktu lama dan menimbulkan rasa sakit yang luar biasa, ini menyangkut keselamatan pasien kanker itu sendiri.

2. Perbedaan Tumor dan Kanker

Masyarakat pada umumnya memandang ringan tentang tumor, yang dianggap suatu benjolan yang tidak membahayakan dan mudah dihilangkan dengan hanya sekali tindakan operasi pengangkatan benjolan tumor tersebut. Pada kenyataannya tidaklah semudah dan seringan itu, karena penderita harus melalui beberapa pemeriksaan, sebelum menentukan tindakan selanjutnya. Apapun jenis tumor yang tumbuh atau tampak pada tubuh, tidak bisa diremehkan, karena antara tumor dan kanker memiliki perbedaan yang jelas. Ketika kita bicara tentang tumor dan kanker, maka para ahli kesehatan memberi perbedaan yang terperinci antara tumor dan kanker, seperti di bawah ini;[12]

a. Perbedaan dalam Definisi
   Tumor adalah pertumbuhan jaringan yang abnormal akibat pembelahan sel yang tidak terkendali yang membentuk massa atau benjolan. Tumor bisa

[12]Cleveland Clinic, "What is a Tumor?, Sharing and Information Cancer", *Article*, terjemahan, tanggal 14 Januari 2021, https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/21881-tumor?utm_source=chatgpt.com, diakses 29 Desember 2025

bersifat jinak (non kanker) atau ganas (kanker). Sementara definisi dari kanker adalah penyakit yang ditandai dengan pertumbuhan sel abnormal yang tidak hanya berkembang tanpa kontrol, tetapi juga dapat menyerang jaringan di sekitarnya dan menyebar ke bagian lain tubuh (*metastasis).*[13] Dengan kata lain, semua kanker adalah tumor ganas, tapi tidak semua tumor adalah kanker.

b. Sifat Pertumbuhan[14]
   Pertumbuhan tumor bisa tumbuh lambat atau cepat, tetapi belum tentu menyerang jaringan lain. Tumor jinak cenderung tumbuh lambat dan tidak menyebar. Sementara untuk pertumbuhan kanker, sel-sel kanker tumbuh dengan cepat dan tidak terkontrol, serta memiliki kemampuan untuk menginvasi jaringan sehat di sekitarnya,
c. Kemampuan Menyebar (*metastasis)*
   Untuk tumor jinak, tidak menyebar ke bagian tubuh lain, sedangkan untuk kanker, sel kanker dapat menyebar melalui darah atau sistem getah bening ke organ lain (*metastasis*), yang merupakan ciri khas kanker.
d. Tingkat Bahaya
   Untuk tumor jinak, umumnya tidak mengancam jiwa, meskipun dapat menyebabkan masalah jika menekan organ penting, Tetapi untuk kanker, akan lebih serius lagi karena dapat menyebar dengan waktu singkat dan merusak organ vital jika tidak segera ditangani, akibatnya banyak penderita kanker yang tidak segera ditangani, maka kondisi fisik semakin menurun dan semakin melemah sampai pada kondisi kritis.

Menurut dokter spesialis bedah onkologi, tumor jinak bisa menjadi ganas, tetapi kemungkinannya kecil dan perubahan tersebut tidak umum terjadi. Pertanyaan yang biasa berkembang di sebagian penderita tumor adalah "bagaimana mengetahui, bahwa tumor yang dimiliki bersifat kanker?" dan jawaban yang benar adalah, saat didiagnosa itu adalah tumor jinak, dokter akan memastikan bahwa pasien tidak menderita kanker. Tergantung pada jenis tumor jinak, dokter mungkin akan menyarankan observasi atau pengangkatan tumor untuk tujuan estetika atau kesehatan. Misalnya tumor yang tampak jelas di organ penting tubuh. Tetapi bila dokter mencurigai adanya kanker, maka kemungkinan akan ada pemeriksaan yang lebih cermat baik fisik maupun tes darah, apabila diperlukan dengan tes sampel atau jaringan kecil tumor tersebut, yang biasa disebut *biopsi.*[15]

---

[13]National Cancer Institute, "Mengenal Apa itu Tumor", *Artikel NCI Dictionary of Cancer terms*, dalam tautan: https://www.cancer.gov/publications/dictionaries/cancer-terms/def/tumor?utm_source=chatgpt.com, diakses 29 Desember 2025

[14]Sarah Sasson and Megan Barnet, "What's the Difference Between a Tumour and Cancer", dalam *Artikel Kesehatan*, 09 Desember 2025, hal. 42

[15]Elmy Tasya. K, "Tumor Jinak Bisa Berubah Menjadi Kanker?", dalam *Artikel Kesehatan*, *Detik Health*, 17 Juli 2025, hal. 14

Menurut *Yale* Journal *of Biology and Medicine* tahun 2006, ada tiga tahapan sel normal berubah menjadi sel ganas (kanker), yaitu di bawah ini;[16]

a. Tahap Prakarsa (*initiation phase*)
   Tahap ini memiliki ciri-ciri terjadinya perubahan gen dari sel normal menjadi sel kanker.
b. Tahap Promosi (*promotion phase*)
   Tahapan perkembangan tumor yang biasanya dipicu oleh sel-sel abnormal yang berhasil hidup (*survive*) dan terus membelah diri.
c. Tahap Progresi (*progression phase*)
   Tahapan ketika terjadi pertumbuhan tidak terkendalinya sel-sel abnormal tersebut, sehingga ukuran tumor menjadi semakin besar atau sel-sel kanker mulai menyebar ke jaringan atau organ yang lain.

Sel kanker dapat mempunyai *abnormal fenotip* yang beragam, antara lain *diferensiasi*, peningkatan motalitas, tingkat invasi dan perbedaan dalam sensitivitas terhadap obat. Walaupun beragam *fenotip* yang terjadi namun penyebab utama adalah *desregulasi* kontrol yang tidak bekerja dengan baik. Keaaan ini menyebabkan sel akan berkembang tanpa mekanisme kontrol seperti yang terjadi pada sel normal. Transformasi ini tergantung pada mutasi gen mekanisme kontrol siklus sel tersebut. Keganasan pada umumnya dapat terjadi melalui tiga mekanisme, yaitu; *pertama* perpendekan waktu siklus sel, sehingga akan menghasilkan lebih banyak sel yang diproduksi dalam satuan waktu. *Kedua,* penurunan jumlah kematian sel akibat gangguan pada proses apoptosis atau nekosis dan yang *ketiga* terjadi pertumbuhan yang tidak terkontrol. Gabungan mutasi pada berbagai *proto-onkogen* yang menghambat penghentian proses siklus.[17]

Karena itu penderita kanker akan mengalami beberapa kerusakan organ bukan hanya di sentra kankernya tetapi juga organ yang berdekatan atau saling berhubungan, seperti kanker nasofaring, yang dapat merusak bukan hanya bagian hidung tetapi juga ke telinga, tenggorokan dan juga bisa kerusakan penglihatan. Dan bila keganasan sel kanker ini tidak segera ditangani dengan tepat, maka dapat menyebar ke berbagai organ lain, yang tentunya semakin sulit untuk dikendalikan, hingga berakhir pada kelemahan atau penurunan kekuatan diri pasien, yang dapat membawa pada kematian. Inilah kenapa penderita yang merasakan gejala awal tumor atau kanker, harus segera memeriksakan dirinya ke rumah sakit untuk mengetahui kualitas tumor yang ada dalam tubuhnya, hingga dapat diketahui tumor jinak atau tumor ganas yang mengarah ke kanker.

---

[16]Tim Cancer Helps, *Stop Kanker, Panduan Deteksi Dini dan Pengobatan Menyeluruh Berbagai Jenis Kanker,* Jakarta: PT. Agro Media Pustaka, Cetakan pertama, 2010, hal. 5 - 6

[17]Theresia Indah Buddy, *Mengapa Terjadi Kanker*, Edisi kedua, Surabaya: Patobiologi, Universitas Airlangga Press, 2019, hal. 37

Kesimpulan dari perbedaan tumor dan kanker adalah umor adalah suatu pertumbuhan sel-sel abnormal yang tumbuh tidak terkontrol, pertumbuhan tersebut tidak ada gunanya. Tumor jinak adalah tumor yang tumbuh terbatas pada organ tersebut, tumbuh lambat tidak menyebar dan tidak menyusup (*invasi*) ke dalam organ. Tumor ganas disebut kanker, tumbuh cepat dan dapat menyusup dan menyebar ke organ lain, serta menimbulkan rasa sakit yang lebih meluas.[18] Penderita yang sudah divonis kanker oleh dokter, biasanya mulai merasakan rasa sakit yang hebat di area kanker itu tumbuh, apabila dalam waktu yang relatif singkat tidak ditangani dengan serius, maka akan menyebabkan sel kanker akan semakin menyebar dan merusak jaringan tubuh yang lain, sehingga kondisi penderita semakin parah dan melemah.

3. Deteksi Dini Kanker

Deteksi dini kanker adalah usaha menemukan kanker pada tahap awal, sebaiknya dilakukan sebelum timbulnya gejala **(***screening)* maupun segera setelah muncul gejala ringan (diagnosis dini), agar pengobatan dapat dilakukan dengan lebih cepat dan efektif.[19] Ada dua pendekatan untuk mendeteksi kanker dalam tubuh pasien, yaitu ;

a. Skrining (*screening*), yaitu memeriksa orang tanpa gejala yang tampak sehat untuk menemukan tanda awal kanker atau *prekanker.*
b. Diagnosis Awal (*early diagnosis*), yaitu mengenali kanker pada orang yang sudah memiliki tanda atau gejala sekecil apapun.

WHO menekankan bahwa program skrining harus dilakukan bila metode tersebut terbukti mengurangi angka kematian dan sumber daya tersedia untuk tindak lanjut (dianosis dan pengobatan) yang tepat. Bila ada pertanyaan, apakah penting melakukan deteksi dini kanker? maka para dokter akan mengatakan sangat penting dan besar keuntungan menjalani deteksi kanker sejak awal. Semakin jelas diketahui jenis dan kualitas kanker sedini mungkin, semakin lebih mudah upaya pengobatannya, akan semakin mendapatkan kesembuhan.

Inilah beberapa keuntungan melakukan pemeriksaan deteksi dini kanker, diantaranya adalah:[20]

a. Peluang Kesembuhan Akan Lebih Tinggi
   Dianggap lebih baik, dibandingkan dengan pasien yang menunda-nunda pemeriksaan dan terkesan mengabaikan, karena kanker belum menyebar

---

[18]Hartati Nurwijaya, *et.al., Cegah dan Deteksi Kanker Serviks*, Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, Cet. 1, 2010, hal. 8

[19]World Health Organization, *Cancer Screening and Early Detection*, 16 Mei 2010, versi terjemahan, dalam tautan: h*ttps://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/cancer-screening-and-early-detection-of-cancer?utm_source=chatgpt.com*, diakses 6 Januari 2026

[20]Azril Okta,A, *Deteksi Dini Kanker,* Seri 1 Onkologi Kominutas, Penerbit Airlangga University Press, 2019, Cet. 1, hal. 8-14

jauh ke organ dan belum menguatkan pembelahan selnya. Kondisi penderita pun belum terlalu lemah dilakukan berbagai terapi atau tindakan pengobatan.

b. Pengobatan Lebih Efektif dan Invasi Minimal
Pada tahap awal, kanker sering kali dapat ditangani dengan tindakan yang lebih ringan (misalnya operasi kecil), sehingga tidak selalu memerlukan tindakan yang lebih berat, seperti kemoterapi atau radioterapi.

c. Biaya Pengobatan Jangka Panjang Bisa Lebih Rendah
Pengobatan kanker stadium awal umumnya lebih murah dibandingkan pengobatan stadium lanjut yang memerlukan perawatan jangka panjang, dan teknologi pengobatan yang kompleks.

c. Kondisi Pasien Belum Lemah atau Terpuruk,
Penderita masih kuat untuk menjalani beberapa tindakan pemeriksaan maupun pengobatan, berbeda dengan pasien yang sudah terlambat di periksa, sudah parah atau diperiksa dengan kondisi kanker sudah menyebar, maka tubuh pasien menjadi semakin lemah, merasakan sakit yang dirasakannya, akibatnya pemeriksaan akan tersendat-sendat dan itu mempengaruhi tindakan pengobatan selanjutnya, seperti akan dilakukan operasi pengangkatan tumor tapi kondisi HB (*hemoglobin*) sangat rendah, maka tidak bisa dilakukan operasi sampai HB nya naik atau normal.[21]

d. Kualitas Hidup Lebih Baik
Pasien memiliki kemungkinan lebih besar untuk menjalani kehidupan normal karena efek samping pengobatan biasanya lebih ringan. Berbeda dengan pengobatan kanker yang sudah stadium tinggi, maka efek dari pengobatannya luar biasa dirasakan penderita, contohnya ; efek dari kemoterapi adalah rambut rontok, pendengaran terganggu, tulang mengalami linu dan sering mual dan muntah-muntah. Adapun efek radiasi adalah merasakan panas dan kering sekitar area penyinaran, serta kulit yang menghitam.

e. Meningkatkan Harapan Hidup
Dengan penanganan yang cepat dan tepat, deteksi dini kanker terbukti dapat memperpanjang usia harapan hidup penderita kanker.

f. Menurunkan Angka Kematian Akibat Kanker
Contohnya, negara yang menerapkan skrining rutin untuk beberapa kanker menunjukkan penemuan tumor stadium awal yang jauh lebih tinggi, dan dengan demikian angka kematian yang lebih rendah, karena semakin cepat diketahui, maka akan lebih mudah pengobatannya dan berpotensi dapat sembuh lebih cepat.

---

[21]Marianti, "5 Tanda Kamker Mati yang Perlu Diketahui", *Artikel Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 4 November 2025, dalam tautan *https://www.alodokter.com/5-tanda-sel-kanker-mati-yang-perlu-diketahui,*diakses 22 Januari 2026

g. Meningkatkan Kesadaran dan Pencegahan Kanker di Masyarakat
   Program deteksi dini kanker mendorong masyarakat untuk lebih peduli terhadap pola hidup sehat, menjaga kondisi tubuh dengan olahraga, menjauhkan diri dan keluarga dari mengkomsumsi makanan yang berpotensi memiliki zat karsinogen dan mau melakukan pemeriksaan sedini mungkin untuk menghindari penyakit yang lebih parah dan resiko yang lebih besar lagi. Masyarakat menjalani hidup menjadi lebih sehat, aman dan menyenangkan.

Adapun metode deteksi dini kanker yang direkomendasika oleh kesehatan internasional dan didukung bukti ilmiah adalah sebagai berikut ;[22]

a. Skrining di Populasi Tanpa Gejala
   Ini adalah pemeriksaan terencana untuk orang sehat dalam kelompok usia tertentu;
   1) Kanker Payudara, melalui pemeriksaan Mammografi ; rontgen payudara untuk mendeteksi kelainan yang tidak terasa, direkomendasikan secara rutin untuk wanita usia tertentu anatara 40 sampai dengan 74 tahun, tergantung pedoman setempat.
   2) Kanker Serviks, melalui pemeriksaan Pap Smear dan HPV Test ; pap smear berguna untuk memeriksa sel kanker yang abnormal, sementara tes HPV (Human Papilomavinus) untuk mendeteksi virus penyebab utama kanker serviks. Tes HPV bahkan bisa dilakukan dengan metode *self collection* (mengumpulkan sampel sendiri) yang baru direkomendasikan oleh otoritas kesehatan Amerika Serikat untuk meningkatkan partisipasi skrining
   3) Kanker Kolorektal, melalui Kolonoskopi atau tes Feses, yaitu pemeriksaan melalui melihat langsung ke dalam usus besar kemudian melakukan tes feses seperti FIT atau FOBT mencari darah tersembunyi.
   4) Kanker Paru-paru, melalui Low Dose CT Scan (LDCT), disarankan bagi perokok atau orang yang dulu pernah merokok dengan riwayat merokok berat untuk mendeteksi kanker paru stadium awal.
b. Deteksi yang Bisa Dilakukan Sendiri atau Klinis [23]
   1) SADARI (periksa payudara sendiri), yaitu pemeriksaan rutin oleh individu untuk melihat atau merasakan perubahan, baik bentuk maupun rasa yang dialami.
   2) SADANIS (pemeriksaan payudara klinis), yaitu pemeriksaan payudara

---

[22]Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, "Menkes Ajak Masyarakat Berani Deteksi Dini Kanker", *Artikel Generasi Sehat, Masa Depan Hebat,* 04 Februari 2023, dalam tautan https://kemkes.go.id/id/menkes-ajak-masyarakat-berani-deteksi-dini-kanker, diakses 02 Januri 2026

[23] Anugerah, *et.al*, "Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku SADARI (pemeriksaan payudara sendiri) sebagai Tindak Deteksi Dini Kanker Payudara", dalam *Jurnal Ilmiah Mahasiswa dan Penelitian Keperawatan,* Vol. 1, No. 4, 2021, hal. 560

oleh tenaga kesehatan terlatih.

3) IVA (inspeksi visual asam asetat), metode visual ini untuk skrining kanker serviks dengan pembilasan asam asetat yang sederhana
4) USG dan Biopsi, yaitu alat bantu pencitraan seperti USG digunakan untuk menilai kelainan yang ditemui saat skrining, sementara biopsi dilakukan untuk memastikan diagnosis.

Angka kejadian kanker serviks di Indonesia cukup tinggi karena kurangnya pengetahuan wanita tentang kanker leher rahim dan IVA test masih rendah, sehingga sebagian besar wanita tidak melakukan IVA test. Padahal, dengan cara ini kita dapat mendeteksi kanker leher rahim sedini mungkin. Pada saat pemeriksaan, yang yang bersangkutan tidak akan merasakan sakit dan prosesnya cukup cepat. Bila hasilnya negatif maka kita tetap harus menjaga kesehatan, namun bila diketahui positif ada gejala, maka segera lakukan tindakan pengobatan.[24]

Deteksi Dini Kanker yang dilakukan di Indonesia, melalui Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, mendorong adanya pemeriksaan;

1) IVA test dan Pap smear untuk kanker serviks
2) SADARI dan SADANIS untuk kanker payudara
3) Integrasi deteksi dini ke program skrining nasional di puskesmas atau rumah sakit sebagai layanan kesehatan primer.

Ditemukan bahwa banyak kasus kanker baru bermunculan dengan jenis yang berbeda di Indonesia dan banyak pula yang datang memeriksakan diri dalam keadaan sudah stadium lanjut, karena kurangnya informasi atau keengganan pasien untuk melakukan pemeriksaan sedini mungkin. Hal itu membuat penguatan deteksi dini kanker menjadi prioritas kesehatan di negeri ini. Kebijakan pengendalian penyakit kanker di Indonesia ada dalam Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 1163/MenKes/SK/X/2007 tanggal 31 Oktober 2007, tentang Kelompok Kerja Pengendalian Kanker Leher Rahim dan Payudara. Pemerintah juga menyelenggarakan proyek area deteksi dini kanker leher rahim dan payudara di 6 provinsi. Kegiatan pelatihan proyek pilot selesai dilakukan pada tahun 2008 dan pada tahun 2009 baru memasuki tahap pemantapan program tersebut. Kegiatan deteksi dini dilakukan dengan metode SADARI untuk kanker payudara dan metode inspeksi serviks dengan aplikasi asam asetat (IVA) untuk kanker leher rahim.[25] Ketika seseorang, laki-laki maupun wanita sudah merasakan

---

[24] Isti Yuliani, *et.al.,* "Deteksi Dini Kanker Leher Rahim (Kanker Serviks) dengan Motode IVA", dalam *Jurnal Pengabdian Dharma Bakti*, Yogjakarta, Vol.3, No. 2, Agustus 2020, hal. 56

[25]Hesty Widyasih, "Buku Saku Kanker Serviks Untuk Meningkatkan Pengetahuan Deteksi Dini Kanker Serviks Pada WUS (Wanita Usia Subur)", dalam *Jurnal kesehatan Pengabdian Masyarakat,* Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes, Yogjakarta, Vol. 1, No.1 April 2020, hal. 32

adanya gejala tumor di organ tubuhnya, segera lakukan pemeriksaan sedini mungkin, karena bila tidak segera melakukan tindakan pemeriksaan maka dapat menimbulkan masalah kesehatan yang serius.

Contoh kasus nyata dari artikel berita Internasional, tentang seseorang yang mengabaikan upaya detekdi dini kanker pada dirinya, sebagai berikut ;

> *Seorang pria berusia 30 tahun, bernama Sam Bulloch dari Australia, awalnya mengabaikan tanda-tanda awal seperti pendarahan saat buang air besar dan kelelahan, ia mengira itu hal biasa. Ketika akhirnya diperiksa, dokter menemukan kanker usus yang sudah menyebar ke hati dan paru-paru (stadium lanjut). Sam sangat syok, terpuruk dalam kesedihan dan kecemasan serta ketakutan akan kematian. Kondisi psikologi seperti inilah yang ditajutkan para dokter, karena akan mempercepat ganasnya sel kanker merusak. Yang terjadi, Sam mengalami kesakitan dan dalam waktu tidak lebih dari 4 bulan, kanker sudah menghabiskan separuh dari berat badannya, ia sudah tidak lagi bersemangat dalam hidupnya, hilang senyum dan tawanya, sampai kemutian dia wafat dalam kanker yang sudah semakin parah.* [26]

Kisah ini menunjukkan bahwa gejala awal yang diabaikan bisa membuat kanker berkembang ke tahap serius dengan rasa sakit yang bertambah berat. Ini hanya salah satu kasus diantara puluhan bahkan ratusan kasus penderita kanker yang mengabaikan deteksi dini kanker. Di bawah ini adalah beberapa kondisi yang disebabkan tidak melakukan tindakan deteksi dini kanker, yaitu ;[27]

a. Kanker Baru Terdeteksi Pada Stadium Lanjut
   Tanpa deteksi dini, kanker sering baru diketahui ketika sudah menyebar ke jaringan atau organ lain (stadium lanjut), sehingga lebih sulit diobati, karena kondisi penderita sudah mulai menurun atau lemah. Karena biasanya penderita kanker tidak menyadari telah ada kanker dalam tubuhnya.
b. Peluang Sembuh Menurun
   Kanker yang ditemukan pada stadium awal umumnya memiliki angka kesintasan (*survival rate*) jauh lebih tinggi dibandingkan kanker stadium lanjut. Bila stadium sudah tinggi, maka daya tahan tubuh untuk menerima atau menghadapi berbagai terapi pengobatan menjadi sulit (tubuh mulai lemah) dan upaya terapi menjadi tidak efektif. Biasanya pengobatan atau terapi baru setengah jalan, kondisi pasien sudah sangat lemah dan

---

[26]Claudia Poposki, "I Knew It': Sign 28yo Had 'Aggressive' Cancer", *Artcle* News.com. Australia, 3 Juni 2023, diakses 15 Desember 2025

[27]World Health Organization, "Cancer, Screening and Early Detection", *Health Article Europe*, 16 May 2010, diakses 5 Januari 2026.

memasuki *paliatif.*[28]

c. Pilihan Pengobatan Menjadi Terbatas
   Pada stadium lanjut, terapi biasanya lebih agresif, contohnya ; kemoterapi dosisnya lebih tinggi dan area radiasi lebih luas. Maka rasa sakit dan pengaruhnya lebih berat atau keras dirasakan pasien, dan terkadang bersifat paliatif bukan kuratif, membuat kondisi pasien mulai menurun atau lemah.
d. Biaya Pengobatan Menjadi Lebih Mahal
   Pengobatan kanker stadium lanjut membutuhkab perawatan jangka panjang, untuk rawat inap, ada beberapa terapi, obat-obatan yang pastinya memerlukan beban finacial. Kalaupun hari ini ada penanggungan kesehatan (BPJS) yang mengcover biaya pengobatan penderita kanker, tapi tetap saja ada biaya-biaya yang keluar untuk itu, seperti ada beberapa obat yang tidak terjamin, atau tindakan yang biayanya besar dan sebagainya.
e. Kualitas Hidup Menurun
   Gejala seperti nyeri berat, kelelahan ekstrem, penurunan berat badan, dan gangguan fungsi organ lebih sering terjadi pada kanker stadium lanjut. Semakin parah kankernya, maka akan semakin berat terapi demi terapi harus dilakukan, seiring dengan penurunan daya tahan tubuh karena gempuran rasa sakit yang tidak terkira. Hingga dalam posisi seperti itu, banyak pasien yang mulai lelah dan akhirnya menyerah, berhenti untuk terapi, yang akhirnya membawa pada ambang putus asa.
f. Angka Kematian Tinggi
   Keterlambatan diagnosis berkontribusi langsung pada meningkatnya angka kematian akibat kanker. Semua bentuk pengobatan dan terapi – terapi tidak berjalan efektif karena penyebaran sel kanker sudah sangat masif, merusak jaringan tubuh lain dan mulai menurunkan kekuatan pasien untuk menerima berbagai tindakan pengobatan.

Dari sumber berita resmi dan media kesehatan Indonesia, Menteri Kesehatan RI, Ir. Budi Gunadi Sadikin, S.Si, CHFC, CLU, menyatakan bahwa deteksi dini membuat kanker lebih mudah ditangani dan peluang sembuh lebih tinggi, sedangkan jika terlambat terdeteksi, angka kematian penderita kanker akan meningkat.[29] Inilah perlunya edukasi kanker dilakukan

---

[28] Paliatif adalah pendekatan perawatan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien dan keluarga yang menghadapi penyakit serius atau mengancam jiwa, dengan fokus mengurangi penderitaan fisik (nyeri, sesak), psikologis, sosial dan spiritual, serta dapat diberikan bersamaan dengan pengobatan kuratif (penyembuhan), dalam tautan; https://id.wikipedia.org/wiki/Penyakit_terminal, diakses 12 November 2025

[29]Mecca Yumna, "Deteksi Dini Beri Peluang Sembuh dari Kanker Hingga 90 persen", *Artikel Kesehatan Antara Sulawesi Tenggara,* Selasa 6 Februari 2024, https://sulteng.antaranews.com/berita/302619/deteksi-dini-beri-peluang-sembuh-dari-kanker-hingga-90-persen, diakses 4 Januari 2026

di berbagai daerah, baik kota maupun pedesaan, agar Indonesia bisa menekan pertambahan jumlah penderita kanker, tentunya diperlukan pula kesadaran dari setiap individu untuk menjaga kesehatan dan menghindari berbagai hal yang bisa memicu kanker hadir dalam tubuh kita. Ketika kita menyadari pentingnya menjaga kesehatan dengan berbagai upaya, maka akan melahirkan individu yang sehat dan produktif.

Kesimpulan yang perlu kita ketahui dari deteksi dini kanker adalah sebuah Strategi untuk mendeteksi kanker sebelum atau pada tahap awal gejala, agar pengobatan menjadi lebih efektif. Pendekatan yang dilakukan bisa dengan skrining atau diagnosa dengan diri sendiri atau dibantuan tenaga medis. Partisipasi masyarakat untuk mendukung adanya kegiatan deteksi kanker sedini mungkin, ditambah dukungan fasilitas kesehatan dan edukasi kesehatan bagi penderita kanker menjadi kunci keberhasilan program deteksi dini kanker menuju pada harapan yang diinginkan, yaitu kesembuhan yang paripurna.

4. Sejarah Awal Munculnya Penyakit Kanker

a. Zaman Prasejarah dan Bukti Awal
   Penelitian ilmiah menunjukkan bahwa kanker bukanlah penyakit baru, bukti adanya kanker ditemukan pada fosil hewan purba dan tulang manusia prasejarah. Para ilmuwan menemukan jejak tumor ganas pada fosil dinosaurus dan kerangka manusia kuno, yang menunjukkan bahwa kanker telah ada jauh sebelum peradaban manusia medern berkembang. Hal ini membuktikan bahwa kanker merupakan penyakit biologis yang sudah ada sejak lama dalam proses kehidupan makhluk hidup.[30]
b. Kanker dalam Catatan Mesir Kuno
   Catatan tertulis paling awal tentang kanker ditemukan di Mesir Kuno sekitar tahun 3000 – 1600 SM. Dalam dokumen medis terkenal yang disebut *Edwin Smith Papyrus*, terdapat deskripsi mengenai tumor, khususnya kanker payudara. Dalam *Papyrus* tersebut, kanker digambarkan sebagai yang tidak dapat disembuhkan dan penanganannya dilakukan dengan cara pembedahan sederhana atau pembakaran jaringan. Selain itu, *Ebers Papyrus* juga mencatat berbagai jenis tumor yang menyerang organ tubuh manusia. Catatan ini menunjukkan bahwa masyarakat Mesir Kuno telah mengenali kanker sebagai penyakit serius.
c. Pandangan Yunani Kuno, dan Asal kata "Kanker"
   Pada abad ke.5 SM, seorang tabib Yunani bernama Hippocrates yang dikenal sebagai Bapak Kedokteran, memberikan istilah *karkinos* untuk

[30]Dwi Wahyu Intani, "Mengenal Sejarah Kanker, Sudah Ada Sebelum Evolusi Manusia", *Artikel Info Health Medixal, IDN Times*, 05 Februari 2024,, *https://www.idntimes.com/health/medical/mengenal-sejarah-kanker-sudah-ada-sebelum-evolusi-manusia-* diakses 18 Desember 2025

menggambarkan tumor ganas. Istilah ini berarti "kepiting" dalam bahasa Yunani, karena bentuk tumor dan pembuluh darah yang menyebar menyerupai capit kepiting. Hippocrates juga mengembangkan teori bahwa adanya penyakit termasuk kanker adalah disebabkan oleh ketidakseimbangan cairan tubuh atau hormon. Kemudian, pada masa Romawi, seorang dokter yang bernama Celsus menerjemahkan istilah *karkinos* ke dalam bahasa latin menjadi *cancer* yang hingga hari ini tetap digunakan secara internasional.

d. Pandangan Abad Pertengahan
   Pada abad pertengahan, pemahaman tentang kanker masih dipengaruhi oleh teori Hippocrates dan Galen. Galen adalah seorang dokter Romawi yang menyatakan bahwa kanker disebabkan oleh kelebihan cairan empedu hitam dalam tubuh. Pandangan ini bertahan selama lebih dari seribu tahun, karena keterbatasan ilmu pengetahuan dan tekhnologi medis pada saat itu, maka pengobatan kanker masih dirasa sangat terbatas dan sering kali bersifat tradisional atau berdasarkan kepercayaan, seperti perut mengeras karena ada tumor, dikatakan karena terkena ilmu hitam, dan sebagainya. Sebuah studi baru mrngungkap bahwa penderita kanker di abad pertengahan sangat umum terjadi, ini jauh dari perkiraan sebelumnya. Penemuan ini berawal dari individu yang dimakamkan di Cambride, Inggris, antara abad ke. 6 dan ke.16 menunjukkan bahwa 9 hingga 14 persen orang Inggris abad pertengahan menderita kanker ketika mereka meninggal. Hasil itu diambil berdasarkan X-Ray dan CT Scan tulang dari 143 kerangka yang terkubur di 6 kuburan di seluruh wilayah Cambride.[31]
e. Awal Pemahaman Ilmiah Modern
   Memasuki abad 18 dan 19, perkembangan ilmu anatomi dan patologi membawa perubahan besar dalam pemahaman kanker. Ilmuwan mulai melakukan otopsi untuk mempelajari organ tubuh secara langsung. Rudolf Virchow, seorang ilmuwan Jerman menemukan bahwa kanker berasal dari sel-sel tubuh yang mengalami pembelahan yang tidak normal. Penemuan ini menjadi dasar pemahaman modern bahwa kanker adalah penyakit seluler, bukan akibat ketidakseimbangan cairan tubuh seperti teori yang dipercaya sebelumnya.[32]
f. Kanker dan Perkembangannya pada Abad ke.18
   Seperti yang disampaikan di atas, bahwa kanker telah disebut dalam

---

[31] Hanni Nur Fadhilah dan Warsono, "Kerangka Ungkap Penderita Kanker Umum Terjadi di Abad Pertengahan", *National Geografhic Artcle*, Indonesia, 30 Oktober 2021, https://nationalgeographic.grid.id/read/132963132/kerangka-ungkap-penderita-kanker-umum-terjadi-di-abad-pertengahan?page=all, diakses 20 Februari 2026.

[32]Kiven Erique, "Understanding Breast Cncer – The Long and Winding Road", *National Library of Medicine Article,* Januari 2017, dalam tautan : https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5300293/, diakses 22 Februari 2026.

berbagai catatan kuno jauh sebelum era moderen, termasuk di Mesir Kuno sekitar 1600 SM dalam papirus medis yang mendeskripsikan tumor dan perawatan awalnya. Pada abad ke.18, meskipun teknologi medis belum memungkinkan diagnosis seperti sekarang, tetapi dokter dan ilmuwan mulai mencatat dan mempelajari kanker dengan cara yang lebih sistematis.

Berikut pendapat para ahli kesehatan yang menegaskan adanya tindakan medis untuk penyakit bergejala kanker atau semacamnya pada abad ke.18, sebagai berikut;[33]

a. Giovanni Morgagni (1682-771)
   Ahli patologi Italia ini dianggap tokoh penting dalam sejarah kanker karena melakukan otopsi pada penderita kanker dan melaporkan bahwa kanker berkaitan dengan kerusakan organ. Penelitian ini adalah dasar penting bagi munculnya ilmu onkologi modern.
b. Hendri Francis Le Dran (1685-1970)
   Seorang ahli bedah Perancis yang memberi pemahaman bahwa kanker bukan sekedar kelainan humoral, tetapi merupakan penyakit organ lokal yang bisa menyebar melalui sistem limfatik. Ia juga menyarankan pengangkatan tumor secara bedah sebelum menyebar.
c. Bernard Peyrilhe (1735-1804)
   Seorang ahli bedah berasal dari Perancis yang menulis essai komprehensif tentang kanker pada tahun 1773 berjudul "*What is Cancer*?". Ia mengulas sifat penyakit, pertumbuhan tumor dan hubungan tumor dengan zat (yang saat itu disebut "virus") yang menyebabkan *wasting* atau *cachexia.* Dari pengamatannya dihasilkan sebuah ilmu tentang penyebaran kanker yang begitu masif yang dibawa oleh virus, dengan waktu yang relatif singkat. Yang hari ini kita mengenal virus sebagai agen infeksi yang dapat memicu atau meningkatkan resiko terjadinya kanker dengan cara mengubah sel normal menjadi sel kanker.[34]

Ada pula peristiwa seperti cancer pada pekerja cerobong asap (*chimney sweeps)* dijelaskan oleh Sir Percivall (1775) yang merupakan salah satu hubungan awal antara lingkungan atau pekerjaan dan kanker. Juga pada tahun 1761, dokter Inggris John Hill melaporkan hubungan antara penggunaan snuff (tembakau bubuk) dengan kanker hidung. Dan cancer scotum pada penyapu cerobong asap tahun 1775 ini merupakan kanker

---

[33]National Cancer Institute, "Cancer; A History Perspective", *Health Article Seer Training Modules*, https://www.training.seer.cancer.gov/disease/history/?utm_com, diakses 5 Januari 2026

[34]World Health Organization (WHO). *Cancer, https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cancer,* diakses 20 November 2025

pekerja pertama yang dideskripsikan secara ilmiah. [35] Ketika dunia mulai panik, karena semakin banyak penduduknya yang terkena kanker dengan variasi yang beragam, sehingga banyak orang yang mulai membenahi pola hidupnya. Begitupun dengan pemerintahannya yang mulai menerapkan beberapa kebijakan dalam menghadapi gelombang penderita kanker. Upaya negara-negara lain dalam menghadapi merebaknya kanker, dilakukan secara menyeluruh, mulai dari pencegahan, deteksi, pengobatan hingga perawatan jangka panjang. Pendekatan ini menunjukkan bahwa kanker bukan masalah rinagn yang menyangkut medis saja, tetapi juga merupakan isu kebijakan dan sosial yang memerlukan kerjasama antara pemerintah, tenaga kesehatan dan masyarakat. Berikut ini adalah upaya-upaya negara-negara lain dalam menghadapi masalah kanker yang dilakukan melalui kebijakan kesehatan dan pencegahan serta pengobatan terpadu, seperti di bawah ini;[36]

a. Pencegahan Melalui Kebijakan Kesehatan Publik
   Banyak negara menerapkan kebijakan untuk menekan faktor risiko kanker seperti; larangan dan pembatasan rokok, misalnya di Australia, Inggris dan Kanada) melalui pajak rokok yang tinggi, peringatan bergambar tentang bahaya rokok di sudut-sudut kota, dan larangan iklan rokok. Juga mengadakag kampanye pola hidup sehat, termasuk promosi olahraga dan konsumsi makanan bergizi untuk mencegah obesitas yang berkaitan dengan kanker.
b. Program Vaksinasi Nasional
   Beberapa negara telah memasukkan vaksin pencegah kanker ke dalam program nasional, seperti; vaksin HPV untuk mencegah kanker serviks, contoh di Australia, Jepang dan negara-negara Eropa. Kemudian vaksin Hepatitis B untuk mencegah kanker hati, yang diterpkan luas di banyak negara, termasuk Indonesia.[37]
c. Skrining dan Deteksi Dini
   Negara maju dan berkembang meningkatkan deteksi dini melalui; *pertama,* program skrining gratis atau bersubsidi seperti mammografi untuk kanker payudara, Pap smear untuk kanker serviks dan tes kolrektal. Dan yang *kedua,* diadakan pula skrining rutin berbasis usia dan risiko, seperti yang dilakukan di Inggris dan Korea Selatan. Dan yang *ketiga*, Peningkatan Akses Pengobatan Kanker

---

[35]World Health Organization, "History of Cancer", *The Atlas Article Resources and Research Supplement*s, dirilis May 2025, diakses 28 Desember 2025 dalam tautan : https://publications.iarc.who.int/_publications/media/download/3514/sp95-chap2.pdf.

[36]World Health Organization, "Controlling Cancer", *Article National Cancer Control Programes*, 21 April 2011, https://www.who.int/activities/controlling-cancer, diakses 22 November 2025

[37]Adyl Jawad, "Pakistan Vaccinates 9 million Girls Against Cercical Cancer Despite Online Backlash", *Article AP online*, Pakistan, 26 September 2025, diakses 22 Desember 2025

Upaya yang dilakukan antara lain; pertama, pembangunan pusat kanker dan rumah sakit khusus kanker, seperti di Indonesia yaitu rumah sakit kanker Nasional Dharmais. *Kedua.* adanya penyediaan asuransi kesehatan nasional yang menanggung pengobatan kanker, seperti di Inggris dan beberapa negara Eropa. Dan *ketiga* upaya pengembangan terapi moderen seperti kemoterapi target, imunoterapi dan radioterapi canggih.[38]

d. Riset dan Inovasi Medis
   Negara-negara seperti Amerika Serikat dan Jepang berinvestasi besar dalam *; pertama*, penelitian kanker dan pengembangan obat baru untuk penderita kanker, *kedua,* kerjasama antar universitas, rumah sakit dan industri farmasi, dan *ketiga* uji klinis untuk menemukan metode pengobatan yang lebih efektif dan aman.
e. Edukasi dan Kampanye kepada Masyarakat
   Banyak negara dengan rutin mengadakan; *pertama* kampanye nasional tentang kesadaran akan kanker, misalnya Breast Cancer Awareness Month, *kedua* edukasi melalui sekolah, media massa dan layanan kesehatan untuk mengurangi stigma dan meningkatkan pengetahuan masyarakat.
f. Perawatan Paliatif dan Dukungan Psikososial
   Selain fokus pada penyembuhan, negara-negara maju juga mengembangkan layanan perawatan paliatif untuk meningkatkan kualitas hidup pasien kanker dan menyediakan dukungan psikologis dan sosial bagi pasien dan keluarga. Layanan paliatif diberikan kepada penderita kanker yang sudah memasuki stadium tinggi atau lanjut, dengan pendekatan religi dan hal-hal yang pasien butuhkan saat itu, salah satunya mengupayakan bisa berkumpul bersama keluarga, sahabat dan orang terdekat pasien.

Adapun program-program yang khusus dilakukan oleh *World Health Organization* (WHO) sebagai bagian dari upaya dalam menanggulangi kanker di dunia, dijelaskan sebagai berikut ;[39]

a. Strategi Global WHO untuk Menghadapi Pengendalian kanker
   Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengajak negara-negara untuk menyusun kebijakan nasional pengendalian kanker yang mencakup pencegahan, deteksi dini, diagnosis, pengobatan dan perawatan lanjutan. Tujuannya adalah menurubkan angka kejadian dan kematian akibat kanker secara sistematis.

---

[38]Gavi The Vacciene Alliance, "Global Leader Unite to Accelerate Cervival Cancer Elimination Efoort", *Article Cancer*, Online 19 June 2025, diakses 22 Desember 2025

[39]World Health Organization (WHO), *Cervical Cancer Elilination Initiative*, Article online dalam terjemahan, tautan https://www.who.int/initiatives/cervical-cancer-elimination-initiative?utm_source, diakses 22 Desember 2025

b. Eliminasi Kanker Serviks Melalui Strategi 90-70-90
   WHO bersama mitra global menetapkan strategi untuk mengeliminasi kanker serviks sebagai masalah kesehatan masyarakat melalui tiga target utama, yaitu *; pertama*, 90% anak perempuan divaksinasi HPV di bawah usia 15 tahun, *kedua* 70% wanita menjalani skrining menggunakan tes berkinerja tinggi di usia 35 dan 45 tahun, dan *ketiga* 90% perempuan dengan pra kanker atau kanker menerima perawatan yang tepat. Negara-negara di berbagai wilayah sudah mengadopsi strategi ini dengan meluncurkan programnya, contohnya negara Ruwanda memperluas vaksinansi dan skrining dengan cepat. Kemudian Australia meluncurkan strategi nasional untuk eliminasi kanker serviks.[40]
c. Program Vaksinasi HPV dan Promosi Kesehatan
   Banyak negara telah meluncurkan vaksinasi HPV untuk mencegah kanker serviks, misalnya ; pemerintah Pakistan memvaksinasi jutaan gadis usia 9 sampai 14 tahun dalam kampanye nasional meskipun menghadapi tantangan informasi keliru. Disusul dengan negara India dengan melatih tenaga kesehatan untuk mengedukasi masyarakat dan meningkatkan cakupan vaksinasi HPV.[41]
d. Peningkatan Deteksi Dini dan Skrining
   Negara-negara meningkatkan layanan deteksi dini kanker melalui skrining lebih luas, diantaranya negara Australia, dengan skring baru melalui pengambilan sampel sendiri, memperluas partisipasi masyarakat dalam pemeriksaan dini. Berbeda di India, ada inisiatif skrining gratis di rumah sakit besar untuk menjangkau lenih banyak wanita.[42]
e. Kolaborasi Antar Negara dan Organisasi Internasional
   Banyak negara bergabung dengan inisiatif global seperti Bali Declaration atau Forum pemimpin global untuk mempercepat eliminasi kanker serviks, berbagai pengalaman, serta menetapkan target nasional yang sejalan dengan strategi WHO.[43]

Dari uraian di atas, kita dapat mengetahui bahwa permasalahan penyakit kanker sudah menjadi pembahasan penting di dunia Internasional.

---

[40]Kafi Khaibar Lubis, *Mencegah dan Mengendalikan Kanker;WHO dan para Mitra meningkatkan Dukungan.* Artikel Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) Indonesia, online 24 Oktober 2024, diakses 22 Desember 2025

[41]The Times of India, FPAI*,* "Mission to Prevent Cervical Cancer", *The Darwad branch of the Familly Planning Association of India Article,* 12 Januari 2026, diakses 13 Januri 2026

[42]The Times of India, "Free Cervival Cancer Screening at AIIMS as India Loses 1 Woman Every 8 Minutes", *Article in January 2026*, *AIIMS New Delhi Publishing*, diakses 13 Januari 2026

[43]GAVI The Vaccine Alliance, "Global Leaders Unite to Accelerate Cervival Cancel Elimination Effort", *Artikel New Commitments at Bali,* 19 Juni 2025, diakses 12 Januari 2026

Melalui berbagai upaya yang dilakukan oleh beberapa negara dalam menghadapi kanker. Dari mulai kebijakan nasional pengendalian kanker yang mencakup pencegahan, skrining, pengobatan dan perawatan. Kemudian adanya penerapan strategi global WHO untuk mengeliminasi kanker serviks melalui target 90-70-90, dan juga adanya program vaksinasi HPV dan kampanye kesehatan yang menjangkau jutaan anak perempuan dan remaja. Dan yang terakhir adalah upaya kolaborasi Internasional melalui forum global dan komitmen politik kuat. Kampanye anti kanker pun banyak dilakukan di jalan-jalan kota besar di Eropa, sebagai bentuk kepedulian dan rasa cinta mereka kepada seluruh penderita kanker yang sedang berjuang untuk lepas dari jeratan kanker yang menyakitkan. Di sekolah-sekolah, para peserta didik sudah mulai diberi pemahaman tentang bahaya kanker yang dimulai dengan memperhatikan jajanan di sekitar sekolah, menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Diadakannya seminar-seminar kanker di berbagai kota di Indonesia juga membuktikan bahwa pemerintah dalam hal ini Kementerian Kesehatan Republik Indonesia sangat serius menanggapi masalah kanker di Indonesia.

Pencatatan dengan seksama penderita kanker di Indonesia melalui tiga tahapan seperti di bawah ini;[44]

a. Sebelum tahun 1970
   Indonesia belum memiliki sistem pencatatan kanker karena fasilitas medis sangat terbatas dan lebih fokus utama masih apada penyakit menular. Data kasus kanker sebelum tahun 1970 belum terdokumentasi secara resmi, karena belum ada registrasi kanker yang terstruktur.
b. Tahun 1970 Registrasi Pertama
   Langkah pertama pencatatan kanker berbasis populasi dilakukan oleh Departemen Patologi Universitas Diponegoro di Semarang pada tahun 1970. Namun data ini awalnya jhanya bersifat lokal dan terbatas pada wilayah tertentu saja. Sampai kemudian dilakukan pendataan secara komprehensif dari data yang dikumpulkan berbagai rumah sakit yang tersebar di seluruh Indonesia.
c. Tahun 1985 Data Insidens Populasi Tersedia
   Untuk pertama kalinya, data insidens pasien kanker berbasis populasi tersedia untuk periode tahun 1985 – 1989 dari registrasi kanker di kota Semarang. Dan data tersebut dipublikasikan pada tahun 1990 dengan dukungan Yayasan Kanker Indonesia (*Indonesian Cancer Foundation*). Sampai saat ini data diolah dengan sistematis melalui data sentral di Rumah Sakit Kanker Dharmais (RSKD) di Jakarta, yang menjadi rujukan rumah sakit khusus kanker di tanah air.

---

[44]Kemenkes, "Data epidemiologi kanker di Indonesia (Globocan & Riskesdas)", *Jurnal Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, Artikel Statistik kesehatan*, dirilis 31 Januari 2019, diakses 6 Januari 2026

Dari keterangan di atas menjelaskan, bahwa kanker di Indonesia mulai berkembang pada dekade tahun 1970 dan tahun 1980, sekaligus menjadi periode dimana data resmi mulai berlaku dari sistem registri kanker. Ini meupakan tonggak awal untuk memahami beban *epidemiologi*[45] kanker di Indonesia. Data awal Epidemiologi, laporan rumah sakit di Indonesia seperti Rumah sakit Cipto Mangunkusumo menunjukkan data pasien sejak awal tahun 2000, dan pada tahun 2013 rumah sakit ini melaporkan adanya 4.915 kasus kanker dengan *prevalensi* tertinggi pada usia 45 sampai 64 tahun. Ketika tahun 2019 diadakan Rakornas Yayasan Kanker Indonesia di Jakarta, menunjukkan data pasien kanker di Indonesia meningkat tajam, dengan kanker paru terbanyak yang dialami laki-laki dan kanker payudara serta kanker serviks yang dialami mayoritas wanita, dan yang menyedihkan angka kematian karena kanker dengan jenis kanker di atas juga tinggi.[46] Banyak warga Indonesia yang meremehkan dan cenderung menunda pemeriksaan kanker dengan hanya mengandalkan pengobatan tradisional atau ke klinik-klinik terdekat yang tidak memiliki fasilitas pemeriksaan dan obat-obatan khusus kanker.

Berdasarkan paparan materi di atas, dapat disimpulkan bahwa kanker telah ada sejak zaman prasejarah dan telah dikenal oleh peradaban kuno seperti Mesir dan Yunani. Istilah kanker berasal dari bahasa Yunani dengan istilah *Karkinos,* yang kemudian berubah menjadi cancer. Pemahaman tentang kanker terus berkembang dari teori sederhana pada zaman kuno hingga pendekatan ilmiah pada era modern saat ini. Sejarah ini menunjukkan bahwa kanker bukanlah penyakit baru, melaninkan penyakit yang sudah ada sejak zaman dulu, yang pemahamannya semakin berkembang seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan, khususnya ilmu kedokteran. ;[47] Adanya penemuan ramuan kuno dari negeri Cina yang saat ini diteliti oleh ilmuwan kesehatan juga membuktikan bahwa ramuan tersebut sangat efektif dalam pengobatan kanker, artinya dahulu pun sudah ada gejala-gejala penyakit kanker, hanya nama dan bentuknya tidak beragam seperti saat ini. Ramuan itu diracik dari bahan alami tumbuhan, mulai dari daun, akar dan pelepah

---

[45]Epidemiologi adalah ilmu yang mempelajari distribusi (penyebaran), frekuensi (besaran), dan determinan (faktor penyebab) masalah kesehatan pada populasi tertentu, serta penerapannya untuk pengendalian masalah kesehatan tersebut. Ilmu ini menjadi landasan kesehatan masyarakat, menganalisis pola penyakit, faktor risiko, gaya hidup, dan interaksi kesehatan lainnya, serta membantu perumusan kebijakan kesehatan publik melalui data dan metode ilmiah.. Sumber :Artikel Kesehatan Alo Dokter, *Memahami Istilah Epidemiologi dan Istilah-istilahnya,* dirilis 6 Mei 2022, diakses 5 Januari 2026

[46]Katriana, "Penderita Kanker di Indonesia Terus Meningkat", *Artikel Antara News Online*, dirilis Jum'at 26 Juli 2019 pada acara Rakornas Yayasan Kanker Indonesia (YKI), Jakarta, diakses 18 November 2025

[47]Theresia Indah Buddy, *Mengapa Terjadi Kanker*, Surabaya: Pusat Penerbitan dan Percetakan Airlangga University Press, Edisi kedua, 2019, hal. 88-90

kayu, diproses manual yang mampu mengobati beberapa penyakit[48].

Berdasarkan hasil riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, prevalensi kanker di Indonesia sebanyak 1,4 dari 1.000 orang penduduk, atau 347.796 orang. Menurut Ketua Yayasan Kanker Indonesia, Prof. Dr.dr.Aru Wicaksono Sudoyo mengatakan bahwa angka kematian di Indonesia akibat kanker menduduki peringkat ketiga setelah penyebab kematian karena penyakit tidak menular, seperti stroke dan penyakit jantung. Angka kejadian sebesar 7,7 %, data yang dihumpun dari Instalasi Deteksi Dini dan Promosi Kesehatan Rumah Sakit Kanker Nasional Dharmais Jakarta selama periode tahun 2010 sampai 2013 menggambarkan tiga kejadian kanker terbanyak di RSKD, yaitu kanker payudara, kanker serviks dan kanker paru. Dan jumlah itu masih terus bertambah disusul dengan jumlah kematian akibat kanker terus meningkat. [49]

Di jaman saat ini, dimana teknologi informasi sudah mulai maju dan berkembang pesat, tidak ada lagi istilah tidak mengetahui kanker, semua individu harus mengenal dan memahami kanker itu sendiri, agar kita bisa menghindarinya atau menyembuhkan dengan efektif bagi yang sudah bergejala. Berbagai cara dilakukan Pemerintah dalam hal ini Kementrian Kesehatan, dibantu Yayasan Kanker Indonesia dan beberpa relawan Kanker menggaungkan program informasi kanker di berbagai daerah di Indonesia, dari kota besar sampai daerah-daerah terpencil. Melalui seminar edukasi kanker, brosur-brosur yang disebar di beberapa rumah sakit, media sosial dengan informasi tentang kanker, dan perbaikan pelayanan bagi pasien kanker di rumah sakit, termasuk adanya rumah singgah bagi penderita kanker dari luar daerah yang dirujuk ke RS Kanker Nasional Dharmais di Jakarta.

Salah satu upaya pemerintah Indonesia adalah meluncurkan *National Cancer Prevention and Control Plan* 2023-2024, sebagai strategi nasional jangka panjang untuk mencegah dan mengendalikan kanker di seluruh Indonesia. Rencana ini mencakup peningkatan pencegahan, deteksi dini, perawatan dan pengelolaan kanker secara komprehensif.[50] Berbagai cara dan upaya dilakukan untuk menekan jumlah pasien kanker di Indonesia, mengingat penyakit ini sangat ganas dan telah menyebabkan tingginya angka kematian penderita dengan jenis kanker yang beragam. Seiring maraknya aksi-aksi seruan anti kanker di berbagai media, juga adanya peningkatan sarana dan prasarana pengobatan kanker dengan tenaga medis yang kompeten dan alat-alat yang canggih yang didatangkan dari luar negeri,

---

[48]Hamid Prasetya Subagja, *Kitab Ramuan Tradisional dan Herbal Nusantara Plus Ramuan Herbal Cina*, Yogjakarta: Penerbit Laksana, terbit Oktober 2013, hal. 24

[49]Antara Humaniora, "Penderita Kanker di Indonesia Terus Meningkat"..., diakses 18 November 2025

[50]Mecca Yumna, "Indonesia Launshes National Plan for Cancer Prevention and Control", *Artikel Antaranews*.com, 04 Oktober 2024, diakses 20 Desember 2025

untuk memberikan pelayanan pengobatan yang lebih baik lagi kepada pasien kanker.

B. Sifat dan Jenis Kanker

1. Sifat Kanker

Kanker merupakan tumor ganas yang memiliki sifat progresif, infiltratif dan dapat mengadakan metastasis. Berikut adalah penjelasan sifat-sifat dari kanker yang membedakannya dengan tumor jinak, seperti di bawah ini; [51]

a. Progresif

Kanker tumbuh progresif artinya bahwa kanker memiliki kecepatan tumbuh jauh lebih cepat dibandingkan sel tubuh normal maupun tumor jinak. Tumor jinak juga memiliki karakter pertumbuhan yang berbeda dibandingkan sel normal, tetapi kecepatan tumbuhnya tidak secepat kanker. Pengukuran besar tumor menggunakan istilah *doubling time* yaitu waktu yang diperlukan suatu tumor membesar hingga volumenya menjadi dua kali semula. Kecepatan tumbuh kanker sendiri tidak sama antar tiap jenis kanker, misalnya tumor payudara dikatakan progresif bila dalam 100 hari, ukurannya membesar menjadi dua kali lipat, sementara kanker kulit dengan jenis *basal cell carcinoma* memiliki kecepatan tumbuh yang lambat.

b. Infiltratif

Infiltratif artinya kanker yang memiliki sifat menyebar ke jaringan atau organ di sekitarnya yang mengakibatkan kerusakan. Hal ini dapat terlihat dari perubahan atau gejala yang terkait jaringan atau organ di tempat yang dicurigai terkena kanker. Bila kanker telah memperlihatkan gejala infiltratif, dapat dikatakan kanker telah memasuki stadium lokal lanjut dan bukan lagi berada pada stadium dini. Contoh dari sifat infiltratif ini adalah;

1) Luka borok (*ulkus*) pada kanker payudara
2) Kencing berwarna merah (darah) pada kanker rektum (usus besar)
3) Suara parau pada kanker kelenjar gondok (*tiroid*)

c. Metastasis

Metastasis adalah penyebaran kanker ke organ yang jauh dari lokasi awal. Jadi, bisa saja pasien kanker payudara mengalami keluhan nyeri pada tulang belakang atau nyeri pada sisi dalam ketiak. Organ yang sering menjadi tempat metastasis adalah paru-paru, hati, otak dan tulang.[52] Contoh gejala metastasis diperinci sebagai berikut;

---

[51]Azril Okta Ardiansyah, *Deteksi Dini Kanker*, Seri Onkologi Komunitas, Surabaya: Penerbit Airlangga University Press, Cet.1, 2019, hal. 15-28

[52]Puji Kurniawan dan Muhtarum Yusuf, "Proses Metastasis pada Keganasan Kepala dan Leher", dalam *Jurnal THT KL - Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga RSUD Dr. Soetomo Surabaya*, Vol. 7, No. 1, 2014, hal. 37-46

1) Paru-paru
   Lokasi metastasis pada paru-paru dapat terjadi pada jaringan paru sendiri maupun pada selaput paru (*pleura*). Gejalanya dapat berupa sesak maupun batuk. Penderita yang mengalami sesak karena metastasis pelura biasanya merasakan lebih enak bila dalam posisi duduk dibandingkan posisi tidur.
2) Hati
   Metastasis pada hati sering tidak menimbulkan gejala. Bila tumor metastasis menimbulkan sumbatan pada saluran di dlam hati, dapat menyebabkan selaput mata (*sclera*) dan tubuh berwarna kuning (*icterus*). Bila tumor menyebabkan gangguan produksi albumin akan menyebabkan perut kembung karena penumpukan cairan di dalam rongga perut (*asites*). Albumin adalah sejenis protein yang banyak diproduksi di hati yang salah satu fungsinya adalah menahan cairan untuk tetap berada di dalam pembulu darah sehingga tidak keluar ke tempat lain, seperti rongga perut.
3) Otak
   Gejala metastasis pada otak dapat berupa ; nyeri kepala yang menetap dan bertambah hebat, muntah-muntah, kelumpuhan separuh anggota tubuh, kejang-kejang dan penurunan kesadaran.
4) Tulang
   Penyebaran kanker ke tulang dapat terjadi pada tulang manapun di dalam tubuh, tetapi yang paling banyak adalah tulang panjang pada tungkai dan tulang belakang. Gejala metastasis pada tulang panjang berupa nyeri yang progresif dan terus menerus. Selain itu, dapat terjadi patah tulang tanpa didahului riwayat trauma yang cukup kuat (fraktur patologis). Sedangkan gejala metastasis pada tulang belakang lebih kompleks, antara lain; nyeri pada tulang bealakng, gangguan rasa (sensorik) pada tubuh bagian bawah dan kelumpuhan pada kedua kaki yang diawali dengan gejala kaki terasa berat, sulit naik tangga atau berdiri di kursi dan gangguan buang air besar (BAB) dan atau buang air kecil (BAK). Gangguan ini dapat berupa tidak bisa mengeluarkan kotoran atau air seni maupun tidak bisa menahan keingianan untuk buang air kecil dan menahan buang air besar dalam istilah mengompol.

Sedangkan bentukan kanker dapat berbeda-beda tergantung jenis kanker, bentukannya bisa berupa benjolan, luka, atau dapat bentuk tertentu yang akan dijelaskan lebih terinci di bawah ini;[53]

1) Benjolan
   Benjolan yang dicurigai ganas bila bentuknya tidak teraatur, rapuh,

[53]David Palma, MD,*Taking Charge of Cancer, What You Need to Know to Get The Best Treatment, Mengatasi Kanker yang Harus Anda Tahu untuk Mendapatkan Perawatan Terbaik*..., hal. 20-28

mudah berdarah dan terkadang terlihat banyak pembuluh darah di sekitar benjolan.

2) Luka (*ulkus*)
   Luka basah yang merupakan tanda keganasan, biasanya berbentuk tidak tertaur, rapuh, mudah bernanah dan sering merupakan bagian dari tumor yang lebih besar yang telah menginfiltrasi kulit. Luka dapat juga terjadi di dinding dalam (*mukosa*) rongga mulut dan lidah.
3) Tanpa bentuk tertentu
   Kanker dengan bentuk yang tidak jelas seperti kanker darah putih (*leukemia*).

Kanker juga dapat menyebar ke kelenjar getah bening (KGB) atau kelenjar *limfe* terutama yang berdekatan dengan lokasi kanker. Kelenjar getah bening ini terdapat di seluruh tubuh kita. Ada beberapa tempat yang mudah untuk diraba jika terjadi pembesaran, yaitu di leher, ketiak dan selangkangan. Pembesaran kelenjar getah bening (limfadenopati) sendiri dapat disebabkan oleh bermacam-macam faktor, yaitu infeksi, penyebaran kanker dari tempat lain, dan kanker primer kelenjar getah bening. Jadi, pembesaran kelenjar getah bening tidak harus selalu dikaitkan dengan kanker. Selain sifat di atas, ada pendapat lain mengenai sifat – sifat dari sel kanker yang dijabarkan, seperti di bawah ini ;[54]

1) Mampu mencukupi kebutuhan sinyal pertumbuhannya sendiri
2) Mampu membelah secara terus menerus dan akan terus hidup
3) Dapat bermutasi dan tidak stabil
4) Dapat menghindari sistem imun dan menyebabkan peradangan
5) Mempunyai kemampuan untuk menginvasi jaringan di sekitarnya dan menyebar ke bagian tubuh lainnya (*metastasis*)
6) Mampu membentuk pembuluh darah baru (*angiogenesis*)

2. Jenis-jenis Kanker

Ada lima kelompok besar yang digunakan untuk mengklasifikasikan jenis-jenis kanker (*National Cancer Institute*, 2009), yaitu : [55]

a. Karsinoma

Ialah kanker yang berasal dari sel epitel yang umumnya berada pada permukaan kulit, permukaan suatu organ atau saluran di tubuh. Contohnya pada kanker payudara, kanker paru-paru, kanker epitel dan lain-lain. Biasanya karsinoma itu memiliki penampakan yang jelas, dengan ukuran yang relatif.

b. Sarkoma

Ialah kanker yang berasal dari tulang, bisa tulang rawan, lemak, otot,

---

[54]Azril Okta. A, *Deteksi Dini Kanker*, Surabaya: Penerbit Airlangga University Press, 2019, hal. 84

[55]Nur Rahman, *Selayang Pandang Tentang Kanker*..., hal. 45-48

pembuluh darah atau jaringan ikat.

c. Limfoma

Ialah kanker yang berasal dari kelenjar getah bening dan jaringan sistem kekebalan tubuh.

d. Adeno Karsinoma

Ialah kanker yang berasal dari tiroid, kelenjar pitutari, kelenjar adrenal, kelenjar parotis dan jaringan kelenjar lainnya.

e. Leukemia

Ialah kanker yang berasal dari jaringan pembentuk darah seperti sumsum tulang dan sering menumpuk dalam aliran darah.

Adapun jenis-jenis penyakit kanker secara spesifik ada lima jenis kanker yang paling umum di Indonesia berdasarkan data *Global Cancer Observatory* (GLOBOCAN) yang dirilis tahun 2022, adalah sebagai berikut;[56]

a. Kanker Payudara, paling tinggi pada wanita, dengan 16,2 % = 66.271 kasus
b. Kanker Paru-paru, paling tinggi pada laiki-laki, dengan 9,5 % = 38.904 kasus
c. Kanker Serviks, terkait infeksi HPV (*Human Papillomavirus*), dengan 9,0 % = 36.964 kasus
d. Kanker Kolorektal (usus besar), dengan 8,7 % = 35.676 kasus
e. Kanker Hati, sering disebut *silent killer,* dengan 5,8 % = 23.805 kasus
f. Jenis kanker lain; kanker prostat, kanker lambung, kanker tiroid, kanker mata, kanker mulut, kanker tulang, kanker darah, esofagus, kanker nasofaring, kanker otak, kanker prostat, kanker ovarium dan lainnya.

Kanker payudara dan kanker serviks merupakan jenis kanker yang banyak di derita oleh wanita walaupun ada beberapa laki-laki yang menderitanya. Sebanyak 16% kematian akibat kanker pada wanita dewasa disebabkan oleh kanker payudara (*World Health Organization*, 2008). Di seluruh dunia terdapat lebih dari 1,1 juta kasus baru per tahun pada perempuan yang didiagnosis kanker payudara dan 410.000 perempuan meninggal akibat penyakit tersebut.[57] Berbagai upaya dilakukan oleh pemerhati kanker dalam dan luar negeri, tapi tetap tidak bisa secara signifikan menekan jumlah panderita kanker dari waktu ke waktu, dan sebagai bagian dari upaya untuk mengurangi jumlah kematian karena kanker.

---

[56]Myona, "Kenali Kanker, Penyebab, Gejala dan Cara Pencegahan", *Artikel Kesehatan Masyarakat,* 23 September 2022, https://myoona.id/blog/kesehatan/macam-macam-kanker/, diakses 25 Desember 2025

[57]Gusti Agung Sri Guntari, Ni Luh Putu Suariyani, *Gambaran Fisik dan Psikologis Penderita Kanker Payudara Post Mastektomi di RSUP Sanglah Denpasar Tahun 2014*, Jurnal Arc. Com. Health, Program Studi Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, Bali, Vol. 3, No. 1, hal. 24-26

3. Karakteristik Kanker

Kanker merupakan kerusakan sel yang memiliki karakteristik pertumbuhan sel yang cepat dan tidak terkontrol yang biasanya membentuk neoplasma yang bersifat ganas dan mempunyai kecenderungan menyebar pada bagian tubuh yang lainnya. Sebelum kanker meluas atau merusak jaringan di sekitarnya, penderita tidak merasakan keluhan. Bila sudah ada keluhan yang dirasakan, biasanya penyakitnya sudah lanjut (Napitupulu, 2018)[58]

Dijelaskan juga bahwa kanker adalah penyakit yang ditandai oleh pertumbuhan sel abnormal yang tidak terkendali. mampu menyerang jaringan sekitar dan dapat menyebar ke organ lain. Para ilmuwan merangkum karakteristik kanker ke dalam konsep yang dikenal dengan istilah "*Hallmarks of Cancer*", seperti yang dijelaskan di bawah ini ; [59]

a. Pertumbuhan Sel Tidak Terkendali
   Sel kanker terus membelah diri tanpa mengikuti mekanisme pengendalian normal tubuh. Sel normal memiliki siklus yang teratu, sedangkan sel kanker mengabaikan sinyal penghenti pertumbuhan.
b. Menghindari Kematian Sel
   Sel normal akan mati secara alami bila rusak. Sel kanker mampu menghindari proses ini sehingga tetap hidup meskipun mengalami kerusakan genetik.
c. Kemampuan Menyerang dan Menyebar
   Sel kanker dapat menyusup ke jaringan sekitarnya dan menyebar melalui darah atau sistem limfatik ke organ lain seperti paru-paru, hati atau tulang.
d. Pertumbuhan Pembuluh Darah Baru (Angiogenesis)
   Untuk bertahan hidup, kanker membentuk pembuluh darah baru guna memasok oksigen dan nutrisi.
e. Ketidakstabilan Genetik
   Kanker ditandai oleh mutasi gen yang terus menerus bertambah, menyebabkan sel semakin agresif dan resisten terhadap terapi.
f. Menghindari Sistem Imun
   Sel kanker mampu menipu sistem kekebalan tubuh agar tidak dikenali sebagai sel berbahaya.
g. Perubahan Metabolisme Sel
   Sel kanker mengubah cara menghasilkan energi (dikenal sebagai *Warburg effect*) meskipun oksigen tersedia.

---

[58]Sukron, *et.al., Pendekatan Spiritual pada Pasien Kanker Darah Stadium Akhir*, Palembang: Penerbit Institut Ilmu Kesehatan dan Teknologi Muhammadiyah, Cet.pertama, Mei 2024, hal. 2-5

[59]Hanahan, D. & Weinberg, R.A. **(**2000) *The Hallmarks of Cancer*. Cell Article**,** Volume 100, Issue 1, hal. 57–70**.** ISSN: 0092-8674, diakses 22 November 2025

h. Karakter Klinis Kanker

Secara klinis kanker juga memiliki karakteristiknya, yaitu ; tumbuh cepat atau lambat tergantung pada jenis kankernya, sering terdeteksi pada stadium lanjut, dapat kambuh walaupun setelah melakukan pengobatan dan membutuhkan terapi jangka panjang (operasi, kemoterapi, radioterapi dan imunoterapi).

Adapun menurut Novianti, karakteristik dari kanker, seperti di bawah ini;[60]

a. Sel kanker mampu mencukupi kebutuhan sinyal pertumbuhannya sendiri. Sinyal pertumbuhan diperlukan agar sel dapat terus membelah. Berbeda dari sel normal, sel kanker dapat tetap dan terus tumbuh.
b. Tidak sensitif terhadap sinyal anti pertumbuhan. Sel kanker tidak merespon adanya sinyal yang dapat menghentikan terjadinya pertumbuhan dan pembelahan sel. Dengan demikian, sel kanker dapat terus membelah.
c. Sel kanker mampu menghindar dari mekanisme *apoptosis. Apoptosis* merupakan program bunuh diri sel ketika sel tersebut mengalami kerusakan, baik struktural maupun fungsional, yang tidak dapat ditolerir lagi. Namun sel kanker dapat menghindar dari kematian dengan mengelak jalur terjadinya apoptosis di dalam sel.
d. Sel kanker memiliki potensi tidak terbatas untuk mengadakan replika
e. Sel kanker mampu menginduksi angiogenesis untuk mencukupi kebutuhannya akan oksigen dan nutrisi. Pada tahap perkembangan tumor yang *hiperproliferatif*, sel-sel tumor akan mengekspresikan protein *proangiogenik* sehingga terbentuk cabang baru pada pembuluh darah yang menuju sel kanker yang kemudian akan mensuplai kebutuhan nutrisi dan oksigen dari sel kanker.
f. Sel kanker mampu menginvasi jaringan di sekitarnya dan membentuk penyebaran baru tanpa henti.

Dan kondisi-kondisi yang dapat menyebabkan perubahan sel normal menjadi sel kanker adalah *hiperplasia, displasia dan neoplasia.*[61] *Hiperplasia,* adalah keadaan saat sel normal dalam jaringan bertumbuh dalam jumlah yang berlebihan. *Displasia* merupakan kondisi ketika sel berkembang tidak normal dan pada umumnya terlihat adanya perubahan pada *nukleusnya*. Pada tahapan ini ukuran *nukleus* bervariasi, aktivitas mitosis meningkat dan tidak ada ciri khas sitoplasma yang berhubungan dengan diferensiasi sel pada jaringan. *Neoplasia* merupakan kondisi sel pada jaringan yang sudah

---

[60]Titta Novianti, *Modul Mata Kuliah Biologi Sel* (NCA 103), Penerbit UPT Perpustakaan Universitas Esa Unggul (Digital Repository), digilib.esaunggul.ac.id, hal. 22

[61]Ivan Damjanov, "Neoplasia, 4 Define Dysplasia, *Medicine and Dentistry Article*, 2009, *https://www.sciencedirect.com/topics/medicine-and-dentistry/dysplasia,* diakses 24 Mei 2026

berproliferasi secara tidak normal dan bersifat invasive.[62]

Intinya, karakter kanker lebih merujuk pada sifat biologis dan klinis sel kanker, seperti kecepatan pertumbuhan, kemampuan menyebar (metastasis), tingkat keganasan, respon terhadap terapi, serta dampaknya terhadap fungsi tubuh. Memahami karakter kanker ini sangat penting sebagai bentuk perlindungan tubuh kita akan bahayanya. Dari penjelasan di atas, dapat kita simpulkan bahwa kanker bukan satu penyakit tunggal, melainkan kumpulan penyakit dengan karakter utama berupa pertumbuhan sel tidak terkendali, kemampuan menyebar dan menghindari sistem pertahanan tubuh. Pemahaman karakter kanker ini sangat penting untuk pencegahan, deteksi dini dan pengembangan terapi yang efektif. Secara keseluruhan, kanker tidak boleh dianggap ringan atau diabaikan, karena walau gejalanya tidak jelas tapi karakter kanker yang berkembang perlahan namun mematikan tidak bisa diabaikan. Hal ini yang terkadang melemahkan kesadaran masyarakat untuk malakukan pemeriksaan dini dan mulai menjalani pola hidup sehat, karena itu menjadi kunci utama dalam pengendalian kanker.

C. Faktor Penyebab dan Gejala Kanker

1. Penyebab Kanker

Seperti telah dibahas di awal, bahwa kanker adalah penyakit yang terjadi karena sel-sel di dalam tubuh kita, tumbuh tak terkendali dan menyebabkan masalah yang berdampak pada bagian tubuh lainnya. Kanker atau *neoplasma ganas* adalah penyakit yang ditandai dengan kelainan siklus sel khas yang menimbulkan kemampuan sel untuk menyerang jaringan biologis di dekatnya dan bermigrasi ke jaringan tubuh yang lain melalui sirkulasi darah atau sistem limfatik atau pembuluh getah bening, yang disebut *metastasis.*[63] Pertumbuhan yang tidak terkendali tersebut disebabkan karena kerusakan DNA (GEN), dapat berupa kerusakan langsung seketika atau akumulasi dari kerusakan kecil dalam jangka waktu lama. Kerusakan ini menyebabkan mutasi dan kemudian mengalami perubahan sifat pada gen vital yang mengontrol pembelahan sel. Beberapa buah mutasi mungkin dibutuhkan untuk mengubah sel normal menjadi sel kanker. Mutasi-mutasi tersebut sering diakibatkan agen kimia maupun fisik yang disebut *karsinogen.* Kanker dapat menyebabkan banyak gejala yang berbeda, tergantung pada lokasinya dan karakter dari keganasan dan apakah terjadi metastasis. Sel-sel yang telah rusak ini kemudian tumbuh dan tak terkendali bahkan tidak jarang ada yang mampu berpindah dan menyerang sel di bagian

---

[62]Sukron, *et.al., Pendekatan Spiritual Pada Pasien Kanker Darah Stadium Akhir*, Palembang: Penerbit Institut Ilmu Kesehatan dan Teknologi Muhammadiyah, Cet. Pertama, Mei 2024, hal. 3-5

[63]Putu Yuda Hananta, Harry Freitag, J.M, S.Gz, *Deteksi Dini dan Pencegahan Kanker*, Yogjakarta: Med Press, Cet.1, 2011, hal. 4-6

tubuh yang lain. Yang pasti, sel kanker biasanya mampu merusak sel yang berada di dekatnya dan jika kondisinya lebih parah, sel-sel tersebut akan mampu menyerang ke organ yang lain lalu membuat "sarang" kanker yang baru.[64]

Proses pembentukan sel kanker sering disebut sebagai karsinogesis. Proses ini berlangsung lambat di dalam tubuh manusia akibat paparan atau kontak dengan senyawa-senyawa mutagen (pencetus mutasi di dalam sel) atau karsinogen (pencetus kanker). Senyawa ini akan secara langsung dan tidak langsung mempengaruhi kehidupan sel di dalam tubuh kita. Salah satu contoh pencetus kanker yang mungkin sering kita dengar adalah radikal bebas. Radikal bebas menyerang sel dalam tubuh dan menyebabkan gangguan pada DNA sel tubuh, sehingga kita akan kesulitan mengatur sel tersebut. Karsinogenesis pada manusia adalah sebuah proses berjenjang sebagai akibat paparan karsinogen yang sering dijumpai dalam lingkungan sepanjang hidup. Terdapat empat jenjang karsinogenesis, yaitu ;[65]

a. Inisiasi Tumor → perubahan sifat sel kanker yang tidak bisa mati dan terus tumbuh.
b. Promosi Tumor → sel tumor terus tumbuh, menjadi lebih besar dari segi ukuran dan mendesak ke jaringan sekitarnya.
c. Konversi Malignan → sel berubah sifat menjadi ganas, tidak hanya bertambah besar tetapi juga merusak jaringan di sekitarnya dan potensi bermetastasis.
d. Progresi Tumor → penyebaran sel tumor, baik ke organ sekitarnya ataupun ke tempat yang jauh melalui metatasis pembuluh darah atau pembuluh limfatik (getah bening)

Pada saat sel sudah menjadi tumor, sel menjadi sukar diatur dan tidak dapat diperintahkan untuk mati. Hasilnya, sel akan terus tumbuh membesar dan menyerang bagian tubuh lainnya. Pada umumnya, sel kanker membentuk sebuah tumor kecuali pada leukemia. Proses pembesaran an penyebaran sel kanker ini juga memerlukan waktu yang tidak sebentar, itulah mengapa kondisi ini sering disebut dengan *bahaya laten.* Biasanya proses pembesaran sel kanker sukar dideteksi secara kasar dan tidak menimbulkan masalah-masalah pada kesehatan. Seseorang yang sehat pun bisa memiliki sel dengan bahaya laten yang disebut sebagai *micro tumor*. Karenanya, jika kita ingin terbebas dari kanker, maka perlu mengetahui penyebab-penyebabnya dan cara menghindarinya, hal itu kita lakukan sebagai bentuk perlindungan dari bahaya penyakit yang mematikan ini.

---

[64]Pudji Handayani, "Limfangiogenesis sebagai jalur Alternatif Metastasis Kanker", dalam *Jurnal Kedokteran Universitas Padjadjaran, Bandung*, Vol. 28, No. 2, 2016, hal. 126-131.

[65]Putu Yuda Hananta, Harry Freitag, J.M, S.Gz, *Deteksi Dini dan Pencegahan Kanker*..., hal. 6-8

Dalam teori kesehatan menyatakan bahwa hal-hal yang menyebabkan sel-sel kanker berubah menjadi sel ganas atau sel kanker, sampai sekarang belum diketahui secara pasti faktor tunggal yang menyebabkan terjadinya kanker. Namun, beberapa ahli sependapat bahwa kanker disebabkan oleh berbagai faktor. Dalam salah satu sumber tentang kanker yang penulis ketahui, disebutkan setidaknya terdapat tiga klasifikasi faktor utama penyebab adanya kanker, yang dijabarkan sebagai berikut;[66]

a. Inflamasi Jangka Panjang

Keterkaitan antara perkembangan kanker dengan *inflamasi* (peradangan) telah lama diteliti. Bukti *epidemis* (kasat mata) menunjukkan adanya hubungan antara peradangan jangka panjang dan kecenderungan terjadinya kanker. Di bawah ini beberapa faktor pencetus terjadinya peradangan menahun, sebagai berikut;

1) Virus

Virus penyebab kanker ada beragam, diantaranya virus HPV (*human papiloma*) penyebab kanker serviks, ada virus hepatitis B dan C keduanya diduga penyebab kanker hati, ada pula virus *epstein barr*, di Afrika diduga menyebabkan *Limfoma Burkitt*, sedangkan di China dapat menyebabkan kanker hidung dan tenggorokan, dan yang terakhir adalah virus HIV (*human immunodeficiency virus*) merupakan penyebab limfoma dan kanker darah lainnya.

2) Bakteri

Yang termasuk ke dalam bakteri yang berbahaya karena dapat menyebabkan kanker adalah; parasit *schistosoma* atau *bilharzia* yang dapat menyebabkan kanker kemih, ada karena infeksi *clonorchissinesis* yang diduga merupakan penyebab kanker pankreas atau saluran empedu. Dan bakteri *helicobacter* merupakan penyebab kanker lambung. Bakteri ini memicu kanker, utamanya melalui peradangan kronis (inflamasi) yang berlangsung bertahun-tahun dalam tubuh, yang pada akhirnya merusak DNA sel dan menyebabkan perubahan menjadi sel kanker.[67] Seiring dengan perkembangan sel kanker yang cepat, maka semakin melemahkan fungsi tubuh penderitanya.

3) Zat Kimia (*karsinogen*)

Bahan-bahan yang termasuk ke dalam karsinogenik antara lain asap rokok, asbestos[68] dan alkohol. Selain itu, zat kimia pada makanan yang

---

[66]Tim Cancer Helps, *Stop Kanker, Kanker Bukan lagi Vonis Mati*, Jakarta: PT. Agro Media Pustaka, Cet. Pertama, 2019, hal. 4-8

[67]Matthew Tontonoz, "Do Bacteria Cause Cancer?", *CRI (Cancer Research Instirute Journal,* March 2014, dalam tautan *https://www.cancerresearch.org/blog/do-bacteria-cause-cancer?campaign=784691*, diakses 12 Maret 2026

[68]Asbestos adalah sekelompok mineral alami berserat yang tahan panas, api dan korosi, banyak digunakan dalam bahan bangunan seperi atap, insulasi dan ubin karena

diproses berlebihan, seperti makanan yang digoreng dalam rendaman minyak ulang yang dipakai berkali-kali, yang diasap atau dibakar. Bisa juga berupa makanan yang mengandung pewarna, perasa, pengawet atau makanan yang terkontaminasi logam berbahaya, seperti merkuri pada seafood.

4) Paparan Sinar Ultraviolet (UV)
   Paparan radiasi sinar ultraviolet (UV) dari matahari secara berlebihan, khususnya antara pukul 10.00 sampai 14.00 dapat menyebabkan kulit terbakar. Kerusakan permanen terhadap kulit dan mata dalam jangka panjang berpotensi menyebabkan kanker kulit.
5) Ketegangan atau Stres
   Beberapa penelitian menunjukkan bahwa stres kronis melemahkan sistem kekebalan tubuh seseorang yang pada akhirnya menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya kanker, seperti *kaposi sarcoma* dan beberapa jenis limfoma (kanker getah bening). Penelitian lain menunjukkan bahwa stres berpengaruh negatif terhadap pengeluaran hormon endokrin, yaitu hormon yang mengatur perbaikan DNA dan mengatur pertumbuhan sel. Karena itu, disarankan oleh para dokter untuk tidak membebani pikiran dengan hal-hal negatif, atau hal-hal yang belum tentu terjadi.
6) Faktor Genetik
   Sekitar 5 – 10 % kasus kanker merupakan penyakit yang diturunkan. Pada keluarga tertentu, gen abnormal dapat diwariskan ke anak atau cucu keturunannya. Tetapi tidak semua kanker bisa diwariskan atau bisa menurun ke keluarganya, hanya beberpa kanker saja. Jenis kanker yang bisa diwariskan dalam keluarga antara lain kanker payudara, kanker ovarium, kanker prostat ataupu kanker kolon (usus besar).

b. Gangguan Keseimbangan Hormonal
   Terapi hormon telah digunakan selama bertahun-tahun oleh wanita menopause untuk meringankan dan menghambat gejala osteoporosis, namun hal ini bukan tanpa efek samping. Banyak studi menemukan adanya keterkaitan antara penggunaan terapi hormon (kombinasi progesteron dan estrogen ataupun estrogen saja) dengan peningkatan resiko terkena kanker payudara atau kenker ovarium pada wanita.

Pada intinya penyebab kanker sama menurut teori kedokteran, walau ada sedikit berbeda pembahasan yang lebih umum atau spesifik, seperti yang ditulis oleh dokter Sri Wahyuni dalam artikelnya, tentang penyebab timbulnya kanker. Beliau menyatakan bahwa proses pembentukan kanker disebut *karsinogenesis*, yaitu suatu proses dimana fungsi fisiologis normal

---

sifatnya yang kuat dan isolatif namun serat mikroskopisnya dapat terhirup dan menyebabkan penyakit paru-paru dan lebih seriusnya adalah muncul gejala penyakit kanker (wikipwedia.com) di akses 22 Desember 2025

sel mengalami gangguan sehingga menghasilkan pertumbuhan abnormal dan tidak terkontrol. Meskipun kanker adalah penyakit gen, tapi faktor lingkungan sangat berperan dalam terbentuknya kanker. Penyebab munculnya kanker dalam tubuh adalah *multifaktorial. Karsinogen* adalah zat-zat yang menyebabkan atau yang dianggap sebagai penyebab timbulnya kanker. Karsinogen diklasifikasikan menjadi tiga, yaitu ;[69]

1) Karsinogen Fisik
   Dapat diakibatkan karena beberapa faktor kontak fisik, antara lain ; radiasi paparan sinar UV (kanker kulit), radiasi ion sinar X, sinar gamma, Fiber (silica fiber). atau bisa juga karena adanya Iritasi kronik contoh pada perokok (kanker bibir)
2) Karsinogen Biologis
   Yaitu organisme yang apabila terpapar dalam beberapa lama ke depan akan terjadi kanker, seperti; virus EBV (*epstein barr virus*) atau dikenal juga virus herpes manusia penyebab penyakit Limfoma Hodgkin, virus HPV (*human papillomavirus*) penyebab kanker serviks atau kanker anus atau bisa juga kanker orofaring (tenggorokan), ada pula virus HBV (hepatitis B virus) penyebab hepatoma atau bisa juga kanker hati, penyebab yang lain adanya *parasit S Haematobium* penyebab kanker kandung kemih yang banyak ditemukan di Jepang dan yang terakhir adalah bakteri *H.Pylori* penyebab kanker lambung.
3) Karsinogen Kimia
   Terbagi menjadi bahan kimia organik, inorganik dan hormon. Misalnya peenggunaan MSG, obat-obatan tertentu, pewarna makanan, pemanis buatan, penyedap yang berlebihan, zat kimia pada kosmetik yang berada di atas ambang normal dan zat-zat yang ada dalam rokok.

2. Gejala Kanker

Gejala kanker sangat bervariasi, namun dalam teori yang berkembang bahwa gejala kanker bisa dibagi menjadi kanker yang solid (padat) dan kanker yang non solid. Kanker non solid seperti leukemia, gejalanya seperti lemas, pucat dan anemia. Adapun kanker solid tergantung dengan organ yang terkena, dan umumnya berupa benjolan yang bergejala seperti misalnya kanker usus besar, gejalanya seperti sulit buang air besar. Jika kanker paru-paru maka akan mengeluhkan adanya batuk tak kunjung reda dan sesak nafas. Beberapa gejala umum yang timbul dan bisa kita cermati sendiri, seperti penurunan berat badan dalam rentang waktu tidak lama, adanya demam tinggi yang terus menerus dan nyeri pada bagian yang lain karena

[69]Sri Wahyuni, "Kanker, Definisi dan Gejalanya", A*rtikel Rumah Sakit Universitas Indonesia,* 23 Maret 2023, diakses 20 Desember 2025

sudah terjadi penyebaran kanker, contoh kanker pada kanker payudara.[70]

Pada stadium awal, biasanya kanker tidak menimbulkan gejala. Gejala kanker biasanya baru muncul ketika kanker telah berkembang menjadi besar dan menekan organ-organ di sekitarnya. Namun, ada beberapa gejala umum yang biasanya semakin lama semakin buruk, sebagai berikut;[71]

a. Adanya benjolan yang tumbuh dan membesar di permukaan kulit
b. Pendarahan yang tidak normal dan sering terjadi, seperti flek atau pendarahan di luar siklus menstruasi, bisa juga berupa mimisan atau batuk darah.
c. Rada sakit atau nyeri yang kerap datang dan semakin memburuk dan sulit diobati.
d. Sering demam
e. Perubahan dalam kebiasaan buang air kecil atau besar
f. Perubahan pada warna kulit tubuh atau wajah yang menetap (menjadi pucat, kuning, merah atau cokelat)
g. Penurunan berat badan secara signifikan (di atas 10 kg) dalam waktu singkat (hitungan bulan) tanpa sebab yang jelas.

Gejala kanker cukup bervariasi dan tergantung lokasi kanker, tehap penyebaran dan ukuran tumor. Beberapa kanker dapat dirasakan atau dilihat melalui kulit seperti benjolan pada payudara atau testis dan dapat dijadikan indikator lokasi kanker tersebut. Kanker kulit sering diidentifikasikan dengan perubahan kulit seperti borok atau koreng, kutil atau tahi lalat. Ada kasus kanker rongga mulut memberikan gambaran bercak putih di dalam mulut atau bintik berwarna putih di lidah. Jenis kanker lain memiliki gejala yang kurang jelas secara fisik, seperti tumor otak cenderung menampilkan gejala awal pusing, sakit kepala, yang mempengaruhi fungsi kognitifnya. Kanker pankreas biasanya terlalu kecil untuk menyebabkan gejala sehingga rasa sakit terjadi akibat dorongan terhadap saraf terdekat. Selain itu, ia juga mengganggu fungsi hati, sehingga tampilan kulit dan mata menguning yang dikenal sebagai *ikterus*. Untuk kanker kolon atau usus, biasanya gejalanya seperti sembelit, diare, buang air besar berdarah dan perubahan ukuran feses. Gejala yang biasa dialami penderita kanker prostat adalah perubahan dalam fungsi berkemih atau buang air kecil.[72] Karena sel kanker menggunakan energi tubuh dan mengganggu fungsi normal hormon, maka akan terdapat

---

[70]Krieghoff Henning, E, *et.al., Cancer An Overview*, Medizinische Monatsschrrift fur Pharmazeuten, Ed.40 (2), (2017), hal. 48 – 54 dalam terjemahan, diakses 20 September 2025.

[71]Tim Cancer Helps, *Stop Kanker, Kanker bukan lagi Vonis Mati*, Jakarta: PT. Agro Media Pustaka, Cet.Pertama, 2019, hal. 6-7

[72]Resi Putri dan La Saudi, "Deskripsi Gejala yang Dialami oleh Anak dengan Kanker", dalam *Al-Asalmiya Nursing*: *Jurnal Ilmu Keperawatan*, Vol. 13, No. 1, Juni 2024, hal. 86-92

kemungkinan besar untuk memperlihatkan gejala seperti demam, lelah, keringat berlebihan, anemia, penurunan nafsu makan dan berat badan yang semakin menurun dratis tanpa sebab. Pada pasien kanker paru atau tenggorokan akan ada gejala suara serak, batuk dan sesak nafas berkepanjangan.[73]

Ada suatu kasus yang ditemui dari seorang pasien yang masih dalam proses pengobatan, diketahui bahwa pasien tersebut menyatakan awalnya kanker itu tumbuh pada sel-sel rahimnya, tidak ada sama sekali tanda atau gejala yang menunjukkan gejala apapun di tahap awalnya. Ketika masuk satu bulan mulai merasakan ada benjolan lunak di bagian bawah perutnya, dan setelah dilakukan pemeriksaan secara medis dengan melalui papsmear, diketahui bahwa benjolan itu semakin membesar dengan diameter 4,6 cm. Ketika benjolan itu membesar lalu pecah, pasien langsung pingsan tidak sadarkan diri, semenjak itu dia tidak berdaya hanya terbaring di tempat tidurnya. Kemudian, setelah berobat ke rumah sakit, maka mulailah menjalani kemoterapi, namun baru beberapa kali kemo, tubuhnya mulai melemah dan penyusutan berat badan. Sehingga sampai kadang-kadang merasa tidak sanggup lagi menjalani kemo tersebut, karena fisiknya tidak lagi mendukung.[74]

Kasus di atas membuktikan bahwa gejala kanker tidak selalu jelas dirasa, tetapi setelah ganas, barulah tampak gejalanya secara jelas dan terasa. Ketika kanker menyebar atau bermetastasis, gejala tambahan dapat dilihat di area baru yang terkena dampak. Adanya bengkak atau pembesaran kelenjar getah bening merupakan gejala awal. Jika kanker menyebar ke area otak, pasien akan mengalami vertigo, sakit kepala atau kejang. Manakala kanker itu mulai ganas dan menyebar ke berbagai area organ tubuh, maka penderita akan semakin merasakan gejala yang menyakitkan dan menurunkan daya tahan dan imun dalam tubuh, inilah fase dimana pengobatan kanker harus dilakukan dengan serius dan sungguh-sungguh untu mencapai kesembuhan. Tidak ada kanker yang tidak memiliki gejala, namun gejala itu ada yang dapat dirasakan ada yang tidak terasa, tergantung kualitas jenis dan stadium kanker tersebut, ada beberapa kanker yang gejala awal tidak tampak, dan baru akan kelihatan jelas setelah stadium lanjut.

Banyak wanita pekerja yang tidak memperhatikan kondisi kesehatannya, merasakan pegal atau kaku disekitar area payudara hingga ke ketiak, tapi hanya melakukan tindakan pijat atau urut saja, karena merasa itu hanya kelelahan dalam bekerja, tetapi ternyata itu awal dari gejala kanker

---

[73]Nur Rahman, "Selayang Pandang tentang Kanker", *Artikel Kesehatan*, Rumah Sakit Universitas Sebelas Maret (UNS), Surakarta, 04 Februari 2021, diakses 20 November 2025

[74]Sri Ratna Sari, *et.al.,* "Studi Fenomenologi Pengalaman dan Pengobatan Pasien Kanker Serviks", *Jurnal Keperawatan Priority Fakultas Kesehatan Masyarakat*, Institut Kesehatan Helvetia, Vo.5, No.2, Juli 2022, ISSN 2614-4719, hal. 3

payudara. Karena tidak tahu cara memeriksan payudara sendiri (Sadari), maka yang awalnya hanya pegal dan linu saja, berubah menjadi kanker yang menyakitkan. Karena itu tindakan deteksi dini kanker sangat berguna bagi individu untuk melihat dengan jelas ada atau tidak sel kanker dalam tubuh kita. Jangan berobat saat kanker sudah mengganas atau sudah menyebar ke organ tubuh yang lain, karena akan semakin sulit ditanganinya dan semakin parah kondisi penderita, sehingga pengobatan yang dilakukan tidak efektif. Perlu adanya kesadaran untuk pemeriksaan diri dengan serius, karena kesadaran ini memungkinkan adanya deteksi dini kanker, pengobatan tepat waktu dan peningkatan angka harapan hidup.

D. Upaya Prevensi Kanker

Prevensi adalah suatu usaha untuk mencegah timbulnya kanker atau komplikasi yang lebih berat dari kenker tersebut, dengan kata lain upaya pencegahan yang dilakukan agar sel kanker tidak berkembang atau tidak semakin mengganas dalam tubuh. Adapun macam-macam prevensi itu dijelaskan sebagai berikut;[75]

1. Prevensi Primer

Yaitu mencegah timbulnya kanker dengan menghindari karsinogen dan menghilangkan faktor-faktor penyebab kanker. Karsinogen adalah bahan-bahan atau faktor-faktor yang dapat memicu terjadinya kanker. Beberapa faktor yang termasuk prevensi primer adalah sebagai berikut;[76]

a. Gaya hidup yang baik, seperti berolah raga, istirahat cukup, dan tidak merokok.
b. Diet makanan yang sehat
c. Prevensi dengan obat-obatan, seperti anti oksidan atau obat hormonal untuk jenis kanker tertentu
d. Prevensi dengan operasi pada pasien dengan resiko tinggi seperti operasi pengangkatan payudara pada pasien sebelum terkena kanker bila pada pemeriksaan genetik didapatkan gen pembawa kanker payudara.

2. Prevensi Sekunder

Yaitu mencegah timbulnya kerusakan lebih lanjut dengan deteksi dini dan pengobatan segera. Deteksi dini dilakukan dengan beberapa cara, seperti di bawah ini ;

a. Penyuluhan kanker kepada masyarakat seperti mengajarkan SADARI untuk kanker payudara.

---

[75]Azril Okta Ardiansyah, *Deteksi Dini Kanker Seri Onkologi*, Surabaya: Penerbit Airlangga University Press, Cet.1, 2019, hal. 10-12

[76]Sani Rahman. S, "Regulasi Pengendalian Bahan Karsinogen di Tempat Kerja: Upaya Morbiditas dan Moralitas Kejadian Kanker pada pekerja", dalam *JKKI; Jurnal Kebijakan dan Kesehatan Indonesia,* Vol. 10, No. 3, 2021, hal. 48-50

b. Pendidikan kanker profesional yang beranggotakan tenaga medis seperti perawat, bidan, dokter umum, dokter spesialis dan dokter konsultan. Para dokter dengan tingkatan yang lebih tinggi diperlukan untuk memberikan pembimbingan dan konsultasi bagi dokter dan tenaga medis di bawahnya.
c. Melakukan skrining. Tidak semua kanker memiliki metode skrining yang ideal. Hal ini juga dipengaruhi kebijakan pemerintah dan tingkat sosio ekonomi setempat.

3. Prevensi Tertier

Yaitu mencegah timbulnya komplikasi kanker dengan cara berikut;

a. Diagnosis yang kuat, agar dokter dan perawat dapat mengambil tindakan yang sesuai dengan kondisi pasien, dengan mempersiapkan segala rencana bentuk pengobatan dan terapi.
b. Pemberian terapi yang memadai, memenuhi syarat dan sesuai dengan sifat biologis masing-masing kanker
c. Memberikan rehabilitasi pada pasien kanker, baik rehabilitasi fisik, psikis maupun sosial (pekerjaan). Biasanya pasien kanker akan mengalami kesulitan dalam berinteraksi pasca atau saat pengobatan karena kondisi fisik dan mental.

4. Prevensi Kuartier

Yaitu melakukan pencegahan terhadap pemeriksaan canggih dan pengobatan yang sebetulnya tidak diperlukan, karena dapat menambah beban biaya dan resiko komplikasi.

Prevensi primer dan sekunder merupakan dua hal yang dapat dilakukan oleh masyarakat awam dalam penanganan kanker. Pencegahan kanker tidak hanya dilakukan setiap individu tetapi juga dilakukan bersama dengan masyarakat, khususnya pemerintah dengan beberapa program yang dilakukan. Program pemerintah dalam pengendalian penyakit tidak menular (termasuk kanker), diantaranya adalah ;[77]

a. Melakukan pendekatan terhadap faktor resiko penyakit tidak menular terintegerasi di fasilitas primer, seperti peningkatan tata laksana faktor resiko utama seperti, konseling, ajnuran berhenti merokok, menghindari obesitas, *dyslipidemia,* dan menurunkan hipertensi) di fasilitas pelayanan dasar (puskesmas, dokter keluarga dan praktek swasta)
b. Membentuk Posbindu PTM (pos pembinaan terpadu penyakit tidak menular) yang merupakan program pengendalian penyakit tidak menular berbasis masyarakat yang bertujuan meningkatkan kewaspadaan masyarakat terhadap faktor resiko, baik terhadap dirinya, keluarga dan masyarakat lingkungan sekitar

---

[77]Siti Utami, *et.al.,* "Cegah Kanker dengan Pola hidup Cerdik dan Patuh di RT 001/RW 008 Kelurahan Pondok Labu", dalam *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol. 4, No. 1, 2004, hal. 22-23

c. CERDIK dan Patuh di Posbindu PTM dan Gaya Hidup Sehat. Program PATUH yaitu; Periksa kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter, **A**tasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur, Tetap lakukan diet sehat dengan gizi seimbang, Upayakan beraktifitas fisik dengan aman, dan Hindari merokok, alkohol dan zat karsinogenik. Program CERDIK merupakan pesan singkatan gaya hidup sehat yang disampaikan di lingkungan masyarakat, yaitu; Cek kondisi kesehatan berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktifitas fisik, Diet sehat dengan kalori seimbang, Istirahat yang cukup dan Kendalikan stres. Oleh sebab itu, modifikasi aspek resiko dan promosi kesehatan menjadi bernilai dalam pencegahan serta pengontrolan pertumbuhan kanker, dan semua upaya di atas adalah bentuk kekhawatiran masyarakat terhadap bahaya penyakit kanker. Diawali dengan upaya pencegahan kanker setiap individu, keluarga dan kepada kesadaran masyarakat sekitar untuk bersama-sama menyukseskan program pemerintah dalam pengurangi jumlah penderita kanker di Indonesia.[78]

Sementara, untuk menghindari munculnya penyakit khusus kanker payudara, orang banyak melakukan pencegahan dengan cara SADARI (periksa payudara sendiri) melalui arahan dan bimbingan dari tenaga ahli yang dilakukan dibeberapa desa dan perkotaan, melalui edukasi kanker yang terstruktur dan dikoordinasikan dengan baik. Memakai metode SADARI dianggap lebih mudah, meriah dan lebih efektif untuk mengetahui benjolan atau massa yang ada di payudara para wanita. Hal ini dilakukan di desa Mekarsari, kecamatan Baleendah, Kabupaten Bandung, melalui penyuluhan kesehatan dan tindakan pencegahan kanker payudara yang memang sedang banyak melanda kaum perempuan di Indonesia. Dan hasilnya sangat memuaskan, karena ternyata banyak di dapatkan perempuan daerah tersebut yang memiliki potensi gejala adanya tumor, semakin cepat diketahui, maka akan semakin mudah diobati dan berpotensi untuk sembuh.[79]

Adapun pencegahan kanker serviks dapat dilakukan dengan skrining atau deteksi secara dini. Skrining yang paling sederhana pada kanker serviks adalah dengan metode Inspeksi Visual Asam Asetat (IVA). Metode sederhana lainnya dengan metode pap smear. Metode sederhana tersebut diharapkan dapat membantu mencegah terjadinya kanker serviks. Sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup perempuan Indonesia. Pemberian materi tentang bahaya kanker serviks dan upaya-upaya pencegahannya, dijelaskan

---

[78]Anastasia dan Ariani, "Pencegahan Kanker Payudara Dini Melalui Edukasi Kebutuhan Aktivitas dan Pembuatan Nutrisi Tinggi Antioksidan Bagi Usia Remaja", dalam *Jurnal Peduli Masyarakat,* Vol. 5, No. 3, 2023, hal. 613-615

[79]Dila Nur Fadhilah, *et.al.,* "Upaya Pencegahan dan Deteksi Dini Kanker Payudara dengan Periksa Payudara Sendiri (SADARI) di Desa Malakasari Baleendah"*, Jurnal PengMas, Pengabdian Masyarakat,* Vol.2, No.1, No. 1, September 2003, pp 98-103

dalam suatu acara seminar yang diadakan di tingkat kelurahan atau di berbagai kantor pemerintahan, dengan tenaga ahli kedokteran sebagai pembicara. Tujuannya adalah memberikan penjelasan panjang lebar kepada seluruh perempuan Indonesia untuk selalu menjaga kesehatan tubuh dan memeriksakan diri sedini mungkin, sebagai upaya pencegahan dari kanker serviks. Karena kanker serviks adalah kanker kedua setelah kanker payudara yang banyak diderita perempuan Indonesia dan banyak pasien kanker serviks yang tidak tertolong dan akhirnya meninggal dunia.[80]

Dari sumber lain, dikatakan bahwa lebih dari 30% dari kematian akibat kanker disebabkan oleh faktor risiko perilaku, gaya hidup dan pola makan, karena itu setiap individu harus mengetahui bahayanya beberapa faktor di bawah ini;[81]

a. Indeks Massa Tubuh Tinggi (IMT)

   Adalah ukuran sederhana yang digunakan untuk menilai status gizi seseorang berdasarkan perbandingan berat badan dan tinggi badnn. IMT membantu mengetahui apakah berat badan seseorang tergolong kurus, normal atau kelebihan berat badan atau obesitas. Obesitas bisa menjadi penyebab dari munculnya kanker, pada studi epidemiologi, diperkirakan bahwa 20% dari semua kanker disebabkan oleh berat badan berlebih dan obesitas. Sejumlah 50% kanker berkaitan dengan obesitas pada wanita *postmenapouse,* dan kanker yang sering dialami oleh penderita obesitas adalah kanker *endometrium, adenokarsinoma, esofagus, kolorektal*, kanker payudara, prostat dan ginjal.[82]

b. Kurang Mengkonsumsi Buah dan Sayur

   Kurang mengonsumsi buah dan sayuran tidak secara langsung menyebabkan kanker, tetapi asupan buah dan sayuran yang rendah dikaitkan dengan peningkatan resiko beberapa jenis kanker dan masalah kesehatan lain, bila dikombinasikan dengan pola hidup tidak sehat seperti merokok atau mengkonsumsi alkohol berlebihan. Bukti ilmiah menunjukkan bahwa diet rendah buah dan sayuran merupakan faktor risiko yang dapat berkontribusi pada risiko kanker tertentu, meskipun besarnya efek tidak sebesar faktor lain seperti merokok dan obesitas. Karena seperti kita ketahui, bahwa dalam buah dan sayur banyak

---

[80]Irma Maya Puspita, *et.al.,* "Sosialisasi Pencegahan Kanker Serviks pada Wanita Usia Subur dan Lansia*", GEMAKES ; Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surabaya, Vol. 3, No.2, tahun 2023, pp.223-227

[81]Laili Rahayuwati, *et.al.,* "Pendidikan Kesehatan tentang Pencegahan Kanker melalui Pilihan Jajan pada Siswa Siswi Sekolah Dasar", *Jurnal Pendidikan Kesehatan Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran*, Bandung, MKK, Vol. 1, No. 2, November 2018, hal 197-199

[82]Reresa, Liliana, W, "Memahami Kaitan Obesitas dan Kanker; Peluang untuk Pencegahan Kanker", *Artikel Kesehatan Bagian Biologi Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha*, Vol. 1, No.3, September 2016, hal. 224

kandungan mineral, vitamin, protein dan zat yang berguna bagi kesehatan tubuh.[83] Bahkan ada beberapa buah atau sayur yang bila dikonsumsi, efeknya dapat langsung memudahkan untuk buang air besar, sehingga usus dan kantung feses dapat terjaga dari penumpukan kotoran.

c. Kurang Melakukan Aktifitas Fisik

Aktivitas fisik memiliki peran besar dalam menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan, termasuk dalam mengurangi risiko beberapa jenis kanker. Sebaliknya, kurangnya aktivitas fisik (gaya hidup santai dan malas) menjadi salah satu faktor risiko yang mempengaruhi terjadinya kanker melalui berbagai mekanisme biologis. Kurangnya aktivitas fisik dikaitkan dengan peningkatan risiko beberapa kanker, terutama kanker usus besar (kolorektal), kanker payudara setelah menopause dan kanker endometrium (rahim). Meurut data dari organisasi kesehatan menyatakan bahwa sekitar 12% kasus kanker usus besar dan 3,2% kanker payudara disebabkan oleh kurangnua aktivitas. Penelitian besar menemukan hubungan antara kurangnya aktivitas fisik dan peningkatan risiko kanker kolorektal, payudara dan lain-lain.[84] Karena lemak tubuh yang berelebihan memproduksi hormon dan zat inflamasi yang dapat mendorong pertumbuhan sel kanker, sementara orang yang aktif bergerak secara fisik, tubuhnya akan membantu mengatur kadar hormon seperti estrogen dan insulin. Aktivitas fisik juga bisa membantu meningkatkan sistem imun, detoksifikasi racun melalui keringat, dan lebih kuat menangkal sel memicu kanker.[85] Dengan adanya detoksifikasi, akan mengurangi tumpukan racun di dalam tubuh, bisa melalui keringat atau air seni.

d. Komsumsi Alkohol

Alkohon (etanol) dikategorikan oleh *International Agency for Research on Cancer* (IARC) sebagai group 1 carcinogen, artinya ada bukti yang kuat bahwa alkohol dapat menyebabkan kanker pada manusia. Ini mencakup beer, wine, dan minuman beralkohol lain. Risikonya berasal dari etanol itu sendiri, bukan jenis minumannya.[86] Setelah masuk tubuh, alkohol dipecah menjadi acetaldehid, zat yang bersifat karsinogenik dan merusak DNA sel. Kerusakan DNA seperti ini adalah langkah awal dalam proses perkembangan sel kanker. Alkohol juga meningkatkan kadar

---

[83]G. Block, B. Patterson, "Fruit, Vegetabables and Cancer Prevention; A Review of The Epidemiological Evidence", *Journal National Library of Medicine*, 1992, pp.1-29, diakses 22 Desember 2025

[84]Cancer Council, "Links Between Cancer and Weight, Nutrition and Physical Activity, Obesity Prevention Policy", *Article Health Care*, diakses 22 Desember 2025

[85]Albini, Adriana, *et.al.,* "Physical Activity and Exercise Health Benefits; Cancer Prevention, Interception and Survival", *European Journal of Cancer Prevention*, 34(1), January 2025, hal. 24-39.

[86]International Agency for Research on Cancer (IARC), "Alcohol and Cancer", *World Helath Organization Article*, Publish 20 Januari 2024, diakses 22 Desember 2025

hormon seperti estrogen, yang khususnya terkait dengan peningkatan risiko kanker payudara.

e. Penggunaan Rokok

Merokok dan kanker paru-paru memiliki hubungan langsung, dalam studi medis menunjukkan 80-90 % kasus kanker paru-paru disebabkan oleh merokok, sebagai perokok aktif, walaupun perokok pasif pun bisa terkena dampak negatif dari asap rokoknya. Dalam mekanisme biologis, ada beberapa faktor yang menyebabkan rokok dapat menyebabkan kanker, berikut penjelasannya;[87]

1) Memiliki kandungan bahan kimia berbahaya
   Rokok mengandung lebih dari 7000 bahan kimia, dan sedikitnya puluhan diantaranya bersifat karsinogenik (zat yang dapat menyebabkan kanker), sebagai contoh bahan seperti *poliaromatik hidrokarbon* (PAH), *nitrosamin, benzena, arsenik, formaldehid, kadmium* dan *kromium.*[88] Rokok dalam jangka panjang, toksinnya akan semakin menumpuk dan merusak paru-paru.
2) Kerusakan DNA sel paru
   Bahan karsinogenik di asap rokok dapat merusak DNA sel paru, menyebabkan mutasi gen, perubahan genetik yang dapat memicu sel tumbuh tidak terkendali dan berubah menjadi sel kanker. Zat-zat yang terdapat pada rokok akan dapat; menempel atau menyerang pada DNA, memutus rantai DNA dan selanjutnya akan mengubah struktur gen atau bisa juga mempercepat penuaan dan kerusakan sel paru. Dan apabila terjadi kerusakan DNA sel paru, maka akan terjadi mutasi gen penting, pembelahan sel yang tidak terkendali dan dengan waktu singkat akan terbentuk sel kanker pada paru yang tentunya itu sangat membahayakan.[89] Itulah alasan mengapa meroko merupakan penyebab utama kanker paru-paru.
3) Gangguan Mekanisme Perbaikan Sel Tubuh
   Dalam kondisi normal, tubuh memiliki mekanisme untuk memperbaiki DNA yang rusak. Namun, bahan kimia dalam rokok dapat menghambat mekanisme perbaikan DNA, sehingga mutasi terus menumpuk dan risiko kanker meningkat.

---

[87]Beata Smolarz*, "*Lung Cancer, Epidemiology, Pathogenesis, Treatment and Molecur Aspect", *Journal Laboratory of Cancer*, Department of Pathology, Polish Mother's Memorial, Vol.26, No.5, published 26 February 2025, dalam terjemahan, diakses 22 Desember 2025

[88]Liangwang Xiao*, "*Global Public Health Perpective on the Impact of Cigarette Smoking on Lung Cancer Incidence", *Article School of Life Sciences*, Arizona State University, Vol.131, published 24 July 2025, diakses 22 Desember 2025

[89]Carloc Jimenez, *The Connection Between Smoking and Lung Cancer*, Article Medical Tourism, 2018, diakses 22 Desember 2025

4) Peradangan Mekanisme Kronis
   Paparan asap rokok secara terus menerus menyebabkan peradangan kronis khususnya pada saluran pernapasan. Peradangan jangka panjang menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan sel abnormal dan kanker.Karena itu penting buat individu untuk menghindari asap rokok atau merokok, khususnya bagi laki-laki, sebagai salah satu upaya menghindari atau mencegah kanker paru-paru.
5) Menurunkan Sistem Kekebalan Tubuh
   Merokok melemahkan sistem imun, sehingga tubuh lebih sulit mengenali dan menghancurkan sel abnormal, dan sel yang berpotensi menjadi kanker dapat berkembang tanpa hambatan. Risiko kanker akibat rokok meningkat seiring dengan jumlah dan lamanya seseorang merokok, semakin lama dan semakin banyak rokok yang dihisap, maka semakin tinggi risiko terkena kanker.

f. Konsumsi Jajanan Berbahaya

Saat ini, anak-anak sekolah khususnya Sekolah Dasar, banyak mengkonsumsi jajanan makanan yang dijual disekitar lingkungan sekolah, dengan rendah kualitas nilai gizi, justru sebaliknya banyak yang bermasalah, karena mengandung zat karsinogen. Mereka tidak memperhatikan kandungan yang ada dalam jajanan itu, yang penting bagi mereka enak, murah meriah, maka laris manis dagangan makanan itu tanpa melihat resiko yang akan terjadi. Di Indonesia, kejadian kanker pada anak meningkat dari tahun ke tahun, penyebabnya antara lain; diet yang tidak tepat seperti kurang sayur dan buah, mengkonsumsi bahan makanan berbahan kimia berbahaya dan pengawet, kurang aktifitas, serta konsumsi rokok di usia muda. Diperkirakan kasus kanker tahunan akan meningkat dari 14 juta pada tahun 2012 menjadi 22 juta dakam dua dekade berikutnya (Kementerian Kesehatan, 2015, WHO 2018, US Cancer Institue, 2018). Lebih dari 30% penyakit kanker dapat dicegah dengan cara mengubah faktor risiko perilaku dan pola makan penyebab kanker.[90]

Perlu diketahui makanan-makanan yang berpotensi mengandung zat karsinogen, menurut Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM RI), adalah sebagai berikut;[91]

1) Makanan yang Dibakar atau Dipanggang Berlebihan
   Proses pembakaran berlebihan dapat menghasilkan Polisiklik Aromatik Hidrokarbon (PAH) dan Heterocyclic Amines (HCA), yang bersifat

---

[90]Laila Rahayuwati, "Pendidikan Kesehatan tentang Pencegahan Penyakit Kanker melalui Pilihan Jajan pada Siswa – siwi Sekolah Dasar"*, Jurnal Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran*, Bandung, MKK Vol. 1, No. 2, 2 November 2018, hal. 197 - 198

[91]Badan Pengawas Obat dan Makanan RI (BPOM). "Keamanan Pangan Jajanan Anak Sekolah"*, Artikel online dalam Berita BPOM RI*, 9 Januari 2026, *http://www.pom.go.id,* dikases 12 Januari 2026

karsinogenik, seperti sosi bakar gosong, bakso bakar, jagung bakar terlalu hitam.

2) Makanan dengan Pewarna Tekstil atau Pewarna Berbahaya
   Pewarna seperti Rhodamin B dan Metanil Yellow dilarang digunakan dalam makanan karena bersifat toksik dan berpotensi karsinogen, seperti pada es sirop dengan warna mencolok seperti sari jeruk, agar-agar yang warnanya sangat terang atau permen yang harganyanya sangat murah.
3) Makanan dengan Pengawet Berbahaya
   Penggunaan formalin atau boraks (bahan kimia industri) dapat merusak organ dan meningkatkan risiko kanker jika dikonsumsi dalam jangka panjang, seperti pada mie instan atau mie basah, bakso, tahu yang terlalu awet.
4) Makanan Tinggi Lemak yang Digoreng Berulang kali
   Minyak yang dipakai berulang kali menghasilkan radikal bebas dan senyawa karsinogen seperti akrilamida, seperti gorengan, keripik dan jajanan tepung yang digoreng berulang kali hingga minyaknya menghitam.
5) Makanan dan Minuman dengan Pemanis Buatan yang Berlebihan
   Komsumsi pemanis buatan secara berlebihan dalam jangka panjang dapat berdampak buruk pada kesehatan dan dicurigai meningkatkan risiko kanker tertentu, contohnya, minuman serbuk, es berperisa dan permen.
6) Beberapa jajanan anak yang berpotensi mengandung zat karsinogen, bukan hanya jenis makanannya semata, tetapi karena bisa dengan penggunaan bahan tambahan pangan yang berbahaya, atau proses pengolahan yang tidak higienis dan mengkonsumsi berlebihan dalam jangka panjang.

Adapun makanan dan zat dalam makanan yang dikaitkan dengan risiko kanker menurut International *Agency for Research on Cancer* (IARC) dengan menilai berbagai zat dan paparan lingkungan berdasarkan bukti ilmiah, adalah sebagai berikut ;[92]

1) Daging Olahan (Group 1 – Karsinogen bagi manusia)
   IARC mengklasifikasikan daging olahan sebagai zat karsinogenik bagi manusia (Group 1). Ini berarti ada bukti kuat dari studi bahwa konsumsi daging olahan dapat menyebabkan kanker, terutama kanker kolorektal. Proses pengolahan termasuk pengasapan, pengawetan, penambahan nitrit atau nitrat dan fermentasi, misalnya sosis, ham, bacon, hotdog. [93]

---

[92]Lyon and France, "IARC Monographs Evaluate Consumption of Red Meat and Processed Meat", *Article Quicc News*, 26 Oktober 2015, diakses 9 Januari 2026

[93] Sari Rachman. S, "Regulasi Pengendalian Bahan Karsinogen..., hal. 66-70

2) Daging Merah (Group 2A – mungkin karsinogen bagi manusia)
   Group makanan ini termasuk pada kemungkinan besar menyebabkan kanker, walau bukti manusia masih terbatas. Termasuk pada daging sapi, babi, domba, kambing. Hubungan dengan kanker kolorektal dan kemungkinan kanker pankreas atau prostat, berdasarkan studi epidemiologi dan mekanisme kimiawi tertentu dalam daging. Sebuah artikel dari BMC Public Health menunjukkan bahwa beban kanker yang dapat dikaitkan dengan faktor diet, termasuk mengkonsumsi daging merah tinggi, pengaruh yang timbul lebih tinggi di negara-negara berpenghasilan tinggi dibanding yang berpenghasilan rendah atau menengah. Wilayah dengan konsumsi daging merah tinggi seperti negara-negara di Eropa Tengah dan negara maju seperti Amerika, memiliki beban kanker yang lebih besar dari negara-negara yang jarang mengkonsumsi daging.[94] Dalam studi yang diadakan oleh Global Burden of Disease, ditemukan bahwa negara-negara di Eropa Tengah, Eropa Timur dan Asia Tengah memiliki tingkat age standardizwd Dalys (disability adjusted life years) tertinggi untuk kanker kolorektal yang dapat dikaitkan dengan diet tinggi daging merah. Republik Uruguay dan Bulgaria tercatat diantara negara yang tertinggi berdasarkan ukuran beban tersebut.[95] Artinya, negara-negara dengan pola makan tinggi daging merah, menunjukkan angka beban kanker kolorektal lebih tinggi secara statistik dibanding negara-negara dengan konsumsi lebih rendah, dalam analisis global ini. Termasuk Indonesia, adalah negara yang tidak tinggi dalam mengkonsumsi daging merah.[96]
3) Senyawa yang Terbentuk saat memasak pada Suhu Tinggi – *Acrylamide*
4) *Heterosiklik Amines* (HCAs)
   Zat yang terbentuk pada daging yang dimasak sangat panas, atau grilling.
5) *Aflatoksin* (Group 1 – Karsinogen bagi manusia)
6) Contoh makanan Tradisional Spesifik
   Termasuk ikan asin gaya Cina (*slated fish*) merupakan contoh makanan tradisional yang telah di evaluasi dan dikaitkan dengan kanker tertentu

---

[94]Xingyuan and Hui Li*, "*Global, Country and Regional Cancer Burden Attributable to Dietary Risk", *BMC Public Health Article,* Vol.25, No. 3244, 01 October 2025, diakses 12 Januari 2026

[95]Xuyuan Zhang, *et.al*, *"*Global Burden of Colon and Rectal Cancer and Attributable Risk Factor in 204 Countries and Territories from 1990 to 2021", *BMC Gastroenterology Article,* Vol. 25, 02 May 2025, diakses 12 Januari 2026

[96]Susanto, Implementation and Problems of Education Based on Gender Equality, Disability, and Social Inclusion at Schools in Indonesia, *International Journal of Sociology of Education*, Volume 14, Issue 1, 25th February, 2025, Pages 1–20.

(kanker nasofaring).[97]

IARC tidak menilai risiko di atas itu absolut, artinya menunjukkan seberapa kuat bukti bahwa suatu zat bisa menyebabkan kanker, bukan seberapa besar kemungkinan kita akan terkena kanker dari mengkonsumsinya pada tingkat biasa. Seingga IARC memberikan tips untuk mengurangi paparan zat karsinogebik dalam pola makan kita, yaitu ;

1) Batasi konsumsi daging olahan dan daging merah berlebihan, lebih memilih sesuai kebutuhan dan mengimbangi dengan konsumsi sayur dan buah.
2) Hindari memasak makanan pada suhu tinggi (seperti makanan gosong atau terbakar)
3) Simpan dan periksa makanan agar terhindar dari jamur yang dapat menghasilkan *aflatoksin*[98]
4) Moderasi pemanis buatan seperti *aspartam* (rendah kalori) yang aman.

E. Bentuk Pemeriksaan dan Pengobatan Kanker

Perjalanan pemeriksaan dan pengobatan kanker akan dimulai dengan kunjungan ke spesialis kanker sesuai dengan gejala yang diderita. Spesialis ini mungkin seorang ahli bedah, ahli onkologi medis (dokter yang meresepkan terapi sistemik) atau ahli onkologi radiasi (dokter yang meresepkan terapi radiasi). Konsultasi ini adalah penting untuk menentukan tahapan pemeriksaan dan pengobatan selanjutnya. Pada konsultasi awal, dokter akan meninjau segala keluhan dan gejala yang dirasakan, sehingga dapat segera menentukan titik awal dari pemeriksaan dan pengobatan yang harus dijalani. Konsultasi akan diakhiri dengan diskusi tentang keseluruhan situasi dan rencana untuk langkah selanjutnya. Dokter mungkin akan membuat rekomendasi untuk pengobatan emergency dulu, seperti tindakan operasi, radiasi, kemoterapi atau kombinasi dari semua itu, terkandung dari kadar darurat kankernya. Atau dilakukan rawat inap terlebih dahulu, bila penderita kanker merasa lemah, perlu di infus atau diberi obat. Perbedaan tindakan awal yang direkomendasikan dokter tergantung dari kondisi pasien, atau stadium pasien saat berkonsultasi. Melalui beberapa pemeriksaan yang cermat dan disertai data pendukung, maka dokter akan menentukan tindakan

---

[97]CC Beneet, "Carcigonik Food Contaminat", dalam *Article PMC PubMed Central Cancer*, 2007, diakses 12 Januari 2026

[98]*Aflatoksin* adalah senyawa beracun (toksin) yang dihasilkan oleh jamur dari genus *Aspergillus* (terutama *A. flavus* dan *A. parasiticus*) yang dapat mencemari tanaman pertanian seperti jagung, kacang tanah, biji kapas, dan rempah-rempah, serta produk olahannya, termasuk susu dan telur. Toksin ini berbahaya bagi kesehatan manusia dan hewan karena bersifat hepatotoksik (merusak hati), karsinogenik (menyebabkan kanker), mutagenik, dan imunosupresif**,** yang dapat menimbulkan penyakit serius seperti kanker hati (karsinoma hepatoseluler) dan sirosis, terutama pada paparan jangka panjang. (Sumber;Wikipedia – Ensiklopedia Bebas) *https://id.wikipedia.org/wiki/Aflatoksin*, diakses 12 Januari 2026

yang harus diberikan kepada pasien kanker. Dalam beberapa kasus, langkah-langkah lebih lanjut mungkin diperlukan sebelum rencana perawatan, melalui tes tambahan atau mendengar pendapat dokter yang lain, yang berhubungan dengan jenis kanker.[99]

1. Tahapan Pemeriksaan Kanker

Pemeriksaan kanker dilakukan secara bertahap dengan tujuan mendeteksi kanker sedini mungkin, memastikan diagnosis dengan valid dan menentukan stadium kanker serta rencana terapi yang akan dilakukan pasien. Semua itu harus dilakukan pasien dengan menunjukkan kesungguhan melakukan pemeriksaan dan sikap kooperatif kepada tenaga medis yang menangani. Adapun tahapan pemeriksaan kanker adalah sebagai berikut;[100]

a. Deteksi Dini Kanker dan Skrining Kanker

Tujuan dari pemeriksaan ini ialah; untuk menemukan kanker sebelum muncul gejala dan menurunkan angka kematian kanker. Biasanya skrining dilakukan pada orang tanpa gejala tetapi berisiko. Adapun metode skrining dilakukan dengan berbagai cara, diantaranya sebagai berikut;

1) Papsmear atau IVA (Inspeksi Visual dengan Asam Asetat) untuk kanker serviks atau kanker leher rahim dan sejenisnya. Metode yang sederhana dan mudah, dengan mengoleskan asam cuka cair ke leher rahim, lalu melihat area putih yang menandakan potensi sel pra kanker atau kanker, dan hasilnya bisa langsung terlihat. Pemeriksaan ini penting untuk mengidentifikasikan kelainan sel lebih awal sebelum berkembang menjadi kanker invasif, pemeriksaan ini biasa dilakukan oleh bidan atau petugas Puskesmas.
2) Mammografi untuk kanker payudara, adalah pemeriksaan pencitraan atau penampakan dengan menggunakan sinar X dosis rendah untuk melihat jaringan payudara, menjadi metode standar emas untuk deteksi dini kanker payudara dengan menemukan kelainan seperti tumor atau mikrokalsifikasi sebelum muncul gejala, meningkatkan peluang kesembuhan secara signifikan dan biasanya dianjurkan melakukan setahun sekali bagi wanita usia 40 tahun ke atas. Atau lebih dini lag, bila ada riwayat penyakit kanker dalam keluarga. Dan lebih penting lagi, bagi wanita yang sudah merasakan kelainan dalam payudaranya, seperti benjolan, rasa nyeri dan keluar cairan dari putingnya.[101]

---

[99]David Palma, MD*Mengatasi Kanker, Taking Charge of Cancer*, Penerbit Rapha Publishing, Yogjakarta, Ed. 1, Cet. 1, 2020, hal. 38-40

[100]World Health Organization (WHO), *Guide to Cancer Early Diagnosis*, WHO Press, Geneva , 16 Februari 2017, *Article Cancer Information*, ISBN: 978-92-4-151194-0, diakses 12 Januari 2026

[101]Gusti Agung Sri Guntari, *et.al.,* "Gambaran Fisik dan Psikologis Penderita Kanker Payudara Post Masstektomi di RSUP Sanglah Denpasar tahun 2014", *Jurnal Arc,*

3) Tes darah samar feses atau *kolonoskopi* untuk kanker kolorektal
   Kolonoskopi adalah prosedur medis untuk memeriksa bagian dalam usus besar (kolon) dan rektum dengan menggunakan alas endoskopi fleksibel.berkamera (kolonoskop) yang dimasukan melalui anus. Tindakan ini memungkinkan dokter melihat langsung kelainan seperti peradangan, luka, polip atau kanker, serta mengambil sampel jaringan (biopsi) atau mengangkat polip langsung. Prosedur ini berfungsi untuk diagnosis, skrining (terutama kanker kolorektal) dan terapi untuk mencari penyebab gejala seperti BAB berdarah, diare kronis atau nyeri perut yang tidak jelas. Proses pemeriksaan ini dilakukan dengan mengosongkan perut dari berbagai makanan terlebih dahulu.[102]
4) *Low Dose CT Scan* untuk kanker paru (perokok risiko tinggi)
   Kanker paru adalah penyebab utama kematian akibat kanker di dunia, termasuk di Indonesia. Banyak kasus kanker paru ditemukan pada stadium lanjut, yang membuat pengobatannya menjadi lebih sulit dan kurang efektif. Oleh karena itu, skrining dini menjadi sangat penting untuk meningkatkan harapan hidup pasien. Salah satu metode skrining yang efektif dan direkomendasikan adalah low dose CT Scan thorax (LDCT). Low dose CT scan thorax adalah metode pencitraan yang menggunakan dosis radiasi lebih rendah dibandingkan CT Scan konvensional. LDCT mampu menghasilkan gambar detail kondisi paru-paru dan mendeteksi nodul atau massa yang mungkin belum menunjukkan gejala klinis pada pasien.[103]
5) PSA (*Prostate Spesific Antigen*) untuk kanker prostat (selektif)
   PSA atau antigen spesifik prostat adalah protein yang diproduksi sel-sel kelenjar prostat. Protein ini memiliki peran penting sebagai pengencer cairan semen sperma lebih mudah bergerak menuju sel telur. Pada keadaan normal, PSA memang dapat masuk ke aliran darah, tetapi hanya dalam jumlah yang relatif sedikit. Namun, beberapa kondii tertentu bisa membuat kadar PSA dalam darah meningkat tinggi, salah satunya adalah kanker prostat. Kadar PSA yang tinggi sering kali dikaitkan dengan kanker prostat. Padahal, pria yang memiliki kadar PSA tinggi bisa saja mengalami kondisi lain yang sama sekali tidak ada

---

Com.Health, Program Studi Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Bali, Vol.3, No.1, Juni 2016, hal. 25-28

[102]Tim Cancer Helps, *Stop Kanker, Kanker Bukan lagi Vonis Mati*, PT.Agro Media Pustaka, Jakarta, Cet.1, 2010, hal. 72-76

[103]Sita Laksmi.A. "Mengenal Low Dose CT Scan Thorax untuk Deteksi Kanker Paru", *Artikel Informasi RS Siloam*, 13 Agustus 2025, diakses 12 Januari 2026

hubungannya dengan kanker pada kelenjar prostat.[104]

b. *Anamnesis* dan Pemeriksaan Klinis

Anamnesis dalam konteks medis, termasuk dalam diagnosis kanker, merujuk pada proses pengumpulan informasi kesehatan pasien melalui wawancara medis yang dilakukan oleh dokter atau tenaga medis lainnya. Istilah ini berasal dari bahasa Yunani yang berarti "mengingat kembali". Proses ini merupakan langkah awal yang krusial dalam prosedur pemeriksaan medis untuk membantu dokter menentukan diagnosis yang akurat dan merencanakan penanganan selanjutnya. Informasi yang dikumpulkan selama anamnesis meliputi; *pertama*, keluahan utama dan riwayat saat ini, *kedua,* riwayat kesehatan masa lalu, *ketiga* riwayat keluarga, *keempat* gaya hidup dan kondisi sosial dan yang *kelima* penggunaan obat rutin dan alergi.[105]

c. Pemeriksaan Laboratorium

Pemeriksaan laboratorium adalah prosedur medis dengan menganalisa sampel dari tubuh, seperti darah, urine, jaringan, yang tujuannya untuk membantu dokter mendiagnosa penyakit, memantau kondisi kesehatan, menilai fungsi organ atau mengevaluasi efektivitas pengobatan, yang sangat penting dalam penegakan diagnosis dan perencanaan terapi yang akurat. Hasilnya menunjukkan apakah nilai-nilai dalam sampel berada dalam rentang normal atau mengindikasikan masalah kesehatan seperti anemia, infeksi atau gangguan fungsi hati. Pemeriksaan laboratorium dibagi dalam dua metode, yaitu ; [106]

1) Tes Darah Umum, meliputi pemeriksaan;hemoglobin, leukosit, trombosit dan pemeriksaan fungsi hati dan ginjal
2) Penanda Tumor (*tumor marker*). Digunakan sebagai pendukung, bukan diagnosis tunggal, contoh ; AFP untuk kanker hati, CEA untuk kanker kolorektal, CA 125 untuk kanker ovarium dan PSA untuk kanker prostat.

d. Pemeriksaan Pencitraan (*Imaging*)

Imaging tidak dapat memastikan kanker sepenuhnya, hanya menunjukkan kecurigaan. Tujuan imaging ini adalah untuk menemukan lokasi tumor dan untuk menilai ukuran dan penyebaran. Adapun jenis

---

[104]Kevin Adrian, "Kadar PSA Tinggi, Tidak Selalu Berarti Kanker Prostat"*, Artikel AloDokter*, 9 November 2024, *https://www.alodokter.com/kadar-psa-tinggi-tidak-selalu-berarti-mengidap-kanker-kelenjar-prostat#:* diakses 12 Januari 2026

[105]Kemenkes RI, "Anamnesa adalah Langkah Awal Diagnosis Penyakit, Ini Penjelasannya", *Artikel Kesehatan* online, ditinjau oleh dr. Fauzan Azhari, Sp,PD, 29 Oktober 2025, diakses 12 Januari 2026

[106]David Palma, *Mengatasi Kanker*, Yogjakarta: Rapha Publishing, Edisi 1, Cet.1, 2020, hal. 49-50

pemeriksaan dengan metode ini meliputi; USG, CT Sacan, MRI, PET Scan dan X ray.

e. Tindakan Biopsi (Standar Emas Diagnosis)

Biopsi adalah prosedur medis pengambilan sampel jaringan sel, atau cairan tubuh untuk diperiksa di laboratorium menggunakan mikroskop, guna membantu dokter mendiagnosis penyakit, termasuk kanker, infeksi atau peradangan, serta menentukan tingkat keparahannya. Tujuannya untuk mendapatkan diagnosis pasti (definitif) apakah suatu kelainan bersifat jinak atau ganas, dan memandu pengobatan yang paling sesuai.[107]

f. Pemeriksaan Patologi Anatomi dan Histopatologi

Patologi anatomi adalah cabang ilmu kedokteran yang mempelajari organ dan jaringan tubuh untuk mengetahui penyebab dan akibat dari sebuah penyakit. Tes patologi anatomi biasanya digunakan untuk mengidentifikasi kondisi abnormal pada pasien. Dengan begitu, dokter dapat memberi diagnosis dan perawatan tepat. Selain itu, pada banyak kasus, tes patologi anatomi juga digunakan untuk mengidentifikasi jenis tumor atau kanker yang diderita pasien.[108] *Histopatologi* adalah studi dan diagnosis penyakit melalui pemeriksaan sampel jaringan atau organ tubuh secara mikroskopis setelah diambil melalui biopsi atau operasi, untuk melihat perubahan sel dan strukstur jaringan yang mengidentifikasikan penyakit seperti kanker, infeksi atau kelainan lain. Dengan bantuan pewarnaan khusus dan alat bantu seperti mikroskop untuk diagnosis akhir oleh dokter spesialis patologi anatomi. Yang akan dinilai adalah ; jenis sel kanker, derajat keganasan, margins dan subtipe molekuler.[109] Pemeriksaan ini dilakukan dalam waktu yang relatif lama, memerlukan ketelitian untuk menentukan tindakan selanjutnya.

g. Penentuan Stadium Kanker (*Staging*)

Stadium kanker menggambarkan seberapa jauh kanker tersebut mengenai tubuh seseorang. Secara umum, stadium kanker yang digunakan, ditentukan berdasarkan sistem TNM. Dalam TNM tahap keseluruhan ditentukan setelah kanker diberi hurup atau angka untuk menggambarkan kategori tumor (T), node (N), apakah kanker telah menyebar ke kelenjar getah bening di dekatnya, atau metastasis (M), apakah kanker telah menyebar ke bagian tubuh yang jauh. Stadium pada kanker dimulai dari stadium 0, dan stadium 1 sampai stadium 4, stadium

---

[107]Tim Medis Siloam Hospital, "Deteksi Dini Kanker dengan Biopsi, Begini Prosedurnya", *Artikel Kesehatan* online, 30 Mei 2025, diakses 12 Januari 2026

[108]Nurmadina, *et.al.,* "Pemeriksaan Patologi Anatomi pada Penderita Tumor di Laboratorium RSUD Hajjah Andi Depu", dalam *Filogeni: Jurnal Mahasiswa Biologi*, Vol. 4, No. 2, 2024, hal. 155

[109]Rachel Brown, "What is Histopathology.?*" Article The Royal College of Pathologist*, London, dalam terjemahan, dikases 10 Januari 2026.

menentukan prognosis dan pilihan pengobatan.[110] Penentuan stadium harus melalui beberapa pemeriksaan yang teratur hingga hasilnya vali

h. Pemeriksaan Molekuler dan Genetik (Jika diperlukan)

Pemeriksaan molekuler dan genetik mencakup tes seperti PCR (*Polymerase Chain Reaction*) untuk mendeteksi infeksi (contoh Covid 19) atau mutasi genetik kecil, *Next Generation* Sequencing (NGS) untuk mengurutkan banyak segmen DNA sekaligus (kanker, penyakit langka), serta tes *sitogenetik* (analisis kromosom) dan biokimia (protein) untuk melihat kelainan genetik atau protein terkait penyakit seperti kanker, sindrom genetik (*down syndrom*) atau resistensi obat.[111] Pemeriksaan ini bertujuan untuk menentukan terapi target atau imunoterapi, contoh HER 2 untuk kanker payudara, EGFR ALK untuk kanker paru dan BRCA 1 dan 2 untuk kanker payudara dan ovarium.

i. Penilaian Kondisi Umum Pasien

Penilaian kondisi umum pasien kanker biasanya merujuk pada pengukuran status fungsional atau performance status pasien, yaitu seberapa baik pasien dapat melakukan aktivitas sehari-hari dan fungsi fisik mereka secara umum. Ini bukan sekedar pemeriksaan laboratorium, tapi evaluasi klinis tentang kualitas hidup, kemampuan mandiri dan kapasitas tubuh untuk mentolerir pengobatan kanker.[112] Dalam onkologi (ilmu kanker), penilaian kondisi umum sering diukur dengan kemampuan melakukan pekerjaan dan rutinitas. Hal ini sangat membantu dokter untuk memahami ; *pertama*, seberapa baik pasien menjalani aktivitas sehari-hari, seperti mandi, berjalan, makan, bekerja, atau melakukan pekerjaan ringan*, kedua*, apakah pasien mampu mentolerir terapi kanker, seperti kemoterapi, radioterapi atau pembedahan, *ketiga*, bagaimana *prognosis* (perkiraan perjalanan penyakit dan kemungkinan hasilnya) dan yang *keempat,* apakah pasien cocok mengikuti uji klinis tertentu.[113]

j. Diskusi Tim Multidisiplin (*Tumor Board*)

Yaitu pertemuan terstruktur antara berbagai tenaga kesehatan dari disiplin yang berbeda untuk membahas kondisi pasien kanker secara

---

[110]Kemenkes RI, "Deteksi Dini Kanker, Mengapa dan Bagaimana?", *Artikel Beranda Kesehatan*, Rabu 06 Juli 2022, *https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/173/deteksi-dini-kanker-Stadium,* diakses 10 Januari 2026

[111]Vinod B. Sidham, "Cell Blocks and Other Ancillary Studies (including molecular Genetic test ang Proteomic"*, Cyto Journal, National Library of Medicine*, 22 february 2022, diakses 12 Januari 2026

[112]Wikipedia, *Performance Status*, Edisi 27 October 2025, online dalam tautan *https://en.wikipedia.org/wiki/Performance_status?utm_source=chatgpt.com,*

[113]Jama Network, "Performance Status in Patients With Cancer, Jama Oncology Patient Page", *Article Information*, Published online October 2015, Vol. 1, No. 7, diakses 12 Januari 2026

menyeluruh, mulai dari hasil pemeriksaan, penentuan diagnostik, hingga rencana terapi terbaik. Siapa saja yang terlibat dalam diskusi tersebuta, ditentukan sesuai jenis kanker yang ditemui pada hasil pemeriksaan pasien. Bisa melibatkan dokter onkologi, dokter bedah onkologi, dokter radioterapi, dokter patologi, dokter radiologi, perawat radiologi, ahli gizi, farmasi, psikolog dan tim paliatif (bila diperlukan). Dari diskusi tersebut akan menghasilkan rencana terapi individual pasien, tentu sudah dibicarakan efek dan kendala-kendalanya juga.[114] Adapun yang dibahas dalam diskusi multidisplin tersebut meliputi;

1) Hasil Pemeriksaan Pasien
2) Penentuan Diagnosis dan Stadium Kanker
3) Penilaian Kondisi Umum Pasien
4) Perencanaan Terapi, apakah harus Operasi, Kemoterapi, Radioterapi, Imunoterapi atau Perawatan Paliatif.
5) Evaluasi Risiko dan Manfaat Terapi
6) Rencana Tindak Lanjut dan Pemantauan

Jadi, kalau kita bisa urutkan alur pemeriksaan yang harus dilalui oleh penderita kanker adalah; Skrining → Anamnesis dan Fisik → Labroratorium → Imaging → Biopsi → Patologi → Staging → Pemeriksaan Lanjutan → Rencana Terapi. Melihat betapa panjang dan lamanya alur pemeriksaan yang harus dilakukan oleh pasien kanker, maka penulis menekankan dalam hal ini, lebih baik segera periksakan diri sedini mungkin, sebelum kanker menjadi ganas.

2. Pengobatan Kanker

Pengobatan kanker merupakan proses yang kompleks dan multidimensional, tidak hanya bertujuan untuk mengeliminasi sel kanker, tetapi juga mempertimbangkan kondisi umum pasien, stadium penyakit, jenis histopatologi, serta dampak terapi terhadap kualitas hidup. Oleh karena itu, pendekatan pengobatan kanker saat ini tidak lagi bersifat tunggal melainkan menggunakan strategi multimodal yang melibatkan pembedahan, kemoterapi, radioterapi, terapi target, imunoterapi, terapi hormon dan perawatan paliatif. Perkembaangan ilmu pengetahuan dan teknologi di bidang onkologi telah membawa perubahan yang signifikan dalam tata laksana kanker. Kemajuan dalam teknik diagnostik, pemahaman biologi molukuler kanker, serta inovasi terapi yang lebih spesifik telah meningkatkan angka harapan hidup dan kualitas hidup pasien kanker. Namun demikian, keberhasilan pengobatan kanker sangat tergantung pada penegakan diagnosis yang tepat, penentuan

[114]Brindha Pillay, *et.al.,* "The Impact of multidisciplinary Team Meetings on Patient Assessment, Management and Outcomes in Oncology Setting ; A Systematic Review of the literature", *Article PubMed, National Library of Medicine*, November 2024, diakses 13 Januari 2026

stadium yang akurat, serta pengambilan keputusan terapeutik melalui diskusi tim multidisiplin.

Dengan demikian, pengobatan kanker bukan hanya berfokus pada penyembuhan penyakit saja, tetapi juga mencakup upaya rehabilitasi, dukungan psikososial, dan perawatan berkelanjutan yang berorientasi pada pasien. Pendekatan yang komprehensif dan terintegrasi diharapkan mampu memberikan hasil terapi yang optimal serta meningkatkan kesejeahteraan pasien kanker secara menyeluruh. Berikut penjelasan bentuk-bentuk pengobatan kanker yang dilakukan di beberapa rumah sakit, diantaranya sebagai berikut;

a. Pembedahan (Operasi atau *Surgery*)

Pembedahan dalam pengobatan kanker adalah suatu tindakan mengeluarkan atau menghilangkan kanker secata fisik, seperti seorang dokter yang mengangkat atau mengeluarkan tumor kanker dari tubuh pasien. Tujuannya bisa kuratif (menyembuhkan), diagnostik atau paliatif. Ada banyak jenis operasi, jenis pembedahan tergantung pada alasan pembedahan, bagian tubuh yang memerlukan prosedur, ukuran jaringan yang akan dikeluarkan dan terkadang berdasarkan prefensi pasien. Di antara jenis operasi pada pasien kanker, adalah sebagai berikut;[115]

1) Bedah Diagnostik, untuk membantu mengidentifikasi apakah sel-sel tersebut bersifat kanker.
2) Pembedahan Stadium, untuk mencoba untuk mengungkapkan tingkat kanker, atau tingkat penyakit dalam tubuh.
3) Operasi Debulking, untuk menghilangkan sebagian (tidak semua) dari tumor ganas, ini dilakukan dalam keadaan tertentu, karena kalau dilakukan upaya mengangkat seluruh tumor dapat membahayakan organ atau tubuh.
4) Bedah Kuratif atau Primer, operasi ini menghilangkan tumor ganas atau pertumbuhan tumor dalam tubuh. Ahli bedah menggunakan prosedur ini ketika tumor karsinogenik terlokalisasi pada zona tubuh tertentu.
5) Bedah Pencegahan, digunakan untuk membuang jaringan yang tidak mengandung sel karsinogenik. namun dapat berkembang menjadi tumor ganas. Misalnya, polip di usus besar, mungkin dipandang sebagai jaringan pra kanker dan operasi pencegahannya dengan cara mengangkatnya.
6) Bedah Rekontruksi, operasi ini digunakan sebagai tindak lanjut dari perbaikan atau mengubah atau memulihkan penampilan seseorang atas keadaan tubuhnya, seperti pada wanita dengan kanker payudara, perlu melakukan operasi ini untuk rekonstruksi payudara ke titik payudara

[115]Beacon Hospital Information, "Bedah Kanker", *Artkel Konsultasi Kanker*, Selangor Malaysia, online, tanggal 22 November 2024 *https://www.beaconhospital.com.my/id/fasilitas/bedah-kanker/,* diakses 13 Januari 2026

yang terkena.

7) Bedah Paliatif atau Bedah Suportif, digunakan untuk mengobati pertumbuhan ganas pada stadium lanjut. Itu tidak membantu untuk menyembuhkan kanker, tetapi untuk mengurangi ketidaknyamanan atau untuk mengatasi berbagai masalah yang menjadi efek dari pengobatan kanker sebelumnya.

b. Kemoterapi *(Chemotherapy*)

Kemoterapi adalah pemberian obat sitotoksik yang membunuh atau menghambat pembelahan sel kanker. Cara kerjanya adalah dengan menghentikan atau menghambat pertumbuhan sel kanker yang berkembang dan membelah diri dengan cepat. Indikasi kemoterapi ada empat kondisi, yaitu ; *pertama*, Ajuvan yaitu kanker stadium awal atau stadium lanjut lokal setelah pembedahan, *kedua,* Neojuvan, yaitu kanker stadium lanjut lokal, *ketiga,* Paliatif, yaitu kanker stadium lanjut jauh dan *keempat* Sensilisizer, yaitu bersama-sama dengan radioterapi.[116] Kemoterapi merupakan tatalaksana pada pasien kanker yang fungsinya untuk memnghambat bahkan bisa membunuh sel kanker, namun kemoterapi juga dapat merusak sel-sel normal dan sehat di sekitar sel kanker. Oleh sebab itu, kemoterapi sering kali menyebabkan efek samping yang mengganggu pasien. Menurut (Dahlia, et.al 2019), pasien yang menjalani kemoterapi merasakan kelelahan akibat akumulasi efek samping kemoterapi yang mereka rasakan sesudah menjalani terapi tersebut.[117]

Berbeda dengan pengobatan kemoterapi pada penderita kanker payudara, pasien bisa mendapatkan obat kemoterapi saja atau kombinasi dari beberapa obat kemoterapi. Obat kemoterapi diberikan secara bertahap, umumnya selama 6 smapai 8 siklus sehingga kuratif tercapai dan efek samping yang diterima pasien dapat dikurangi. Ketika pasien mengalami penurunan kesehatan saat menjalani pengobatan kemoterapi, maka dokter akan menghentikan dulu, sampai kondisi pasien siap menjalani kembali. Berbagai keluhan pasien kanker payudara setelah melakukan pengobatan kemoterapi dengan berbeda-beda kondisi tergantung dari kondisi fisik pasien.[118]

c. Radioterapi (*Radiation Therapy*)

Radioterapi atau terapi radiasi, dikenal juga dengan terapi sinar, adalah modalitas terapi kanker yang menggunakan *radiasi pengion* (gelombang elektromagnetik atau psrtikel yang apabila bertumbukan

---

[116]Fitra Mauludidfiyah, *et.al.,* "Apa Sih Kemoterapi itu dan Bagaimana Efek sampingnya?, *Jurnal Keperawatan*, Universitas Airlangga Surabaya, 10 Desember 2021, hal

[117]Dahlia, D*., et.al,* 'Gambaran Fatigue Pada Pasien Kanker Post Kemoterapi", dalam *Jurnal Ners Indonesia*, Vol. 9, No.2, 2019, hal. 80

[118]Setiyani. H, "Evaluasi Penggunaan Obat Kemoterapi pada pasien Kanker payudara di RSUP Fatmawati Februari 2021", *Jurnal Farmasi Klinik*, Vol. 1, No. 1, 2022, hal. 44

dengan suatu benda, maka akan menghasilkan energi yang mampu mengionisasi media yang dilewatinya), baik yang dihasilkan oleh sumber radioaktif maupun dari alat linear accelerator. Berbeda dengan kemoterapi sebagai terapi sistemik yang menggunakan obat-obatan yang disuntikkan melalui pembuluh darah lalu dialirkan ke eluruh tubuh untuk membunuh sel kanker, tetapi radiasi yang bekerja secara lokal hanya fokus pada lokasi tumor. Caranya, radiasi ini akan dikeluarkan alat radiasi dan diarahkan ke bagian tubuh yang menjadi sasaran pengobatan. Sebagai contoh, penyinaran pada pasien kanker serviks, sasaran radiasinya bukan hanya pada area serviksnya, tetapi juga pada kelenjar getah beningnya yang merupakan pintu bagi sel kanker untuk menyebar ke bagian tubuh lain. Namun, kelemahan radiasi ini tidak bisa memilih, mana yang menjadi sasaran radiasi dan mana jaringan normal di sekitarnya, sehingga memungkinkan organ-organ di area tersebut akan ikut berdampak dan dapat menimbulkan keluhan.[119] Jenis radioterapi ada dua ; *radioterapi eksternal*, ialah sinar dari luar tubuh dan *Brakiterapi,* sumber radiasi di dalam tubuh.

d. Terapi Target (*Targeted Therapy*)

Terapi yang pengobatan kanker yang secara khusus menargetkan sel kanker dengan menggunakan obat atau zat lainnya untuk menghalangi sinyal kimis di tingkat sel, tingkat dimana pertumbuhan dan pembelahan sel kanker terjadi. Tujuannya agar sel kanker tidak dapat tumbuh dan memperbanyak diri. Pengobatan ini lebih selektif dan lebih ringan efeknya dibandingkan kemoterapi. Terapi target bisa digunakan untuk mengobati beberapa jenis kanker, antara lain;[120]

1) Kanker Hati
2) Kanker Usus Besar
3) Kanker Payudara
4) Kanker Ovarium
5) Kanker Ginjal
6) Kanker Kepala dan Leher
7) Kanker Paru
8) Kanker Kelenjar Getah Bening

Dan biasanya obat yang dipakai adalah *antibodi monoklonal*, biasa diberikan melalui infus dan *molekul kecil*, bisa diberikan dalam bentuk oral. Perbedaan terapi target dengan kemoterapi adalah terapi target memiliki mekanisme kerja yang berbeda dengan kemoterapi. Obat yang

---

[119] Kemenkes RSK Dharmais, *Radioterapi, Peranannya dalam Penanganan Kanker*, Artikel Kanker, 24 May 2024, https://dharmais.co.id/news/656/Radioterapi#:~:text= Radioterapi, diakses 13 Januari 2026.

[120] Noorwati.S, "Terapi Target, Pengobatan Kanker selain Kemoterapi, Mayapada Hospital", *Artikel Kesehatan*, 13 Oktober 2021, diakses 13 Januari 2026

digunakan dalam terapi target spesifik menargetkan ke sel-sel kanker, sehingga hanya berefek pada sel-sel kanker dan tidak mencederai atau merusak sel yang normal dan sehat. Sementara kemoterapi menggunakan obat yang bersifat toksik pada kebanyakan sel, artinya selain membunuh sel kanker, juga mencederai sel yang normal dan sehat. Obat untuk terapi target, bekerja dengan menghalangi mekanisme sel dalam memperbanyak dirinya, artinya mereka dapat menghentikan sel membelah dan membuat sel kanker baru, sedangkan kemoterapi bekerja dengan membunuh sel-sel yang telah dibuat.[121]

e. Imunoterapi *(Immunotherapy*)

Imunoterapi adalah jenis pengobatan kanker yang menggunakan kekuatan sistem kekebalan tubuh untuk mencegah, mengendalikan dan menghilangkan kanker. Imunoterapi telah disetujui di Amerika Serikat dan negara lain untuk mengobati berbagai jenis kanker dan diresepkan kepada pasien oleh ahli onkologi. Terapi ini berupa pemberian obat ke dalam tubuh untuk meningkatkan respon kekebalan, seperti protein atau antibodi atau juga meningkatkan sel-sel kekebalan yang ada untuk membantu menghilangkan sel-sel kanker. Banyak pengobatan imunoterapi yang juga dapat digunakan dalam kombinasi dengan pembedahan, kemoterapi, radiasi atau terapi target lainnya untuk mencegah, mengelola dan mengobati berbagai jenis kanker. [122] Karena mengerahkan kekuatan sistem kekebalan tubuh adalah cara cerdas untuk melawan kanker. Tetapi, imunoterapi tidak selalu berhasil untuk setiap pasien, dan jenis imunoterapi tertentu dikaitkan dengan efek samping yang berpotensi parah tetapi dapat dikelola. [123] Adapun manfaat pengobatan imunoterapi adalah ;

1) Melatih sistem kekebalan tubuh untuk mengenali dan menyerang sel kanker tertentu
2) Memberikan tubuh komponen tambahan untuk meningkatkan respon imun
3) Meningkatkan sel imun untuk membantu mereka melawan kanker

Imunoterapi telah menjadi pengobatan yang efektif untuk pasien dengan jenis kanker tertentu yang resisten terhadap kemoterapi dan radioterapi.

f. Terapi Hormon (*Hormonal Therapy*)

---

[121]Noorwati Sutandyo, "Terapi Target, Pengobatan Kanker Selain Kemoterapi", dalam *Artikel Kesehatan Mayapada Hospital*, dirilis 13 Desember 2021, diakses 25 Maret 2026,*https://mayapadahospital.com/news/terapi-target-pengobatan-kanker-selain-kemoterapi*

[122] Novita. A dan Linda. J, "Peranan Immunoterapi pada Kanker Paru", dalam *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala,* Vol. 20, No. 2, Agustus 2020, hal. 70-77

[123]Cancer Research Institute (RCI*),* "Apa itu Imunoterapi?", Online *Article of Cancer,* New York, dalam terjemahan, https://www.cancerresearch.org/what-is-immunotherapy, diakses 13 Januari 2026

Terapi hormon adalah pengobatan kanker yang memperlambat atau menghentikan pertumbuhan kanker yang menggunakan hormon untuk berkembang. Terapi hormon juga disebut terapi endokrin. Terapi ini digunakan karena dua alasan utama, yaitu;

1) Mengobati kanker; terapi ini dapat menghentikan atau memperlambat pertumbuhan kanker dan mengurangi kemungkinan kambuhnya kanker
2) Meringankan gejala kanker; terapi ini dapat digunakan untuk mengurangi atau mencegah gejala pada pria dengan kanker prostat yang tidak dapat menjalani operasi atau terapi radiasi. Biasanya terapi hormon ini diberikan kepada pasien kanker prostat dan kenker payudara. Terapi hormon paling sering digunakan bersamaan dengan pengobatan kanker lainnya.[124]

Terapi hormon tidak cocok untuk semua orang, sangat bergantung pada jenis dan karakteristik kanker. Dokter akan menentukan jenis terapi berdasarkan stadium kanker dan kondisi pasien.

g. Transplantasi Sumsum Tulang (Sel Punca)

Hematopoietic Stem Cell Transplantation (HSCT) atau Tranplantasi sel punca adalah prosedur medis untuk menggantikan sumsum tulang yang rusak atau tidak berfungsi dengan sel punca hematopoietik yang sehat. Pada jenis tranplantasi ini, sel punca pasien akan dikumpulkan, dibekukan dan disimpan sebelum pasien menerima terapi radiasi atau kemoterapi dosis tinggi atau keduanya. Setelah pasien menerima pengobatan kanker dosis tinggi untuk mematikan sel kanker dari tubuh, sumsum sel punca yang telah disimpan tersebut akan dicairkan dan dikembalikan ke tubuh pasien. Dengan menggunakan sel punca pasien sendiri, artinya pasien adalah donor bagi diri sendiri. Sel ini kemudian akan berkembang menjadi sel darah merah, putih dan trombosit yang sehat. Sel punca dapat berasal dari sel pasien itu sendiri (*transplantasi autolog*) dan bisa juga dari pendonor (*transplantasi alogenik*). Jika penderita kanker diberi sel puncanya sendiri, sel-sel tersebut diambil sebelum kemoterapi atau radioterapi, karena tindakan kedua terapi tersebut dapat merusak sel puncak. Sel disuntikkan kembali ke dalam tubuh setelah pengobatan. [125] Tindakan ini dilakukan sebagai upaya mengganti sel sumsum tulang yang rusak akibat kanker atau kemoterapi dosis tinggi. Transplantasi sumsum tulang dilakukan untuk beberapa kondisi, antara lain ;

1) Leukemia (kanker darah) dan limfoma

---

[124]National Cancer Institute, "Terapi Hormon untuk Mengobati Kanker", *Artikel Kesehatan*, 15 Mei 2025, https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/types/hormone-therapy, diakses 13 Januari 2026

[125]Ayca Nur Demir and Oytun Erbas, "Stem Cell Therapy in Cancer", dalam *Journal of Experimental and Basic Medical Sciences*, 2012, *https://jebms.org/full-text/171*, diakses 25 Maret 2026.

2) Multiple myeloma, kelainan sumsum tulang lainnya
3) Anemia plastik, yaitu sumsum tulang tidak memproduksi darah
4) Gangguan imun dan kelainan genetik hematologi seperti thalassemia atau penyakit imun bawaan.

Menurut tinjauan klinis, HSCT juga dipakai dalam beberapa penyakit autoimun pada kasus tertentu dengan pendekatan penelitian terlebih dahulu. Adapun prosedur Transplantasi mencakup 4 hal yaitu;[126]

1) Preparatif (*conditioning*), pasien menerima kemoterapi atau radioterapi untuk menghancurkan sumsum tulang yang rusak dan menekan sistem imun.
2) Pengambilan sel punca, dari sumsum tulang langsung atau dari darah tepi setelah mobilisasi menggunakan obat perangsang sel punca
3) Infus sel punca, sel yang sehat dimasukkan lewat vena seperti transfusi darah
4) Pemulihan, sel punca yang masuk akan bermigrasi dan mulai memproduksi darah baru (engraftment). Ini bisa memakan waktu beberapa minggu sampai bulan.

h. Terapi *Paliatif*

Terapi paliatif adalah perawatan yang diberikan kepada pasien dengan penyakit yang dapat mengancam jiwa. Terapi paliatif memberikan penanganan secara menyeluruh mulai dari mengatasi nyeri dan gejala lain yang dialami pasien, juga menyediakan pendampingan psikologis, sosial dan spiritual. Tujuan dari perawatan paliatif adalah meningkatkan kualitas hidup pasien dan keluarganya" demikian yang dikatakan oleh dr. Yudi Gumara Sp.An(K), KMN, kepala instalasi perawatan paliatif Rumah Sakit Kanker Dharmais dalam sebuah acara. Bagi pasien dengan penyakit yang mengancam jiwa, bukan hanya fisiknya yang sakit tapi dari seluruh berbagai aspek yang menyertai sakitnya. Pasien yang menjalani paliatif dalam kondisi yang sulit tidur, makan yang sudah tidak berasa, kondisi mental yang menurun seperti marah-marah, menangis, dan ketakutan yang lyar biasa, sangat membutuhkan terapi paliatif ini.[127]

Perawatan paliatif pada pasien kanker bisa dimulai sejak saat pasien didiagnosis. Perawatan ini bisa dimulai kapan saja ketika kualitas hidupnya menurun atau ketika semangat pasien menurun lalu menganggap dirinya tidak punya harapan untuk sembuh. Bahkan bagi pasien yang belum terdiagnosis tetapi sudah mengalami gejala yang mengarah kepada

---

[126]Martin Hertl, "Tranplantasi Sel Punca", *Artikel Kesehatan Manual MSD online*, Agustus 2022, diakses 13 Januari 2026

[127]Kemenkes RI RSK Dharmais, "Perawatan Paliatif Penanganan Holistik untuk Pasien Kanker", *Artikel Kesehatan*, dirilis 31 Oktober 2025, diakses 14 Januari 2026, https://dharmais.co.id/news/442/Perawatan-Paliatif,-Penanganan-Holistik-untuk-Pasien-Kanker

kanker, kondisi ini seringkali sudah mempengaruhi kualitas hidup pasien. Pada tahap ini, perawatan paliatif akan memberikan dukungan psikolog agar pasien tidak putus asa, mampu menangani nyeri dan mengatasi luka kanker. Sementara itu, dokter kanker akan menyiapkan penanganan medis yang sesuai untuk mengobati kankernya. Membangun harapan di tengah kondisi yang semakin buruk, memang bukan perkara mudah. Kondisi fisik dan mental sudah benar-benar dalam kondisi yang kurang baik, sehingga kanker semakin ganas menyerang dan meruntuhkan pertahanan tubuh pasien. Ketika mental pasien down, maka disitulah mulai dilakukan terapi paliatif, memang tidak menyembuhkan, tetapi minimal mengurangi nyeri, mampu bertahan dan menerima segala bentuk pengobatan dengan hati yang kuat.

Pada dasarnya tim petugas terapi paliatif selalu ingin memberikan pelayanan yang terbaik buat pasien, karena menyadari betapa tidak mudahnya berjuang menghadapi penyakit kanker, Adapun tujuan dan manfaat dari terapi Paliatif, dijelaskan seperti di bawah ini; [128]

1) Mengatasi Gejala; meredakan nyeri hebat, kesulitan bernafas, kelelahan, mual, muntah, serta masalah fisik lain akibat kanker dan pengobatannya.
2) Dukungan Emosional; memberikan pendampingan psikologis untuk mengatasi depresi, kecemasan dan kesedihan.
3) Dukungan Sosial dan Spiritual; melibatkan keluarga dan menyediakan dukungan spiritual melalui ahli agama (ulama, ustadz) untuk ketenangan jiwa.
4) Peningkatan Kualitas Hidup; membantu pasien menjalani hidup lebih nyaman dan bermakna, terlepas dari stadium penyakitnya.

Tidak sedikit orang yang beranggapan bahwa perawatan paliatif hanya ditujukan untuk pasien yang berada dalam kondisi kritis. Namun, sebenarnya perawatan ini memiliki cakupan yang lebih luas lagi. Dalam konteks pengobatan kanker, perawatan paliatif memiliki peran penting. Terlepas dari stadium penyakit yang dialami, perawatan ini membantu dampak negatif terhadap fisik, emosional dan psikologis yang sering menyertai diagnosis kanker.

i. Terapi Kombinasi (*Multimodal Therapy*)

Pada dasarnya, pengobatan kanker itu tidak tunggal, melainkan disesuaikan dengan ; jenis kanker, stadium, kondisi umum pasien dan hasil diskusi tim multidisiplin. Dan tentunya, rangkaian pengobatan tersebut masing-masing memiliki kekurangan dan kelebihannya, sehingga perlu

[128]Team Allianz Indonesia, "Perawatan Paliatif, Pendekatan Penyembuhan Pejuang Kanker", *Artikel Kesehatan Allianz*, online, 6 Februari 2025, diakses 14 Januari 2026, https://www.allianz.co.id/explore/perawatan-paliatif-pendekatan-penyembuhan-pejuang-kanker.

adanya diskusi antara pasien, keluarga, dokter, dan tenaga medis lainnya, sebelum memulai rangkaian terapi pengobatan kanker. Terapi kombinasi adalah penggunaan dua atau lebih jenis pengobatan atau obat secara bersamaan atau berurutan untuk mengobati kanker, dengan tujuan meningkatkan efektifitas, mengatasi resistensi sel kanker dan mengurangi risiko kekambuhan dengan menargetkan sel kanker melalui berbagai mekanisme. Pendekatan ini bisa melibatkan kombinasi kemoterapi, radioterapi, pembedahan, terapi target, imunoterapi atau modalitas lain, untuk hasil yang lebih baik daripada terapi tunggal.[129]

Seorang wanita berusia 52 tahun dengan kanker nasofaring stadium 4a menjalani kombinasi pengobatan radioterapi sebanyak 35 sesi penyinaran dan *Nimotuzumab*[130] sebanyak 5 kali. Pasien sebelumnya mengalami gejala seperti hidung tersumbat, mimisan, kehilangan pendengaran dan gejala neurologis akibat *infiltrasi* kanker otak. Setelah terapi, kondisi pasien membaik secara signifikan, termasuk hilangnya massa kanker di nasofaring dan gejala neurologis. Efek samping yang dialami sangat minimal, seperti *mukositis* ringan dan *leukopenia* yang dapat ditangani. Akhirnya ibu tersebut mampu menjalani hidup kembali dengan baik dan sehat, walaupun banyak kekurangan pada fisiknya karena efek dari pengobatan kanker. [131] Adapun tujuan dari dilakukan terapi Kombinasi ini adalah untuk;[132]

1) Memperkecil Tumor ; sebelum operasi (neoadjuvant therapy)
2) Membersihkan Sisa Sel Kanker, pasca bedah (adjuvant therapy)
3) Mengatasi Kanker Metastatik, yang telah menyevar ke organ lain
4) Mengurangi Risiko Kekambuhan, pasca pengobatan penyakit tidak datang menyerang pasien lagi dalam rasa nyeri.

Sementara manfaat dari kombinasi terapi kanker ini adalah sebagai berikut;

1) Efektivitas lebih tinggi; kombinasi terapi menyerang kanker dari

---

[129]IHC Rumah Sakit Pertamina, "Kombinasi Terapi Kanker; Peran Bedah Onkologi dan Integrasi dengan Terapi lainnya untuk Hasil Optimal", *Artikel Kesehatan online*, 22 Februari 2025, diakses 14 Januari 2026

[130]Nimotuzumab adalah antibodi monoklonal rekayasa genetik yang berfungsi sebagai terapi target kanker, bekerja dengan cara mengikat reseptor faktor pertumbuhan epidermal (EGFR) pada sel kanker, menghambat sinyal pertumbuhan dan menghentikan pembelahan sel tumor tanpa banyak merusak jaringan normal, efektif untuk berbagai kanker epitel seperti kepala dan leher, nasofaring serta glioma. Sumber ; National Library of Medicine, Article Frontiers in Oncologi, 27 May 2020, dalam terjemahan, diakses 14 Januari 2026

[131]Achmad Chusnu Romdhoni, *et.al.,* "Inovasi Pengobatan Kanker Nasofaring dengan Kombinasi Radioterapi dan Nimotuzumab", *Artikel Kesehatan Universitas Airlangga*, Surabaya, 21 Maret 2025, diakses 12 Januari 2016

[132]IHC Rumah Sakit Pertamina, "Kombinasi Terapi Kanker; Peran Bedah Onkologi dan Integrasi dengan Terapi lainnya untuk Hasil Optimal", *Artikel Kesehatan online*, 22 Februari 2025, diakses 14 Januari 2026

berbagai sisi, mengurangi risiko resistensi.
2) Meningkatkan angka kesembuhan; studi di National Cancer Institute menunjukkan kombinasi bedah dan kemoterapi meningkatkan survival rate pasien kanker payudara hingga 70%.
3) Meminimalkan efek samping; dosis kemoterapi atau radioterapi bisa dikurangi saat dikombinasikan dengan bedah.

Kombinasi terapi kanker, terutama integrasi bedah onkologi dengan terapi lain, telah membuka era baru dalam pengobatan kanker. Meski tantangan, seperti biaya dan efek samping tentunya masih ada. Pendekatan ini menawarkan harapan lebih besar untuk kesembuhan pasien kanker. Konsultasi dengan tim onkologi multidisiplin menjadi kunci untuk merancang rencana terapi yang optimal. Contoh terapi kombinasi, di bawah ini;[133]

1) Bedah + kemoterapi + radioterapi; sering digunakan untuk kanker padat
2) Kemoterapi + terapi target; menggabungkan obat klasik dengan obat yang menargetkan jalur spesifik sel kanker
3) Kemoradiasi (chemoradiation); kemoterapi diberikan bersamaan atau berdekatan dengan radioterapi dalam satu siklus pengobatan.

3. Efek dari Pengobatan Kanker

Semua pengobatan yang dilakukan pasien kanker, bisa dipastikan meninggalkan efek atau pengaruh pada pasien, efeknya pun dipastikan berbeda-beda satu sama lain, tergantung dari pengobatan yang dilakukan. Mekanisme efek samping sering disebabkan karena terapi kanker menyerang sel normal yang membelah cepat, bukan hanya pada sel kankernya saja. Pengobatan melalui terapi demi terapi, secara tidak langsung meninggalkan efek yang sangat dirasakan oleh pasien. Berikut ini adalah Penjelasan dari berbagai efek pengobatan kanker yang dilakukan oleh pasien kanker, yaitu;[134]

a. Efek Pengobatan Kanker Secara Umum
   1) Kelelahan (Fatigue); sangat umum dan bisa berlangsung lama
   2) Nyeri; dari nyeri biasa sampai nyeri yang sangat terasa.
   3) Mual dan muntah
   4) Penurunan nafsu makan
   5) Perubahan berat badan yang jelas tampak
   6) Gangguan emosi (cemas, depresi)

   Efek ini muncul karena pengobatan kanker tidak hanya menyerang sel kanker, tetapi juga sel normal yang membelah dengan cepat. Ketika

[133]Hattie Hayeck, "What Are Combination Therapies For Cancer Treatment?", *The Institue of Cancer Research Article,* dalam terjemahan, 10 August 2022, diakses 14 Januari 2026

[134]World Health Organization (WHO), *Cancer*, Cancer Survival Article, 03 February 2025, diakses 10 Januari 2026, https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cancer?utm_source=chatgpt.com

pengobatan dan terapi mulai dilakukan, pasien kanker mulai merasakan perbedaan pada kondisi emosinya, adanya rasa sakit yang terus menerus, suntikan yang harus diterima, serta obat-obatan yang harus diminum rutin, menyebabkan ketiakstabilan emosi, mulai marah dan sedih yang berlarut.

b. Efek Samping Kemoterapi

Kemoterapi bekerja dengan membunuh sel yang membelah cepat, termasuk sel normal, dan efeknya adalah;[135]

1) Efek Jangka Pendek;
   a) Rambut rontok
   b) Mual dan muntah
   c) Sariawan dan luka di mulut
   d) Diare dan sembelit
   e) Anemia (lemas, pucat)
   f) Penurunan sel darah putih, menyebabkan risiko meningkat
   g) Memar dan perdarahan lebih mudah
2) Efek Jangka Panjang (tergantung jenis obat) ;[136]
   a) Kerusakan jantung
   b) Gangguan ginjal atau hati
   c) Gangguan kesuburan
   d) Kerusakan saraf (neuropati), kesemutan, mati rasa
   e) Risiko kanker sekunder (jarang terjadi)

c. Efek Samping Radioterapi

Radioterapi menggunakan radiasi untuk merusak DNA sel kanker, walaupun efektif, radioterapi menimbulkan beberapa efek samping, seperti di bawah ini; [137]

1) Efek Lokal (sesuai area penyinaran);
   a) Kulit kemerahan, kering, seperti terbakar
   b) Rambut rontok di area yang disinari
   c) Nyeri atau peradangan organ di sekitar
   d) Kulit menghitam atau terasa terbakar
2) Efek Khusus
   a) Radiasi kepala atau leher; mulut kering, gangguan menelan
   b) Radiasi dada; batuk dan sesak

---

[135]TzuChi Hospital, Edisi terjemahan, "15 Efek kemoterapi yang Umum dialami dan Cara Mengatasinya", *Artikel Tindakan Medis dan Terapi*, 04 November 2025, diakses 10 Januri 2026

[136]Johanes, *et.al*, "Tingkat Depresi, Cemas dan Stres pada Pasien Kanker yang Menjalani Kemoterapi", dalam *Medical Scope Journal*, Vol. 6, No. 2, 2024, hal. 200-201

[137]Putu Kintan Wulandari, *et.al,* "Profil Efek Samping Radioterapi pada Pasien Kanker Serviks di RSUP Prof. Dr.I.G.N.Ngoerah Denpasar", dalam *E-Jurnal Medika Udayana*, Vol. 13, No. 4, April 2024, hal. 89-90

c) Radiasi panggul; diare, gangguan kandung kemih
3) Efek Jangka Panjang
a) Fibrosis (jaringan menjadi kaku)
b) Gangguan fungsi organ
c) Risiko kanker baru (sangat jarang terjadi, walau ada kasusnya)

d. Efek Samping Operasi Kanker

Efek dari operasi kanker bergantung pada lokasi dan luas operasinya, sebagai berikut; [138]

1) Efek Umum
a) Nyeri pasca operasi
b) Infeksi luka
c) Pendarahan
d) Bekas luka
e) pembekuan darah
f) kelelahan dan pemulihan yang lambat
2) Efek Khusus
a) Kehilangan fungsi organ (misal payudara, usus, paru)
b) Perubahan Citra tubuh
c) Gangguan pencernaan atau pernafasan
d) Gangguan Psikologis
e) Komplikasi jangka panjang

e. Efek Samping Terapi Target

Ada banyak jenis terapi target. Potensi efek samping dari terapi target tergantung pada obat terapi target mana yang diberikan dan target obat. Beberapa terapi target memiliki efek samping yang minimal, sementara lainnya dapat menyebabkan masalah yang jarang tetapi serius. Karena terapi ini menyerang molekul spesifik pada sel kanker, efeknya biasanya lebih ringan dibandingkan efek dari kemoterapi, tetapi tetap perlu pemantauan ketat. Efek yang sering terjadi pada terapi ini adalah ;[139]

1) Sensitivitas terhadap sinar matahari
2) Kelelahan yang sangat, lemasRuam kulit
3) Mual dan Diare
4) Nafsu makan menurun
5) Nyeri otot, tulang dan sendi
6) Tekanan darah tinggi
7) Gangguan pembekuan darah

---

[138]Yohannaes Benny, *et.al*, "Hipoalbuminemia Praoperasi Pasien Kanker terhadap Komplikasi Pascaoperasi dan Lama rawat inap", dalam *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, Vol. 9, No. 4, 2013, hal. 42

[139]Parkway Cancer Centre (PCC), "Terapi Target dan Efeknya", *Cancer Article Singapore,* Marc 2021, dalam terjemahan diakses 14 Januari 2026;, https://www. parkwaycancercentre.com/id/idn/treatments/targeted-therapy.

8) Gangguan fungsi hati
9) Penyembuhan luka yang lambat
10) Mengubah cara kerja jantung

f. Efek Samping Imunoterapi

Terapi ini bermanfaat bagi pasien kanker dalam berbagai jenis, karena dapat meningkatkan respon sistem imun terhadap kanker. Karena imun menjadi terlalu aktif, bisa menyerang organ normal, walaupun tetap memiliki efek samping. Beberapa efek samping yang umum terjadi selama imunoterapi adalah nyeri, bengkak, kemerahan, gatal, serta ruam pada kulit di area imunoterapi. Selain itu keluhan lain yang menyerupai gejala flu juga dapat muncul, seperti demam, pusing, nyeri otot dan sakit kepala. Efek samping ini bisa bervariasi pada tiap pasien, tergantung pada kondisi kesehatannya dan jenis kanker yang dideritanya. Jenis imunoterapi juga obat-obatan yang diberikan juga bisa berdampak pada kondisi pasien.[140] Efek ini bisa serius dan mengancam nyawa jika tidak ditangani. Efek dari terapi ini adalah;

1) Radang kulit
2) Radang usus
3) Radang paru
4) Radang hati
5) Gangguan kelenjar hormon

g. Efek Psikologi dan Sosial

Terapi yang dilakukan oleh pasien kanker juga meninggalkan efek pada psikologi dan sosial, sebagai berikut;

1) Stres dan kecemasan
2) Depresi
3) Gangguan tidur
4) Masalah hubungan sosial dan pekerjaan
5) Ketakutan kambuh lagi penyakitnya.

h. Faktor yang Mempengaruhi Berat Ringannya Efek

1) Jenis dan stadium kanker
2) Jenis pengobatan dan dosis
3) Usia pasien
4) Kondisi kesehatan pasien secara umum (terutama fisik) [141]

---

[140]Tim Media AloDokter, "Memahami Imunoterapi sebagai Pengobatan Kanker", Artikel Kesehatan online, 27 Desember 2024, https://www.alodokter.com/memahami-imunoterapi-sebagai-pengobatan-kanker#:~:text=Efek%20Samping%20Imunoterapi, diakses 12 Januari 2026,

[141]Alisa Maharani dan M. Jalaluddin, "Pengaruh Faktor Fisik dan Faktor Sosial terhadap Intensitas Nyeri Kanker padi Pasien Kanker di RS Haji Medan, dalam *Jurnal Penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Medan*, Vol. 7, No.1, 2026, hal. 10-14

5) Respons tubuh masing-masing pasien
Tidak semua pasien mengalami efek yang sama pada penyakit yang sama.

F. Pengaruh Proses Pengobatan pada Pasien Kanker

Diagnosis kanker membawa pada dampak yang luas dan mendalam bagi pasien, tidak hanya pada kondisi fisiknya tetapi juga mempengaruhi aspek psikologis, emosional, ekonomi dan sosial. Penyakit ini sering kali dianggap sebagai monster menakutkan yang memicu beban luar biasa, baik bagi pasien maupun keluarganya. Berikut adalah beberapa pengaruh dari proses pengobatan yang terjadi pada pasien kanker, seperti di bawah ini;

1. Pengaruh Psikologi

Kanker sering kali memicu gangguan kesehatan psikologis pasien yang cukup serius dan harus ditangani dengan baik, diantara pengaruh dari sisi psikologi adalah;[142]

a. Depresi dan Kecemasan
Sekitar 23% sampai 66% pasien kanker mengalami gangguan psikologis seperti depresi dan kecemasan, terutama selama masa kemoterapi.
b. Kelelahan Kronis (*Fatigue*)
Pasien sering mengalami kelelahan ekstrem yang mempengaruhi aktivitas fisik dan mental sehari-hari. Hal ini dapat berlangsung lama, berbeda dari lelah biasa, meliputi fisik dan mental, yang ditandai rasa lesu, kurang energi, penurunan produktivitas, kewaspadaan, serta kemampuan fungsi sehari-hari dan bisa menjadi gejala gangguan kesehatan serius seperti sindrom kelelahan (CFS)[143] Dokter akan mendiagnosis pasien dengan kondisi CFS apabila fatigue terus berlangsung selama kurang lebih enam bulan.
c. Distres Psikososial
Diagnosis kanker menyebabkan kebutuhan psikososial yang tidak selalu terpenuhi, meningkatkan risiko stres berat. Distres psikososial adalah respons emosional negatif yang menyakitkan dan tidak menyenangkan (seperti kecemasan, kesedihan, dan rasa kewalahan) terhadap tekanan atau peristiwa traumatis yang berasal dari masalah psikologis (pikiran dan emosi) dan sosial (hubungan, lingkungan dan budaya) yang dapat mempengaruhi fungsi sehari-hari, terkadang berkembang menjadi gangguan mental. Inilah sering terjadi pada pasien kanker, manakala stres

---

[142]Komang Agus, *et.al.,* "Terapi Spiritual Emotional Freedom Tehnicue (Seft) Sebagai Perawatan Paliatif Pada Penderita Kanker; Literature Review", dalam *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, Vol. 7, No. 1, Februari 2025, e-ISSN 2715-6885; p-ISSN 2714-9757, hal. 650 - 659

[143]Hillary Sekar Prawestri, "Fatigue", *Artikel Kesehatan online Hellosehat*, 24 Januari 2024, diakses 13 Januari 2026

sudah pada tidak mampu mengatasi stresor yang ada, baik pada diri sendiri, interaksi sosial dan kejadian eksternal.[144] Perbedaan antara stres dengan distres adalah, kalau stres merupakan respon positif yang memotivasi untuk menghadapi tantangan, sementara distres adalah respon negatif yang menggangu pikiran, tubuh dan aktivitas, sering kali disertai gejala depresi dan kecemasan. Jika hal ini tidak ditangani, distres psikososial dapat meningkat menjadi kondisi kesehatan mental yang lebih serius atau memperburuk kualitas hidup pasien kanker secara keseluruhan.[145] Distres dapat mempengaruhi cara pasien dalam berfikir, merasa, atau bertindak, termasuk mengambil keputusan dan mengambil tindakan tentang kesehatan fisik ataupun mental.

d. Perubahan Citra Tubuh
   Efek samping pengobatan yang menyangkut dengan perubahan tubuh seperti kerontokan rambut (*alopesia*), penurunan berat badan dan perubahan warna kulit, dapat mengancam harga diri dan memicu gangguan psikologis. Adapula yang menjalani operasi, seperti kanker payudara, yang akan meninggalkan bentuk payudara yang tidak lagi normal pasca operasi, dan sebagainya.

2. Pengaruh Emosional

Kanker dan pengobatan kanker tidak hanya mempengaruhi fisik pasien namun juga membangkitkan beragam oerasaan yang sebenarnya tidak pernah dilakukan. Pasien akan mengalami emosi yang kuat dan dapat berubah-ubah setiap hari, setiap jam atau bahkan setiap menit. Pengaruh emosional yang dirasakan oleh penderita kanker, saat menerima vonis kanker, atau saat menjalani beberapa pemeriksaan dan ketika menjalani rangkaian terapi demi terapi atau operasi pengangkatan tumor, dan sebagainya, pasti akan meninggalkan rasa yang sangat berat yang melibatkan emosi yang luar biasa, inilah perjuangan para penderita kanker yang memang tidak bisa dihindari, karena itu akan menjadi bagian dari masalah yang harus pasien hadapi. Berikut adalah sebagian dari pengaruh emosional yang dialami mayoritas pasien kanker;[146]

a. Roller Coaster Emosi
   Pasien bisa merasa lega, namun dalam hitungan menit bisa merasa cemas, takut, sedih atau marah. Pergantian emosi yang cepat tersebut disebabkan rasa sakit yang tiba-tiba menyerang dan merasa sendiri dalam melalui perjuangan melawan sakitnya.

---

[144]Noura al Bistami, Yolanda, "Psycological Distress (Definition, Effect and Causes)", *Article Study.com online*, dalam terjemahan, diakses 14 Janusri 2026

[145]M. Fadhil Rizal. "Perbedaan Stres dan Distres yang Kerap Salah Tafsir", *Artikel online Kemenkes Halodoc*, 03 Oktober 2022, diakses 14 Januari 2026

[146]CanHope Team, "Emosi dan Kanker, versi terjemahan", *Artikel Kesehatan Psikologis*, Parkway Cancer Centre, Singapura, 21 Oktober 2020, diakses 14 Januari 2026

b. Rasa Bersalah dan Malu
   Beberapa pasien merasa bersalah, malu, kehilangan percaya diri, karena perubahan fisik yang menjadi lebih buruk dan merasa telah menjadi beban bagi keluarganya, untuk menjaganya, membiayainya dan mendampinginya.
c. Fase Emosional
   Pasien kanker melalui berbagai fase, mulai dari penolakan, kemarahan, tawar menawar, depresi, hingga akhirnya menerima kenyataan pahit akan penyakit yang dideritanya. Semakin kuat rasa sakit yang harus dilaluinya, maka semakin besar kemarahan atau kesedihan yang dialami emosinya, ini bentuk kecil dari penolakannya terhadap kenyataan. Fase emosional ini dibagi menjadi lima tahapan, yaitu;[147]
   1) Fase pertama, Penyangkalan
      Dalam fase ini, timbul adanya rasa menyangkal pada siri pasien. Seperti ketidak percayaan jika dirinya yang terkena kanker dan kenapa bukan orang lain yang terkena penyakit ini.
   2) Fase kedua, Kemarahan
      Pasien yang terdiagnosa kanker tentu tingkat emosionalnya tinggi, dimana pasien terbukti lebih cepat marah. Penyebab pada fase ini adalah penurunan dalam kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari, penurunan konsentras dan daya ingat, serta perubahan kemampuan seksual, semua itu sangat mempengaruhi respon psikologis pasien kanker.
   3) Fase ketiga, Tawar menawar
      Pada fase ini pasien berada dalam konflik batin antara "mengetahui' bahwa ajal sudah ada di depan mata karena kanker dengan keinginan untuk menyelesaikan hidup yang belum selesai atau meraih cita-citanya yang belum tercapai. Dalam fase ini ada perasaan takut sekarat, takut akan kematian dan takut akan pergi sendirian. Dalam kondisi yang seperti ini pasien mulai mencari-cari informasi baik dari orang lain maupun sosial media untuk mencari dokter terbaik yang harus dikunjungi untuk berkonsultasi, dimana tempat pengobatan yang terbaik yang harus didatangi dan jenis pengobatan apa yang harus dijalani.
   4) Fase keempat, Depresi
      Banyaknya dampak emosional yang harus dihadapi oleh pasien yang mengakibatkan depresi terjadi akibat dari segala pengobatan yang sedang dijalani, hilangnya kepastian, ketidakstabilan status mental pasien (misal ketakutan, cemas, khawatir dan kesedihan),

[147]Trenaldy Ikkyu, "5 Fase Emosional yang Dirasakan oleh Pasien Kanker", *Artikel Kesehatan Adi Husada Cancer Center,* 5 Agustus 2024, diakses 14 Januari 2026

ketergantungan terhadap orang lain, berkurangnya harga diri, perubahan perspektif masa depan dan ancaman kematian. Pada fase ini, pasien kanker terkadang tidak lagi memiliki kecerdasan emosional, pasien tidak lagi bisa mengontrol emosinya, mudah panik dan marah akan apa yang menimpa dirinya. Begitupun kondisi spiritualnya semakin menurun, bahkan ada pasien yang menyalahkan Tuhan kenapa memilih dirinya untuk menerima penyakit ini. Pasien gagal memahami makna rasional dan dampak emosionalnya, merasa marah dan bersalah atas yang dialami, hingga membawanya pada depresi tingkat tinggi.[148]

5) Fase kelima, Kepasrahan

Pada fase ini, ada pasien yang sudah menerima kondisi bahwa apa yang dihadapi benar-benar terjadi dan tidak bisa diubah. Seorang pasien menerima kondisinya, bisa dikarenakan berpikiran masih ada harapan untuk meningkatkan kualitas hidupnya dan adanya dukungan dari pihak keluarga atau orang terdekatnya. Tetapi, ada juga pasien yang merasa lelah dan menyerah atau pasrah sehingga lebih memilih mundur untuk tidak melanjutkan ke tahap berikutnya. Pasien yang tidak dapat mengatasi tahap penolakan akan menjadi depresi, menjadi kegusaran dan kemarahan. Pada kondisi ini pasien akan kembali lagi ke penolakan, kemudian menjadi tawar menawar, depresi dan selanjutnya. Pada fase ini, peran psikiater atau ahli jiwa bisa dilibatkan. Kondisi kepasrahan pada pasien kanker merupakan fenomena psikologis emosional yang kompleks, seringkali muncul sebagai mekanisme pertahanan diri atau bentuk adaptasi terhadap beban penyakit yang berat. Kepasarahan ini tidak selalu berati menyerah, melainkan bisa terbagi menjadi dua spektrum, yaitu *kepasrahan aktif* dengan penerimaan ikhlas, dan *kepasrahan pasif,* dengan sikap putus asa, merasa tidak ada harapan lagi, sudah menyerah hanya menunggu kematiannya.

3. Pengaruh Ekonomi

Penyakit kanker menimbulkan beban ekonomi yang sangat terasa, baik langsung maupun tidak langsung, seperti penjelasan di bawah ini ;[149]

a. Biaya Pengobatan Tinggi

Biaya operasi, kemoterapi dan perawatan jangka panjang bisa mencapai ratusan juta rupiah, kalau hari ini ada BPJS pun, tetap pesiaen dan keluarganya akan mengeluarkan biaya untuk membayar tagihan atas

---

[148]Marlin Nau, *et.al.,* "Hubungan Kecerdasan Emosional dan Spiritual dengan Kualitas Hidup Pasien Kanker Stadium Lanjut di Unit Pelayanan Onkologi dan Kemoterapi RSUD DR.W.Z. Johannes Kupang", *Jurnal Kesehatan Program Studi Keperawatan Fakultas Kesehatan, Universitas Citra Bangsa*, Kupang, Vol. 5, No. 1, Januari 2021, hal. 35

[149]Yati Afianti, "Dampak Financial Toxicity pada Penyintas Kanker" dalam *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 2020, hal. 122-125

segala biaya pengobatan dan perawatan yang tidak sebentar.

b. Kehilangan Produktivitas atau Pekerjaan
   Akibat penyakit atau pengobatan, pasien sering kali tidak mampu bekerja, ini akan mengurangi pendapatan keluarga.

c. Beban Ekonomi Keluarga
   Kanker menyebabkan beban ekonomi yang signifikan pada keluarga, bahkan risiko menyebabkan kemiskinan

d. Kematian Akibat Faktor Ekonomi
   Studi menunjukkan bahwa kendala biaya sering menghentikan pasien untuk mendapatkan pengobatan. Ada beberapa pasien kanker yang harus berhutang untuk melakukan pemeriksaan atau pengobatan yang berkali-kali, hingga ada beberapa obat yang tidak dijamin oleh BPJS karena tergolong obat yang bagus kualitasnya. Beberapa kondisi pasien karena faktor ekonomi, diantaranya; keterlambatan pengobatan, penghentian terapi karena kekurangan biaya, pola asupan makanan yang kurang memperhatikan gizi, dan sebagainya. Resiko kematian meningkat pada keluarga pasien kanker yang mengalami kesulitan ekonomi, karena pengobatan kanker memang memerlukan biaya yang tidak sedikit. [150]

4. Pengaruh Sosial

Pengaruh sosial pada penderita kanker sangat besar karena kanker tidak hanya mempengaruhi kondisi fisik, tetapi juga hubungan sosial, peran dalam keluarga, pekerjaan dan interaksi dengan masyarakat. Dukungan maupun stigma sosial dapat mempengaruhi kualitas hidup dan proses penyembuhan pasien. Adapun pengaruh sosial pada penderita kanker, adalah sebagai berikut ; [151]

a. Perubahan Hubungan Sosial
   Penyakit kanker dapat mengubah pola komunikasi dan hubungan dengan keluarga atau teman, adanya penurunan interaksi sosial akibat kondisi fisik dan stigma.

b. Kebutuhan Dukungan Sosial
   Dukungan dari keluarga dan lingkungan sangat krusial. Semakin tinggi dukungan sosial dan keluarga, semakin rendah masalah psikologis yang dihadapi pasien.

c. Isolasi Sosial.
   Rasa malu, kelelahan atau depresi karena tekanan dan kondisi pengobatan

---

[150]Yuni Andriani, "Estimasi Biaya Pengobatan Langsung Penyakit Kanker di Indonesia: Estimasi Direct Medical Cost (DMC)", dalam *Jurnal Universitas Gajah Mada*, Vol. 17, No. 3, 2021, hal. 251-255

[151]Purwo Suwigjo, *et.al.,* "Hubungan Sosial dengan Kualitas Hidup Pasien Kanker: Systematic Review", dalam *Jurnal Keperawatan BSI*, Vol. 7, No. 2, 2019, hal. 142-143

dapat menyebabkan pasien menarik diri dari kehidupan sosial, dan menyebabkan kesepian, merasa hampa, merasa berbeda dan tidak dipahami oleh lingkungannya.

d. Stigma Sosial dan Diskriminasi

Stigma dan diskriminasi pada pasien kanker di masyarakat sangat umum, meliputi isolasi sosial, penghindaran, pelecehan verbal, hingga diskriminasi pekerjaan, yang bersumber dari mitos (bahwa kanker adalah hukuman dan tidak dapat disembuhkan) dan kesalahpahaman.

Dampaknya serius, menyangkut masalah kesehatan mental (depresi dan sebagainya), hambatan dalam perawatan, isolasi dan kualitas hidup menurun, karena pasien merasa malu dan takut dinilai negatif. Bila dilihat secara rinci, bahwa sesungguhnya yang menjadi akar dan bentuk Stigma Sosial pada penderita kanker, adalah sebagi berikut;[152]

1) Mitos dan Stereotip Negatif
2) Isolasi Sosial
3) Dampak Pada Kesehatan Mental Pasien

Stigma sosial terkait kanker merupakan tantangan besar yang harus dihadapi bersama oleh pasien, keluarga, tenaga medis dan masyarakat. Melalui edukasi, dukungan emosional, konseling profesional dan advokasi. Kita dapat mengurangi beban stigma dan menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi pasien kanker. Upaya kolektif ini tidak hanya meningkatkan kualitas hidup pasien, tetapi juga mempercepat proses penyembuhan dan reintegrasi mereka ke dalam kehidupan sosial.

G. Kondisi Mental Pasien Kanker

Kondisi Mental seseorang akan mempengaruhi imunitasnya, karena itu penting sekali untuk menjaga kesehatan mental pasien agar imunitas menjadi kuat dan bisa menjalani semua proses pengobatan. Kondisi mental pasien kanker merupakan aspek krusial dalam perjalanan pengobatan, dimana pasien sering mengalami fluktuasi emosi yang signifikan akibat diagnosis, proses terapi, hingga kecemasan, depresi dan stres, dengan tingkat yang bervariasi, mulai dari ringan hingga berat. Berikut adalah kondisi mental yang umum dialami pasien kanker;[153]

1. Distres Psikologi dan Kecemasan

Kecemasan yang mendalam mengenai masa depan, rasa takut kambuh

---

[152]One Onco, "Kanker dan Stigma Sosial; Bagaimana Menghadapi Perspektif Masyarakat", *Artikel Kanker online*, 13 Februari 2025, diakses 13 Januari 2026, https://www.oneonco.co.id/blog/kanker-dan-stigma-sosial

[153]Johane A. M, "Tingkat Depresi, Cemas, dan Stres pada Pasien Kanker yang Menjalani Kemoterapi", *Medical Scope Journal*, Fakultas Kedokteran, Universitas Sam Ratulangi Manado, Vol. 6, No. 2 hal. 197 -202

(terutama pada penyintas), serta ketidakpastian pengobatan, ini sering terjadi. Pasien kanker kerap mengalami kecemasan (*Anxiety*), terkait dengan ; diagnosis kanker yang disampaikan oleh dokter, bisa karena proses pengobatan yang lama dan melelahkan seperti kemoterapi, operasi dan radioterapi, dan juga adanya ketakutan terhadap kekambuhan du suatu hari, dengan sakit yang berbeda atau bisa yang lebih parah dari saat ini. Ada kecemasan apabila operasi yang dilakukan atau terapi yang dilakukan, bukan hanya menyakikan tetapi juga meninggalkan efek yang terasa pada tubuh atau penampilan pasien. Semua kecemasan itu terakumulasi dari sikap yang tegang atau penolakan pada hal-hal yang mulai dirasa melelahkan saat pengobatan kanker. Diawali dengan banyak mengeluh, meronta sampai merasa lelah dari semua bentuk kesakitan.[154]

2. Depresi

Banyak pasien kanker mengalami gejala depresi, mulai dari kesedihan, kehilangan motivasi, hingga keputus asan. Studi menunjukkan 15 sampai 25% pasien kanker mengalami depresi klinis, jauh lebih tinggi daripada populasi umum. Banyak penderita kanker yang bersedih atas hilangnya kesehatan mereka dan kehidupan yang mereka miliki sebelumnya. Beberapa pasien juga merasa pada kondisi terpuruk yang tidak bisa berkata-kata, semua ini sudah menjadi kenyataan hidupnya. Depresi pada pasien kanker juga bisa ditandai dengan ; perasaan sedih yang berkepanjangan, hilangnya minat dan harapan, adanya kelelahan yang ekstrem dan munculnya pikiran negatif hingga ada keinginan bunuh diri. Depresi dapat memperburuk kualitas hidup dan menurunkan kepatuhan terhadap pengobatan.[155] Karena itu peran keluarga sebagai pendamping dan penguat mental pasien, sangat diperlukan untuk sedikit menekan kekecewaan, kemarahan, kecemasan dan bayangan kematian, agar tidak menjadi depresi yang serius.

3. Kelelahan Kanker

Menurut penelitian, fatigue pada kanker adalah rasa lelah fisik, emosional dan mental yang terus menerus sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari pada pasien kanker. Ini bukan sekedar lelah biasa, melainkan lelah fisik dan mental ekstrem yang tidak hilang dengan istirahat, sering mempengaruhi *mood* dan *kognisi.* Kelelahan dalam merasakan sakit yang terkadang tidak berkurang, tetapi justru bertambah seiring dengan bertambahnya stadium kanker. Kelelahan karena proses pengobatan yang dilakukan terus menerus, yang bagi sebagian pasien menjadi hal yang

---

[154]Can Hope Team, "Emosi dan Kanker"*, Parkway Cancer Centre, Artikel kesehatan Edisi terjemahan,* 21 Oktober 2020, diakses 13 Januari 2026

[155]Krebber, A. M. H., *et.al.,* (2014). "Prevalence of Depression in Cancer Patients: a Meta-Analysis", *Journal of Clinical Oncology*, https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles, diakses 12 Januari 2026

membosankan. Kelelahan mengkonsumsi obat-obatan, baik yang diminum maupun melalui suntik. Kelelahan dalam kondisi lamanya mengantri untuk penanganan medis, dengan fasilitas, alat dan tenaga medis yang tebatas, sementara pasien kanker semakin bertambah, dan sebagainya.[156]

4. "*Cancer Brain*" atau Kabut Otak (*Brain Fog*)

Penurunan fungsi kognitif, sulit berkonsentrasi atau gangguan memori yang sering disebut "*chemo* brain", mulai terjadi lambat dalam merespon, sulit untuk fokus pada satu hal, dan tidak mampu berpikir serius, langsung berpengaruh pada kondisi otak, mulai mengalami penurunan yang tampak jelas. Beberapa pasien ada yang kehilangan kekuatan berpikir, mudah pusing dan terkadang pingsan bila harus memikirkan sesuatu atau ditanya akan suatu hal. Beberapa penyebab kabut otak : kemoterapi dan radioterapi, perubahan hormon sebagai efek pengobatan kanker, peradangan pada otak, kurang tidur atau istirahat karena kondisi pasien yang tidak stabil dan faktor psikologis dengan ditandai kecemasan yang berlebihan, ketakutan akan kematian dan sebagainya.[157]

5. Gangguan Citra Tubuh

Perubahan fisik akibat operasi, kemoterapi (kerontokan rambut, penurunan berat badan, payudara yang sudah tidak sempurna bentuknya, wajah yang menghitam pasca radioterapi, gigi yang satu persatu tanggal / lepas dan sebagainya) semua itu dapat menurunkan kepercayaan diri pasien.

6. Psikosomatis

Nyeri kronis yang tidak memiliki penyebab fisik jelas, sering dikaitkan dengan ketakutan atau depresi yang memuncak. Ketika kanker sudah mengganas, dan pasien kehilangan semangat hidup dengan menunjukkan kepasrahan atau berada di ambang putus asa, maka rasa nyeri dari kanker akan sangat terasa, lebih terasa menyakitkan, inilah yang membawa pasien pada kondisi mencemaskan dan akan mempengaruhi naiknya stadium kanker. Faktor penyebab kondisi mental pasien yang menurun seperti itu adalah;[158]

a. Efek Samping Obat

   Kemoterapi dan radiasi mempengaruhi tingkat energi dan neurotransmitter. Beberapa obat kanker dapat mempengaruhi organ tubuh seseorang sehingga berdampak pada mental pasien. Perasaan ingin muntah hebat, ada nyeri yang luar biasa setelah minum obat, atau suntik obat dengan peningkatan dosis, akan menyebabkan linu pada tulang atau suhu

---

[156]Ira Ayu, *et.al.,* "Faktor-faktor yang Mempengaruhi Fatigue pada Pasien Kanker" dalam *Jurnal Ners Lentera*, Vol. 13, No. 1, 2025, hal. 55-57

[157]Yuan Pan, "Hormonal Basis of Brain Fog in Cancer Treatment", dalam JEM; *Journal Experimental Medicine*, 2024, Vol. 5, hal. 221

[158]Yesiana Dwi, *et.al.,* "Faktor Demografi sebagai Penguat Timbulnya Stres pada Pasien Kanker," dalam *Jurnal Ners Lentera*, Vol. 9, No. 2, 2021, hal. 16-18

tubuh meningkat atau kehilangan nafsu makan dan sebagainya. Secara tidak langsung, pasien mengalami penurunan kekuatan mental, mulai lelah mengkonsumsi obat, karena membayangkan efek dari obat-obatan tersebut. Obat-obatan tersebut ada yang disuntikkan ke tubuh pasien namun ada juga yang harus diminum dengan jumlah dan dosis yang sudah diatur oleh dokter dan hal itu harus dipatuhi oleh pasien kanker.

b. Ketakutan akan kematian [159]
   Kecemasan kronis mengenai pengobatan yang tidak kunjung membuahkan kesembuhan, bahkan dirasa semakin terasa menyakitkan. Ada kekhawatiran yang besar pada pasien ketika pengobatan berjalan, tetapi kondisi fisik semakin lemah dan kanker tidak kunjung hilang, bahkan semakin mengganas dengan menyebar ke organ tubuh yang lain. Sehingga fisik semakin lemah, mengalami penurunan daya juang, mental semakin mengalami depresi yang mulai tampak pada diri pasien, sehingga banyak pasien yang mulai ketakutan akan bayangan kematian yang ada di hadapannya. Ketakutan ini semakin memperparah kondisi mental pasien, dan menurunkan efektifitas pengobatan yang sedang dilakukan. Pasien hanya menghitung hari, kapan kematian itu datang, hilang semangat untuk bertahan.
c. Isolasi Sosial
   Merasa sendiri dalam menghadapi penyakit kanker yang ganas, atau kurang dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar. Perawatan dan pengobatan terapi demi terapi yang dialami pasien, hanya menyisakan keluhan dan rintihan kesakitan bahkan ada tangisan memilukan, yang orang lain tidak dapat merasakan apa yang sedang dialaminya. Rasa sakit dan perasaan ketakutan dan kecemasan berlebihan, membuat pasien kanker kehilangan semangat juang untuk meneruskan pengobatan, ditambah lagi dengan semakin berkurangnya interaksi sosial karena lama berada di rumah sakit.

H. Kebutuhan Spiritual Pasien Kanker Terhadap Spiritual

Pada saat pasien menjalani pengobatan semacam metode pengobatan pengobatan konvensioanl, metode ini memiliki efek samping yang berat serta berdampak ke psikologis pasien seperti ansietas, ketidakberdayaan, depresi dan teringat akan spiritualnya.[160] Efek samping dari masalah kanker yang kompleks, membuat pasien kanker semakin memerlukan kebutuhan spiritual. Dari 230 pasien kanker terdapat 156 pasien kanker yang menyatakan bahwa

---

[159]Florentina, "Symptom Cluster pada Pasien Kanker Stadium Lanjut", dalam *Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel,* Vol. 13, No. 1, 2019, hal. 25-26

[160]Oetami, F., M. Thaha, I. L., & Wahiduddin. (2014). "Analisis Dampak Psikologis Pengobatan Kanker Payudara Di RS Dr. Wahidin Sudirohusodo Kota Makassar", Universitas Hasanuddin, *Jurnal Berita Keperawatan*, Vol.17, No.2, Juli 2024, hal. 214

spiritualitas adalah hal yang sangat penting yang diperlukan untuk meringankan beban rasa sakitnya, baik dari sisi fisik dan mentalnya maupun psikologisnya.[161]

Dewasa ini, perkembangan terapi di dunia kedokteran menurut Dadang Hawari sudah berkembang menuju arah pendekatan keagamaan. Dari berbagai hasil penelitian telah mengungkapkan bahwa ternyata tingkat keimanan seseorang sangat erat hubungannya dengan kekebalan dan daya tahan dalam menghadapi berbagai problema kehidupan yang merupakan *stressor psikososial.* Maka WHO sendiri pada tahun 1984 telah menetapkan unsur sipirtual sebagai salah satu dari empat unsur kesehatan. Itu artinya bahwa kriteria sehat adalah sehat jasmaninya, psikisnya, sosialnya dan spiritualnya. Pendekatan spiritual ini dirasa sangat penting bagi seseorang yang mengalami depresi karena berbagai sebab. Salah satu kebutuhan yang krusial pada penderita kanker yang mengalami penurunan mental adalah dengan pemenuhan kebutuhan spiritual dalam dirinya.[162] Dengan Tujuan, menenangkan pikiran dan hati pasien, lebih sabar menerima ujian berupa sakit, dan mampu bangkit semangatnya untuk terus berusaha sembuh tanpa ada kata menyerah.

Kebutuhan spiritual merupakan suatu kebutuhan dasar dan mempunyai peran yang penting bagi seseorang, yang berguna untuk mencari tujuan hidup, mengartikan apa tujuan dan makna hidup, sehingga dapat menjalani kehidupan ini dengan baik sesuai aturan yang berlaku dalam agama dan etika. Spiritual adalah hubungan antara manusia dengan Sang Pencipta, dalam bentuk ibadah dan berdoa. Dan berdoa, merupakan salah satu pendekatan seseorang dalam mengatasi *ansietas* dan stres sebagai dampak dari masalah yang dialami seseorang, termasuk masalah penyakit. Menurut Taylor pada sebuah penelitian menyebutkan bahwa spiritual pada pasien kanker dewasa yang mempengaruhi penyakitnya, seperti pasien yang menolak adanya penyakit dengan ujaran "kenapa harus saya yang terkena kanker", dengan kata lain tidak menerima sakit ini, serta takut akan kematian yang disebabkan sakit ini, maka mereka sangat membutuhkan pendekatan spiritual (Taylor, et.al, 2015)[163]

Tidak berbeda dengan hasil penelitian Nuraeni menunjukkan bahwa jumlah prosentase paling tinggi diraih pada kebutuhan dimensi *religion.*

---

[161]Kinasih, K. D., & Wahyuningsih, A. (2012). "Peran Pendampingan Spiritual Terhadap Motivasi Kesembuhan Pada Pasien Lanjut Usia", *Journal Stikes*, Vol. 5, No. 2, hal. 121– 132.

[162]Zaenal Abidin, "Upaya Terapi Depresi Secara Islami", *Komunika; Jurnal Dakwah IAIN Purwokerto*, Vol. 11, No. 1, Januari – Juni 2017, hal. 83-84

[163]Gali Raka Siwi, "Kebutuhan Spiritual pada Pasien Kanker; Literature Review", *Viva Medika, Jurnal Kesehatan*, *Kebidanan dan Keperawatan, Universitas Harapan Bangsa*, Vol. 14, No.01, September 2020, hal. 78

Menurut penelitian ini dimensi *religion* atau agama sangat dibutuhkan oleh pasien kanker. Kebutuhan spiritualitas mempunyai peran yang penting bagi pasien kanker, berdasarkan beberapa penelitian tentang kebutuhan para penderita kanker.[164]

Karena itu, setiap pasien kanker perlu kiranya melakukan pendekatan spiritual untuk mendapatkan ketenangan dalam menjalani pengobatannya, agar efektif dan memiliki hasil yang optimal. Menurut Bussing et.al (2010) kebutuhan spiritual meliputi; kebutuhan religi atau keagamaan, kebutuhan mendapatkan kedamaian, eksistensi diri, serta kebutuhan untuk memberi. Setiap orang memiliki kebutuhan ini, namun demikian berbeda dalam aspek maupun tingkat kebutuhannya masing-masing, sehingga sangat penting untuk dilakukan kajian terlebih dahulu dalam menentukan kebutuhan spiritual pasien.[165] Adapun, menurut penelitian Ghahrahmanian, didapatkan hasil mayoritas keinginan spiritual utama mereka adalah ingin senantiasa dekat dan percaya kepada Tuhan, melihat orang lain bahagia, mencoba menerima penyakitnya dengan lapang hati, menjadi diri yang selalu memandang positif hidupnya.[166]

Berikut adalah Dimensi Kebutuhan Spiritual yang dibutuhkan oleh pasien kanker, khususnya yang mengalami kecemasan, ketakutan akan bayangan kematian dan depresi yang serius, seperti di bawah ini;

1. Kebutuhan Ibadah dan Spiritual Pasien Kanker

Ibadah dan spiritual merupakan komponen krusial dalam perawatan paliatif dan holistik bagi penderita kanker. Pemenuhan kebutuhan ini terbukti membantu pasien mengurangi kecemasan, mengelola nyeri dan meningkatkan motivasi kesembuhan. Kebutuhan spiritual tertinggi seringkali muncul pada pasien kanker stadium lanjut. Menurut Hatamipour pasien penderita kanker yang sejak awal terdiagnosa penyakitnya, pasien merasakan lebih dekat dengan Sang Pencipta, yang diyakini dapat memberikan kekuatan untuk tetap menjalani hidup, berupa beberapa harapan, optimisme dan kekuatan batin untuk sabar. Karena dalam doa ada harapan, dalam doa ada ketenangan dan ada kepasrahan yang mendalam terhadap segala ketetapan

---

[164]Nuraeni, A.*,et.al,*. (2015). "Kebutuhan Spiritual pada Pasien Kanker", *Jurnal Keperawatan Universitas Padjadjaran*. Bandung, Vol.3, No. 2, hal. 57– 66, dalam tautan https://doi.org/10.24198/jkp.v3n2.1

[165]Bussing, A., Balzat, H., & Heusser, P. (2010). "Spiritual Needs of Patients With Chronic Pain Diseases and Cancer - Validation of The Spiritual Needs Questionnaire", *Eur J Med Res* 2010, Vol.15, hal. 266–273.

[166]Gali Raka Siwi, "Kebutuhan Spiritual pada Pasien Kanker, Literature Review", *Viva Medika, Jurnal Kesehatan, Kebidanan dan Keperawatan*, Vol.14, No. 01, September 2020, hal. 79

Tuhan atas dirinya.[167] Ibadah dapat menghadirkan harapan akan kesembuhan dari Sang Maha Kuasa. Pentingnya pemenuhan kebutuhan spiritual juga diperkuat oleh Puchalski yang menyatakan bahwa tidak semua penyakit dapat disembuhkan, namun selalu ada ruang untuk "healing" atau penyembuhan. Penyembuhan dapat dimaknai sebagai penerimaan terhadap penyakit dan ketentraman dalam kehidupan dan spiritual menjadi inti dari penyembuhan. Menurutnya, bahwa penyembuhan mengacu pada kemampuan seseorang mendapatkan kebahagiaan, kenyamanan, koneksi makna dan tujuan hidup dalam penderitaan maupun rasa sakit yang dialami.[168] Yang termasuk pada kebutuhan ibadah dan spiritual penderita kanker, meliputi;

a. Doa dan Zikir

Kebutuhan untuk berdoa secara mandiri, didoakan oleh keluarga atau petugas kesehatan, membaca kalimat zikir semampunya untuk meraih ketenangan jiwa. Agama Islam mengajarkan umatnya untuk mendawamkan doa di setiap aktivitas hidup, khususnya bagi yang sedang ditimpa ujian berat berupa penyakit kanker. Doa dan dzikir akan mendatangkan ketenangan hati dan kepasrahan dalam keimanan yang kuat akan segala Kuasa-Nya. Doa juga menghadirkan harapan yang besar bagi kesembuhan segala penyakit, meyakini hanya Tuhan yang akan menyembuhkan penyakitnya. Meyakini dengan sedlam-dalamnya bahwa segala yang terjadi dalam hidup ini adalah kehendah Sang Kuasa, Allah Subhanahu wa ta'ala, maka mengembalikan kembali kelemahan seorang manusia kepada Tuhan-Nya yang Maha Menyembuhkan dan Maha Menguatkan. Doa dan dzikir menjadi penguat jiwa pasien kanker, minimal ada ketenangan dalam hatinya.

b. Ibadah Ritual

Pelaksanaan shalat fardhu dan sunnah, sebagai sarana mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa, tetap harus di upayakan walau dalam kondisi sakit dan terbaring. Justru dengan sholat, akan tumbuh keyakinan yang kuat, bahwa semua perkara akan lebih mudah, kalau Allah *subhanahu wata'ala* berkehendak. Dalam ajaran Islam, hakikat dari sholat adalah doa, maka saat orang menjalankan ibadah sholat, artinya dia sedang kepada Allah, mengeluhkan segala yang memberatkan dadanya, dan menumpahkan segala kegundahannya dalam menghadapi hidup yang menghadapi banyak masalah, salah satunya penyakit. Saat orang sujud dan berdoa, disitulah orang akan merasakan kedekatan dengan Allah *Subhanahu wata'ala*, dan secara

---

[167]Hatamipour, K., Rassouli, M., Yaghmaie, F., Zendedel, K., & Majd, H. A., "Spiritual Needs Of Cancer Patients: A Qualitative Study", *Indian Journal of Palliative Care*, 20015, Vol. 21, no. 1, hal. 61–67. *https://doi.org/10.4103/0973- 1075.150190*, diakses 20 November 2025

[168]Aan Nuraeni, *et.al.*, "Kebutuhan Spiritual pada Pasien Kanker", *Jurnal Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran,* Bandung, Vol. 3, No. 2, Agustus 2015, hal. 58

langsung akan merasakan ketenangan hati yang luar biasa. Inilah terapi yang dibutuhkan pasien kanker, manakala hatinya sudah dipenuhi kesedihan dan kecemasan.[169]

c. Membaca dan Mendengarkan Al-Qur'an

Membaca atau mendengarkan lantunan ayat suci Al Qur'an dipercaya sebagai *syifa* (penyembuh) dan penenang hati. Mendengarkan Al Qur'an sangat berpengaruh positif bagi penderita kanker, terutama dalam menurunkan tingkat kecemasan, stres dan depresi, serta meningkatkan ketenangan mental, memberikan harapan dan semangat menghadapi pengobatan, bahkan dapat mengurangi efek mual dan nyeri karena memicu pelepasan endorfin dan mengaktifkan gelombang otak alfa, menjadikannya terapi komplementer non farmakologis yang efektif dalam perawatan holistik.[170] Al Qur'an diturunkan oleh Allah untuk hamba-Nya yang mukmin disamping sebagai petunjuk dan pegangan hidup selama di dunia sampai di akherat, di dalamnya juga memiliki mukjizat berupa daya penyembuh atau solusif terhadap segala macam gangguan fisik maupun gangguan psikologis seperti stres dan depresi. Jaminan ini telah dinyatakan oleh Allah dalam firman-Nya yang tertuang dalam surat Yunus ayat 57 yang menjanjikan kesembuhan penyakit yang berada dalam dada manusia, [171] yang artinya sebagai berikut ; "*Wahai manusia, sungguh telah datang kepadamu, pelajaran dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit yang di dalam dada dan penyejuk serta rahmat bagi orang-orang mukmin*".

Begitupun dalam surat Fushilat ayat 44 yang atinya "*Al Qur'an itu adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang yang beriman"*. Kedua ayat ini menjadi penegas bagi pasien kanker, untuk tetap berharap hanya kepada Allah Swt, sebagai sumber dari ketenangan dan kekuatan.

d. Dukungan Sosial Religius

Kebutuhan dukungan sosial pada penderita kanker sangat krusial untuk meningkatkan kualitas hidup, motivasi sembuh dan kesehatan mental, serta mengurangi stres atau isolasi diri. Dukungan utama meliputi bantuan emosional (empati dan simpati), instrumental (materi atau praktis), informasional (sarana pengobatan) dan penghargaan (motivasi) dari keluarga, teman, maupun komunitas. Dukungan sosial menjadi salah satu faktor kunci yang dapat membantu penderita kanker dalam mengatasi berbagai masalah yang berkaitan denagn mental mereka. Dukungan ini dapat diartikan sebagai

---

[169]Aan Nuraeni*, et.al,* "Kebutuhan Spiritual..., hal. 58-60

[170]Imrana Khan, "Impact of Qur'an Therapy as a Complementary and Alternative Medicine in Cancer", *Pakistan Journal of Health Sciences*, Vol. 04, No. 12, December 2023, diakses 12 Januari 2026, *https://doi.org/10.54393/pjhs.v4i12.1220*

[171]Zaenal Abidin, "Upaya Terapi Depresi Secara Islami", *Komunika; Jurnal Dakwah IAIN Purwokerto*, Vol. 11, No. 1, Januari – Juni 2017, hal. 85

interaksi timbal balik antara individu yang menunjukkan bahwa seseorang diperhatikan dan dicintai oleh orang lain. memberikan dukungan sosial yang sesuai kepada penyintas kanker dapat memberikan manfaat bagi mereka, berupa semangat dan dorongan motivasi agar pasien tetap sembuh karena banyak orang yang menyayanginya.[172] Kebutuhan untuk dikunjungi oleh pemuka agama (bimbingan Rohani Islam atau konseling spiritual), malalui tausiyah atau kata-kata motivasi Islami yang menenangkan hati dan menimbulkan keyakinan kepada Allah subhanahu wa ta'ala. Setelah mendapatkan siraman ruhani, hati menjadi lebih sejuk dan meyakini bahwa sakit yang dialami adalah ujian untuk menaikkan derajatnya di hadapan Sang Pencipta. Bahwa tidak ada yang tidak mungkin kalau Allah berkenadak atas kesembuhannya. Keyakinan itu yang menimbulkan ketenangan dan harapan untuk terus berjuang menjemput kesembuhannya.

e. Kebutuhan Makna dan Harapan Hidup

Kebutuhan untuk menemukan makna dan tujuan hidup serta harapan (optimisme) meskipun dalam kondisi sakit parah. Tidak akan ada lagi pertanyaan "*mengapa harus saya yang sakit* kanker?", atau ungkapan "*saya tidak sanggup lagi, buat apa saya hidup?"*. Mereka membutuhkan bimbingan untuk memahami kenapa Tuhan memilih mereka untuk mendapatkan ujian penyakit kanker, harus pendekatan yang lembut untuk penguatan hati dan kata-kata bijak yang dapat menggugah hati mereka. Melalui pemenuhan kebutuhan spiritual, pasien kanker diberikan pemahaman agama dengan meneguhkan keyakinan bahwa Allah-lah yang berkuasa memberi penyakit, memberi ujian dan cobaan, dan Allah pulalah yang akan menyembuhkan, meringankan dan meringankan apa-apa yang berat yang manusia rasakan. Pemahaman ini akan melahirkan sikap ikhlas dan sabar dalam menghadapi penyakit dengan kondisi yang semakin menurun, tetap ada semangat dalam jiwanya.

f. Meditasi

Dalam konteks kanker, meditasi adalah sebuah terapi integratif atau pendamping (komplementer) yang bertujuan untuk menenangkan pikiran, mengurangi stres dan meningkatkan kualitas hidup pasien secara holistik (fisik dan mental) Meditasi dalam kanker, bukan untuk pengganti pengobatan medis utama, melainkan alat bantu untuk mengelola dampak emosional dan fisik Praktik meditasi kesadaran untuk mengurangi nyeri dan stres yang berkepanjangan. Semua penderita kanker yang telah melakukan upaya penyembuhan kanker, akan mengalami penurunan kondisi tubuh dan kondisi

[172]Kemenkes RI, "Dukungan Sosial yang Tepat bagi Penyintas Kanker", *Artikel Kesehatan Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan*, Selasa 19 November 2024, online, dalam tautan; *https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/3819/dukungan-sosial-yang-tepat-bagi-penyintas-kanker,* diakses 13 Februari 2026

mental, dikarenakan mulai banyaknya masalah kesehatan yang dirasakan dan rasa sakit yang mulai tidak tertahankan, sehingga banyak yang mengalami kelelahan dalam berobat atau mulai malas menjalani rangkaian pengobatan yang lama, menyakitkan dan melelahkan. Terlebih lagi, saat serangkaian terapi pemeriksaan dan pengobatan yang panjang dan lama, yang benar-benar tidak hanya membutuhkan ketahanan fisik tapi juga kekuatan mental.[173]

2. Transedensi Ilahi dan Keagamaan

Transedensi Ilahi pada pasien kanker adalah pengalaman spiritual dimana individu merasa terhubung dengan kekuatan yang lebih tinggi (Tuhan Yang Maha Esa) atau realitas sakral, yang melampaui penderitaan fisik dan keterbatasan penyakit kanker. Ini adalah mekanisme koping spiritual yang memungkinkan pasien menemukan makna, kedamaian dan harapan baru di tengah diagnosis penyakit kronis. Pasien kanker membutuhkan kekuatan iman yang lahir dari kedekatannya dengan Allah *subhanahu wata'ala*, dalam kepasrahan doa dan zikir-zikir yang keluar dari lisan untuk meringankan beban sakit yang di deritanya. Berikut adalah poin-poin penting mengenai transendensi dan keagamaan pada pasien kanker yang sering digunakan dalam kajian keperawatan, psikologi kesehatan dan paliatif, sebagai berikut;[174]

a. Penyatuan dengan Yang Maha Kuasa
   Pasien sering kali merasa kehadiran atau kedekatan dengan Tuha, dapat memberikan kenyamanan emosional dan kekuatan mental untuk menghadapi proses pengobatan.
b. Melampaui Penderitaan Fisik
   Transendensi spiritual membantu pasien mengatasi rasa sakit, ketakutan dan kecemasan, bahkan ketika kanker sudah stadium lanjut atau terminal.
c. Penemuan Makna Baru
   Pasien dapat merevaluasi hidup mereka, menemukan tujuan baru, dan hidup lebih harmonis, meskipun dalam kondisi sakit.
d. Komponen Pengalaman
   Ini sering melibatkan doa, perasaan menyatu dengan alam semesta dan hubungan yang mendalam dengan sakral.
e. Manfaat Kesehatan
   Penelitian menunjukkan bahwa transedensi spiritual dapat mengurangi depresi, meningkatkan penerimaan terhadap penyakit dan kematian, serta

---

[173] Nasim Badaghi, et.al, "Positive Helath Outcomes of Mindfulness-Based Interventions for Cancer Patients and Survivors", *National Library of Medicine Article*, 2024, dalam diakses 25 Mei 2026

[174] M. Elizabeth. T*, "*Self Transcedence; a *https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39316940/,* Concept Analysis for Nursing Praxis", *Article PubMed, National Library Medicine*, January, 02 February 2008,doi:10.1097/01.HNP.0000306325.49332.ed, diakses 14 Januari 2026

memperbaiki kualitas hidup secara keseluruhan. Ketika pasien sudah menyadari betapa ujian sakit itu adalah bentuk perhatian Allah kepadanya, maka hatinya lebih lapang.

Contoh Transedensi Ilahi pada pasien kanker adalah pasien merasa lebih tenang setelah berdoa, merasa berserah diri kepada kehendak Tuhan, atau merasa bahwa meskipun tubuhnya sakit, tetapi jiwanya tetap damai dan terjaga.[175] Adapun bentuk transedensi pada pasien kanker, dapat berupa ;

a. Memandang Penyakit sebagai Ujian, takdir atau sarana pendewasaan diri
b. Meningkatkan kesadaran spiritual dan refleksi diri
c. Fokus pada nilai-nilai non material (keluarga, cinta, pengabdian)
d. Penerimaan terhadap kematian sebagai bagian dari kehidupan

Sisi Keagamaan atau spiritual menjadi bagian dari bentuk penghayatan dan praktik ibadah individu terhadap ajaran agama yang dianut, seperti ; ibadah, doa, sholat, meditasi, juga dalam bentuk keyakinan yang kuat akan segala perbuatan Allah *subhanahu wata'ala*, juga dalam bentuk kepatuhan terhadap nilai dan norma agama. Pada pasien kanker, keagamaan sering menjadi mekanisme koping utama. Karena peran keagamaan pada pasien kanker sangat besar dan menjadi kekuatan utama dan pertama bagi pasien kanker. Keagamaan membantu pasien kanker dalam beberapa hal, diantaranya;[176]

a. Menghadapi stres dan penderitaan
b. Menguatkan harapan dan optimisme
c. Memberikan rasa aman dan perlindungan
d. Menumbuhkan sikap pasrah dan tawakkal
e. Mengurangi depresi dan kecemasan

Adapun hubungan transedensi dan Keagamaan pada pasien kanker adalah ;

a. Keagamaan sering menjadi jalan menuju transedensi
b. Praktik agama membantu pasien mencapai penerimaan dan kedamaian
c. Transedensi memperkuat kualitas spiritual dan kesiapan menghadapi kematian
d. Keduanya berkontribusi besar terhadap spiritual *well being* pasien kanker.
e. Transedensi membantu pasien menemukan makna dan kedamaian di tengah penderitaan
f. Keagamaan menjadi sumber kekuatan, harapan dan koping spiritual.

Pendekatan perawatan kanker yang holistik perlu memperhatikan kedua aspek ini. Hal itu dibutuhkan oleh pasien yang mengalami dilema dalam dirinya, antara meneruskan pengobatan tapi banyak resiko yang harus

---

[175] Eve Namisango, "The Meaning of Healing to Adult Patients with Advanced Cancer", *Pub Med Central Article*, 2023 Jan 13;20(2):1474. doi: 10.3390/ijerph20021474, diakses 14 Januari 2026

[176] Koenig, H. G. (2012). "Religion, spirituality, and health: The Research and Clinical Implications*", ISRN Psychiatry Article*, diakses 15 Januari 2026

dihadapi atau memilih untuk menyerah untuk berjuang. Pasien kanker yang sudah menjalani pengobatan dan terapi, tentu mengetahui efek dari pengobatan tersebut, sehingga ada yang memilih terus melanjutkan dan ada yang memilih berhenti melanjutkan dengan resiko masing-masing.

3. Kedamaian dan Penerimaan pada Pasien Kanker

Mencapai kedamaian dan penerimaan (*acceptance*) adalah bagian krusial dari perjalanan pasien kanker, yang sering kali sama pentingnya dengan pengobatan fisik itu sendiri. Penerimaan diri (*self acceptance*) membantu pasien meminimalkan dampak psikologis seperti kecemasan, harga diri rendah dan depresi. Kedamaian batin sering kali dicapai melalui kombinasi perawatan medis, dukungan sosial dan penguatan spiritual.[177] Berikut adalah penjelasan terkait kedamaian dan penerimaan pasien kanker berdasarkan hasil penelitian;

a. Penerimaan Diri (*Self Acceptance*)[178]
   1) Proses Adaptasi
      Penerimaan bukan berarti menyerah, melainkan mengakui realitas penyakit dan belajar untuk hidup berdampingan dengannya.
   2) Mengatasi Perubahan Fisik
      Banyak pasien mengalami penurunan percaya diri karena perubahan bentuk wajah atau tubuh (contoh : pasca mastektomi). Penerimaan diri membantu memperbaiki *psychological well being pasien*.
   3) Konsep Diri Positif
      Pasien yang memiliki citra diri, harga diri dan identitas yang baik, lebih cenderung menerima keadaan mereka.
b. Mencapai Kedamaian Batin *(Peace of Mind*)[179]
   1) Perawatan Paliatif
      Perawatan ini tidak hanya menangani nyeri fisik, tetapi juga aspek psikologis, sosial dan spiritual untuk mencapai kualitas hidup yang lebih baik.
   2) Kebutuhan Spiritual dan Religius
      Berdoa (baik sendiri maupun didoakan orang lain) adalah bentuk kebutuhan spiritual bagi banyak pasien kanker, yang membawa ketenangan batin.

---

[177] Yusep Abdul Latif dan Dewi Gayatri, "Kesejahteraan Spiritual dalam Upaya Meningkatkan Kualitas Hidup Pasien Kanker", dalam *Prepotif : Jurnal Kesehatan Mayarakat,* Vol. 8, No. 2, 2024, hal. 2720

[178] Roberto Sujoseto, Devy Sofyanty, "Pengaruh Harga Diri dan Kepercayaan Diri terhadap Psychological Well Being Pasien Kanker Serviks Post Histerektomi di RSCM Jakarta", *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, Vol.2, No.4, 2024, e-ISSN : 2963-2005, p-ISSN : 2964-6081, hal. 176-191

[179] Aan Nuraeni, *et.al,* "Kebutuhan Spiritual pada Pasien Kanker", *Jurnal Fakultas Keperawatan Universitas Padjdajaran*, Bandung, Vol.3, No. 2, Agustus 2015, hal.58-60

3) Lingkungan Tenang
   Tinggal di tempat yang tenang dan damai merupakan salah satu kebutuhan tertinggi untuk mendatangkan kedamaian.
4) Pendekatan Mindfulness
   Teknik mindfulness dan self compassion atau welas asih pada diri sendiri, terbukti membantu pasien menemukan kedamaian terutama pada tahap lanjut.

c. Peran Dukungan dan Navigasi[180]
   1) Navigator Pasien
      Bantuan dari petugas navigator membantu pasien memahami penyakit dan tujuan pengobatan, yang mengurangi stres selama perawatan.
   2) Dukungan Sosial
      Dukungan tanpa menghakimi dari keluarga dan teman, seperti mendengarkan aktif dan memberi ruang, membantu pasien merasa didukung.
   3) Komunitas Sesama Pasien
      Berbicara dengan orang lain yang juga menderita kanker (support group) dapat mengurangi perasaan terisolasi.

d. Berdamai dengan Keadaan
   1) Hidup dengan Kanker
      Hidup dengan kanker bukan akhir dari segalanya. Berdamai dengan keadaan berarti fokus pada kualitas hidup yang ada saat ini. Ketika seorang penderita kanker menyadari bahwa peluang hidupnya relatif singka dan dapat diprediksi oleh stadium kankernya, maka secara tidak lengsung membuat mereka semakin dapat menghargai waktu yang ada.
   2) Manajemen Stres
      Mengontrol stres melalui teknik pernafasan, relaksasi atau meditasi, dapat membantu pasien kanker untuk tetap tenang.
      Pasien yang mencapai *peaceful acceptance* (penerimaan yang damai), cenderung memiliki tingkat tekanan psikologis yang lebih rendah, bahkan pada tahap lanjut sekalipun.[181] Pasien kanker umumnya melalui proses psikologis menuju Penerimaan, diantaranya;
      a) Penolakan
      b) Marah
      c) Tawar menawar
      d) Depresi

---

[180]Theresia Rina Yunita, "Ini Cara Menyemangati Penderita Kanker", *Artikel Klikdokter,* online, 03 September 2020, diakses 14 Janusri 2026, *https://www.klikdokter. com/ info-sehat/kanker/ini-cara-menyemangati-penderita-kanker*

[181]Jennifer.W, *et,al, "*Peace, Equanimity, and Acceptance in the Cancer Experience (PEACE)", *Journal Cancer*, Vol.112, Issue.11, 21 April 2008, pp.2509-2517, dalam terjemahan, diakses 15 Januari 2026

e) Pemahaman
f) Penerimaan

Tetapi tidak semua pasien kanker melalui tahapan ini secara linear, namun penerimaan sering menjadi fase yang membawa ketenangan dan stabilitas emosional.

e. Makna Kedamaian dan Penerimaan bagi Pasien Kanker[182]

Kedamaian dan penerimaan memberikan dampak positif bagi pasien kanker, yaitu;

1) Menurunkan kecemasan dan depresi
2) Mengurangi distress spiritual
3) Meningkatkan kualitas hidup
4) Memperbaiki hubungan dengan keluarga
5) Membantu pasien menghadapi kematian dengan lebih tenang (untuk stadium lanjut)

f. Faktor yang mempengaruhi Kedamaian dan Penerimaan

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi munculnya rasa damai dan kekuatan untu menerima apapun kehendak Tuhan atas diri dan hidupnya, diantaranya antara lain;

1) Spiritualitas dan Keagamaan
2) Dukungan Keluarga dan Sosial
3) Komunikasi Terapeutik dengan tenaga kesehatan
4) Makna Hidup dan Harapan Realistis
5) Pengelolaan nyeri dan gejala Fisik

g. Kedamaian sebagai Aspek Spiritual

Ketika bicara tentang kedamaian, maka berhubungan dengan kondisi hati dengan kelapangan dan ketenangan pada apapun kondisi diri dan kehidupannya, begitupun dengan penderita kanker, kedamaian merupakan salah satu kunci terbaik untuk sabar, ikhlas menjalani pengobatan, perawatan dan melalui rasa sakit dengan tetap tegar. Menyadari bahwa setiap kejadian dalam hidup ini, sudah ditetapkan oleh yang Maha Kuasa, kalaupun ada penolakan, maka itu hanya bersifat sesaat. Dalam keperawatan paliatif, kedamaian dipandang sebagai;

1) Bagian dari kesejahteraan spiritual
2) Indikator Keberhasilan Perawatan Holistik
3) Kebutuhan Dasar Pasien menjelang Akhir Hayat
4) Kesiapan Pasien untuk ikhlas menerima, pasrah tanpa keputus asaan dan kemampuan memaafkan dan berdamai dengan diri sendiri.

Dari penjelasan di atas, kita dapat ambil kesimpulan awal dari

---

[182]Anak Agung Istri Putri Wahyuni, "Berdamai dengan Kanker, Menuju Kualitas Hidup yang Lebih Baik", *Artikel Kemenkes*, Selasa 05 November 2024, https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/3791/berdamai-dengan-kanker-menuju-kualitas-hidup-yang-lebih-baik, diakses 15 Januari 2026

pembahasan ini bahwa kedamaian dan penerimaan merupakan kondisi psikospiritual, ini penting pada pasien kanker. Keduanya membantu pasien menjalani penyakit dengan lebih tenang, bermakna dan bermartabat, serta meningkatkan kualitas hidup terutama pada fase lanjut. Ketika tubuh mulai melemah didera rasa sakit yang luar biasa, maka penguatan mental pasien harus dibangun dalam berbagai sisi; medis, psikologi dan religi.

4. Dukungan Sosial dan Komunitas

Dukungan dari keluarga, teman, atau kelompok untuk pasien kanker adalah sangat berarti. Berbagi pengalaman dengan orang-orang yang mengerti situasi pasien dapat memberikan kekuatan tambahan. Jangan ragu untuk meminta bantuan atau sekedar berbagi cerita, karena rasa kesepian dan terisolasi dapat memperburuk kondisi mental. Dukungan ini mencakup dorongan semangat, bantuan praktis, edukasi dan terapi mental sperti meditasi untuk menghadapi tantangan penyakit dan pengobatn.[183] Dukungan sosial adalah bantuan yang diterima pasien dari orang lain atau kelompok yang membantu mengurangi beban psikologis, emosional dan praktis selama menjalani diagnosis dan perawatan kanker. Dukungan ini penting karena kanker tidak hanya menyerang fisik tetapi juga berdampak pada emosi, mental, peran sosial dan hubungan inter personal pasien.[184]

Bentuk-bentuk yang bisa diberikan sebagai dukungan sosial kepada penderita kanker, diantaranya sebagai berikut ;[185]

a. Dukungan Emosional
   Mendengarkan, memahami, memberikan rasa aman dan empati. Bisa diberikan oleh keluarga, teman dekat, pasangan, relawan komunitas atau pasien di support group.
b. Dukungan Informasional
   Memberikan informasi tentang penyakit, terapi, manajemen efek samping dan pilihan perawatan. Dapat juga dengan cara kunjungan dari para relawan atau komunitas pasien yang berbagi pengalaman.
c. Dukungan Instrumental (praktis)
   Membantu logistik, seperti antar jemput ke rumah sakit, bantuan mengurus administrasi atau pengobatan. Hal itu dilakukan oleh keluarga,

---

[183]A New Hope for Cancer Patients Team, "Strategi Mental dan Dukungan Sosial untuk Pasien Kanker", *Artikel Kesehatan tentang Kanker*, tanggal 06 Januari 2026, dalam tautan ; *https://www.hopeforcancerpatients.com/strategi-mental-dan-dukungan-sosial-untuk-pasien-kanker/#:~:text=Kesembuhan,* diakses 15 Januari 2026

[184]Sulistiana Dewi, "Pemberian Informasi dan Edukasi "Dukungan Psikososial bagi Penderita Kanker dan keluarga"*, Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, Vol.2, No.2, Desember 2024, pp 32-91.

[185]Britany, *et.al., "*Social Support in Cancer; How do Patients what us to Help?", *PubMed Article*, National Library Medicine, 2019, Nov-Dec, 37,(6): pp 699-712, diakses 14 Januari 2026

relawan atau jaringan komunitas.

d. Dukungan melalui Komunitas (Support Group)
   Diskusi dan interaksi dengan sesama pasien yang memahami pengalaman serupa. Biasanya berjalan secara tatap muka di komunitas atau organisasi atau juga melalui online group.

Adapun manfaat dari dukungan Sosial dan dukungan Komunitas adalah sebagai berikut ;[186]

a. Mengurangi Rasa Terisolasi
   Merasa tidak sendirian karena berbagi pengalaman dengan orang lain yang memahami perjuangan mereka. Karena saat pasien bercerita atau mengeluarkan rasa di hatinya dan ada yang mendengarkan, maka itu merupakan terapi hatinya.
b. Peningkatan Kualitas Hidup
   Penelitian menunjukkan dukungan ini meningkatkan kualitas hidup dan kelangsungan hidup pasien (menjadi lebih semangat untuk meneruskan pengobatannya).
c. Bantuan Praktis
   Mendapatkan bantuan untuk tugas sehari-hari, pekerjaan atau mengurus administrasi rumah sakit.
d. Informasi dan Edukasi
   Belajar dari sesama pasien tentang efek samping, pengobatan, tips perawatan dan cara mengatasi tantangan.
e. Motivasi dan Harapan
   Mendapat dorongan positif dan kalimat penyemangat untuk terus berjuang. Ada kekuatan energi saat mendapatkan nasehat atau kata-kata bijak sarat motivasi, agar pasien tetap berpikir positif, tidak menyerah dan mau terus berjuang menuju kesembuhan. Kata-kata motivasi yang sarat dengan ketulusan, dilakukan oleh orang-orang terdekat pasien.

Membantu pasien dalam mengelola stres, kecemasan dan membangun strategi mental yang kuat, memiliki pemahaman bahwa yang akan menguatkan kita bukan orang lain, tetapi diri kita sendiri. Pemahaman pasien kanker terhadap kesehatan dan penguatan mental perlu dilakukan agar membantu efektifnya pengobatan yang dilakukan dan dapat memberikan efek pada kekuatan fisiknya. Upaya membantu pasien kanker agar dapat bertahan hidup (survive) tidak hanya berfokus pada pengobatan medis, tetapi juga

---

[186]Abdul Azis, *et.al.,* "Pengaruh Dukungan Komunitas Pasien Kanker Terhadap Penurunan Kecemasan dalam Menghadapi Terapi Pengobatan", *Jurnal Ilmiah Mahasiswa dan Penelitian Keperawatan,* Vol.1, No.3, Oktober 2021, DOI: *https://doi.org/10. 35892/jimpk.v1i3.553*, hal.144

mencakup dukungan fisik, psikologis dan spiritual.[187] Contoh Intervensi Dukungan, seperti di bawah ini ;

a. Penguatan Spiritual melalui pelaksanaan ibadah [188]
b. Konseling Psikososial Individu atau Keluarga
c. Dukungan Sosial dan Support Group Pasien Kanker [189]
d. Workshop Edukasi Tentang Coping dan Pengobatan
e. Program Relawan Pendamping Pasien [190]
f. *Peer To Peer* Online Group, dilakukan dalam komunitas yang sama-sama berempati terhadap kanker atau sesama penderita kanker.

Dari pembahasan di atas, bisa kita ambil kesimpulan bahwa kegoncangan jiwa, berupa sedih, sakit, sampai pada tingkat depresi dapat menimpa siapa saja, khususnya penderita kanker yang memang harus tetap bertahan walau gempuran penyakit itu begitu menyakitkan. Orang yang depresi adalah mereka yang tidak memiliki kemampuan mental dalam menghadapi segala macam tantangan, hambatan, kesulitan, cobaan atau ujian hidup yang melilitnya. Penderita kanker berada dalam kondisi yang tidak menyenangkan, tetapi mereka harus tetap berjuang untuk melewatinya, karena itu dibutuhkan solusi efektif untuk menguatkan mentalnya. Kebutuhan spiritual merupakan solusi tepat dan menjadi bagian penting dari kehidupan manusia, baik dalam kondisi sehat maupun kondisi sakit. Dimensi keagamaan dipilih oleh pasien kanker sebagai kebutuhan spiritual yang paling banyak dibutuhkan. Kebutuhan spiritual pada pasien kanker adalah ibadah seperti sholat, berdoa bagi kesembuhan penyakitnya, membaca Al Qur'an, berzikir, memaafkan diri dan orang lain, menemukan kedamaian, dorongan spiritual dari keluarga dan orang terdekat, dan hati yang selalu damai dalam balutan keimanan kepada Allah *subhanahu wata'ala.*[191]

Kebutuhan spiritual pasien kanker juga berupa dukungan sosial yang dapat menguatkan, melalui berbagai cara seperti yang sudah dipaparkan di atas, karena itu merupakan bagian dari upaya kita semua untuk memberi harapan hidup pasien kanker. Tentunya melalui sinergi dari berbagai pihak yang terkait, kita berharap dapat berkontribusi untuk menekan jumlah penderita kanker di Indonesia dan mengurangi jumlah kematian karena kanker. Karena hal tersebut bukan hanya untuk kita dan untuk hari ini saja, tetapi juga untuk anak cucu dan keturunan kita selanjutnya.

---

[187]Mareta B, "Upaya Mempertahankan Kelangsungan Hidup Penderita Kanker Serviks di RSUD Prof.Dr.W.Z Yohannes Kupang", dalam *Jurnal Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, Vol. 10, No. 2, Juni 2014, hal. 71-79

[188]Yusep Abdul Latif dan Dewi Gayatri, "Kesejahteraan Spiritual..., hal. 2720

[189]Purwo Suwigno, *et.al*, "Hubungan Dukungan Sosial..., hal. 143-144

[190]Stefana Danty dan Sri Adiningsih, "Peranan Dukungan Pendamping dan Keboasaan Makan Pasien Kanker selama Menjalani Terapi", dalam *Jurnal Media Gizi Indonesia,* Vol. 10, No. 2, 2015, hal. 158-160

[191]Yusep Abdul Latif dan Dewi Gayatri, "Kesejahteraan Spiritual..., hal. 2718-2719

BAB IV
ISYARAT AL-QUR'AN TENTANG PENDEKATAN SPIRITUAL DAN PENGUATAN MENTAL

Eksplorasi terhadap isyarat Al-Qur'an mengenai pendekatan spiritual memerlukan pemahaman mendalam bahwa teks wahyu tidak sekadar berfungsi sebagai tuntunan ritual, melainkan sebagai manifesto komprehensif bagi kesehatan psikis dan resiliensi mental manusia. Dalam diskursus ini, Al-Qur'an memposisikan dirinya sebagai *syifa'* (penawar) yang melampaui batas-batas pengobatan fisik, menyentuh relung eksistensial yang kerap terabaikan oleh paradigma sains materialistik. Fenomena ketidakstabilan mental yang melanda masyarakat modern sering kali berakar pada kekosongan spiritual (*spiritual void*), di mana pemisahan antara intelek dan ruhani menciptakan fragmentasi identitas. Oleh karena itu, bab ini akan menganalisis secara kritis bagaimana terminologi Al-Qur'an mengenai ketenangan batin bukan sekadar eufemisme moral, melainkan sebuah konstruksi metodis yang mengintegrasikan kesadaran ketuhanan ke dalam struktur kognitif manusia untuk membentuk mekanisme pertahanan diri yang kokoh menghadapi fluktuasi kehidupan.[1] Al-Qur'an tidak hanya menjadi pedoman ibadah, tetapi juga memberikan isyarat (petunjuk) yang dapat memperkuat mental dan spiritual manusia. Dalam perspektif Islam, kesehatan mental berkaitan erat dengan ketenangan hati, keimanan, kesabaran, dzikir dan tawakkal kepada Allah Swt.

[1]Umar Latif, "Dzikir dan Upaya Pemenuhan Mental Spiritual dalam Perspektif Al-Qur'an", dalam *Jurnal At Taujih : Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol. 5, No. 2, 2022, hal. 28-29

Lebih lanjut, penguatan mental dalam perspektif Qur'ani dipandang sebagai manifestasi dari sinergi antara iman dan amal shaleh yang terwujud dalam stabilitas psikologis yang disebut sebagai *nafs al-mutma'innah*. Isyarat-isyarat teologis yang tersebar dalam berbagai surah menunjukkan bahwa ketangguhan mental seorang individu berbanding lurus dengan kedalaman koneksi transendentalnya melalui praktik *tazkiyatun nafsi* dan ketaatan yang konsisten. Al-Qur'an menawarkan kerangka epistemologis yang menempatkan tawakal bukan sebagai sikap pasif-fatalistik, melainkan sebagai puncak dari regulasi emosi dan manajemen stres yang proaktif. Dengan membedah dimensi esoteris dan eksoteris dari ayat-ayat penguatan mental, bab ini bertujuan untuk membuktikan bahwa integrasi nilai-nilai spiritual ke dalam praktik kesehatan mental kontemporer bukan hanya sebuah kebutuhan teologis, melainkan sebuah keharusan saintifik untuk mencapai integritas kemanusiaan yang utuh dan fungsional di tengah kompleksitas peradaban global.

A. Isyarat Al-Qur'an tentang Pendekatan Spiritual

Dalam dinamika kehidupan modern yang sarat tekanan, kegelisahan dan krisis makna, manusia sering mengalami kegoncangan batin yang tidak cukup diselesaikan hanya dengan pendekatan rasional dan material. Ditengah kompleksitas persoalan psikologis dan sosial, kebutuhan akan dimensi spiritual menjadi semakin nyata. Spiritualitas bukan sekedar praktik ritual saja, melainkan fondasi kesadaran terdalam yang dapat memberi arah, makna dan ketenangan hidup. Al-Qur'an memberikan isyarat yang kaya mengenai pedekatan spiritual (pendekatan diri kepada Allah) sebagai dasar dari kehidupan yang seimbang, ketenangan jiwa dan penyucian diri. Pendekatan ini tidak memisahkan antara tubuh dan jiwa, melainkan mengintegrasikan keduanya.[2]

Al-Qur'an sebagai pedoman hidup umat Islam, tidak hanya berbicara tentang aspek hukum dan sosial, tetapi juga memberikan isyarat-isyarat mendalam tentang kondisi jiwa manusia serta pendekatan spiritual dalam membina ketenangan dan keseimbangan batin. Melalui konsep *qolbu* (hati), *nafs* (jiwa), dzikir, sabar, tawakkal dan *tazkiyatunnafs*, Al-Qur'an menghadirkan kerangka pembinaan mental dan spiritual yang holistik. Manusia tidak hanya terdiri dari dimensi jasmani dan rasional saja, tetapi juga memiliki dimensi spiritual yang menjadi pusat makna, ketenangan dan arah hidup. Dalam realitas kehidupan modern, kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi seringkali tidak diiringi dengan keseimbangan batin, sehingga

[2]Lilin Rosyanti, *et.al*, "Spiritual Health Al-Qur'an Therapy Physical and Psycological Treatment During the Covid -19 Pandemic", dalam *Jurnal Penelitian Poltekkes Kemenkes Kendari,* Vol. 14, No. 1, 2020, hal. 10-12

memunculkan berbagai problem psikologis seperti kegelisahan, kecemasan, kehampaan makna dan krisis identitas. Kondisi ini menunjukkan bahwa pendekatan rasional dan material semata, belum sepenuhnya mampu menjawab kebutuhan terdalam manusia.[3] Maka manusia membutuhkan sandaran yang kuat dalam memahami kehidupan ini dengan pendekatan spiritual atau agama. Kehidupan spiritual itu adalah cara hidup dan berjalan bersama Allah, bukan hidup atau berjalan sendirian. Kita bukan apa ayang kita miliki, bukan apa yang kita lakukan dan bukan apa pendapat orang tentang kita. Tetapi kita terhubung secara Ilahiyah atau ruhiyah dengan Allah dan semua ciptaan Allah *subhanahu wa ta'ala*. Karenanya, kita semua mempunyai sumber tak terbatas yang tersedia untuk membantu kita mencapai kondisi damai dan mampu memecahkan masalah dalam kehidupan. Sisi lemah manusia yang selalu dihiasi hawa nadsu, senantiasa membawa manusia pada penyesalan, karena itu kita perlu menguatkan sisi spiritual kita dengan penguatan sisi ruhiyah melalui ajaran agama yang kita yakini kebenarannya.

Pada dasarnya manusia adalah makhluk spiritual, karena terdorong oleh kebutuhan untuk mengajukan pertanyaan mendasar, yaitu "mengapa saya dilahirkan?" apakah makna hidup saya?" atau "buat apa saya melanjutkan hidup saya saat saya lelah dan depresi?" semua pertanyaan itu terucap, menunjukkan kelemahan sisi spiritual, tidak mampu memahami hakikat diri dan kehidupannya, sehingga berjalan tanpa tujuan jelas dan melangkah tanpa arah yang benar. Maka disitulah perlunya pendekatan spiritual. Manusia sangat membutuhkan pendekatan spiritual untuk mempertahankan atau mengembalikan keyakinan dan memenuhi kewajiban agama, kebutuhan untuk mendapatkan pengampunan, mencintai dan dicintai, dan menjalani hubungan penuh keyakinan kepada Tuhan Yang Maha Esa.[4] Spiritualitas agama (*religious spirituality*) berkenaan dengan kualitas mental (kesadaran), perasaan, moralitas, dan nilai-nilai luhur lainnya yang bersumber dari ajaran agama. Spiritualitas agama bersifat ilahiyah karena bersumber dari Tuhan dan tidak bersifat humanistik. Melalui fitrah spiritual agama, manusia mengetahui mana yang baik, mana yang buruk, mana yang halal dan yang yang haram. Spiritual sudah menjadi landasan hidup manusia di Timur sejak ribuan tahun yang lalu, akan tetapi menghilang karena perkembangan ilmu pengetahuan Barat yang rasional, sedangkan spiritual tidak hanya bicara rasio tetapi juga hubungan rasio (*mind*) dan roh (*spirit*).

Dalam pandangan Islam, spiritualisme tidak bisa dipisahkan dari Tuhan

---

[3]Nashir Fahmi, *Spiritual Excellence, Kekuatan Ikhlas Menciptakan Keajaiban Hidup*, Jakarta: Gema Insani Press, Cetakan ke.2, 2010, hal. 13-15.

[4]Sukron, *et.al, Pendekatan Spiritual pada Penderita Kanker darah stadium Akhir,* Palembang: Penerbit Institut Ilmu Kesehatan dan Teknologi Muhammadiyah Palembang, Cet. 1, Mei 2024, ISBN:978-623-48-7, hal. 39-40.

dan agama (*religion*). Tanpa spiritual, maka ibadah yang dilakukan hanya menjadi ritual semata, meskipun agama merupakan salah satu syiar yang harus dilakukan. Ritual agama yang sakral merupakan wujud kesadaran dan cinta kepada Allah sebagai langkah membumikan syariat Islam di muka bumi.[5] Pendekatan spiritual dalam pandangan Islam adalah upaya-upaya yang dilakukan seorang hamba, untuk mendekatkan diri kepada Allah *Subhanahu wa ta'ala*, melalui kesadaran hati dan jiwa, berlandaskan Al Qur'an dan Hadis, yang menekankan penyucian diri (teori *tasawuf*) dan mengimplementasikan nilai-nilai luhur dalam setiap aspek kehidupan. Bukan hanya sekedar ibadah ritual, tetapi juga mengintegrasikan antara iman, ilmu dan amal, untuk mencapai derajat taqwa atau kesholihan. Dengan melibatkan *dzikir, tafakkur* dan amal sholih yang konsisten untuk menguatkan hubungan batin dengan Allah.[6]

Al-Qur'an hadir sebagai petunjuk hidup *(hudaa)* yang tidak hanya mengatur aspek hukum dan sosial, tetapi juga memberikan syarat-isyarat mendalam tentang pendekatan spiritual dalam membangun ketenangan jiwa dan ketangguhan mental. Pendekatan spiritual dalam Al-Qur'an tidak berdiri terpisah dari realitas kehidupan, melainkan terintegrasi dengan proses menghadapi ujian, penderitaan dan dinamika emosional manusia. Melalui konsep seperti dzikrullah, sabar, tawakkal, sakinah dan ridho. Al-Qur'an menuntun manusia untuk membangun hubungan vertikal dengan Allah sebagai sumber kekuatan batin. Isyarat-isyarat Al-Qur'an tentang pendekatan spiritual menunjukkan bahwa ketenangan dan kesehatan jiwa, bukanlah hasil dari penghindaran masalah, tetapi dari cara memaknai dan menyikapi realitas kehidupan dengan kesadaran ketuhanan. Al Qur'an menegaskan bahwa hati manusia akan menemukan ketenteraman sejati ketika terhubung dengan Allah, sebagaimana ditegaskan dalam firman-Nya, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang. Pendekatan ini menempatkan spiritualitas sebagai fondasi utama dalam pembentukan kepribadian muslim yang kokoh dan seimbang. Ketika seorang muslim memiliki sandaran kuat kepada Allah *subhanahu wata'ala*, maka ruhaninya akan baik.

Beberapa ayat yang berisikan pendekatan spiritual bagi mukmin untuk menjadi landasan berpikir dan bersikap, yaitu di bawah ini;

1. Ayat tentang Ketenangan Jiwa

Ketenangan berasal dari kata tenang dan kemudian diberi imbuhan ke dan an, ketenangan secara etimologi berarti menatap, tidak gusar, atau suasana jiwa yang berada dalam keseimbangan sehingga menyebabkan

---

[5]Nashir Fahmi, *Spiritual Excellence...,* hal. 44

[6]Ardianto, "Pendekatan Spiritualitas dalam Pendidikan Agama Islam, Perspektif Tasawuf untuk Pembentukan Sufi Modern", *Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, Vol.13, No.1, September 2024, hal. 28.

seseorang tidak terburu-buru atau gelisah. Tenang juga berarti diam, tidak berubah-ubah, tidak gelisah, tidak susah, tidak gugup dan cemas bagaimanapun keadaannya.[7]

Sedangkan dalam bahasa Arab, jiwa sering disebut dengan "*an nafs*", oleh Imam Al Ghazali dimaknai bahwa jiwa adalah segala hakikat kejiwaannya, itulah pribadi dan zat kejiwaannya. Beliau juga memaknai jiwa sebagai subtansi immaterial (*jauhar*) yang kekal, rabbani dan menjadi inti hakiki manusia yang menghidupkan jasmani. Jiwa berfungsi sebagai pusat kesadaran, penggerak akal, serta pengatur perilaku manusia melalui potensi hati, akal dan nafsu, yang harus disucikan (*tazkiyatunnafs*) untuk mencapai kedekatan dengan Allah Swt. Jiwa mempunyai kemampuan memahami, sehingga persoalan kenabian, ganjaran dan perbuatan manusia dan seluruh berita tentang akhirat membawa makna dalam kehidupan manusia.[8]

Tidak demikian halnya dengan fisik. Sebab, apabila fisik manusia mempunyai kemampuan memahami obyek-obyek fisik lainnya, pasti juga memiliki kemampuan memahami. Kenyataannya tidak demikian, menurut Al Ghazali, kendati para filsuf muslim meyakini keabadian jiwa, tetapi pembuktian mereka dengan akal hanya bisa ke taraf kemungkinan. Jiwa adalah roh manusia yang ada dalam tubuh dan menyebabkan hidup, karena itu jiwa berasal dari Ilahi yang mempunyai potensi kodrat *ashl al fitrah* yaitu kecenderungan kepada kebaikan dan enggan kepada kekejian, karenanya semua manusia ingin menjadi baik dan menginginkan hidup yang baik. Jiwa dimaknai sebagai seluruh kehidupan batin manusia berupa perasaan, pikiran dan sebagainya. Ketika individu mampu menjaga jiwanya dengan baik, maka perasaan, pemikiran dan perbuatannya juga akan baik.,begitupun sebaliknya [9]

Dalam Al-Qur'an ketenangan itu didapatkan dari kedekatan hamba kepada Allah, melalui ibadah-ibadah yang dilakukan. Saat kita menjalankan ibadah dan menjalin hubungan yang dekat dengan Allah, maka Allah akan memberikan ketenangan pada jiwa kita, seperti dalam ayat di bawah ini;

الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَتَطْمَىِٕنُّ قُلُوْبُهُمْ بِذِكْرِ اللّٰهِۗ اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَىِٕنُّ الْقُلُوْبُۗ

"(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram." (Qs. Ar Ra'd/13; 28)

Allah lah yang telah menurunkan ketenteraman hati yaitu mewujudkan dan memantapkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin sehingga

---

[7]W.S. Poerwadarminta, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, Cet. 1, 2008, hal. 342

[8]Al Ghazali, *Dibalik Ketajaman Mata Hati,* terjemahan kitab *Mukasyafatul Qulub*, Jakarta: Penerbit Pustaka Imani, Cet.ke 10, 1984, hsl.82.

[9]Al Ghazali, Edisi Terjemah, *Ajaib al Quluub (Keajaiban Hati*), Jakarta: Penerbit Tirta Mas, Cet ke.2, 1984, hal. 13.

mereka tidak gentar menghadapi dan memerangi musuh untuk menambah keimanan atas keyakinan mereka akan kebesaran Allah. Dan milik Allah-lah bala tentara langit dan bumi, yang senantiasa patuh melaksanakan perintah-Nya untuk memberikan pertolongan kepada orang berima. Dan Allah Maha Mengetahui keadaan makhluk-Nya, Maha Bijaksana dalam pengaturan dan perbuatan-Nya. *Tathmainnul qulub* **(**bahasa Arab: تَطْمَئِنُّ الْقُلُوْبُ**)** secara harfiah berarti "hati menjadi tenteram" atau "hati menjadi tenang", itu artinya bahwa Allah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang beriman untuk memperteguh iman, terutama saat menghadapi ujian berat. Istilah lain dari ketenangan adalah Sakinah, dan sakinah merupakan anugerah langsung dari Allah yang menciptakan kedamaian, kesehatan mental dan stabilitas emosi guna memperkuat keyakinan.[10] *As Sakinah* bukan hanya sekedar rasa tenang biasa, tetapi ketenangan yang mendalam, sehingga menghilangkan rasa gelisah, takut dan cemas dalam diri seorang mukmin. Makna ketenangan hati dalam ayat ini diuraikan dalam tiga perkara, yaitu;[11]

a. Ketenteraman atau ketenangan batin yang datang dari Allah *Subhanahu wa ta'ala*, adalah karunia bukan semata hasil logika atau situasi yang nyaman.
b. Ketenangan dalam ayat ini dapat diartikan sebagai Keteguhan hati saat menghadapi ujian, seperti kesempitan, kelelahan, kesedihan, bencana ataupun ujian berupa penyakit.
c. Ketenangan juga merupakan rasa yakin dan tidak goyah meskipn keadaan terlihat sulit.

Ayat ini turun dalam konteks Perjanjian Hudaibiyah, ketika banyak sahabat merasa bingung, kecewa, bahkan gelisah karena hasil perjanjian tampak merugikan. Di saat itulah, Allah menurunkan ketenangan agar hati mereka tetap kokoh dan iman mereka justru bertambah, bukan melemah. Ujian yang berat justru menjadi sebab kenaikan iman, jika disertai ketenangan dari Allah. Allah Maha Kuasa menolong kapan saja, jika Allah berkehendak, Dia bisa menenangkan kaum muslimin dengan cara apapun, tetapi Allah memilih hikmah dan waktu terbaik, bukan sekedar kemenangan cepat. Hal ini dapat menguatkan spiritual mukmin sehingga mampu menghadapi apapun ujian dalam hidupnya, termasuk ujian penyakit yang menimpanya.

Menurut Al Qurthubi, ciri-ciri ketenangan jiwa adalah jiwa yang meyakini akan ke-Esaan Allah serta tunduk pada segala ketentuan-Nya. Menurut Imam Mujahid, ketenangan adalah menerima segala bentuk ketetapan dari Allah Swt. Sementara menurut Sayyid Qutb, ketenangan jiwa

---

[10]Muhamad Bisri, "Pengaruh Zikir Terhadap Ketenangan dan Kebahagiaan Manusia Perspektif Al-Qur'an", dalam *Jurnal Ulumuddin*, Vol. 7, No. 2, 2017, hal. 89

[11]Muhammad Nasib Ar Rifa'i, *Taisiru al Aliyyul Qadir li Ikhtishari Tafsir Ibnu Katsir*, edisi Terjemahan Indonesia, Jilid 4, Cet.ketujuh, Oktober 2005, hal. 380-384

merupakan perasaan tenang dalam berbagai keadaan, baik suka maupun duka, dalam kelapangan maupun kesempitan, dianuherahi kenikmatan maupun tidak. Tenang bermakna tidak ragu, tidak melakukan hal-hal yang menyeleweng dari peraturan agama, dan tidak merasa kebingungan di hari penuh guncangan yang sangat menakutkan (hati kiamat) kelak.[12] Dengan demikian, jiwa yang tenang berpengaruh terhadap mental.

Menurut Zakiah Daradjat, salah satu faktor penentu ketenangan hati adalah Mental yang sehat. Orang yang memiliki mental yang sehat, tidak akan mudah pesimis dan putus asa karena yakin dapat menghadapi dan menerima kegagalan atau kesempitan dengan tenang serta menjadikannya pembelajaran untuk menghantarkannya pada kesuksesan ke depannya. Sedangkan untuk mengetahui seseorang mental yang sehat, biasanya dianalisis dari tindakan-tindakan, tingkah laku atau perasaan. Hal ini disebabkan apabila seseorang mengalami gangguan pada mentalnya, maka terjadi goncangan emosi yang terwujud dalam perubahan tingkah laku atau tindakannya.[13]

Dalam psikologi, jiwa lebih dihubungkan dengan tingkah laku sehingga yang diselediki oleh para psikologi adalah perbuatan yang dipandang sebagai gejala-gejala dalam jiwa. Teori-teori baik psikoanalisa, behavioralisme maupun humanisme memandang jiwa sebagai sesuatu yang berada di belakang tingkah laku.[14]

Zakiyah Darajat mengemukakan bahwa orang yang tenang jiwanya itulah yang dianggap memiliki kesehatan mental atau psikis dengan beberapa konsep, diantaranya;[15]

a. Kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (*psychose*)
b. Kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, orang lain, masyarakat dan lingkungan dimana ia hidup. Konsep kedua ini lebih luas dan bersifat umum karena dihubungkan dengan kehidupan secara keseluruhan.
c. Kesehatan mental ini dapat dimaknai sebagai pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat dan pembawaan yang ada, dengan seoptimal mungkin.
d. Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-

[12]Sarihat, "Rahasia Ketenangan Jiwa dalam Al Qur'an", *MAGHZA: Jurnal Ilmu Al Qur'an dan Tafsir*, Vol. 6, No.1, 2021, ISSN 2775-4707, hal. 36

[13]Dhur Anni, M. Yuchbibun Nury, "Ketenangan Hati Perspektif Tafsir Fi Dzilalil Qur'an", *Spiritual Healing : Jurnal Tasawuf dan Psikoterapi*, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya, Vol. 4, No. 1, Juni 2024, hal.48-50

[14]W. Soemanto*, Pengantar Psikologi,* Bina Aksara, Jakarta, 2008, hal. 15

[15]Sri Indah, *et.al.,* "Pemikiran Zakiah Daradjat antara Kesehatan Mental dan Pendidikan Karakter", *el-Hikmah*: *Jurnal Kajian dan Penelitian Pendidikan Islam*, Vol. 14, No. 1, Juni 2020, hal. 42-80

sungguh antara fungsi-fungsi jiwa serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya. Fungsi jiwa dapat dicontohkan sebagai pikiran, perasaan, sikap, pandangan dan keyakinan hidup. Dapat saling membantu dan bekerjasama dengan orang lain, sehingga tercapai keharmonisan yang menjauhkan seseorang dari perasaan ragu dan bimbang, serta terhindar dari konflik batin. Kondisi mental yang sehat pada setiap individu tidaklah dapat disamaratkan, karena setiap individu memiliki potensi dan kemampuan sendiri dalam menghadapi kehidupan ini dengan pelbagai problematiknya. [16]

2. Ayat tentang Praktik Dzikir sebagai Terapi Spiritual

Dalam Kehidupan yang semakin maju, banyak permasalahan yang terjadi, baik yang bersifat penyakit, kesempitan rezeki, musibah, bencana alam dan lain sebagainya. Sehingga menimbulkan perasaan tidak tenang dan tidak nyaman, rasa takut hingga rasa putus asa, kerap terjadi dalam jiwa manusia. Perasaan tidak tenang, bisa berakibat pada labilnya emosi dan bisa melemahkan fisik dan mentalnya. Dalam konsep Islam salah satu cara untuk menghilangkan perasaan tidak tenang, dan tidak nyaman adalah dengan berdzikir mengingat Allah dalam arti yang luas. Berkaitan dengan zikir sebagai penenang jiwa, hal tersebut telah disebutkan dalam Al-Qur'an dan hadis dalam berbagai penjabarannya. Oleh karena itu, Al-Qur'an telah memberikan pedoman bagi umat manusia dan memberikan solusi dari berbagai persoalan yang dihadapi oleh setiap individu, termasuk pada kondisi psikologis yang tidak tenang dan labil, memberikan tuntunan Islam agar manusia merasakan ketenangan dan kedamaian dalam hati melalui dzikir kepada Allah Swt. [17]

Dengan dzikir dan doa akan menumbuhkan sikap optimis dan percaya diri dan hal itu dapat menghilangkan kegelisahan hati. Kata zikir dalam berbagai bentuknya banyak ditemukan dalam Al-Qur'an. Zikir pada mulanya digunakan dalam bahasa Arab artinya sinonim lupa, kemudian menjadi berbeda, dengan arti mengucapkan atau menyebutkan sesuatu. Makna ini kemudian berkembang menjadi "mengingat" dalam pemahaman yang lebih luas lagi, tidak hanya menyebut tetapi mengingatnya di dalam hati dan pikiran. Dzikir dalam Islam berarti "mengingat" Allah melalui ucapan, hati dan perbuatan. Dalam knteks terapi, dzikir berfungsi sebagai alat untuk menenangkan jiwa, mengatur emosi, mengurangi stres, serta memperbaiki kualitas mental dan spiritual. Ini bukan hanya ritual agama semata, tetapi

---

[16]Sandy Ardiansyah, *et.al., Kesehatan Mental*, PT. Global Eksekutif Teknologi, Padang Sumatera Barat, Cetakan pertama, Maret 2023, hal. 1-4

[17]Mohammad Bisri, "*Pengaruh Zikir Terhadap Ketenangan*..., hal. 89-90

juga proses internal yang membantu keseimbangan psikologis.[18]

Secara etimologi, perkataan zikir merupakan masdar dari kata "d*zakara*" yang artinya mengingat, memperhatikan, mengenang, mengambil pelajaran, mengenal dan mengerti. Dalam pengertian yang lebih luas lagi, *Mu'jam Alfazh al Qur'an* memberikan empat pengertian dasar dari kata dzikir, yaitu; [19]

a. Mengucapkan dan menyebut nama Allah serta menghadirkan dalam ingatan
b. Mengingat nikmat Allah dengan menghadirkan Allah dalam kehidupan kita dengan menjalankan kewajiban sebagai hamba Allah.
c. Mengingat Allah dengan menghadirkan-Nya dalam hati yang disertai dengan tadabbur, baik disertai ucapan, lisan atau tidak.
d. Allah mengingat hambanya melalui pembalasan kebaikan kepada mereka dan mengangkat derajatnya.

Dengan demikian, zikir dapat berarti mengingat Allah sebagai satu-satunya Zat yang berhak untuk disembah. Berzikir berarti melakukan segala aktivitas yang dapat membangkitkan ingatan akan keagungan, kebesaran dan kemuliaan Allah Swt. Dzikir bukan harus berada di atas sajadah atau saat shalat saja, tetapi dimanapun berada dan dalam keadaan apapu dzikir tetap bisa dilakukan, karena dzikir tidak hanya menyebut nama Allah, tetapi yang utama adalah mengingat-Nya. Dengan dzikir atau mengingat Allah, maka Allah juga akan ingat kepada hamba-Nya sebagaimana firman Allah Swt dalam ayat di bawah ini;

فَاذْكُرُوْنِيْٓ اَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوْا لِيْ وَلَا تَكْفُرُوْنِ۝

Maka, ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku. (QS. Al-Baqarah/2; 152)

Dalam ayat di atas, kata dzikir diartikan sebagai mengingat, yang berarti tidak hanya menyebut Allah dalam lisan tapi juga mengingatnya dalam pikiran dan hatinya. Tafsir Al Misbah menekankan perintah Allah untuk senantiasa berzikir (mengingat-Nya) baik lisan, hati, maupun tindakan yang berbalas kasih sayang dan ampunan-Nya. Ayat ini juga menegaskan kewajiban bersyukur atas nikmat Allah dan larangan keras menjadi hamba yang kufur nikmat. Kufur nikmat adalah mengklaim atau menyatakan bahwa segala kenikmatan yang dimilikinya adalah sebab upaya sendiri dalam

[18]Abdul Rozak Ali Maftuhin, "*Zikir dan Ketenangan Jiwa; Kajian Psikologis*", *Ikhlas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam*, Vol. 2, No. 1, 2025, ISSN: 3063-3230;, hal. 227-242

[19]Burhanuddin, "Zikir dan Ketenangan Jiwa, Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan dan Kegalauan Jiwa", *Mimbar, Jurnal Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, Vol. 6, No. 1, 2020, E-ISSN;27163806

bekerja keras meraih apa yang diinginkan, atau merasa tidak pernah cukup.[20] Dalam penjelasan ayat di atas, Quraish Shihab dalam tafsir Al Misbah mengemukakan beberapa poin, yaitu sebagai berikut;[21]

a. Konsep Dzikrullah

Mengingat Allah dilakukan dengan hati (menghadirkan kekuasaan-Nya), lisan (melafalkan pujian dan doa), dan melalui anggota tubuh berupa ketaatan. Allah berjanji akan mengingat hamba yang mengingat-Nya dengan melimpahkan pahala, pertolongan dan kasih sayang. Dalam tafsir Al Misbah, Quraish Shihab menafsirkan bahwa dalam mengingat Allah tidak hanya melalui lisan saja tetapi juga dengan hati dan pikiran serta anggota badan. Dengan lisan maksudnya mensucikan nama Allah dengan melafalkan kalimat *Subhanallah* dan memuji-Nya dengan lafal *Alhamdulillah*. Sedangkan makna dari ingat Allah dengan pikiran dan hati yaitu mengingat melalui perhatian kita terhadap tanda-tanda kebesaran Allah Swt, di langit dan di bumi. Dan mengingat Allah dengan anggota tubuh maksudnya adalah dengan melaksanakan segala perintah-Nya, dalam ibadah fisik, ibadah hati, ibadah pikiran, ibadah akhlak dan ibadah harta. Lafaz اَذْكُرْكُمْ menurut M. Quraish Shihab "*niscaya Aku ingat kepada Kamu*" lafaz ini adalah bentuk jawaban Allah, jika semua hal dalam mengingat Allah di atas sudah kita lakukan. M.Quraisy Shihab menafsirkan "Jika itu semua kamu lakukan, niscaya Aku ingat pula kepada kamu sehingga Aku (Allah) akan selalu bersama kamu saat suka maupun duka.[22] Tujuan dari zikir adalah mensucikan jiwa dan membersihkan hati serta membangun nurani, maka barangsiapa diberi taufiq untuk melakukannya maka ia telah diberi kesempatan untuk menjadi hamba Allah *subhanahu wa ta'ala* yang sejati.

Berdzikir, menyebut dan mengingat Allah adalah mengingat janji dan balasan Allah atas amal perbuatan kita. Dan mengingat akan kebesaran Allah yang menjadikan hati manusia menjadi tenteram, jiwa menjadi hidup dan kehidupan menjadi lebih bahagia, dalam kekuatan iman. Setiap manusia menginginkan kedamaian dalam dirinya, dan sumber kedamaian hati dan hidup kita adalah dengan kehadiran Allah dalam dirinya. Karena itu, dengan berdzikir menyebut nama-Nya dan merenungkan kebesaran dan keagungan-Nya, hati menjadi damai dan tenteram. Zikir, sebuah praktik keagamaan dalam Islam dengan cara mengingat Allah secara berulang, terbukti bermanfaat dalam meningkatkan kesehatan mental. Zikir sangat penting

---

[20]Nurul Aisatul Masita, "Dhikr as an Adaptive Spiritual Startegy: Exploring the Healing Mechanism for Anxiety from the Islamic Perspective", dalam terjemahan, *Istisyarah: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*. Vol. 1, No. 1, Juni 2025, hal. 38-44

[21]M. Quraish Shihab, *Membumikan al-Qur'an: Fungsi dan Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat,* Penerbit Mizan, Bandung, 1996, Cet. 1, hal. 188

[22]M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah, Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Lentera Hati, Jakarta, 2012 , Vol. 6, Cet. V, hal. 433

dalam konseling spiritual Islami karena merupakan amaliyah ibadah sekaligus alat psikoterapi yang efektif. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya mengintegraikan aspek spiritual dan psikologis dalam pendekatan komprehensif terhadap kesehatan dan penguatan mental. Penelitian ini menunjukkan bahwa psikoterapi Islam, yang menggabungkan ajaran Al-Qur'an dan zikir dapat membantu individu dalam mengatasi masalah mental, spiritual, moral dan fisik. Diharapkan dengan banyak berdzikir, tidak hanya batin atau hati yang tenang, tapi juga mental dan fisik juga bisa sehat. [23]

b. Perintah Bersyukur dan Larangan kufur

Selain perintah untuk berzikir kepada-Nya, dalam ayat ini Allah juga memerintahkan kita untuk bersyukur kepada-Nya atas nikmat-nikmat-Nya. Pada lafaz وَاشْكُرُوْلِيْ, M.Quraisy Shihab menafsirkan *"dan bersyukurlah kepada-Ku* dengan hati, lidah dan bersyukurlah kepada-Ku, dengan hati, lidah dan perbuatan kamu, niscaya-Ku tambah nikmat-nikmat-Ku. Ayat ini menekankan kewajiban bersyukur atas segala nikmat dan melarang keras kufur nikmat atas segala karunia dan pemberian-Nya. Dan melarang keras sifat kufur atau mengingkari nikmat Allah Swt. Telaah tafsir, menunjukkan perbedaan mufassir dalam memahami zikir. M.Quraisy Shihab cenderung menekankan kesadaran hati yang terus menerus, sementara Imam Qurthubi menekankan zikir dengan ketaatan. Pada ayat ini lafaz terakhir adalah وَلَاتَكْفُرُوْنِ lafaz ini ditafsirkan *"dan janganlah kamu mengingkari nikmat-Ku agar siksa-Ku tidak menimpa kamu*". Dalam tafsir Quraisy Shihab ini menunjukkan bahwa seseorang yang mengingkari nikmat yang Allah berikan kepadanya dengan tidak bersyukur, maka Allah akan menyiksa dirinya. [24] Dalam sumber lain, pendapat yang mengaitkan konsep zikir dalam ayat ini dengan Kesehatan Mental (*self healing*), dimana mengingat Allah dan bersyukur dapat menjadi terapi untuk mencapai ketenangan jiwa dan mengatasi tekanan hidup. [25] Dalam Islam, zikir diakui sebagai komponen penting dalam konseling spiritual yang dapat membantu mencapai ketenangan batin dan membantu menyelesaikan masalah melalui pembentukan sikap positif dan perubahan perilaku. Terdapat penelitian yang menunjukkan bahwa intervensi zikir dapat meningkatkan spiritualitas pasien gagal ginjal dan menurunkan kadar kortisol. Hal ini juga menunjukkan potensi untuk meningkatkan kesehatan Mental dan manajemen stres. Secara keseluruhan, zikir merupakan alat yang efektif karena menawarkan

---

[23]Abdul Rozak Ali.M, Syamsurizal.Y, "Zikir dan Ketenangan Jiwa", *Ikhlas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam*, Vol. 2, No.1, 2025, ISSN : 3063-3621, hal. 227

[24]M. Quraisy Shihab, *Tafsir Al-Misbah*..., hal.434

[25]Ni'mah Khulashotun, "Penafsiran Zikir dalam Surat Al Baqarah ayat 152 Menurut M. Quraisy Shihab dan Imam Al Qurthubi (Studi Komparatif Tafsir Al Misbah dan Tafsir Al Qurthubi)", *Thesis*, IAIN Kudus, 2020

ketenangan, perubahan positif dan membantu orang dalam menghadapi berbagai stresor kehidupan.[26]

3. Peranan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa

Berbicara tentang peranan dzikir dalam meningkatkan ketenangan jiwa, maka Allah Swt dalam Al Qur'an telah memberi ketegasan bahwa pengaruh dari dzikir, yaitu menyebut dan mengingat-Nya dimanapun berada dan dalam kondisi apapun akan mendatangkan ketenangan hati. Seperti firman Allah dalam ayat di bawah ini;

الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَتَطْمَىِٕنُّ قُلُوْبُهُمْ بِذِكْرِ اللّٰهِۗ اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَىِٕنُّ الْقُلُوْبُ

(yaitu) orang -orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram. (QS. Ar Ra'd; 28).

Surat Ar Ra'd merupakan surat Madaniyah yang terdiri dari 43 ayat, turun di periode ketika komunitas muslim menghadapi berbagai tentangan internal dan eksternal. Menurut Quraish Shihab, konteks turunnya ayat 28 berkaitan dengan kebutuhan memperkuat fondasi keimanan kaum muslim saat itu, di tengah tekanan dari kelompok munafik dan musyrik kota Mekah. Surat Ar Ra'd ayat 28 di atas menegaskan bahwa dzikir (mengingat Allah) adalah sumber utama ketenangan jiwa bagi orang beriman. Mufasir sepakat ayat ini menyoroti hubungan erat antara keimanan, dikir dan ketenangan batin atau jiwa serta menjadi obat spiritual untuk kesehatan mental, mengatasi kegelisahan dan penguata aqidah seorang mukmin. Berikut adalah beberapa pendapat mufasir mengenai surat Ar Ra'd ayat 28;

a. Perspektif Al-Qurthubi (Tafsir Al Qurthubi)[27]

Al-Qurthubi dalam *Al Jami' li Ahkam al Qur'an* memberikan dimensi psikologis yang mendalam. Beliau menjelaskan bahwa hati manusia memiliki kecenderungan alami untuk mencari pegangan spiritual (fitrah). Ketika hati terputus dari sumber kehidupan spiritualnya, yaitu Allah Swt, maka ia akan mengalami kegelisahan kronis. Sebaliknya, ketika tersambung kembali melalui dzikir yang dilantunkan, hati kembali menemukan kedamaian yang sejati. Al-Qurthubi menganalogikan hati seperti ikan yang membutuhkan air. Sebagaimana ikan akan mati tanpa air, hati manusia akan "mati" dalam kegelisahan tanpa mengingat Allah. Analogi ini menegaskan bahwa dzikir

---

[26] Muhammad, N. H. N., & Omar, S. H. S. (2019). "Remembrance (Zikr) Approach to Treat Drug Addiction Problems*", International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences,* 9(7), diakses 10 Februari 2026, https://doi.org/10.6007/IJARBSS/v9-i7/6215.

[27] Al-Qurthubi, *Al Jami' li Ahkam al Qur'an,* Kairo, Darul Kutub al Misyriyyah, Jilid IX, hal. 315, dalam edisi terjemahan Indonesia, Kitab *Tafsir Al Qurthubi*, Pustaka Azzam, Jakarta, Cet. ke.2, 2013, jilid 9, (1964), hal. 290-295

bukan sekedar ritual, tetapi kebutuhan eksistensial manusia. Beliau juga menekankan bahwa hati orang beriman menjadi tenteram dengan mengingat Allah karena Tauhid. Ia menekankan juga bahwa dzikir bukan hanya di dalam hati, tetapi juga dengan lisan. Struktur ayat ini memiliki dua bagian penting; *pertama*, pernyataan kondisional "*orang-orang yang beriman*" yang menunjukkan bahwa ketenangan hati merupakan konsekuensi logis dari keimanan. *Kedua,* penegasan eksplisit "*hanya dengan mengingat Allah*", yang berfungsi sebagai penekanan bahwa hanya dzikir kepada Allah yang dapat memberikan ketenteraman hakiki. Dzikir lisan dapat menurunkan kadar kecemasan dan kegelisahan dalam area emosi, dan dzikir dengan mengingat Allah, meyakini bahwa Dia akan membantu hamba-Nya, maka lahirlah ketenangan batin, inilah esensi dari dzikir itu sendiri. Pada hakikatnya, orang yang sedang berzikir itu artinya ia sedang berhubungan dengan Allah, zikir merupakan prinsip dan pijakan awal bagi siapapun yang hendak berjalan menuju Allah Swt. [28]

b. Perspektif Hamka (Tafzir Al Azhar)[29]

Menurut Hamka dalam tafsir Al Azhar menjelaskan dzikir bukan hanya ibadah lisan, tetapi juga penguatan ruhani, ketenangan jiwa dan kesadaran akan Tuhan dalam setiap keadaan. Beliau menekankan bahwa dzikir melibatkan perpaduan antara "menyebut" (lisan) dan "mengingat" (pikiran dan perasaan). Perpaduan ini menghilangkan konflik batin dan kegelisahan serta menciptakan kesehatan mental. Dzikir disebutkan sebagai penyegar jiwa, penenang hati, penghapus gelisah dan penuntun batin menuju cahaya Ilahi, karena itu setiap individu yang konsisiten dalam mengingat Tuhannya, cecara langsung akan menguatkan mentalnya. Dalam surat ar Ra'd ayat 28 di atas menegaskan bahwa ketenangan sejati hanya dapat dicapai lewat dzikir, bukan hanya menyebut tetapi mengingat Allah dimanapun dan kapanpun. Di tengah banyaknya masalah hidup yang kompleks, manusia membutuhkan kekuatan spiritual, ketenangan hati agar mampu tegar dan berjuang melewati dan menjalani kehidupan ini dengan baik. Dzikir adalah upaya untuk menguatkan spiritual, mendekatkan diri pada Allah Swt, memberikan rasa lapang di hati dan harapan akan pertolongan-Nya. Dzikir yang benar menurut Hamka mencerminkan keimanan yang matang dan batin terjaga, bukan sekedar simbol kosong. Ayat ini harus dihayati dan diamalkan, di tengah tekanan hidup, banyaknya ujian yang dipergilirkan Allah, termasuk ujian

[28]Burhanuddin, "Dzikir dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan dan Kegalauan Jiwa)", dalam *Jurnal Mimbar : Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani,* Vol. 6, No. 1, 2020, hal. 1-25

[29]Hamka, *Tafsir Al Azhar*, Jakrata: Gema Insani Press, Jilid 13, dalam surat Ar Ra'd ayat 28, hal. 106-110.

penyakit, karena dzikir penawar jiwa, benteng ketenangan hati, dan penguat mental dalam menghadapi apapun ujian hidup.

c. Perspektif Al-Ghazali (Kitab Ihya 'Ulumuddin)[30]

Menurut Al-Ghazali, surat Ar-Ra'd ayat 28 menekankan bahwa dzikir adalah alat utama untuk menenangkan hati yang efektif hanya jika hati yang bersih dari segala penyakit hati yang mengotorinya. Beliau mengilustrasikan dzikir seperti "hardikan" terhadap setan. Dzikir akan efektif menenagkan hati, jika hati dalam kondisi sudah bersih dari perbuatan maksiat, sehingga dzikir mampu mengusir ketakutan dan keraguan di hati. Berikut adalah poin pemikiran Al-Ghazali terkait ayat di atas;

1) Dzikir sebagai Penghardik Setan

   Al-Ghazali mengilustrasikan dzikir seperti seseorang yang menghardik setan, yang memiliki kekuatan untuk mengusirnya. Dzikir hanya efektif mengusir setan jika hati tidak penuh dengan kotoran (maksiat atau penyakit hati). Jika hati kotor, dzikir tidak akan mampu mengusir setan, melainkan setan justru akan ikut berdzikir di dalam hatinya.

2) Dzikir adalah Makanan Jiwa

   Dzikir kepada Allah merupakan hiasan dan makanan pokok bagi jiwa. Tanpa dzikir, manusia seperti jasad yang kehilangan makanan pokoknya, sehingga tidak ada ketenangan hakiki, karena itu menjadi mudah stres dan mengalami lonjakan emosi yang terkadang meledak-ledak atau putus asa.

3) Dzikir sebagai Ketenangan Hati

   Ketenangan yang dimaksud dalam *tathma'innul qulubuhum* adalah kondisi dimana hati merasa tenteram, tidak gelisah, tidak takut, atau khawatir karena selalu bergantung pada Allah, Zat Yang Maha Segalanya, yang dengan mudah bisa menetapkan sesuatu bagi makhluk-Nya, tidak ada yang tidak mungkin terjadi bila Dia berkehendak. Keyakinan inilah yang menumbuhkan harapan bagi mukmin untuk sabar, tegar dan yakin akan pertolongan-Nya. Apapun dan bagaimanapun bentuk ujian yang diberikan Allah, seperti menderita sakit yang berat.

4) Dzikir adalah Kesadaran *Ma'rifat*

   Dzikir harus mengaitkan seluruh jiwa dengan Allah Swt, dengan memahami kekuasan-Nya dan meyakini hanya Allah saja yang dapat menolongnya dalam keadaan terpuruk. Kekuatan iman membuat mukmin merasa bahwa ujian yang diberikan Allah sudah ditakar sesuai kemampuan dan kapasitas imannya, tidaklah mungkin Allah memberikan ujian diluar batas kesanggupan hamba-Nya. Keyakinan itu akan membawa

[30]Al-Ghazali, *Ihya 'Ulumuddin, Menghidupkan Kembali Ilmu-ilmu Agama*, Jakarta Republika Penerbit, Jilid 4, bab Dzikir dan Keutamaannya, Cet. III, Agustus 2020, hal.147

pelakunya kepada tingkat *ma'rifatullah* (mengenal Allah). Melalui dzikir hati menjadi bercahaya, dan mampu mengenal Tuhannya dengan benar, sehingga memahami sifat dan nama Allah dengan keyakinan yang kuat. Keyakinan akan kekuatan, pertolongan dan kemudahan dari Allah lahir dari ma'rifatnya kepasa Zat Yang Maha Segalanya. Dengan ma'rifat tersebut, mukmin akan dapat merasakan kehadiran Allah dalam setiap detak jantung dan jiwanya. Dzikir adalah metode untuk *takhalli* (membersihkan hati dari selain Allah atau dari sifat tercela) dan *tahalli* (mengisi hati dengan dzikir) sehingga mencapai *tajalli* (penampakan cahaya atau nur ma'rifat) kepada Allah Swt. Dzikir yang konsisten akan menghasilkan ketenangan jiwa, keimanan yang mantap dan akhlak mulia sebagai buah dari pengenalan yang benar kepada Allah. [31]

d. Perspektif Ath Thobari (tafsir At Thobari)[32]

Kekuatan dzikir yang dilantunkan dari lisan seorang mukmin, akan berdampak langsung terhadap hati dan jiwanya, menjadi lebih tenang dan tenteram. Ketenangan disini berarti lepas dari kegelisahan dan kegundahan hati yang melanda seseorang karena himpitan masalah yang dihadapi. Dzikir merupakan cara efektif untuk membersihkan hati dari segala kotoran, seperti sombong, riya', iri, hasad, malas, marah, selalu *su'uzhon* dan sebagainya. Adapun penjelasan tafsir At Thobari mengenai surat Ar-Ra'd ayat 28, sebagai berikut ;

1) Definisi Hati yang Tenang
   Hati menjadi tenang karena mengingat Allah dalam dzikir dan beriman kepada-Nya. Ini mencakup dzikir lisan, hati, pikiran dan perbuatan.
2) Ketenangan dari Tauhid
   Hati menjadi tenteram karena memurnikan Tauhid dan meyakini janji-janji Allah itu benar adanya. Ketika berdzikir, kita memahami sifat Allah yang Maha mengabulkan doa-doa yang kita panjatkan, dapat merubah kegelisahan menjadi ketenangan, karena yakin Allah akan menolongnya.
3) Konteks Al-Qur'an
   Ketenangan tersebut juga didapatkan saat mendengar atau membaca Al-Qur'an yang diturunkan, yang menghapus keraguan orang yang beriman.
4) Perbandingan dengan Kafir
   Berbeda dengan orang kafir yang hatinya senantiasa gelisah, hati dipenuhi kegelisahan, tidak pernah bersyukur dan kufur akan segala karunia Allah yang telah diberika kepadanya, serta ambisi mengejar dunia dan meragukan kebenaran dari -Nya. Secara Keseluruhan, ayat ini menjamin

---

[31]Yahya ibn Hamzah al Yamani, *Panduan Lengkap Tazkiyatunnafs*, Jakarta: Penerbit Zaman, Cetakan 1, 2012, hal. 17-38

[32]Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Ath Thobari, *Jami' Al Bayan an Ta'wil ayi Al Qur;'an Tafsir At Thobari*, Jakarta: Pustaka Azzam, Jilid 10, Cet. 2, April 2016, hal. 455

bahwa dzikir adalah obat yang ampuh bagi hati yang gelisah dan sebagai sarana mendapatkan ketenangan jiwa yang hakiki.

e. Perspektif Kontemporer; M.Quraish Shihab[33]

Dalam tafsir Al Misbah, Quraish Shihab menekankan bahwa surat ar Ra'd ayat 28 telah menegaskan ketenangan hati sejati hanya diperoleh melalui dzikrullah (mengingat Allah), yang berakar dari Iman. Dzikir melibatkan lisan, hati, pikiran dan perbuatan, dan hanya Allah yang menurunkan ketenangan pada hamba-Nya. Quraish Shihab menawarkan perspektif yang relevan dengan konteks modern. Beliau menjelaskan bahwa di era yang dipenuhi materialisme dan hedonisme, manusia modern sering mencari ketenangan dari sumber-sumber eksternal, seperti harta, tahta, jabatan, popularitas, atau hubungan sosial. Namun, semua itu bersifat temporer dan tidak mampu memberikan ketenangan sejati. Beliau menekankan bahwa ayat ini mengandung solusi psikologis yang telah divalidasi oleh pengalaman spiritual umat Islam selama berabad-abad. Dzikir berfungsi sebagai terapi spiritual (spiritual healing) yang menenangkan sistem syaraf, menurunkan kadar stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dengan kata lain, beliau mengaitkan ayat ini sebagai solusi atas "*spiritual emptiness*" atau kekosongan jiwa di era modern. Dzikir diartikan sebagai terapi holistik untuk ketenangan mental, menjaga jiwa, akal dan agama. Pentingnya menjaga kekuatan mental seseorang dengan dekat dan selalu terhubung dengan Tuhannya. Secara spiritual, ketika seseorang merasa dekat dengan Tuhannya melalui dzikir dan selalu mengingat dimanapun berada, maka lahirlah keyakinan kuat bahwa semua masalah akan lebih mudah karena pertolongan-Nya. maka efek dari keyakinan akan pertolongan-Nya inilah yang menghadirkan ketenangan.[34]

f. Perspektif Ibnu Katsir (Tafsir Ibnu Katsir)[35]

Ibnu Katsir dalam tafsirnya menjelaskan bahwa kata "*tathma'innu,* berasal dari akar kata *itmi'naan* yang berarti ketenangan sempurna, stabil dan tidak goyah. Menurutnya, ketenangan yang dimaksud bukan sekedar kondisi emosional sesaat, melainkan keadaan jiwa yang stabil dan konstan karena tertambat kuat pada keyakinan akan kebesaran Allah Swt. Ibnu Katsir menegaskan bahwa dzikir dalam ayat ini memiliki makna luas, meliputi membaca Al-Qur'an, *tasbih, tahmid, tahlil, takbir*, shalat dan segala bentuk ibadah yang mendekatkan diri kepada Allah *Subhanahu wa ta'ala*, seperti

---

[33]M.Quraish Shihab, *Tafsir Al Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian al Qur'an*, Lentera Hati, Juli 2021, Jilid 6, hal. 345-347

[34]Warni, "Dzikir dan Kesehatan Mental, Studi Al Qur'an surat Ar Ra'd ayat 28", *Skripsi* Institut Agama Islam Negeri Raden Intan, Lampung, 2017, hal. 8-10

[35]Muhammad Nasib Rifa'i, *Ringkasan Tafsir Ibnu Katsir*, Jilid 2, Jakarta: Gema Insani Press, Cet.ke 8, 2005, hal. 895

isyarat hadits dari Nabi Muhammad *shalallahu alaihi wa sallam,* dalam hadits di bawah ini;

مَثَلُ الَّذِي يَذْكُرُ رَبَّهُ وَالَّذِي لاَ يَذْكُرُ رَبَّهُ مَثَلُ الْحَيِّ وَالْمَيِّتِ

Perumpamaan orang yang berdzikir kepada Tuhannya dan orang yang tidak berdzikir kepada Tuhannya, adalah seperti orang yang hidup dan orang yang mati. (HR. Al Bukhari dan Muslim).[36]

Ibnu Qoyyim Al-Jauziyah [37] menjelaskan bahwa zikir bagi hati seperti air bagi ikan, jika tidak ada air maka ikan akan mati. Demikian pula hati manusia, jika tanpa zikir hati akan rusak, kasar dan menjadi keras. Maknanya adalah ketika seseorang selalu menyebut dan mengingat Tuhannya, maka hakikatnya ia sedang menghidupkan hati dan ruhaninya, namun orang yang tidak mengingat Tuhannya, hakikatnya ia sedang menggelapkan hatinya dan akhirnya mematikan ruhaninya. Bagaimana mungkin seorang manusia hidup tanpa bimbingan dan petunjuk dari Tuhannya. Dan bagaimana mungkin seseorang bisa menyelamatkan diri dari segala kerusakan dunia tanpa ada kekuatan dan pertolongan dari Tuhannya. Keyakinan akan kekuatan, kemudahan dan pertolongan dari Tuhan inilah yang membuat seseorang tetap hidup dan semangat menjalaninya. Maksudnya, hati mukmin yang mengingat Allah akan senang dan tenang berada di sisi-Nya, merasa tenteram dengan mengingat-Nya dan rela kepada-Nya sebagai Pelindung dan Penolong-Nya, karena ayat ini menekankan kata "hanya dengan mengingat Allah-lah" hati menjadi tenteram, bukan yang lain. Kendati dzikir sering dimaknai sebagai upaya mengingat Allah melalui lisan, namun sesungguhnya esensi dzikir ada pada kesadaran penuh akan pengawasan Allah dalam segala aspek kehidupan manusia. Kesadaran inilah yang akan membuat hidup menjadi tenteram, semangat. menenangkan hati dan pikiran. Sebab dalam konteks ini seseorang akan merasa bersama Allah. Sebaliknya, tanpa dzikrullah dalam pengertian seseorang yang mengabaikan Tuhannya hingga lupa dengan hakikat dirinya. Maka ia akan menyatu dengan dunia, sehingga hanya tubuh biologisnya saja yang berfungsi, sementara hatinya mati.[38]

Dengan mengingat Sang Maha Hidup, seorang hamba akan memiliki kehidupan yang sebenarnya, karena Allah akan senantiasa membersamainya dimanapun dan kapanpun kita berada. Inilah hakikat hidup dalam dunia yang fana, dengan menghadirkan Allah di dalam hati, lisan, pikiran dan perbuatan,

---

[36]An Nawawi, *Syarah Riyadhush Shalihin*, Gema Insani Press, Jakarta, Cetakan pertama, 2010, Jilid 3, bab Keutamaan Dzikir, hal. 187-190

[37]Tuti Maesaroh, "*Zikir Sebagai Penenang Hati Menurut Pandangan Ibnu Qoyyim Al-Jauzuyah dan Al-Ghazali*", B.S *Thesis* Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta, 2017, hal. 8-10

[38]Yahya ibn Hamzah al Yamani, *Pelatihan Lengkap Tazkiyatunnafs*, Penerbit Zaman, Jakarta, Cet. 1, 2022, hal. 13-16

maka kehidupan di dunia ini menjadi lebih berarti dan bermakna, serta menemukan kebahagiaan yang sesungguhnya.

4. Ayat-ayat tentang Merasakan Kedekatan dengan Allah Swt

Di tengah banyaknya masalah hidup yang harus dihadapi, manusia sering merasa lelah, baik fisik maupun batinnya. Ada kegelisahan yang sulit untuk dijelaskan, ada kekosongan yang tak selalu dapat di isi dengan harta, kesuksesan atau pengakuan. Pada saat-saat seperti itu, jiwa seakan merindukan sesuatu yang lebih dalam, yaitu kedekatan dengan Allah *Subhanahu wata'ala*. Kedekatan dengan Allah bukanlah pada jarak secara fisik, melainkan hubungan hati. Ia hadir ketika seorang hamba merasa diawasi namun sekaligus dilindungi, merasa kecil namun tidak sendirian. Dalam keheningan doa, dalam lirih zikir dan dalam kepasrahan menerima takdir, hati perlahan menemukan ketenangannya. Allah sendiri menegaskan bahwa Dia lebih dekat daripada urat leher hamba-Nya, namun sering kali manusia yang menjauh karena kelalaian dan kesibukan dunia. [39]

Merasakan kedekatan dengan Allah adalah anugerah spiritual yang dapat menumbuhkan ketenteraman, keikhlasan, dan kekuatan menghadapi apapun ujian hidup. Saat hati terhubung dengan-Nya, kegelisahan berubah menjadi ketenangan karena merasa ditemani atau tidak sendiri merasakan keterpurukan hidup. Dari sinilah perjalanan spiritual seorang hamba bermula, untuk kembali mengenal Tuhannya dan menemukan makna hidup yang sesungguhnya. Dalam Al-Qur'an, Allah Swt menggambarkan kedekatan-Nya dengan hamba dalam berbagai ayat, yang sering kali bertujuan memberikan ketenangan, keyakinan dan rasa diawasi (*muroqobah*).[40]

Pendekatan spiritual dalam perspektif Al-Qur'an tidak memisahkan antara aspek psikologis dan keimanan, melainkan menyatukannya dalam proses penyucian jiwa dan penguatan hubungan dengan Allah Subhanahu wa ta'ala. Dengan memahami isyarat-isyarat tersebut, manusia dapat menemukan kembali orientasi hidup yang lebih bermakna, stabilitas emosi serta ketenteraman batin yang sejati. Kedekatan hamba dengan Allah akan menghadirkan mental optimis karena memiliki harapan yang kuat akan pertolongan-Nya dan sifat-sifat Allah yang dengan Kuasa-Nya mampu menakdirkan segalanya. Ketika seseorang meyakini keberadaan Allah dengan kekuatan dan kebesaran-Nya, maka akan tumbuh rasa aman dan tenang dalam hatinya, yang dapat mempengaruhi mentalnya. Ketika pemahaman itu ada dalam diri seseorang, maka akan membuat seseorang menjadi tegar

---

[39]Basrian, "Mengkaji Makna Kedekatan dan Kebersamaan Allah dengan Makhluk-Nya dalam Tafsir Al-Misbah", dalam *Jurnal Ilmiah Ilmu Ushuluddin*, UIN Antasari Banjarmasin, Vol. 20, No. 1, 2021, hal. 44-45

[40]Al Ghazali, *Resep Bahagia Imam Al Ghazali,* edisi terjemahan Indonesia, Jakarta: PT. Rene Turos Indonesia, Cetakan 1, Oktober 2021, hal. 26-28

menjalani hidup.

Berikut adalah beberapa ayat utama tentang kedekatan dengan Allah Swt;

a. Lebih Dekat dari Urat Leher

Al Qur'an surat Qaf ayat 16, sabagai berikut;

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْاِنْسَانَ وَنَعْلَمُ مَا تُوَسْوِسُ بِهٖ نَفْسُهٗۚ وَنَحْنُ اَقْرَبُ اِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيْدِ

Sungguh, Kami benar-benar telah menciptakan manusia dan mengetahui apa yang dibisikkan oleh dirinya. Kami lebih dekat kepadanya daripada urat lehernya. (Qs. Qaf/50; 16)

Tafsir ayat di atas menegaskan bahwa Allah *Subhanahu wa ta'ala* menciptakan manusia dan mengetahui segala bisikan hati dan pikiran yang tersembunyi, serta lebih dekat kepada manusia daripada urat lehernya sendiri. Ayat ini menekankan pengawasan mutlak dari Allah *ta'ala* (*muroqobah*) dan kedekatan-Nya, serta menunjukkan bahwa tidak ada sesuatupun yang tersembunyi dari Ilmu-Nya. Berikut adalah penjelasan secara ringkas dari beberapa kitab tafsir mengenai ayat di atas, yang berkenaan dengan bentuk kedekatan Allah, sebagai berikut;

1) Tafsir Ibnu Katsir [41]

Ibnu Katsir menjelaskan bahwa Allah Swt, menciptakan manusia dan mengetahui segala bisikan hatinya, keresahan serta lintasan pikiran yang tersembunyi. Frasa "lebih dekat daripada urat leher" (hablil warid) ditafsirkan sebagai bentuk ilmu dan kekuasaan Allah yang meliputi manusia secara mutlak. Bukan berarti Allah menempati ruang secara fisik (hulul/ittihad), melainkan kedekatan melalui ilmu-Nya, malaikat-Nya, serta pengawasan-Nya yang sangat intens. Hal ini bermanfaat kepada hamba, untuk menjadi sumber kekuatan, bahwa Allah tidak meninggalkan kita di saat sulit dan sempit sekalipun, Allah akan selalu dekat dengan hamba-Nya.

2) Tafsir Al Maraghi [42]

Menurut tafsir Al Maraghi, ayat ini menegaskan bahwa Allah mengetahui segala sesuatu yang terlintas dalam hati manusia, baik kebaikan maupun keburukan, bahkan sebelum manusia itu sendiri menyadarinya. Kedekatan-Nya digambarkan lebih dekat daripada urat leher karena Allah menguasai jiwa dan raga manusia, dan tidak ada satupun rahasia yang tersembunyi dari-Nya. Bisikan dari hati manusia bersifat sangat rahasia, berada di dalam hati manusia dan sering kali tidak

---

[41]Muhammad Nasib Ar Rifa'i, *Ringkasan Tafsir Ibnu Katsir*, Jakarta: Gema Insani Press, Cet. ke.8, Desember 2005, Jilid 4, surat Qaf ayat 16, hal. 452-453

[42]Zainuddin Lubis, "Tafsir Surat Qaf ayat 16; Allah Mengetahui Bisikan Hati Manusia", *Artikel Keislaman*, NU Online, 10 Desember 2024, *https://islam.nu.or.id/tafsir/tafsir-surat-qaf-ayat-16-allah-mengetahui-bisikan-hati-manusia,* diakses 13 Februari 2026

disadari oleh orang lain. Allah dengan ilmu-Nya yang Maha Mengetahui segalanya, mengetahui setiap bisikan hati manusia walau yang terdalam sekalipun.

3) Tafsir Jalalain[43]

Tafsir ini menekankan bahwa Allah menciptakan manusia, mengetahui bisikan jiwanya (*waswas*) dan lebih dekat kepada manusia daripada urat leher (*hablil warid*) artinya Allah sangat Mengetahui apa-apa yang manusia sembunyikan, hal ini mengisyaratkan bahwa manusia tidak bisa bersembunyi dari apapun di hadapan *Allah subhanahu wa ta'ala* yang Maha Mengetahui. Allah menegaskan bahwa Dia-lah yang menciptakan manusia dan mengetahui segala yang terlintas di dalam jiwa, baik berupa kebaikan maupun keburukan., baik yang tampak maupun yang tersembunyi. Ayat ini berfungsi sebagai peringatan bahwa tidak ada satu hal pun yang tersembunyi dari Allah, mendorong manusia untuk menjaga hati dan perbuatan.

4) Tafsir Al Misbah [44]

Quraish Shihab menggarisbawahi bahwa Allah sangat dekat dengan manusia, bahkan ruang hati yang terdalam. Kedekatan ini bertujuan untuk mengawasi manusia dan melihat seberapa kuat imannya, serta mencatat segala amal perbuatan melalui malaikat Raqib dan Atid. Kedekatan Allah juga dimakanai sebagai kedekatan akan pertolongan dan kemudahan bagi hamba-Nya, ketika menghadapi segala ujian hidupnya. Kedekatan Allah juga memberi makna penghiburan spiritual, artinya Allah sangat dekat, mengetahui kegelisahan, doa dan isi hati manusia. Menjadi dasar pendekatan spiritual dalam Islam, bahwa Allah bukan jauh dan abstrak, tetapi dekat dan peduli terhadap hamaba-Nya yang beriman. Ketika seorang mukmin meyakini kedekatan Allah dengan hamba-Nya dalam bentuk perhatian, kasih sayang, karunia, petunjuk dan pertolongan-Nya, maka keyakinan itulah yang menghadirkan ketenangan dalam jiwa. Tetapi tidak banyak mukmin yang meyakini ayat diatas, sehingga masih banyak yang tetap merasakan kesedihan, ketakutan atau kegelisahan hatinya.

5) Tafsir Al Azhar [45]

Tafsir Al Azhar tidak berbeda dengan tafsir yang lain, dengan menekankan bahwa Allah Swt adalah Pencipta manusia yang Maha Mengetahui segala bisikan hati, lintasan pikiran dan tersembunyinya niat

---

[43]Jalaluddin Al Mahlli dan Jalaluddin As Suyuthi, *Tafsir Jalalain,* jilid 3, Jakarta: Ummul Quro, Cet.1, 2024

[44]M. Quraish Shihab, *Tafsir Al Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian Al Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati, Jilid 13, 2002, hal. 291-292

[45]Zainuddin Lubis, "Tafsir Surat Qaf ayat 16 ; Allah Mengetahui Bisikan Hati Manusia", *Artikel Keislaman,* NU Online, 10 Desember 2024, *https://islam.nu.or.id/tafsir/tafsir-surat-qaf-ayat-16-allah-mengetahui-bisikan-hati-manusia,* diakses 13 Februari 2026

baik dan buruk dalam hati yang terdalam. Allah menegaskan kedekatan-Nya dengan manusia lebih intim daripada urat lehernya sendiri, menandakan pengawasan mutlak, ilmu yang meliputi dan hubungan tanpa perantara.

6) Tafsir Al Qurthubi

Menurut Al Qurthubi, ayat ini menunjukkan keluasan ilmu Allah, kedekatan Allah diartikan sebagai kedekatan ilmu, kekuasaan dan pengawasan-Nya. Sebagian ulama menafsirkannya dengan kedekatan malaikat, tetapi tetap dalam kerangka bahwa Allah Maha Mengetahui. Kedekatan Allah memberi rasa aman dan pengawasan moral, kesadaran bahwa Allah mengetahui bisikan jiwa kita, akan menjadi kontrol diri (*self control*). Sebagai pencipta manusia, tentu saja Allah lebih dekat dengan manusia, bahkan dalam ayat ini Allah lebih dekat daripada urat lehernya. Menurut Hasan Al Bashri, sebagaimana dikutip oleh Imam Qurthubi, "urat leher" dalam ayat ini merupakan sebuah perumpamaan untuk menunjukkan kedekatan Allah, bukan dalam pengertian fisik atau jarak, melainkan dalam hubungan yang sangat intim dan tidak terpisahkan dengan manusia.[46]

b. Merasakan Dekat Saat Berdoa

Ayat-ayat tentang kedekatan Allah kepada hamba-Nya lainnya adalah dalam surat al Baqarah ayat 186, seperti di bawah ini;

وَاِذَا سَاَلَكَ عِبَادِيْ عَنِّيْ فَاِنِّيْ قَرِيْبٌۗ اُجِيْبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ اِذَا دَعَانِۙ فَلْيَسْتَجِيْبُوْا لِيْ وَلْيُؤْمِنُوْا بِيْ لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُوْنَ

Dan Apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu (Nabi Muhammad) tentang Aku, sesungguhnya Aku dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila dia berdoa kepada-Ku. Maka, hendaklah mereka memenuhi (perintah)-Ku dan beriman kepada-Ku agar mereka selalu berada dalam kebenaran. (Qs. Al-Baqarah/2; 186)

Surat Al-Baqarah ayat 186 di atas, merupakan salah satu ayat penting mengenai doa, yang terletak diantara ayat-ayat puasa, memberikan isyarat tentang keutamaan berdoa di bulan Ramadhan. Secara umum, para mufassir menjelaskan ayat ini sebagai penegasan kedekatan Allah dengan hamba-Nya dan jaminan pengabulan doa. Berikut adalah poin-poin secara garis besar para mufassir mengenai surat Al Baqarah ayat 186, yaitu sebagai berikut;

1) Tafsir Ibnu Katsir

Berdasarkan tafsir Ibnu Katsir, ayat ini menegaskan kedekatan Allah Swt dengan hamba-Nya dan jaminan pengabulan doa. Ibnu Katsir

[46]Al Qurthubi, *Al Jami' Li Ahkam Al Qur'an*, Jilid 9, edisi terjemahan Indonesia, Jakarta: Pustaka Azzam, Cet. ke.2, Desember 2013, hal. 288

menjelaskan ayat ini dalam beberapa poin penting, yaitu;[47]

a) Kedekatan Allah Tanpa Perantara

Ibnu Katsir menekankan bahwa Allah menjawab "*Sesungguhnya Aku Dekat*" secara langsung tanpa perantara, kata "katakanlah" berbeda dengan banyak ayat lain yang menggunakan kata tersebut. Ini menunjukkan kedekatan yang sangat dekat, dimana Allah Maha Mendengar doa hamba-hamba-Nya, baik diucapkan maupun di dalam hati.

b) Konteks Bulan Ramadhan

Meskipun ayat ini umum, letaknya diantara ayat-ayat tentang puasa Ramadhan menunjukkan isyarat kuat tentang keagungan doa di bulan tersebut. Beliau menyebutkan bahwa doa orang yang berpuasa tidak akan ditolak oleh Allah.

c) Syarat Pengabulan Doa

Allah berjanji mengabulkan doa, namun Ibnu Katsir menggarisbawahi pentingnya memenuhi perintah Allah (ketaatan) dan beriman kepada-Nya agar doa tersebut dikabulkan. Syarat dalam ayat itu adalah beriman dan mentaati segala perintah Allah yang akan membalas segala ketaatan hamba dengan pemberian berupa rezeki, hidayah, pertolongan, kekuatan dan kemudahan-Nya.

d) Dua Macam Kedekatan (kedekatan Ilmu dan Ijabah)

Pertama, dekat dalam Ilmu artinya Allah mengetahui siapa saja yang berdoa, *kedua* dekat dalam perkenan atau Ijabah artinya Allah menjawab permohonan yang tulus.

e) Perintah untuk Berdoa

Ayat ini adalah motivasi besar bagi mukmin untuk tidak berhenti berdoa, karena Allah selalu siap mendengar dan mengabulkan apapun doa dan permintaan hamba-Nya. Secara keseluruhan, tafsir Ibnu Katsir pada ayat ini memberikan ketenangan hati bahwa Allah selalu ada, mendengar dan merespon, khususnya bagi mereka yang menaati perintah Allah Swt.

2) Tafsir Ath Thobari

Tafsir Ath Thobari menjelaskan surat Al-Baqarah ayat 186 sebagai penegasan tentang kedekatan Allah kepada hamba-Nya yang berdoa, sekaligus jawaban atas pertanyaan para sahabat mengenai posisi Tuhan. Ayat ini turun untuk menjawab pertanyaan para sahabat mengenai posisi Tuhan. Sekaligus menjawab, apakah Allah itu dekat (sehingga cukup berbisik atau bermunajat) ataupun jauh (sehingga harus berseru atau berteriak). Berikut adalah beberapa poin utama penjelasan tafsir Ath

[47] Muhammad Nasib Ar Rifa'i, *Ringkasan Tafsir Ibnu Katsir*, Jakarta: Gema Insani Press, Cet. ke.8, Desember 2005, Jilid 1, hal. 294-296

Thobari mengenai surat Al-Baqarah ayat 186, sebagai berikut;[48]

a) Jawaban Langsung atas Pertanyaan Sahabat

Ayat ini diawali dengan "*wa idza sa'alaka 'ibadi 'anni*" (Apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku), yang merupakan jawaban atas pertanyaan para sahabat Nabi Muhammad saw, tentang kedekatan Allah *Subhanahu wa ta'ala.*

b) Kedekatan Allah (Metafisik)

Allah menegaskan dalam kalimat "*Fainni qarib*" (sesungguhnya Aku Dekat). At Thobari menjelaskan bahwa kedekatan ini bukan dalam artian jarak fisik atau posisi, melainkan kedekatan ilmu, pengawasan, penglihatan dan kemudahan bagi-Nya untuk mengabulkan doa hamba-Nya.

c) Jaminan Pengabulan Doa

Dalam ayat ini, Allah berjanji "*Ujibu da'watad da'i idza da'ani*" (Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku), Ath Thobari menekankan bahwa ini adalah jaminan bahwa Allah mendengar dan menerima doa tanpa perlu perantara, apapun dan siapapun.

d) Syarat Ketaatan (Istijabah)

Ayat ini berlanjut "*Falyastajibuli walyu'minubi*" (Maka hendaklah mereka memenuhi perintah-Ku dan beriman kepada-Ku). Menurut tafsir, ini berarti agar doa dikabulkan, maka hamba tersebut harus menaati perintah Allah, menjauhi larangan-Nya dan beriman dengan tulus sehingga mereka selalu dalam kebenaran.

e) Kaitan dengan Bulan Ramadhan

Meskipun ayat ini tidak secara langsung membahas hukum puasa, letaknya di antara ayat-ayat tentang puasa (ayat 183 sampai ayat 187) mengisyaratkan bahwa doa orang yang sedang berpuasa adalah mustajab.

f) Larangan Merasa Jauh

Ayat ini menghapus anggapan bahwa hamba harus berteriak atau menggunakan perantara untuk memanggil Tuhan, karena Allah sangat dekat dengan hamba-Nya.[49]

3) Tafsir Al Qurthubi

Sama halnya dengan tafsir yang lain, intinya tafsir Al Qurthubi menjelaskan bahwa kedekatan Allah bukanlah kedekatan fisik atau

---

[48]Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Ath Thobari, *Jami' Al Bayan an Ta'wil ayi Al Qur;'an Tafsir At Thobari*, Pustaka Azzam, Jakarta, Jilid 3, Cet. kedua, April 2016, juz 2, hal.28

[49]Alwi Jamalulel Ubab, "Tafsir Surat Al Baqarah ayat 186 ; Kedekatan Tuhan saat Hamba-Nya Berdoa", *Artikel NU Online*, 11 Maret 2023, *https://nu.or.id/tafsir/tafsir-surat-al-baqarah-ayat-186-kedekatan-tuhan-saat-hamba-nya-berdoa,* diakses 13 Februari 2026

tempat, yang dimaksud kedekatan dalam ayat ini adalah kedekatan ilmu, pendengaran, pertolongan dan rahmat-Nya. Allah dekat dengan hamba-Nya melalui pengawasan dan pengabulan doa. Beliau menegaskan prinsip Ahlus Sunnah bahwa Allah Maha Tinggi namun tetap dekat dengan makhluk-Nya dalam makna ilmu dan kekuasaan. Kalimat "*Fainni qoriibun"* (Maka sesungguhnya Aku dekat) menunjukkan seakan-akan Allah sendiri langsung menjawab tanpa perantara. Adapun kalimat "*Falyastajiibuu lii*" bermakna ada hubungan timbal balik antara doa dan ketaatan, karena doa memiliki syarat dan adab agar dikabulkan. Allah menjawab doa-doa, namun bentuknya bisa berupa pengabulan langsung, penundaan atau diganti dengan sesuatu yang lebih baik menurut hikmah-Nya. Dan dalam ayat ini juga, ada penguatan bahwa Ramadhan merupakan momentum Spiritual untuk mendekat kepada Allah *Subhanahu wa ta'ala.*[50]

4) Tafsir Al Misbah

Tafsir Al Misbah menegaskan tentang kedekatan Allah Swt kepada hamba-Nya ketika mereka memohon atau berdoa, Allah menyatakan bahwa Dia dekat dengan hamba-Nya ketika mereka bertanya tentang-Nya dan Dia mengabulkan doa orang yang dengan ikhlas memohon kepada-Nya. Tafsir Al Misbah membagi beberapa poin penjelasan dari ayat ini, yaitu;[51]

a) Kedekatan Allah bukan Fisik

Quraish Shihab menafsirkan bahwa kata "*Fainni qoriibun"* (sesungguhnya Aku dekat) bukan menunjukkan kedekatan secara ruang atau fisik, tetapi menggambarkan kualitas hubungan batin dan perhatian Allah terhadap hamba-Nya.

b) Makna Doa dalam Al Misbah

Menurut M. Quraish Shihab, doa merupakan suatu bentuk permohonan atau permintaan seorang hamba kepada Tuhan-Nya agar memperoleh anugerah pemeliharaan dan pertolongan, baik si pemohon atau pihak lain, permohonan tersebut harus lahir dari lubuk hati yang terdalam disertai dengan ketundukan dan pengagungan kepada-Nya. Doa bisa juga diartikan bentuk interaksi atau komunikasi seorang hamba dengan Allah Swt. Berdoa sangatlah penting walaupun sebenarnya Allah Maha Mengetahui segala sesuatu dan Dia sedikitpun sama sekali tidak membutuhkan doa dari hamba-Nya. Malah justru sebaliknya, manusialah yang membutuhkan Allah dalam segala hal. Sedangkan doa mustajab merupakan suatu bentuk permohonan atau

---

[50]Al-Qurthubi, *Al Jami' Li Ahkam Al Qur'an*, Jilid 3, edisi terjemahan Indonesia, Jakarta: Pustaka Azzam, Cet. ke.2, Desember 2013, surat Al Baqarah ayat 186,

[51]M. Quraish Shihab, *Tafsir Al Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian Al Qur'an*..., hal. 312

permintaan seseorang kepada Allah Swt, dan permintaan atau permohonan tersebut akan langsung dijawab atau dikabulkan. Hal itu bisa terjadi bila kita benar-benar mengharapkan pertolongan Allah dengan tulus dan tidak meninggalkan kewajiban yang diberikan Allah, menjalankan segala perintah dan menjauhi segala larangan-Nya.[52]

c) Hubungan antara Doa dan Ketaatan

Dalam Tafsir Al Misbah ayat ini menekankan bahwa ayat ini mengajarkan bahwa doa yang dikabulkan bersifat integral antara Iman dan ketaatan. Betapapun dekatnya Allah dengan hamba-Nya dalam doa, seseorang harus menyertai doa dengan ketundukan pada segala perintah dan larangan-Nya, agar senantiasa mendapat petunjuk.

c. Kedekatan Allah bersama Orang yang Sabar

Merasakan kedekatan Allah yang ketiga adalah saat hamba sabar dalam menghadapi apapun ujian dan cobaan hidup yang diberikan Allah atas dirinya. Apapun yang dirasakan seorang hamba, entah berupa kesempitan, penyakit ataupun musibah, dapat terasa lebih ringan manakala membayangkan bahwa saat berjuang kita tidak sendiri, ada Allah yang selalu bersama dalam kekuatan, pengawasan dan pertolongan-Nya, seperti dalam ayat Al-Qur'an di bawah ini :

يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوا اسْتَعِيْنُوْا بِالصَّبْرِ وَالصَّلٰوةِۗ اِنَّ اللّٰهَ مَعَ الصّٰبِرِيْنَ

Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar. (Qs. Al-Baqarah/2; 153).

Surat Al-Baqarah ayat 153 ini menegaskan bahwa Allah memerintahkan orang beriman untuk menjadikan sabar dan shalat sebagai penolong dalam menghadapi ujian hidup. Ayat ini menjanjikan kebersamaan Allah berupa pertolongan dan perlindungan, bagi mereka yang bersabar. Sabar mencakup menahan diri dari keluh kesah, taat beribadah, dan meninggalkan maksiat, sedangkan shalat adalah sarana komunikasi intensif dengan Allah Swt. Adapun makna "Allah bersama orang-orang sabar" adalah janji Allah untuk memberi pertolongan, bimbingan, kekuatan dan keteguhan kepada mereka yang sabar. Menurut Ibnu Jarir ath Thobari dalam tafsir ath Thobari, ayat ini memerintahkan kaum mukmin untuk dapat menghadapi segala permasalahan hidupnya dengan sabar dan mendekat kepada Allah melalui shalat, karena keduanya adalah sumber pertolongan dari Allah. [53]

---

[52]Ramli, *et.al., "*Konsep Doa Mustajab dalam Al Qur'an (Analisis Surat Al Baqarah ayat 186 dalam Tafsir Al Misbah)", *Jurnal Ilmiah Al Muttaqin,* Vol. 9, No.2, Februari 2024, hal. 70

[53]Abu Ja'far Muhammad bin Jarir ath Thobari, *Tafsir Ath Thobari*, Penerbit Pustaka Azzam, Jakarta, Cetakan ke.2, 2015, Jilid 2, hal. 154

Quraish Shihab dalam kitab Tafsir Al Misbah surat Al-Baqarah ayat 153 menekankan adanya kekuatan sabar dan shalat sebagai dua pilar utama sebab datangnya pertolongan kepada hamba-Nya dalam menghadapi ujian. Sabar bermakna menahan diri, sedangkan shalat adalah sarana komunikasi dan penguat jiwa. Allah membersai orang yang sabar dan memberikan ketenangan, rahmat serta petunjuk-Nya.[54]

Sementara, dalam tafsir Al-Azhaar, sabar diartikan sebagai benteng yang kokoh melindungi diri dari berbagai bahaya. Shalat menurut Hamka adalah upaya mengikat hati kepada Allah. Dalam tafsirnya, sabar dan shalat bisa menjadi penolong bagi manusia karena sabar menjadi ketangguhan dan ketahanan dalam menghadapi masalah sementara shalatadalah konektivitas kepada Allah melalui perangkat hati. Oleh karena itu sabar dan shalat sebagai dua hal yang yang saling berkaitan. Kedua elemen ini harus selalu sejalan dalam kehidupan. Dengan menjaga ketenangan dalam hati melalui shalat, kita akan menemukan kekuatan untuk menjalani hidup dengan kesabaran. Dan ketika kita mampu menghadapi kesulitan dengan sabar dan melibatkankan Tuhan dalam setiap langkah, maka pasti akan mendapat kemenangan yang diidamkan.[55]

Secara umum, para mufassir menjabarkan penjelasan surat al Baqarah ayat 153 dengan beberpa poin, seperti di bawah ini;[56]

1) Panggilan Khusus

Ayat ini diawali dengan panggilan "*Yaa ayyuhalladzina aamanu*" (Wahai orang-orang yang beriman) menunjukkan bahwa sabar dan shalat adalah karakter utama seorang mukmin dalam mengahadapi ujian dan cobaan. Iman merupakan pegangan pokok dalam setiap pribadi mukmin, ia sebagai pengontrol perilaku keseharian terhadap segala yang dikerjakan. Oleh karenanya, iman ditamsilkan sebagai akar bagi sebuah pohon yang menahan tegaknya batang dan rindangnya cabang dan daun. Jadi, kontrol anggota badan terletak pada iman yang bersemayam di dalam hati, baik yang berkaitan dengan perilaku yang baik maupun yang buruk. Ayat ini memulai dengan panggilan *wahai orang beriman*, yang menegaskan bahwa hanya orang yang hatinya telah tunduk dengan keyakinan yang baik dan benarlah, yang dapat menerima segala perintah-Nya. Kekuatan iman yang membuat mukmin menunaikan kewajiban dan menjauhi larangan-Nya, karena itu pantaslah ayat ini memakai istilah orang-orang

---

[54]M. Quraish Shihab, *Tafsir Al Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian Al Qur'an...*, Juz 2, hal. 362-363

[55]Hamka, *Tafsir Al Azhar,* Jilid 2, Jakarta: Gema Insani Press, Cet. 4, 2015, hal. 23-25

[56]Alwi Jamalulel Ubab, "Tafsir Surat Al Baqarah ayat 153 ; Kesabaran Paling Utama adalah Kesabaran Meninggalkan Maksiat", dalam *Artikel NU Online*, 25 Desember 2022, https://nu.or.id/tafsir/tafsir-surat-al-baqarah-ayat-153-kesabaran-paling-utama-adalah-kesabaran-meninggalkan-maksiat, diakses 14 Februari 2026

yang beriman untuk menjadikan sabar dan shalat sebagai penolongnya dalam menghadapi berbagai masalah hidupnya. Bukan sholat dan sabar yang menolong, tetapi melalui kedua itu akan datang pertolongan-Nya[57]

2) Sabar sebagai Penolong

Sabar yang dimaksud bukan pasif, melainkan aktif menahan diri dari amarah, keluh kesah, serta konsisten dalam ketaatan. Ini termasuk kekuatan hati untuk tetap tegar menjalani kehidupan yang sarat dengan masalah. Sabar sebagai penolong memiliki pengertian bahwa dengan kesabaran, manusia bisa berpikir jernih, bisa mengambil keputusan dengan benar. Sabar bisa memudahkan seseorang mendapat pencerahan dari solusi hidupnya, sebaliknya orang yang tidak sabar, banyak marah, dan depresi menghadapi hidupnya, akan semakin terpuruk pada kondisinya, semakin tertekan dan akhirnya berputus asa dari rahmat Allah. Kata *ash shobr* dalam ayat ini mengandung arti menahan diri dari sesuatu yang tidak berkenan dengan hati. Ia juga berarti ketabahan. Jadi, kata sabar berarti menahan diri dari sesuatu yang tidak sesuai dengan keinginan hati. Namun, banyak mukmin sekarang, apabila sesuatu yang tidak sesuai dengan keinginannya, maka cenderung menyalahkan takdir atau Allah, dengan kesedihan dan kekecewaan yang luar biasa, dengan menyatakan bahwa Allah tidak adil, dan sebagainya.[58] An Nawawi Al-Bantani menjelaskan maksud dari ayat "wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan untuk membersihkan dosa. Kemudian disusul dengan penjelasan ayat "*bish shobri*", beliau menyatakan bahwa pentingnya sabar dalam mengerjakan ketaatan akan kewajiban-kewajiban dan meninggalkan bermaksiat kepada-Nya serta ketika ditimpakan ujian-Nya. Sedangkan makna "*wash sholah*" maksudnya ialah dengan memperbanyak dan memperbaiki kualitas shalat baik wajib maupun sunnah di malam dan siang hari, karena shalat adalah penguat jiwa seseorang, shalat merupakan komunikasi yang paling efektif antara hamba dengan Allah, melalui gerakan dan bacaan yang tersistematik yang diajarkan oleh Nabi Muhammad saw.[59]

3) Shalat sebagai Kekuatan

Ketika seseorang mengadukan berbagai rasa yang sempit dalam dada karena banyaknya masalah melalui shalat, maka secara tidak langsung ia sedang menenangkan hati dan pikiran. Ada ketenangan yang mengalir dalam jiwa orang yang shalat, karena sholat membuahkan

---

[57]Hamidah, "Pengajaran Moral dalam Surat Al Baqarah ayat 153", dalam *Jurnal Fitrah*, IAIN Padangsidempuan, Vol. 08, No.2, Juli – Desember 2014, hal. 271

[58]Marhamah, Yusmi, "Pendidikan Sabar dalm Al Qur'an (Kajian Surat Al Baqarah ayat 153-155)", *Murabby; Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 4, No. 1, April 2021, hal. 50

[59]Muhammad an Nawawi Al-Bantani Al Jawi, *At Tafsirul Munir li Ma'alimit Tanzil*, Dar al Kutub al Ilmiyyah, Jilid 1, Juz 1, hal. 36

keyakinan bahwa Allah tidak akan diam melihat kesulitan hamba-Nya. Dengan sholat, minimal tekanan yang ada dalam jiwa bisa terlampiaskan dengan tangisan dan rintihan kepada Allah Swt. Dan secara ilmu Allah, akan ada pertolongan-Nya yang manusia tidak tahu apa dan bagaimana bentuk pertolongan Allah untuknya. Dengan shalat Allah akan memberi petunjuk melalui bisikan hati atau kemantapan dalam pikiran dan sikap, inilah jawaban Allah dari shalat yang kita dirikan. Shalat adalah doa, karena bacaan sholat dari awal hingga salam, berisikan doa-doa yang memiliki makna masing-masing. Ketika seseorang khusyu' dalam shalatnya, maka tidak ada yang ada dalam pikiran dan hatinya, kecuali merasakan keberadaan Allah dekat dengan dirinya, sehingga melahirkan kepasarahan, ketundukkan, rasa takut dan harapan.

4) Kebersamaan Allah

Penutup ayat yang menyatakan "*sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar*" menginsyaratkan bahwa jika seseorang ingin mengatasi penyebab kesedihan atau kesulitannya, jika ingin berhasil memperjuangkan kebenaran dan keadilan, maka ia harus menyertakan Allah dalam setiap langkahnya, Ia harus bersama Allah dalam kesulitannya, dan dalam perjuangannya. Ketika itu Allah yang Maha Mengetahui, Maha Perkasa, lagi Maha Kuasa pasti akan membantunya, karena Dia pun telah bersama hamba-Nya, ketika seorang hamba mengingat-Nya. Tanpa kebersamaan itu, kesulitan apapun tidak akan teratasi dengan baik. Karena kesabaran membawa kepada kebaikan dan kebahagiaan, maka manusia tidak boleh berpangku tangan, atau terbawa kesedihan yang berlarut-larut, tetapi seseorang harus berjuang dengan segenap potensi yang dimiliki untuk bergegas bangkit mencasi solusi atau jalan keluar dari semua masalahnya. Karena kesabaran itu bukan diam, tapi bergerak dalam kerelaan menerima ketetapan-Nya. Kebersamaan Allah disini bersifat khusus (*ma'iyyah Khashash)* yaitu keberpihakan, pertolongan, perlindungan dan petunjuk langsung dari Allah bukan sekedar pengetahuan Allah. Kebersamaan-Nya menjadi bentuk jaminan bahwa Allah akan memberinya jalan keluar, kekuatan dan bimbingan.

5) Janji Allah

Kalimat "*Innallaha ma'ashshobirin*" (sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar) menegaskan bahwa Allah memberikan pertolongan, kekuatan, petunjuk, kemudahan dan kelapangan bagi mereka yang bersabar, dan Allah *Subhanahu wa ta'ala* tidak pernah ingkar atas janji-janji-Nya. Hal ini sangat berkaitan dengan keyakinan hamba akan jani-janji Allah, karena banyak mukmin yang tidak meyakini bahwa dengan sabar dan sholat dapat menjadi penolong kita. Kekeliruan dalam memahami ayat ini adalah ketika seseorang meyakini bahwa dengan sabar dan sholat maka masalahnya selesai atau hidupnya lebih baik, rejekinya

lebih banyak, tubuhnya lebih sehat, dan sebagainya. Yang harus dilurukan disini adalah ketika kita sudah bersabar dan mendirikan shalat untuk meminta petunjuk, maka Allah secara mutlak yang menentukan bantuk dan cara menolong hamba-Nya, bukan berdasarkan kehendak manusia, tetapi murni kehendak Allah Swt.

Secara keseluruhan, ayat ini mengajarkan bahwa kombinasi antara kesabaran mental dan ketundukan spiritual melalui shalat adalah kunci sukses menghadapi apapun kesulitan atau masalah dalam hidup seorang mukmin. Iman, sabar dan shalat, adalah tiga hal yang saling berkaitan. Iman merupakan fundamen pokok bagi ketauhidan seseorang kepada Allah. Dia bersemayam dalam hati setiap pribadi mukmin. Iman merupakan sumber dari pancaran perbuatan pribadi mukmin. Ketika seorang mukmin berada dalam kondisi yang sangat sempit atau teraniaya, maka shalat dan sabar-lah yang bisa menenan gkan hati dan pikirannya, sehingga jiwanya terpelihara dari segala perbuatan yang tidak baik atau penyimpangan ajaran Islam.[60]

5. Ayat Tentang Penyucian Jiwa

Konsep spiritual dalam upaya penyucian jiwa menurut Islam terdapat dalam surat Asy Syams ayat 7 – 10, bahwa ajaran spiritual Islam hanya dapat diperoleh melalui jalan syariah Islam, yang bersumber dalam Al-Qur'an dan Hadis. Allah telah memberikan potensi jiwa kita sempurna, tapi tergantung kondisi spiritual kita dalam memilih jalan hidupnya, apakah mau mengotorinya dengan perbuatan buruk atau menyucikannya dengan perbuatan baik. Hal ini juga bermakna bahwa nilai spiritual Islam adalah nilai yang mampu membersihkan jiwa fujur manusia menjadi jiwa yang takwa. Nilai seperti tawakkal, sabar, syukur, ikhlas, dzikir, perjuangan dan pengorbanan telah lama dikenal dalam literatur keislaman sebagai sumber kekuatan batin dalam menghadapi krisis kehidupan. Nilai yang menjadikan seorang muslim kembali kepada fitrahnya adalah nilai-nilai kebaikan[61]. Seorang muslim yang terus berusaha menanamkan dalam dirinya nilai-nilai kebaikan sesuai dengan tuntunan Islam berarti sedang berusaha menuju takwa, dan itulah esensi spiritual dalam Al Qur'an, seperti ayat di bawah ini;

وَنَفْسٍ وَّمَا سَوّٰىهَاۙ فَاَلْهَمَهَا فُجُوْرَهَا وَتَقْوٰىهَاۙ قَدْ اَفْلَحَ مَنْ زَكّٰىهَاۖ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسّٰىهَاۗ

Dan demi jiwa serta penyempurnaan (ciptaan)-nya, lalu Dia mengilhamkan kepadanya (jalan) kejahatan dan ketakwaannya, sungguh beruntung orang yang menyucikannya (jiwa itu), dan sungguh rugi orang yang mengotorinya. (Qs. Asy Syams/91; 7 – 10)

---

[60]Hamidah, "Pengajaran Moral dalam surat Al Baqarah ayat 153", dalam *Jurnal Fitrah IAIN Padangsidempuan*, Vol. 8, No. 2, Desember 2014, hal. 278

[61]Zwesti Kendah, *et.al.,* "Spiritualitas Islam sebagai Faktor Protektif Kesehatan Mental: Tinjauan Interdisipliner dalam Perspektif Pendidikan Agama dan Psikologi Klinis", dalam *Kartika: Jurnal Studi Keislaman*, Vol. 5, No. 2, 2025, hal. 896

Jiwa yang dalam bahasa agama disebut nafsu, adalah sebuah kekuatan dan merupakan potensi manusia. Jiwa mendorong manusia untuk berkeinginan dan berbuat. Dalam ayat-ayat di atas, menjelaskan bahwa nafsu memiliki dua potensi, yang dianugerahkan Allah *subhanahu wa ta'ala* sejak manusia diciptakan dengan sempurna di dalam kandungan seorang ibu. Dua potensi manusia yang digambarkan dalam ayat-ayat tersebut adalah potensi buruk (fujur) dan potensi baik (taqwa). Dua potensi manusia inilah yang mendorongnya untuk berbuat jahat dan berbuat baik. Setiap manusia yang memiliki jiwa yang sehat pasti memiliki dua potensi itu. Dua potensi itu juga yang meliputi manusia dalam segala keadaan. Dikatakan dalam ayat ke 9 bahwa beruntung orang yang mampu menyucikan dirinya dengan senantiasa menjaga potensi baiknya melalui perbuatan baiknya. Dua potensi manusia akan melahirkan dua jenis perbuatan, yaitu perbuatan yang baik dan perbuatan yang buruk. Potensi baik dari jiwa akan melahirkan akhlak mulia atau *akhlakul mahmudah*, dan potensi buruk dari jiwa akan melahirkan akhlak buruk atau *akhlakul madzmumah*.[62] Jadi dapat dikatakan bahwa akhlak adalah cerminan dan gambaran jiwa yang terpendam yang terwujud dalam bentuk yang nyata oleh mata, terdengar oleh telinga, baik dalam perkataan maupun perbuatan, sikap, perilaku dan kebiasaan. Akhlak yang mulia adalah cerminan kemuliaan jiwa seseorang. Sebaliknya, akhlak yang buruk adalah cermin dari jiwa yang buruk. Dalam pembahasan empat ayat di atas, Sayyid Quthb dalam tafsir Fi Zhilalil Qur'an, menjelaskan;[63]

a. Ayat 7 : وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا
   1) Makna Bahasa
      Menjelaskan bahwa *nafs* adalah jiwa manusia yang mencakup akal, perasaan dan kehendak. Pengertian dari *sawwaahaa* adalah menyempurnakan, menyeimbangkan dan membentuk dengan proporsi yang tepat.
   2) Makna Tafsir ;
      Menegaskan bahwa Allah bersumpah atas jiwa manusia sebagai makhluk yang sangat agung, jiwa tidak diciptakan secara kacau, tetapi seimbang antara akal dan naluri, serta memiliki kemampuan berpikir, memilih dan bertanggung jawab. Semua manusia diciptakan dengan jiwa yang sempurna, artinya yang bersih, yang murni datang dari Allah

[62]Ahmad Thib Raya, "Dua Potensi Manusia yang Dijelaskan dalam Al Qur'an ; Tafsir Surat Asy Syams ayat 7 – 10", *Artikel Tafsir Tematik*, 02 Desember 2020, dalam tautan https://tafsiralquran.id/dua-potensi-manusia-dalam-al-quran-tafsir-surat-asy-syams-ayat-7-10/, diakses 15 Januari 2026

[63]Sayyid Quthb, *Tafsir FI Zhilalil Qur'an,* Jakarta: Gema Insani Press, Cet.ke.7, 2008, Jid ke 12, hal. 279

dengan konsep Tauhid.[64] Manusia semua pada dasarnya memiliki potensi baik dengan kesempurnaan jiwa yang telah diberikan Allah Swt. Menurut Al-Qurthubi, ilham ini bukan berarti manusia dipaksa berbuat dosa tetapi diberi potensi dan pengetahuan, lalu diserahkan pilihannya kepada manusia sendiri, ada dua potensi pilihan, yaitu jalan sesat atau jalan taqwa.

3) Makna Akidah;
Menegaskan bahwa jiwa adalah ciptaan Allah, bukan berdiri sendiri, dan manusia bukan makhluk netral, tetapi memiliki perangkat moral yang menyertainya.

b. Ayat 8 : فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا
1) Makna Bahasa;
Kalimat *alhamahaa* mengandung arti memberi ilham, memasukkan pengetahuan ke dalam hati. Sedangkan kalimat *fujuur* berarti kecenderungan kepada maksiat dan melampaui batas, dan kalimat *taqwa* diartikan sebagai menjaga diri dari murka Allah dengan ketaatan.
2) Makna Tafsir;
Bahwa sesungguhnya Allah memberi jiwa dengan kesadaran batin untuk mengenali dosa dan pahala, serta kemampuan membedakan yang benar dan salah. Allah menetapkan dua jalan untuk manusia, maka yang memilih jalan baik atau buruk adalah manusia, dan pilihan manusia ditentukan dari keadaan jiwanya.
3) Makna Psikologis;
Ayat ini menjelaskan keberadaan suara hati atau nurani pada manusia dan adanya konflik batin antara hawa nafsu dan akal di sepanjang hidup manusia.

c. Ayat 9 : قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا
1) Makna Bahasa
Kalimat *zakkaahaa* artinya menyucikan, membersihkan atau menumbuhkan. Dan *aflaha* berrati memperoleh keberuntungan sejati, selamat dunia dan akherat.
2) Makna Tafsir
Yang termasuk orang yang beruntung adalah orang yang senantiasa membersihkan jiwa dari segala perbuatan syirik, dosa dan akhlak buruk, dan orang yang selalu menumbuhkan iman, keikhlasan dan ama-amal sholih. Ibnu Taimiyah menjelaskan *bahwa tazkiyatunnafs* bukan hanya meninggalkan dosa, tetapi juga mengisi jiwa dengan kebaikan.
3) Implementasi ayat

---

[64] Abdul Mujib dan Yusuf Mudzakir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, Raja Grafindo Persada, Jakarta, Cetakan pertama, 2002, hal.78

Penyucian jiwa bisa dilakukan dengan iman yang benar, sholat dan ibadah lainnya, taubat dan muhasabah serta akhlak mulia, yang mencerminkan kualitas iman seseorang.

d. Ayat 10 : وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا

1) Makna Bahasa
Kalimat *dassaahaa* artinya mengubur, menyembunyikan atau mengotori, sedangkan *khooba* artinya gagal, rugi atau kecewa.

2) Makna Tafsir
Yang dikatakan orang yang merugi adalah orang yang menenggelamkan jiwanya dalam maksiat, orang yang mematikan suara hatinya yang berisi kebenaran, dan orang yang lebih mengikuti hawa nafsu daripada petunjuk Allah. Menurut Al Ghazali, dosa adalah segala sesuatu yang bertentangan dengan perintah Allah Swt, baik yang berupa melaksanakan perintah atau melanggar larangan-Nya., Ketika dosa menjadi biasa, atau dilakukan secara terus menerus, ini akan membuat hati keras dan menjadi gelap karena tertutup banyak dosa hingga tidak lagi mampu membedakan kebenaran.[65]

Kesimpulan tematik dari surat Asy-Syams ayat 7, 8, 9 dan ayat 10, menegaskan bahwa;

1) Jiwa manusia diciptakan sempurna dan seimbang
2) Allah Swt memberi petunjuk internal melalui fitrah dan nurani
3) Keberuntungan dan kerugian hidup bergantung pada pengelolaan jiwa
4) Islam menekankan tanggung jawab pribadi atas pilihan moral
5) Menjaga jiwa itu penting agar selalu bersih dan sehat, sama pentingnya dengan menjaga kesehatan tubuh (nilai spiritual harus dikuatkan). Karena jiwa yang baik akan menghasilkan perbuatan yang baik, dan perbuatan yang baik dikatakan mendapat keberuntungan. Dalam kitab Ibnu Katsir, dijelaskan bahwa Allah menciptakan jiwa manusia itu dalam keadaan sama dan memiliki potensi yang sangat kokoh untuk mencari siapa Tuhannya. Hal ini relevan dengan hadis Nabi Muhammad saw,

كُلُّ مَوْلُودٍ يُولَدُ عَلَى الْفِطْرَةِ

Setiap anak terlahir dalam keadaan Fitrah..." (HR.Imam Bukhari dan Imam Muslim).[66]

Hadits di atas menjelaskan bahwa manusia memang terlahir dalam keadaan jiwa yang baik, fitrahnya adalah apa yang ditetapkan Allah

---

[65]Al Ghazali, *Rahasia Taubat*, Bandung: Mizan Media Utama, 2003, Cetakan pertama, hal. 61

[66] M.Nashiruddin Al Albani, *Ringksan Shahih Bukhari,* Jakarta: Gema Insani Press, Cet. ke.6, Agustus 2007, jilid 3, hal. 305

terhadap manusia yanitu kebaikan, dan salah satu makna fitrah itu adalah potensi yang dimiliki oleh manusia, sehingga manusia itu memiliki kecenderungan untuk bertuhan. [67] Makna fitrah dalam hadits ini adalah ;

1) Kesucian dan Potensi Islam
   Anak terlahir dengan kesucian jiwa, naluri untuk berbuat baik dan potensi bawaan untuk beragama Islam (*Tauhid)*
2) Kesiapan Menerima Kebenaran
   Memiliki kesiapan spiritual untuk menerima ajaran agama yang lurus, tanpa ada keraguan sedikitpun, menyatakan keyakinan akan kebenaran Islam.
3) Kecenderungan Alamiah
   Setiap anak yang lahir, secara alami hanya akan mengenal Allah sebagai Tuhannya (sebelum ruh ditiupkan, sudah ditegaskan siapa Tuhannya), namun penguasaan dan asuhan orangtuanya lah yang membuat dia berubah atau keluar dari fitrahnya. Maka setiap manusia yang berada dalam fitrah, senantiasa memiliki kecenderungan untuk berbuat baik dan tidak menyukai kerusakan atau kedzoliman.

Manusia diciptakan dalam keadaan selalu ingin meraih kebahagiaan spiritual, maka artinya bahwa manusia itu merupakan ***makhluk spiritual***. Sesungguhnya orang atheis yang tidak mengaki eksistensi Tuhan, hakikatnya dia telah keluar dari fitrahnya sebagai manusia. Karena manusia ketika diciptakan itu justru merupakan makhluk spiritual yang selalu ingin dekat dengan Sang Pencipta dan selalu ingin menemukan dan meraih kebahagiaan spiritualnya.[68] Pada surat asy Syams ayat ke.8 "*Maka Dia mengilhamkan kepadanya (jalan) kejahatan dan ketakwaannya"*. Sebagian orang menafsirkan ayat ini bahwa Allah memberikan dua potensi pada diri manusia yaitu potensi kebaikan dan potensi keburukan. Lalu Allah menjelaskan sesuatu yang positif akan mendapat keberuntungan dan sesuatu yang negatif akan mendapatkan kerugian, lalu manusia yang dengan kadar iman dan ilmu akan memilih dua jalan itu. Jadi, orang ingin menjadi baik atau buruk, utu adalah pilihannya sendiri, karena Allah sudah mengingatkan dengan kalimat "*beruntunglah orang yang menyucikan jiwanya dan merugilah orang yang menotori jiwanya*". Maka ketika kita jauh dari Allah, malas berbuat kebaikan, dan mengabaikan sisi spiritual kita, maka jadilah kita sebagai orang yang merugi.[69]

---

[67] Muhammad Nasib Ar Rifa'i, *Kemudahan dari Allah, Ringkasan Tafsir Ibnu Katsir Jilid* 4, Jakarta: PT. Gema Insani Press, Cet. ke 5, April 2005, hal. 988

[68] Al Ghazali, *Resep Kebahagiaan*, Edisi terjemahan, Jakarta: PT. Rene Turos Indonesia, Cet. 1, Oktober 2021, hal. 90

[69]Suara Muhammadiyah, "Surah As Syams dan Landasan Spiritual Manusia", *Artikel Keagamaan,* dirilis tanggal 21 April 2023, diakses 15 Januari 2026,

Dari paparan di atas, bisa kita lihat adanya korelasi surat Asy Syams ayat 7-10 dengan nilai spiritualitas, seperti di bawah ini;

a. Surat Asy Syams ayat 7 – 10 sebagai Pondasi Spiritual Islam

Spiritualitas dalam Islam bukan sekedar perasaan religius, tetapi proses penyucian jiwa (tazkiyatunnafs) agar semakin dekat dengan Allah *Subhanahu wa ta'ala.* Empat ayat ini merupakan inti ajaran spiritual Al-Qur'an, jadi bisa dipahami bahwa Spiritual adalah hasil dari sebuah kesadaran jiwa, pengendalian diri dan kedekatan dengan Allah Swt. Kekuatan Spiritual akan membuat sesorang dengan sadar menjadikan dirinya menyenangi ketaatan dan kebaikan, dalam sepanjang hidupnya. Secara psikologi, dia menemukan kebahagiaan yang sesungguhnya saat batin dan raganya mampu memenuhi spiritualnya dengan ibadah dan segala perbuatan baik.[70]

b. Pada ayat ke.7 : Kesadaran Diri (*Self Awareness Spiritual*)

Allah bersumpah dengan jiwa manusia, hal itu menandakan bahwa; jiwa adalah pusat spiritual manusia dan jiwa diciptakan dalam keadaan seimbang dan siap berkembang. Korelasi spiritualnya adalah;

1) Bahwa spiritualitas dimulai dari mengenal diri sendiri
2) Seseorang tidak bisa mendekat kepada Allah tanpa memahami kondisi jiwanya. Dalam teori tasawuf dikenal dengan "*man 'arafa nafsahu, faqad 'arahu rabbahu"* artinya siapa yang mengenal dirinya sendiri akan mengenal Tuhannya.[71]

c. Pada ayat ke.8: Suara Batin dan Ilham Spiritual[72]

Allah menanamkan ke dalam jiwa; kemampuan untuk membedakan terang dan gelap, dan menanamkan potensi berbuat maksia dan ketaatan. Korelasi Spiritualnya adalah;

1) Ini adalah kompas spiritual manusia berupa nurani
2) Spiritualitas sejati akan membuat seseorang peka terhadap dosa, gelisah saat menjauh dari Allah Swt dan hatinya merasa damai, tenang dan tenteram saat taat mengerjakan ibadah dan amal sholih.
3) Dalam teori tasawuf dikatakan bahwa orang yang jiwanya hidup, maka nuraninya tajam, namun orang yang jiwanya mati maka nuraninya tumpul.

d. Pada ayat ke.9 : Penyucian Jiwa Sebagai Puncak Spiritualitas

Ayat ini menegaskan bahwa penyucian jiwa itu meliputi;

1) Membersihkan hati dari riya, hasad, sombong, dan sebagainya.

---

https://web.suaramuhammadiyah.id/2023/04/21/surah-as-syams-dan-landasan-landasan-spiritual-manusia/

[70]Qurthubi, *Tafsir Al Qurthubi*, Jakarta: Pustaka Azzam, Cet. pertama, 2008, jilid 10,

[71]M. Quraish Shihab, *Tafsir Al Misbah*, Jakarta: Lentera Hati, 2001, Jilid 15, hal. 488

[72]Al-Ghazali, *Intisari Kitab Ihya 'Ulumuddin*, Yogjakarta: Mutiara Media, Cet. Pertama, 2017, hal. 36-50

2) Menumbuhkan ikhlas, sabar, tawakkal, syukur dan ridho.
3) Menjaga hubungan dengan Allah *Subhanahu wa ta'ala* sebagai bentuk ketaatan kepada-Nya (*hablumminallah*).

Bisa dikatakan bahwa ayat ini adalah inti dari ***perjalanan spiritual*** (*suluk*) dalam Islam. Perjalanan spiritual bukan perkara mudah, membutuhkan kekuatan Iman dan pemahaman akan nilai kebenaran dan kebaikan. Karena setiap hal yang dibangun dari Iman akan melahirkan kesempurnaan amal, kebaikan sikap dan keringanan langkah untuk selalu di jalan-Nya.[73]

e. Pada ayat ke. 10 : Kematian Spiritual[74]

Dalam tafsir, ayat ini memberikan pemahaman bahwa mengotori jiwa berarti;

1) Menekan suara hati yang berisi kebenaran
2) Membiarkan dosa menjadi kebiasaan
3) Menjadikan hawa nafsu sebagai "Tuhan"

Korelasi spiritual dari ayat ini adalah:

1) Kondisi ini bisa disebut mati spiritual meskipun fisik hidup, karena apa yang sudah diberikan Allah berupa kekuatan spiritual diabaikan bahkan dihilangkan hanya karena lebih kuatnya hawa nafsu. Tanda kematian spiritual adalah manakala dosa terasa biasa, tetapi ibadah terasa berat dan nasehat tidak ada yang berbekas dalam hatinya.
2) Jiwa tidak lagi merasakan manisnya ibadah, pada kondisi ini kehidupan hanya berputar pada pemenuhan materi semata, tanpa ada ruh kebenaran di dalamnya, hingga hidup kering dari kesejukan Iman, maka apapun perolehan dunia yang didapatkan tidak dapat memberikan ketenangan baginya. Al-Qur'an menyebut keadaan ini sebagai *Qoswatul Qolb* (kerasnya hati).[75] Sehingga merasa ringan meninggalkan kewajiban, dan tidak ada malu atau takut melakukan dosa. Hingga Allah menjadikan indah dalam memandang dosa yang dilakukan, seperti dalam ayat di bawah ini;

اِنَّ الَّذِيْنَ لَا يُؤْمِنُوْنَ بِالْاٰخِرَةِ زَيَّنَّا لَهُمْ اَعْمَالَهُمْ فَهُمْ يَعْمَهُوْنَ

Sesungguhnya orang-orang yang tidak beriman kepada akhirat, Kami jadikan terasa indah bagi mereka perbuatan-perbuatannya (yang buruk). Maka, mereka terombang-ambing (dalam kesesatan). (Qs. An Naml (27) ;

---

[73]Hamka, *Perkembangan dan Pemurnian Tasawuf*, Jakarta: PT. Pustaka Abdi Bangsa, Cet.3, 2016, hal. 46

[74]Al-Rāzī Fakhr al-Dīn Muḥammad ibn 'Umar. *Al-Tafsir al-Kabir, Volumes 1-2*. Beirut: Isha Books, 2015. ISBN: 9789333333061.dalam versi lama Al-Rāzī, Fakhr al-Dīn Muḥammad ibn 'Umar. *At-Tafsir al-Kabir aw Mafātīḥ al-Ghayb*. Kairo: Bulaq/Kutub klasik lainnya, edisi tahqiq modern, cet. kedua, 16 jilid, thn 2000

[75]Ibn Qayyim al-Jawziyyah. *Madarij al-Sālikīn bayna manāzil iyyāka na'budu wa iyyāka nasta'īn* (Vol. 1–3). Beirut: Dār al-Kitāb al-'Arabī, (1973). dalam terjemahan

4).

Analisa tafsirnya adalah orang-orang yang ingkar akan adanya hari berbangkit dan adanya perpindahan hidup dari dunia ke akherat atau orang-orang yang lupa atau yang sengaja melupakan keduanya, maka segala perbuatan buruk yang mereka lakukan, akan dijadikan tampak indah dimatanya sehingga mereka selalu bergelimang dalam kesesatn. Pada hakikatnya, senikmat dan seindah apapun keburukan tetap tidak akan membawa keberuntungan, namun sekecil dan sesederhana apapun amal kebaikan akan membawa pada keberkahan. Maka, siapa saja yang memilih tetap setia dan istiqomah di jalan kebaikan, berarti ia telah memilih jalan yang akan membawanya pada kebahagiaan.[76]

f. Tahapan Spiritual berdasarkan ayat 7 – 10

Dari penjabaran ayat di atas, maka bisa kita memahami bahwa tahapan spiritualitas berdasarkan ayat 7 – 10 adalah;

1) Kesadaran Diri ; untuk mengenal diri dan fitrahnya
2) Konflik Jiwa ; pilihan antara nafsu dan takwa
3) Penyusian Jiwa ; perjalanan menuju Allah Swt dalam bentuk ketaatan
4) Kejatuhan Jiwa ; dengan sadar memilih jalan menjauh dari Cahaya Ilahi

g. Relevansi pada Kehidupan Modern[77]

Bila dikaitkan dengan keadan saat ini, dimana banyak orang yang merasa hidupnya hampa. Banyaknya masalah dalam hidup yang begitu melelahkan, seperti masalah ekonomi, pekerjaan, rumah tangga, masalah anak, pasangan hidup, beratnya ujian dan cobaan hidup, masalah kesehatan dengan muncul beragam penyakit, dan lainnya menyebabkan hal-hal sebagai berikut;

1) Kegelisahan batin karena jiwa yang kotor
2) Kehampaan hidup karena jauh dari Allah
3) Hidup terasa berat dan sesak menghimpit karena hati yang sempit

Surat Asy Syams ayat 7 – 10, menjawab krisis spiritual modern dengan beberapa hal, sebagai berikut;

1) Kembali ke fitrah
2) Membersihkan hati
3) Hidup dengan kesadaran dan cahaya Ilahi
4) Memahami bahwa Spiritualitas adalah perjalanan jiwa, bukan ritual kosong.
5) Kesuksesan sejati atau kebahagiaan adalah kejenihan batin.

---

[76]Muhammad Nasib Ar Rifa'i, *Kemudahan dari Allah, Ringkasan Tafsir Ibnu Katsir Jilid* 3, Jakarta: PT. Gema Insani Press, Cet. ke 5, April 2005

[77]Hamka, *Tasawuf Modern Bahagia itu Dekat dengan Kita, Ada di dalam Diri kita*, Jakarta: Penerbit Republik, Cet.5, Juni 2016, hal. 57

6) Jiwa yang dekat dengan Allah Swt, berarti jiwa yang bersih dan hidup.

Kesimpulan dari penjelasan surat asy Syams ayat 7 – 10 adalah ;[78]

1) Jiwa manusia diciptakan Allah dalam keadaan sempurna dan seimbang, manusia memiliki potensi akal, nurani, dan kehendak yang menjadikannya makhluk bermoral dan bertanggung jawab
2) Bahwa dalam jiwa telah ditanamkan kesadaran moral. Allah mengilhamkan kemampuan untuk mengenali *fujuur* (keburukan) dan takwa (kebaikan), manusia dengan sadar dapat mengetahui mana yang dosa dan mana yang pahala, meskipun bisa memilih mengabaikannya.
3) Keberuntungan sejati terletak pada penyucian jiwa. Kesuksesan hakiki bukan harta atau kedudukan, melainkan tazkiyatunnafs, membersihkan hati dari dosa dan menumbuhkan iman serta akhlak mulia.
4) Kerugian terbesar adalah mengotori dan "mengubur" jiwa. Orang yang membiarkan jiwanya dikuasai dosa dan hawa nafsu akan mengalami kerugian spiritual, meskipun tampak berhasil secara duniawi.
5) Surat asy Syams ayat 7 – 10 menegaskan bahwa nasib manusia (bahagia atau celaka) ditentukan oleh bagaimana ia mengelola jiwanya ; mau menyucikannya dengan takwa atau mau merusaknya dengan fujur.
6) Ayat-ayat ini menjadi fondasi ajaran spiritual Islam tentang tanggung jawab moral, hidupnya hati dan pentingnya penyucian jiwa sebagai tujuan hidup.

6. Ayat Tentang Memahami Hakikat Kehidupan

Salah satu kunci kesuksesan spiritual sesseorang adalah mampu mengenal dan memahami hakikat kehidupan, karena ada banyak orang yang salah melangkah dalam hidup ini, hingga mendatangkan penyesalan. Seorang mukmin adalah orang yang dengan modal Iman dan ilmu mampu menjaga fitrahnya dengan ketaatan kepada Allah *Subhanahu wa ta'ala*. Memahami bahwa kehidupan merupakan anugerah terbesar yang Allah Swt berikan kepada manusia. Perkembangan zaman yang semakin pesat, seringkali membuat manusia terjebak dalam orientasi duniawi, sehingga melupakan hakikat hidup yang sesungguhnya menurut ajaran Islam. Dengan memahami hidup, kita dapat memanfaatkan usia kehidupan di dunia dengan amal-amal kebajikan sebagai wujud rasa syukur kita atas segala karunia dan potensi baik yang telah Allah berikan kepada kita. Islam sebagai agama yang sempurna telah memberikan pedoman yang jelas mengenai tujuan hidup manusia, yaitu untuk beribadah kepada Allah Swt dan menjalankan amanah sevagai khalifah di muka bumi. Pemahaman terhadap hakikat kehidupan menjadi sangat

[78] Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Ath Thobari, *Tafsir Jami' al-Bayan fi Ta'wil Al-Qur'an Tafsir Ath Thobari*, Jakarta: Penerbit Pustaka Azzam, Cet.ke 2, April 2016, jilid. 15

penting agar manusia mampu menjalani hidup dengan penuh kesadaran, tanggung jawab dan nilai-nilai spiritual yang seimbang antara kehidupan dunia dan akhirat. [79]

Ayat-ayat yang berhubungan dengan memahami hakikat kehidupan, yang dapat menumbuhkan dan menguatkan nilai-nilai spiritual seseorang adalah sebagai berikut;

a. Tujuan Utama Hidup adalah Ibadah

Tujuan hidup dalam Islam dapat diartikan sebagai arah dan sasaran utma yang dicapai oleh seorang muslim selama hidupnya di dunia ini. Pentingnya seorang muslim memahami tujuan hidup karena beberapa alasan berikut;[80]

1) Memberikan Arah dan Panduan dalam menjalani Kehidupan
2) Membantu dalam mengambil Keputusan yang Sesuai dengan Ajaran Islam
3) Memberikan Motivasi untuk Terus Berbuat Kebaikan
4) Membantu Menguatkan Diri dalam Menghadapi Ujian dan Cobaan Hidup
5) Mengingatkan akan Tujuan Akhir Kehidupan yaitu Akhirat.

Secara garis besar, tujuan hidup dalam Islam adalah untuk beribadah kepada Allah Subhanahu wa ta'ala dan mencari kerihoan-Nya dalam setiap aspek kehidupan yang kita jalani. Allah Swt, berfirman dalam ayat Al-Qur'an di bawah ini;

وَمَا خَلَقْتُ ٱلْجِنَّ وَٱلْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

Dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdi kepada-Ku. (Qs. Adz-Dzariyaat/51; 56)

Ayat ini dengan jelas menyatakan bahwa tujuan penciptaan manusia adalah untuk beribadah kepada Allah Swt. Namun ibadah dalam Islam memiliki makna yang luas, tidak hanya terbatas pada ritual-ritual keagamaan seperti sholat atau puasa saja. Ibadah mencakup seluruh aspek kehidupan manusia, termasuk hubungan dengan sesama manusia dan alam sekitar, selama dilakukan dengan niat yang tulus untuk mencari ridho Allah semata. Surat adz Dzariyat ayat 56 di atas menegaskan bahwa tujuan utma penciptaan jin dan manusia adalah untuk mngenal dan menyembah Allah Subhanahu wa ta'ala. Ayat ini menggarisbawahi makna esensi keberadaan manusia di dunia, yaitu makhluk yang diciptakan dengan misi utama untuk beribadah kepada Allah Swt. Menurut Quraish Shihab, ayat ini menjelaskan tujuan penciptaan jin dan manusia, yaitu untuk beribadah (dalam konteks yang luas) kepada

---

[79] Aryandika, et.al, "Pandangan Islam dalam Memaknai Hakikat Manusia", dalam *JMPAI: Jurnal Manajemen dan Pendidikan Agama Islam*, Universitas Muhammadiyah Riau, Vol. 2, No.1, Januari 2024, hal. 95-97

[80] Al Ghazali, *Hidup di Dunia, Apa yang Kau Cari? 43 Tahapan Menemukan Hakikat Diri dan Tuhan,* Jakarta: PT. Rene Turos Indonesia, Cet. 2, Mei 2022, hal. xvii

Allah Swt. Ayat ini adalah penegasan, artinya ini adalah perintah yang harus dipenuhi oleh manusia, sebagai konsekuensi dari hidupnya di dunia, bukan dengan mengikuti keinginan atau caranya sendiri, tapi tetap harus berada dalam koridor ketetapan dan aturan dari Allah.[81] Penggunaan kata "Aku" dalam ayat ini menegaskan bahwa perintah untuk beribadah kepada Allah, datang langsung dari Allah, ini menunjukkan pentingnya ibadah dan penguatan bahwa hanya Allah, satu-satunya Tuhan yang berhak disembah. Lebih lanjut dikatakan, penggunaan bentuk personal pertama "Aku" dalam ayat ini menekankan pesan bahwa penciptaan dan perbuatan-perbuatan Allah seringkali melibatkan malaikat atau sebeb-sebab lainnya. Namun, dalam konteks ibadah, penekanan ini murni ditujukan kepada Allah saja tanpa keterlibatan selain-Nya. Adapun penyebutan Jin sebelum manusia, juga menunjukkan urutan penciptaan, dimana jin diciptakan lebih dahulu daripada manusia.[82]

Ibadah bukan hanya tentang ketaatan dan ketundukan, tetapi juga tentang rasa keagungan dalam jiwa terhadap Allah Swt. Selain sebagai bentuk pengabdian kepada Allah, ibadah adalah kebutuhan dasar manusia untuk mendapatkan kondisi spiritual yang baik, kuat dan terjaga. Lebih lanjut lagi, menurut Quraish Shihab, ibadah terbagi menjadi dua jenis yaitu; *pertama* ibadah *mahdhoh* (murni), yaitu ibadah yang telah ditetapkan oleh Allah, seperti sholat, zakat, puasa, dan haji atau umroh. *Kedua*, ibadah tidak murni (*ghairu mahdhoh),* yaitu segala aktivitas lahir dan batin manusia yang diniatkan untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt.

Sementara dalam tafsir Thobari, ayat ini mengandung dua pandangan utma mengenai penciptaan jin dan manusia. Pendapat *pertama*, sebagian ulama berpendapat bahwa ayat ini menegaskan bahwa Allah menciptakan makhluk-Nya, baik yang berbahagia maupun yang celaka, untuk tujuan yang berbeda. Orang-orang yang berbahagia dari kalangan jin dan manuisa diciptakan untuk beribadah kepada Allah, menjalankan perintah-Nya dan menghindari larangan-Nya. Sebaliknya, orang-orang yang celaka dari kalangan jin dan manusia, diciptakan untuk berbuat maksiat dan melanggar perintah-Nya, yang akhirnya akan membawa mereka kepada kesengsaraan dan kehancuran. Pendapat *kedua* yang diungkapkan oleh sebagian ulama dalam tafsir ath thobari memiliki makna umum. Menurut panddngan ini, Allah menciptakan jin dan manusia semata-mata agar mereka mengakui ke-Esaan.Nya dan tunduk dalam beribadah kepada-Nya. Ini berarti bahwa tujuan penciptaan adalah untuk menguji ketaatan dan ketundukan semua makhluk

[81]M.Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Kentera Hati, Jakarta, 2002, Jilid 8, hal. 456

[82]M.Quraish Shihab, *Tafsir Al Misbah*..., hal. 457

kepada Allah Subhanahu wa ta'ala.[83]

Di dalam kajian tafsir Ibnu Katsir,[84] dijelaskan bahwa Allah tidak membutuhkan ibadah manusia, tetapi manusialah yang memerlukan Allah dalam segala aspek kehidupan mereka. Allah menciptakan dan memberi rezeki kepada manusia dan mereka wajib mentaati-Nya. Bagi yang taat, Allah menjanjikan balasan sempurna, sementara bagi yang durhaka, akan mendapatkan adzab yang berat di sisi-Nya. Ibnu Katsir menambahkan bahwa ketergantungan manusia pada Allah adalah mutlak dalam segala keadaan. Allah menciptakan manusia bukan untuk keuntungan-Nya sendiri, melainkan agar manusia menyembah dan meminta apa yang menjadi kekurangannya. Ketidakbutuhan Allah terhadap manusia menunjukkan keagungan dan kekuasaan-Nya, sementara kebutuhan manusia kepada Allah, menunjukkan kelemahan dan ketergantungan mereka. Oleh sebab itu, ayat ini mendorong manusia untuk taat dan beribadah kepada Allah dengan penuh kesadaran akan posisi mereka sebagai hamba yang membutuhkan rahmat dan petunjuk-Nya.

Dengan demikian, ayat 56 dari surat adz Dzariyat ini menyatakan tujuan mendasar dari penciptaan jin dan manusia menurut perspektif Al Qur'an yaitu untuk mengabdikan diri kepada Allah Swt, karena Allah telah menegaskan bahwa tujuan utama dari penciptaan jin dan manusia bukanlah untuk kepentingan materi atau egoistik, melainkan untuk mengakui dan memenuhi kewajiban spiritual mereka kepada-Nya. Dengan ayat ini, Allah memberikan kesempatan kita untuk secara sadar memilih jalan ibadah dan pengabdian kepada-Nya, sehingga mencapai makna sejati keberadaan manusia dalam hubungan dengan Sang Pencipta.[85] Dalam salah satu sumber, bahwa penggolongan ibadah itu terbagi menjadi lima, yaitu;[86]

1) Ibadah *Jasadiyah*; dengan mengerahkan kemampuan jasad atau tubuh untuk melakukan ibadah dan amal kebaikan, seperti sholat, bekerja, seorang wanita mengurus rumah dan anak-anaknya, berniaga, dan sebagainya.
2) Ibadah *Fikriyah*; mengupayakan akal dengan pencarian ilmu yang

---

[83]Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Ath Thobari, *Tafsir Jami' al-Bayan fi Ta'wil Al-Qur'an, Tafsir Ath Thobari,* Penerbit Pustaka Azzam, Jakarta, Cet.ke 2, April 2016, jilid 22, hal. 444

[84]Muhammad Nasib Ar Rifa'i, *Kemudahan dari Allah, Tafsir Al Qur'an al Adzhim Ringkasan Tafsir Ibnu Katsir Jilid* VII, PT. Gema Insani Press, Jakarta, Cet. ke 5, April 2005, hal. 196

[85] Zainuddin Lubis, *Tafsir surat Adz Dzariyat ayat 56, Mengapa Manusia dan Jin Diciptakan?,* Artikel Keislaman NU Online, Kamis 4 Juli 2024, dalam tautan https://islam.nu.or.id/tafsir/tafsir-surat-az-zariyat-ayat-56-mengapa-manusia-dan-jin-diciptakan, di akses 16 Januari 2026

[86]Nawawi Al-Bantani, *Kitab Nashaihul 'Ibad*, versi terjemahan, Penerbit Wali Pustaka, Jakrta, Cet. ke.3, Juni 2018, hal. 173

bermanfaat bagi kehidupan, agar meraih kesempurnaan ibadah dan amal kebaikan lainnya, seperti belajar, mengikuti kajian atau seminar, membaca dan menghafal Al Qur'an, dan sebagainya.

3) Ibadah *Qolbiyah*; ibadah hati seperti sabar, ikhlas, syukur, ridho, dan sebagainya.
4) Ibadah *Khuluqiyah*; ibadah dengan akhlak yang mulia seperti ; ramah, santun, peduli, ringan tangan membantu, tidak sombong, berkata baik atau lembut, senang menebar kebaikan, selalu berinteraksi dengan sesama tanpa memandang status, kedudukan, derajat, dan sebagainya.
5) Ibadah *Maaliyah*; ibadah dengan harta benda yang dimiliki, seperti zakat, infaq, sedekah, memberi pinjaman atau bantuan kepada sesama yang membutuhkan, dan sebagainya.

Artinya bahwa banyak peluang kita mendapatkan balasan pahala atas apa yang kita lakukan. Ibadah tidak terbatas hanya sholat, zakat, puasa dan haji, tapi semua kegiatan yang baik dan bermanfaat, yang kita niatkan hanya untuk mengharapkan ridho Allah semata, maka itulah ibadah. Jadi dalam kondisi apapun dan bagaimanapun, seorang mukmin yang tetap melakukan kebaikan-kebaikan dalam koridor ibadah di atas, maka hakikatnya kita sedang ibadah.

Adapun Korelasi antara Ibadah dan Spiritual dalam perspektif Islam, dijelaskan seperti di bawah ini;

1) Pengertian Ibadah dan Spiritual

Dalam Islam, ibadah adalah segala bentuk perbuatan, ucapan dan niat yang dilakukan semata-mata untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt dengan pedoman berpegang pada syari'at-Nya. Ibadah tidak terbatas pada ritual formal seperti shalat, puasa, zakat dan haji saja, tetapi juga mencakup seluruh aktivitas sehari-hari yang diniatkan karena Allah. Sementara itu, spiritual merujuk pada kondisi batiniah seseorang yang berkaitan dengan kesadaran akan keberadaan Allah, ketenangan jiwa, keikhlasan dan kekuatan Iman. Spiritual dalam Islam berakar pada Iman dan Ihsan, yaitu merasakan kehadiran Allah dalam setiap aspek kehidupan. Artinya, setiap orang yang beribadah kepada Allah dalam bentuk apapun, secara sadar dia sedang menguatkan keimanannya, maka kondisi spiritualnya semakin jelas tampak pada ketenangan hati dan kebaikan sikap yang ditunjukkan. Karena spiritualnya yang sehat dan kuat yang dimiliki seseorang, itu adalah buah dari ibadahnya dan amal kebaikan yang telah dilakukannya.

2) Ibadah sebagai Sarana Pembentukan Spiritualitas

Ibadah memiliki peran fundamental dalam membentuk dan memperkuat spiritualitas seorang muslim. Setiap ibadah mengandung nilai-nilai ruhani yang secara langsung mempengaruhi jiwa manusia,

seperti;[87]

a) Shalat, dapat menumbuhkan kesadaran akan ketergantungan manusia kepada Allah dan melatih kekhusyukan (fokus).
b) Puasa, dapat mendidik pengendalian diri, kesabaran, rasa empati dan kepekaan spiritualnya.
c) Zakat dan sedekah, dapat membersihkan hati dari sifat kikir, egois, serakah dan menumbuhkan kepedulian sosial.
d) Dzikir dan doa, dapat memperkuat hubungan batin seorang hamba dengan Tuhannya.
e) Haji, dapat melatih kesabaran, keikhlasan dalam berjuang dan berkorban, serta menguatkan rasa cinta kepada sesama manusia, kita semua sama di hadapan Allah, hanya tingkat Takwa yang membedakan kedudukan kita di sisi-Nya.
f) Shalat sebagai benteng dari maksiat, seperti dalam surat Al-Ankabut ayat 45 yang artinya *"sesungguhnya shalat itu mencegah perbuatan keji dan munkar"*. Ayat ini menunjukkan bahwa ibadah yang dilakukan dengan benar akan berdampak langsung pada spiritual dan moral seseorang.

Ketika seorang muslim menjaga ibadahnya, baik yang wajib maupun sunnah secara konsisiten berlandaskan ilmu dari Al-Qur'an dan Hadis, maka secara otomatis dirinya sedang membentuk kekuatan spiritualnya. Dan bila kondisi spiritualnya baik, maka ia akan menjaga dirinya dari segala perbuatan maksiat dan menjadi manusia yang sepanjang hidupnya banyak melakukan kebaikan, baik untuk diri sendiri, keluarga, masyarakat sekitar dan kepada sesama umat manusia.[88] Tetapi sebaliknya, orang yang meninggalkan ibadah atau beribadah hanya sekedar penampakan saja, atau hanya sekedar menggugurkan kewajiban saja, maka yang terjadi sisi kebaikan dalam dirinya hanya bersifat sementara dan pencitraan semata, karena amal yang dilakukannya tidak didasari nilai spirtualnya dalam jiwanya.

3) Hubungan Timbal Balik antara Ibadah dan Spiritual

Korelasi antara ibadah dan spiritual bersifat timbal balik (*resiprokal)*. Ibadah yang dilakukan dengan kesadaran spiritual akan menghasilkan pengaruh yang lebih mendalam pada jiwa seseorang untuk beribadah dengan lebih ikhlas dan konsisten. Tanpa spiritualitas, ibadah berisiko hanya menjadi aktivitas mekanis dan kehilangan makna terdalamnya. Sebaliknya, spiritualitas tanpa ibadah, akan dapat kehilangan arah dan landasan syari'at. Oleh karena itu, Islam menekankan

---

[87]Simuh, *Tasawuf dan Perkembangannya dalam Islam, Bab Maqam Kenaikan Ruhani*, Yogjakarta: Penerbit IRCISoD, Cet. pertama, Mei 2019, hal. 65-70

[88]Azka Rafi, *et.al.,* "Hakikat Ibadah dalam Islam ; antara Ritual dan Spiritual", dalam *Indonesian Journal of Islamic Studies*, Vol. 2, No.1, Januari 2026, hal. 293

keseimbangan antara aspek Lahiriyah (amal) dan aspek Batiniah (niat dan keikhlasan).[89] Spiritual merujuk pada kondisi batin dan kesadaran ruhani seseorang, seperti;

a) Kedekatan dengan Allah
b) Ketenangan Hati
c) Keikhlasan
d) Rasa diawasi Allah (*muroqobah*)
e) Kesadaran akan Makna Hidup

Kelima kondisi batin di atas, adalah hasil dari ibadah yang dilakukan, baik ibadah jasad, ibadah akal, ibadah hati, ibadah akhlak ataupun ibadah harta. Semua ibadah akan menghasilkan lima kondisi batin seperi yang disampaikan di atas, yang kesemuanya mengarah pada kondisi spiritual yang sehat dan baik, hingga menghasilkan mental dan moral yang baik pula. Orang yang memiliki spiritual yang baik, memiliki sifat sabar, ikhlas, ridho terhadap apapun kehendak Allah atas dirinya, karena ia menyadari bahwa inilah hakikat dirinya, yang memang harus tunduk pada ketetapan-Nya. Saat sujud dalam sholat, atau membaca Al-Qur'an, hatinya akan menjadi tenang karena keyakinan yang kuat bahwa Allah akan memberikannya kelapangan, pertolongan dan kekuatan padanya dalam menghadapi apapun ujian dalam hidupnya.[90] Dan orang yang spiritualnya matang, maka ia beribadah bukan sekedar gerakan, ia berpuasa bukan hanya menahan lapar dan dahaga saja, dan bila ia berzakat, bukan hanya sebatas kewajiban tetapi juga kepeduliaan. Jika Allah memberikan musibah berupa penyakit, maka orang yang kuat spiritualnya akan tetap istiqomah beribadah, tubuh lemahnya tidak menghalangi dirinya untuk sholat, lisannya selalu basah dalam dzikir dan istighfar, dan hatinya dipenuhi rasa syukur dan sabar sebagai penghias jiwanya. Inilah buah dari ibadah yang dilakukannya, membentuk kekuatan jiwa atau spiritualnya.

4) Peran Niat dalam Menyatukan Ibadah dan Spiritual

Niat merupakan elemen kunci yang menghubungkan ibadah dengan spiritualitas. Niat memiliki peran inti dalam menyatukan ibadah lahiriyah dengan kedalaman spiritual batin. Secara sederhana, niat adalah jembatan antara yang kita lakukan dan makna terdalam dibaliknya. Sebelum kita melakukan sesuatu, maka yang pertama kita lakukan adalah niat, yang kita nyatakan dalam hati, dan ada sebagian orang yang menguatkannya dengan

---

[89]Ahmad Azwar, "Kesehatan Spiritual dan Ibadah dalam Perspektif Ilmu dan Teknologi Kedokteran", dalam *Jurnal Medika Islamika*, Jakarta, Vol. 12, No. 1, Mei 2015, hal. 62-64

[90]Al-Ghazali, *Kitab Ihya 'Ulumuddin, Menghidupkan Kembali Ilmu-ilmu Agama*, Penerbit Rebuplik, Jakarta, Cet. ke IV, Februari 2021, bab Rahasia dan Keutamaan shalat, hal. 33 - 100

lisan. Rasulullah saw, bersabda dalam hadis yang artinya *"Sesungguhnya setiap amal tergantung pada niatnya*" yang diriwayatkan oleh Imam al Bukhari dan Imam Muslim.[91]

Poin-poin penting dalam hadis ini terkait dengan keutamaan Niat, adalah;

a) Syarat Sah Ibadah
   Niat yang ikhlas adalah syarat mutlak agar amalan (ibadah) diterima dan bernilai pahala. Tanpa niat yang benar karena Allah, amal tersebut tidak akan mendatangkan pahala.
b) Penentu Nilai Amal
   Niat mengubah pekerjaan biasa menjadi ibadah di hadapan Allah, setiap pekerjaan atau sesuatu yang kita kerjakan dengan niat karena Allah, maka aktivitas itu bernilai ibadah dan mendapatkan balasan dari-Nya. Allah Swt menilai hati dan niat dibalik perbuatan manusia. Amal yang terlihat besar namun niatnya riya' (pamer) atau untuk kepentingan duniawi akan berbeda nilainya dengan amal yang murni hanya mengharapkan ridho-Nya. Ini membuat spiritualitas tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari.
c) Pembeda antara Ibadah dan Kebiasaan
   Niat membedakan antara ibadah dengan perbuatan mubah (kebiasaan duniawi), karena hanya untuk kepentingan duniawi saja, contoh bekerja agar menjadi orang kaya, bersedekah dengan mengharap balasan yang lebih besar, dan sebagainya. Kegiatan yang awalnya menjadi kebiasaan baik dalam masyarakat seperti gotong royong membersihkan masjid atau memperbaiki jalan akan berubah menjadi ibadah yang berbuah pahala dan keberkahan bila kita niatkan itu hanya mengharap keridhoan Allah Swt, jadi yang awalnya kebiasaan atau tradisi menjadi ibadah.[92]
d) Pengaruh Niat dapat Terlihat
   Dalam hadits di atas, dijelaskan bahwa ada seorang laki-laki yang ikut dalam rombongan hijrah Nabi Muhammad saw, ke Madinah dengan niat mengikuti seorang wanita yang disukainya, maka pengaruhnya dia hanya mau melakukan hijrah karena wanita itu. Berbeda dengan orang yang mengikuti Nabi dalam hijrah karena mengharap ridho Allah, tampak pada keikhlasan dan kesungguhan mereka, ikhlas meninggalkan tanah kelahirannya di Mekkah, meninggalkan keluarga, harta benda dan kerabat hanya untuk ketaatan kepada Allah dan

---

[91] Musthafa Al Bugha, Muhyidin Mustha, *Syarah Arbain An Nawawiyah, Pokok-pokok Ajaran Islam,* Jakarta: Robbani Press, Cet. ke.2, Juli 2005, Bab. Hadits 1 Keutamaan Niat, hal. 11-14

[92] M. Ghifari, et.al, "Implementasi Nilai Hadis Niat sebagai Penguatan Spiritual Masyarakat desa Kayu Agung", dalam *Khadimul Mujtama' : Journal of Community Service*, Vol. 1, No. 1, 2025, hal. 53-54

Nabinya, walau mereka belum tahu apa dan bagaimana mereka di Madinah. Seperti halnya dengan shalat dan zakat, tidak hanya memiliki dimensi teologis dan hukum, tetapi juga mengandung aspek-aspek psikologis yang sangat mendalam. Ketika niatnya tulus beribadah kepada Allah, maka shalatnya akan mendatangkan ketenangan jiwa, dan ketika zakatnya dilakukan tanpa riya' atau berbangga diri, maka itu dapat menghindarkan diri dari ketamakan dan kekikiran.[93]

e) Niat memberi Ruh pada Ibadah

Tanpa niat, ibadah hanya berisi gerakan fisik yang bersifat rutinitas jasadiyah, tanpa makna didalamnya. Dengan niat, gerakan lahir (shalat, puasa, sedekah) dihidupkan oleh kesadaran batin "*Aku melakukan ini karena Allah*". Disitulah spiritual mulai bekerja. Fisiknya bergerak untuk shalat, hatinya merasakan keberadaan Allah dekat dengannya saat itu, maka jiwanya menjadi tunduk, cinta dan ridho kepada Allah Swt. Ibadah tidak hanya dimaknai sebagai pelaksanaan ritual keagamaan semata, melainkan juga mengandung dimensi spiritual yang menjiwai setiap aktivitas keagamaan.[94]

Contoh; ketika hati niat berdzikir, kemudian lisan menyebut nama Allah secara lirih dan berulang-ulang, hingga mngalir kesejukan dan kedamaian dalam hatinya saat nama Allah di sebut. Jadi yang bergerak lisan tapi terkoneksi dengan hati, itulah spiritual yang muncul karena dzikir yang dilantunkan. Karenanya, orang yang lisannya jarang berdzikir, hatinya selalu gelisah, ruhiyahnya gersang dan emosinya mudah meledak atau marah.. Niat yang ikhlas menjadikan ibadah tidak hanya sah secara hukum, tetapi juga bernilai secara spiritual. Dengan niat yang benar, aktivitas duniawi seperti bekerja, belajar dan berinterkasi sosial dapat bernilai ibadah dan memperkaya dimensi spiritual seseorang. Semakin terjaga ibadahnya, maka akan semakin baik kondisi spiritualnya.

5) Pengaruh Ibadah terhadap Kesehatan Spiritual

Ibadah yang dilakukan secara konsisten dan penuh kesadaran memberikan dampak nyata terhadap kesehatan spiritual. Berikut penjelasan tentang pengaruh ibadah dalam meningkatkan koneksi batin (*spiritual bonding*) adalah sebagai berikut; [95]

a) Hubungan dengan Tuhan (*transendensi)*

---

[93]Azra Fahira, *et.al.*, "Dimensi Psikologis yang Terkandung dalam Ibadah Shalat dan Zakat" dalam *Edu Society : Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial dan Pengabdian kepada Masyarakat*, Vol. 5, No. 3, 2025, hal. 1089

[94] Azka Rafi Pasha, *et.al.*, "Hakikat Ibadah dalam Islam: Antara Ritual dan Spiritual", dalam *Indonesian Journal of Islamic Studies (IJIS),* Vol. 2, No. 1, Edisi Januari 2026, hal. 292

[95]Laailatul Izzah, "Pengaruh Praktik Sholat Khusyuk dalam Kegiatan Pembinaan Psikospiritual terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa"*,* dalam *Al Hikmah Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan,* Vol. 21, No.1, 2024, hal. 138

Penelitian menunjukkan bahwa praktik ibadah seperti sholat, membaca Al Qur'an, puasa, doa, meditasi, tafakkur, dapat memperkuat rasa hubungan dengan entitas yang dianggap Maha Tinggi yaitu Allah Subhanahu wa ta'ala. Hal ini membantu individu merasakan kehidupan yang lebih bermakna dan tujuan batin yang lebih dalam berupa kepasrahan total kepada segala kehendak-Nya.

b) Ketenangan Batin

Seseorang yang memiliki ketenangan batin, bukanlah orang yang tidak memiliki masalah dalam hidupnya, tetapi orang yang dengan cerdas mengelola masalah sehingga tampak tetap tenang dalam menjalaninya, berbekal keyakinan yang kuat akan segala kebesaran dan kekuasaan Allah Swt. Ketika individu tunduk dan taat pada segala aturan dan ketetapan Allah, melalui menjalankan segala perintah dan menjauhi segala larangan, ada kebahagiaan tersendiri di dalam hati, betapa damai menjadi orang yang dipilih Allah menjadi baik, betapa nyaman sujud dalam shalat, betapa sejuk hati saat membaca atau mendengarkan Al Qur'an. Orang seperti ini akan jauh dari sifat dan perilaku buruk. Ketenangan itu tampak pada sikap dan perbuatan yang jauh dari kata dzolim atau aniaya, sebaliknya, hatinya lembut, welas asih, ramah dan bahagia manakala bisa membantu orang lain, inilah cermin dari ketenangan hati sebagai buah dari kedekatannya dengan Allah Swt. [96]

c) Kekuatan Mental dan Emosional

Beberapa studi interdisipliner menunjukkan bahwa praktik ibadah memiliki efek terapeutik terhadap kesehatan mental, termasuk mengurangi stres, meningkatkan disiplin batin dan memberikan momen introspeksi. Disebutkan dalam Al Qur'an surah al Ma'arij ayat 22 dan 23, dalam ayat ini dijelaskan bahwa orang-orang yang selalu memelihara waktu shalatnya, kewajiban-kewajibannya, tenang dan khusyu' ketika melaksanakannya, menjadi dalil bagi keharusan bersikap tuma'ninah dallam mengerjakan shalat. Maka orang yang tidak tuma'ninah dalam ruku' dan sujudnya, juga i'tidal dan duduknya, ia bukanlah orang yang *da'im* (diam atau tenang) dalam shalatnya.[97] Jika orang benar-benar khusyu' dalam shalatnya, berarti hati dan pikirannya tertuju hanya kepada Allah Swt semata. Ia merasa berhadapan langsung dengan Allah dalam shalatnya, timbul dalam hatinya rasa takut akan dosa-dosanya, ada harapan dan permohonan limpahan rahmat, ampunan dan karunia-Nya. Dalam hatinya, ia berjanji akan menjauhi segala larangan-larangan-Nya. Hatinya pasrah dan

---

[96]Azra Fahira, *et.al,* "Dimensi Psikologis..., hal. 1090

[97]Abdurrahman Nashir as Sa'adi, Tafsir Al Qur'an (7), diterjemahkan dari buku aslinya yang berjudul *Tafsir al Kariim ar Rahman fi Tafsir kalam al Manna*, oleh Muhammad Iqbal, *et.al.,* Jakarta: Darul Haq, 2017, hal. 356

tenteram menyerahkan diri sepenuhnya kepada kekuasaan dan kebesaran Allah Swt. Orang yang shalat seperti itu, akan terhindar dari segala perbuatan keji dan munkar, itulah nilai spiritual yang dihasilkan dari ibadah shalat. Ada takut akan dosa, ada harapan dan permohonan, serta ada ketenangan yang mendalam di hatinya.[98] Kekhusyukan dalam shalat melatih seseorang untuk fokus atau mampu konsentrasi pada suatu pekerjaan atau studinya. Jadi tidak hanya berpengaruh pada batin atau hatinya tapi juga berpengaruh pada akal atau intelektualnya. Fokus ini dalam teori psikologi sangat penting, banyak orang yang salah dalam bersikap ketika menghadapi masalah dalam hidupnya. Itu disebabkan, banyak individu yang tidak fokus pada solusi dari masalahnya, tetapi lebih kepada terjadinya masalah dengan perdebatan batin; kenapa masalah itu terjadi, salah siapa dan kenapa harus saya yang mengalami?. Orang-orang yang sukses adalah orang yang fokus pada solusi, dia pikirkan bagaimana bisa keluar dari masalah dengan baik dan selamat, bukan banyak mengeluh, mengumpat, memaki keadaan atau mencasi kesalahan orang. Menurut Ariana Huffington, bahwa kunci dari kesuksesan ada empat, yaitu : *pertama* kesehatan lahir dan batin, *kedua* ketakjuban, *ketiga* kearifan dan *keempat* sikap memberi. Keempat kunci tersebut ada dalam ibadah, contoh efek dari ibadah shalat adalah matangnya nilai spiritual dalam jiwanya, sehingga mampu mengontrol emosi dan mampu fokus pada amanahnya.[99]

d) Kejernihan Hati dan Pikiran dalam Mengambil Keputusan

Makna kejernihan hati dan pikiran berarti kondisi batin yang tenang, tidak dikuasai emosi sesaat, seperti marah, takut, ambisi berlebihan, dan arogan. Kondisi batin yang mampu membedakan yang benar dan yang salah, juga tidak bias oleh hawa nafsu, egois atau tekanan eksternal. Serta terbuka terhadap nilai moral dan pertimbangan jangka panjang. Dalam konsep spiritual, kejernihan ini sering disebut sebagai ketenangan hati dan kejernihan akal. Ketika seseorang menjaga ibadahnya dengan baik, maka kematangan dalam berpikir dan bersikap, akan tumbuh pada kepribadiannya, sehingga tidak mudah tersulut emosi atau terpengaruh oleh sesuatu, yang menyebabkan ia salah atau keliru dalam mengambil keputusan. Bagaimana ibadah dapat membentuk kejernihan tersebut? karena ibadah dapat meredam gejolak emosi, karena ibadah dapat menciptakan psikologis yang stabil yang ditandai dengan detak jantung lebih teratur, aktivitas pikiran yang kacau akhirnya menurun, dan emosi negatif (cemas, marah, takut)

---

[98] Hanan Akbar, *et.al.,* "Spiritualitas Shalat dalam Al Qur'an dan Implikasinya pada Aspek Etika dan Estetika", dalam *Jurnal Keagamaan*, UIN Malang, 2001, hal. 16.

[99] Muskinul Fuad, "Psikologi Kebahagiaan Manusia", dalam *Jurnal Komunika, STAI Purwokerto,* 2015, Vol. 9, No. 1, hal. 115

akhirnya mereda. Ketika emosi lebih tenang, seseorang tidak reaktif, sehingga keputusan tidak diambil secara impulsif, tetapi lebih rasional dan bijak. Dengan ketenangan itulah seseorang bisa berpikir jernih dan bijak dalam mengambil keputusan. Ketika seseorang mampu menerapkan spiritual dalam setiap sisi kehidupannya, menguatkan sisi batiniyahnya dan berpegang pada kebenaran agama, maka sudah dapat dipastikan langkahnya akan mantap, jiwanya akan stabil dan pemikirannya lebih bijak, sehingga bisa mengambil keputusan yang baik. Tetapi, jika seseorang jauh dari Allah, malas ibadah dan menghindar dari kewajiban, bagaimana mungkin bisa mendapatkan ketenangan batinnya. Imannya tidak terpelihara, hatinya hanya sibuk mengurus duniawi, tidak pernah bersyukur dan tidak mampu melihat potensi baik yang ada dalam diri dan hidupnya, maka jiwanya selamanya tidak akan pernah merasakan tenang.[100] Karena sesungguhnya Allah-lah yang telah menurunkan ketenangan pada setiap hamba yang mendekat kepada-Nya, seperti ayat di bawah ini;

هُوَ ٱلَّذِىٓ أَنزَلَ ٱلسَّكِينَةَ فِى قُلُوبِ ٱلْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوٓا۟ إِيمَٰنًا مَّعَ إِيمَٰنِهِمْ ۗ وَلِلَّهِ جُنُودُ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ ۚ وَكَانَ ٱللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا

"Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin supaya keimanan mereka bertambah di samping keimanan mereka (yang telah ada). Dan kepunyaan Allah-lah tentara langit dan bumi dan adalah Allah Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana" (Qs. Al Fath (48) ; 4)

Dalam tafsir Ath Thobari[101] menjelaskan ayat ini adalah penegasan bahwa pertolongan Allah datang dalam bentuk kekuatan batin (ketenangan) dan kekuatan eksternal (tentara langit dan bumi), semuanya *diatur* oleh pengetahuan dan kebijaksanaan-Nya yang sempurna, dengan tujuan untuk membimbing orang-orang mukmin menuju keimanan yang lebih kuat. Adapun pokok-pokok dari penafsiran ayat di atas, sebagai berikut;

a) Penurunan Ketenangan (sakinah)
   Kata sakinah berasal dari kata sakana-yaskunu, yang berarti tenang atau stabil setelah bergerak. Dalam kamus Munawwir, sakinah memiliki arti ketenangan atau kedamaian.[102] Allah-lah yang menurunkan ketenangan dan ketenteraman ke dalam hati orang-orang mukmin. Ini terjadi ketika

---

[100] Naan, "Model Terapi Ibadah dalam Mengatasi Kegersangan Spiritual", dalam *Syifa Al-Quluub:Jurnal UIN Sunan Gunung Djati*, Bandung, Vol. 2, No. 2, 2018, hal. 108

[101] Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Ath Thobari, *Tafsir Jami' al-Bayan fi Ta'wil Al-Qur'an Tafsir Ath Thobari*, Jakarta: Penerbit Pustaka Azzam, Cet.ke 2, April 2016, jilid 17

[102] Ahmad Warson Munawwir, *Kamus Al-Munawwir*, Pustaka Progresif, Surabaya, 1997, Cetakan pertama, hal. 646

mereka menghadapi kesulitan (seperti saat perjanjian Hudaibiyah), agar tidak gentar dan agar keimanan mereka bertambah, bukan berkurang. *Sakinah* pada ayat ini diartikan sebagai ketaatan, kesabaran dan kasih sayang yang menambah keimanan mereka. Berarti saat hamba mendekat kepada Allah, dengan ketaatan, maka Allah akan menurunkan ketenangan. Ketenangan itu bersumber dari hati yang bersih, ikhlas dan yakin akan datangnya kekuatan dan pertolongan-Nya. Keikhlasan dan keyakinan itu yang dapat merubah hati yang lemah menjadi kuat, melahirkan pemahaman yang keliru menjadi benar atau lebih baik. Sesuai dengan penjelasan Ibnu Qayyim, bahwa sakinah adalah keberanian yang mampu mengusir rasa takut dan mengurangi kesusahan.[103]

b) Tentara Langit dan Bumi
   Milik Allah-lah tentara langit dan bumi, yang bisa menolong agama-Nya tanpa bantuan manusia. Tentara ini bisa berupa malaikat, kekuatan alam, penyakit atau apapun yang dikehendaki Allah untuk membantu kaum mukmin. Keberadaan tentara ini menunjukkan Allah Maha Kuasa dan mampu menolong tanpa perlu tergantung pada hamba-Nya.
c) Maha Mengetahui dan Maha Bijaksana
   Allah Maha Mengetahui segala sesuatu tentang makhluk-Nya, dan Dia Maha Bijaksana dalam mengatur segala urusan dan perbuatan-Nya, termasuk menurunkan ketenangan atau menguji hamba-Nya. Ketika kita mendekat kepada Allah, artinya kita membutuhkan-Nya.
d) Makna Kontekstual (perjanjian Hudaibiyah)
   Ayat ini turun setelah perjanjian Hudaibiyah, dimana ketenangan hati yang diberikan Allah memperkuat iman mereka pada janji kemenangan, meskipun awalnya terasa sulit. Kaum mukminin yang menerima ketenangan dan bertambah keimanan merekalah yang dijuluki "tentara Allah" dalam konteks ini, bukan sekedar kekuatan fisik, tetapi juga kekuatan batin mereka.

b. Manusia sebagai Khalifah di Bumi

Konsep khalifah merupakan bagian penting dari teologi Islam yang menunjukkan posisi manusia sebagai makhluk yang diberi kepercayaan oleh Allah Swt untuk menjadi wakil di bumi. Karena itu tujuan manusia hidup di dunia yang kedua adalah menjadi khalifah di muka bumi[104], *seperti* yang dijelaskan dalam al Qur'an ayat di bawah ini;

---

[103] Maghfiroh, *et.al.,* "Makna Sakinah dan Tuma'ninah dalam Al-Qur'an", dalam *Journal of Multidiciplinerary Inquiry in Science*, *Teknologi and Educational Research*, Vol. 2, No. 1, 2024, hal. 1904-1908

[104]Karina Isnaini, "Konsep Khalifah sebagai Landasan Kepemimpinan dalam Pendidikan Islam", dalam *Maliki Interdisiplinary Journal (MIJ),* Vol. 3, No. 1, October 2025, hal. 197.

وَاِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلٰۤىِٕكَةِ اِنِّيْ جَاعِلٌ فِى الْاَرْضِ خَلِيْفَةً ۗقَالُوْٓا اَتَجْعَلُ فِيْهَا مَنْ يُّفْسِدُ فِيْهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَآءَۚ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ ۗقَالَ اِنِّيْٓ اَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُوْنَ

Ingatlah) ketika Tuhanmu berfirman kepada para malaikat, "Aku hendak menjadikan khalifah di bumi" Mereka berkata,"Apakah Engkau hendak menjadikan orang yang merusak dan menumpahkan darah disana, sedangkan kami bertasbih memuji-Mu dan menyucikan nama-Mu?" Dia berfirman, "Sesungguhnya Aku mengetahui apa yang tidak kamu ketahui." (QS. Al Baqarah (2) ; 30).

Dalam *ayat* di atas, menjelaskan penetapan manusia sebagai khalifah (pemimpin atau pengelola) di bumi, yang memiliki tugas mulia untuk memakmurkan dan menjaga keseimbangan alam semesta sesuai dengan kehendak Allah, bukan untuk berbuat kerusakan. Ayat ini juga mengisahkan dialog antara Allah dan para malaikat yang bertanya tentang tanggungjawab khalifah yang diberikan kepada manusia, padahal manusia memiliki hawa nafsu yang bisa merusak, tetapi dalam ayat ini Allah menegaskan bahwa Dia mengetahui hal yang tidak diketahui malaikat, menekankan hikmah di balik penciptaan manusia dengan segala potensi dan tanggung jawabnya. Inilah amanah kedua, setelah amanah tugas utama dan pertama manusia diciptakan yaitu untuk beribadah dan menyembah Allah *Subhanahu wa ta'ala*.[105]

Kata khalifah menurut Quraish Shihab berasal dari akar kata "khulafa" yang berarti di belakang atau meninggalkan sesuatu di belakang, kata khalifah sering kali diartikan sebagai "pengganti" atau sesuatu yang menempati tempat yang lain. Lebih jauh diuraikan bahwa kata "menggantikan" berarti mekasanakan sesuatu atas nama yang digantikan , dikarenakan ketiadaan tempat tersebut, adanya *kematian*, ketidakmampuan orang yang digantikannya atau karena sikap hormat kepada yang menggantinya.[106] Adapun Hamka menafsirkan surat al Baqarah ayat 30 ini dengan menjelaskan bahwa agar tidak menimbulkan pengertian yang keliru, sebaiknya kata khalifah tidak dialih bahasakan karena tidak ada padanannya. Istilah khalifah bukan berarti manusia memiliki kedudukan yang sama dengan Allah, tetapi manusia sebagai pengemban amanah, sebagai makhluk yang diberi potensi akal dan dengan perintaj-perintah tertentu diharapkan mampu untuk mengkaji dan menyingkap rahasia alam dan memanfaatkannya bagi kemaslahatan umat manusia.[107] Term khalifah pada ayat di atas menjadi

---

[105] Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Ath Thabari, *Jami' Al Bayan an Ta'wil Ayi Al Qur'an*, Edisi Terjemahan Indonesia, Jakarta: Pustaka Azzam, Cet. kedua, April 2016, Jilid 1, hal. 145

[106]Asdelima Hasibuan, "Memahami Manusia Sebagai Khalifah Allah", dalam *Jurnal Kantor Kementerian Agama,* Medan, Vol.1, No.1, 2021, hal. 38

[107]Hamka, *Tafsir Al Azhar*, Jilid XXI, PT.Pustaka Panji Mas, Jakarta, 2001, Cet. Pertama, hal. 207

alasan utama ketertarikan para ulama membahas ayat tersebut, karena tema khalifah menyangkut eksistensi manusia dan hakikat manusia serta kemanusiaannya di muka bumi. Di luar Islam telah banyak lahir teori tentang manusia yang dihasilkan dari landasan berfikir yang berbeda-beda, namun tidak ada satupun teori yang dapat memuaskan. Islam menghendaki umatnya memahami dirinya, dengan berlandaskan iman, dan diharapkan muncul kesadaran diri (*being conscious*) dan tanggung jawab pribadi (*being responsible*) untuk mengaktualisasikan dirinya sebagai makhluk Allah. Dengan demikian, menjalankan tugas kekhalifahan tidak hanya sekedar menjalankan amanat tetapi sekaligus berupaya menjadikan dirinya tetap dalam kemuliaan sebagai manusia.[108]

Pada hakikatnya, kebahagiaan sejati bagi umat Islam bukan hanya bebas dari kemiskinan dan kebodohan saja, tetapi juga harus bebas dari sifat keserakahan, ketamakan ekonomi dan kerakusan atas sumber daya alam, karena manusialah yang diperintahkan Allah untuk menjaga alam ini dan mengelolanya sebaik mungkin *untuk* kepentingan umat manusia pada umumnya. Islam menanamkan satu prinsip utama yaitu manusia bukan pemilik bumi, melainkan hanya pengelola yang diberi amanah oleh Allah, seperti firman Allah dalam surat al Hadid ayat ke.5,*"Milik Allah-lah segala apa yang ada di langit dan di bumi".* Pengelolaan alam dan seisinya untuk keberlangsungan generasi selanjutnya dalam konsep keadilan dan kesejahteraan bagi semua manusia, merupakan ibadah yang mulia di hadapan Allah dan di hadapan manusia lainnya. [109] Dengan demikian, dapat dipahami bahwa khalifah merupakan jabatan yang diamanatkan oleh Allah Ta'ala kepada manusia untuk mengelola dan memimpin alam semesta yang telah Allah ciptakan untuk memakmurkan kehidupan manusia. Dengan potensi yang telah dianugerahkan Allah, diharapkan manusia dapat menjadikan alam ini tetap dalam keseimbangan agar dapat diwarisi dengan baik oleh generasi selanjutnya.

Kesadaran dan pemahaman inilah yang melahirkan tanggung jawab spiritual. Apapun yang kita rusak, entah itu tanah, udara, hewan, pepohonan, pada hakikatnya bukan *hanya* kerugian ekologis, tetapi juga bentuk penghianatan terhadap amanah Allah Swt. Air adalah sumber kehidupan seluruh makhluk. Dalam Islam, air bukan hanya berkaitan dengan fungsi fisik, tetapi juga fungsi spiritual, karena ia adalah alat bersuci yang wajib digunakan sebelum ibadah, maka dalam sunnah Nabi Muhammad saw, menuntun umatnya untuk hemat air, tidak menggunakan air dengan

---

[108]Asdelima Hasibuan, "Memahami Manusia Sebagai Khalifah Allah..., hal. 34-35

[109]Abu Hurairah Abdul Salam, "Hikmah Menjadi Khalifah yang Menjaga Bumi, Amanah Islam dalam Mengisi Kemerdekaan", dalam *Artikel Islam Warta Istiqlal*, 31 Juli 2025, https://eng.istiqlal.or.id/blog/detail/hikmah--menjadi-khalifah-yang-menjaga-bumi---amanah-islam-dalam-mengisi-kemerdekaan.html, diakses 15 Januari 2026.

sesukanya, bersifat pemborosan air yang merugikan generasi selanjutnya kalau cadangan air berkurang atau hilang di jaman anak cucu ke depannya. Islam mengajarkan kita, tidak hanya bertanggungjawab kepada diri sendiri, tetapi juga bertanggungjawab pada bumi ini. Setiap individu yang menyadari bahwa alam ini dengan segala sumber dayanya, diciptakan Allah untuk modal manusia menjalani hidup, bukan untuk dirusak dan diambil semaunya sendiri hanya untuk kepentingan darinya, keluarga dan kelompoknya saja. Hal ini menyalahi amanah yang telah Allah berikan. Dalam Islam, ibadah bukan hanya hubungan manusia dengan Allah, tetapi juga sarana pembentukan karakter yang bertanggung jawan dalam kehidupan, semua akan dimintai pertanggungjawabannya. [110]

Dalam perspektif Islam, hubungan antara manusia sebagai khalifah di bumi dengan nilai spiritual sangat erat dan saling menguatkan. Keduanya tidak bisa dipisahkan, berikut penjelasannya;

1) Manusia sebagai Khalifah adalah Amanah Spiritual
   Allah menetapkan manusia sebagai khalifah, artinya manusia diberi amanah untuk mengelola, menjaga dan memakmurkan bumi. Amanah ini bukan sekedar tugas sosial atau ekologis, tetapi tugas spiritual karena; *pertama*, ini adalah perintah Allah Swt, dan yang *kedua,* amanah ini akan dimintai pertanggungjawaban di hadapan-Nya. Kesadaran bahwa tugas ini akan dipertanggungjawabkan, dapat menumbuhkan nilai takwa, kejujuran dan tanggung jawab moral.
2) Nilai Spiritual Membimbing Manusia Menjalankan Peran Khalifah
   Nilai spiritual seperti; iman, ikhlas, takwa, sabar, adil dan sebagainya menjadi pedoman batin agar manusia tidak menyalah gunakan kekuasaan atas bumi. Tanpa spiritualitas, peran khalifah bisa berubah menjadi eksploitasi dan kerusakan.

3) Ibadah Tidak Hanya Ritual, Tetapi Juga Pengelolaan Bumi
   Dalam Islam, ibadah tidak terbatas pada shalat, puasa, atau zakat saja. Menjaga lingkungan, menegakkan keadilan, membantu sesama dan menggunakan sumber daya alam secara bijak adalah wujud ibadah sosial dan ekologis. Jika dilakukan dengan niat karena Allah, aktivitas sebagai khalifah bernilai spiritual tinggi.
4) Kesadaran Spiritual Menumbuhkan Sikap Menjaga Keseimbangan
   Kesadaran spiritual adalah kesadaran manusia terhadap hubungan dirinya dengan Allah, sesama manusia dan alam semesta. Kesadaran ini membuat seseorang memahami bahwa hidup harus dijalani secara seimbang, tidak berlebihan dan tidak hanya berfokus pada kebutuhan duniawi semata.

[110]Anisatul Luthfia dan Syamsurizal Yazid, "Ibadah dan Perilaku Luhur Kajian Psikologis dan Sosiologis", dalam *Hikmah : Jurnal Studi Pendidikan Agama Islam*, Vol. 2, No. 1, 2025, hal. 35-46

Manusia yang memiliki spiritual menyadari bahwa alam adalah ciptaan Allah dan manusia bukan pemilik mutlak melainkan hanya mengelola. Kesadaran ini melahirkan sikap tidak serakah, tidak merusak dan menjaga keseimbangan (*mizan*) sebagaimana di perintahkan Allah Swt.[111] Peran manusia sebagai khalifah, sejatinya bermuara pada tujuan hidup manusia yaitu dalam koridor ketaatan dan konsep ibadah hanya mengharap keridhoan-Nya. Dengan menjalankan peran khalifah secara benar, manusia tidak hanya membangun dunia yang aman, tetapi juga menguatkan hubungan spiritual dengan Allah Swt.

c. Hidup adalah Tempatnya Ujian

Dalam Islam, hidup adalah rangkaian ujian dari Allah kepada manusia untuk mengetahui kualitas keimanan, kesabaran dan ketaatan mereka. Ujian adalah bentuk sunnatullah yang memang telah ditetapkan sesuai kehendak Allah. Ujian hidup adalah bagian yang tidak terpisahkan dari perjalanan manusia. Setiap orang pasti pernah mengalami kesulitan, ditimpa musibah, diuji dengan penyakit, kesempitan rezeki, dengan keluarga, bahkan penderitaan, semua itu untuk menguji keimanan dan kesabaran kita.[112] Dalam konsep Islam, ujian bukanlah hukuman, melainkan sarana agar manusia semakin dekat kepada Allah *Subhanahu wa ta'ala*. Karena itu, penting bagi kita kaum mukmin untuk memahami hakikat dan cara menghadapi ujian hidup yang selalu dipergilikan sepanjang hidup. Dibutuhkan kekuatan spiritual agar kita mampu tegar menghadapi apapun masalah dalam hidup, dengan tenang dan tetap konsisiten dalam ibadah. Untuk dapat menghadapi ujian hidup, kita harus memahami dulu apa dan bagaimana ujian itu, sebagaimana yang penulis jabarkan di bawah ini;

1) Ujian adalah Sunnatullah

Ujian adalah masalah yang Allah berikan kepada manusia, khususnya orang beriman, dengan tujuan sebagai penguat Iman dan melatih kesabaran hamba-Nya. Setiap ujian sudah disesuaikan dengan kadar keimanan hamba, dan tidaklah Allah memberikan ujian di luar kemampuan hamba-Nya. Ujian adalah ketetapan Allah yang tidak bisa dihindari oleh seorang mukmin, seperti dalam firman Allah di bawah ini **;**

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوْعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْاَمْوَالِ وَالْاَنْفُسِ وَالثَّمَرٰتِۗ وَبَشِّرِ الصّٰبِرِيْنَ

Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar, (QS. al

[111]Mursal dan Suhadi, "Implementasi Prinsip Islam dalam Aktivitas Ekonomi:Mewujudkan Keseimbangan Hidup", dalam *Jurnal Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat"*, Vol. 9, No. 1, 2015, hal. 24

[112]Alwi Alatas, *Ketika Allah Menguji Kita*, Penerbit Tarbawi Press, Jakarta, Cetakan pertama, 2010, hal. 48

Baqarah/2; 155).

Pendapat beberapa ulama tafsir tentang ayat di atas, diantaranya sebagai berikut;

a) Ibnu Katsir (ringkas)[113]

Allah Swt memberitahukan bahwa Dia Pasti menguji hamba-hamba-Nya, kata "pasti" adalah sebuah keniscayaan, sebuah kebenaran, dan sesuatu yang akan terjadi. Allah memberi ujian dalam bentuk yang beragam, dengan mengatakan kata "sedikit", dengan arti bahwa apa yang diberikan Allah jauh lebih banyak dari apa yang dikurangi Allah dalm bentuk kekurangan harta, kehilangan jiwa artinya kematian orang yang kita sayangi, atau kekurangan buah-buahan artinya hasil bumi dan tanaman yang mulai langka atau jarang kita dapai, atau bisa harganya setinggi langit, sehingga sulit untuk membelinya. Semua itu hanya contoh kecil dari ujian Allah yang lain, itu hanya sebagian dari ujian Allah yang Allah pergilirkan dalam kehidupan ini. Dalam ayat ini Allah memberikan janji bahwa ada kabar gembira bagi orang yang sabar dalam menghadapi semua ujian yang Allah berikan kepadanya. Beberapa mufasir mengatakan bahwa yang dimaksud dengan ketakutan di ayat ini adalah takut kepada Allah, dan kelaparan adalah berpuasa di bulan Ramadhan, kekurangan harta maksudnya adalah membayar zakat dan jiwa adalah bisa adanya penyakit serta buah-buahan dan anak-anak. Dalam hal ini terdapat berbagai pendapat, dan hanya Allah yang mengetahui apa yang dikehendaki-Nya. Intinya bahwa Allah berkehendak menguji hamba-Nya dalam berbagai bentuk masalah dalam hidup, sehingga akan tampak siapa yang sabar dan siapa yang ingkar.

b) Sayyid Quthb, Tafsir Fi Zhilalil Qur'an[114]

Di ayat sebelumnya, setelah menjelaskan penentuan kiblat, pembentukan pribadi muslim yang khas dengan berasaskan Islam, posisi umat Islam adalah sebagai umat pertengahan yang menjadi saksi atas manusia, maka dilanjutkannya dengan penjelasan kepada umat Islam agar memohon pertolongan kepada Allah melalui sabar dan sholat, ini perkara yang memerlukan ketajaman keyakinan. Dan bersiap-siap untuk melakukan pengorbanan di jalan Allah dengan harta dan jiwa yang dimiliki, sampai tiba di ayat 155, Allah memberi kaum mukmin ujian yang bermacam-macam, agar keimanan mukmin

---

[113] Muhammad Nasib Ar Rifa'i, *Kemudahan dari Allah, Tafsir Al Qur'an al Adzhim Ringkasan Tafsir Ibnu Katsir Jilid* I, Jakarta: PT. Gema Insani Press, Cet. ke 5, April 2005, hal. 256

[114] Sayyid Quthb, *Tafsir FI Zhilalil Qur'an,* Jakarta: Gema Insani Press, Cet.ke.7, 2008, Jid ke 1, hal.169

semakin terasah, semakin kuat dan berkilau, sehingga mampu melewati halangan demi halangan dalam kehidupan. Dan semua itu dikunci dengan satu kata "sabar", yaitu kata yang mewakili lapang dada dalam menerima segala ujian yang Allah berikan berbekal dengan kekuatan Iman.

c) M. Quraish Shihab, Tafsir Al Misbah[115]

Menurut M. Quraish Shihab dalam tafsir Al Misbah, ayat di atas menekankan bahwa Allah akan menguji manusia dengan berbagai bentuk kesulitan (rasa takut, lapar, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan) sebagai sarana penyucian jiwa, pengganda pahala dan peningkatan kualitas keimanan, serta memberikan kabar gembira bagi yang sabar. Betapapun beratnya sebuah cobaan, jika dibandingkan dengan ganjaran yang akan diperoleh, maka cobaan itu menjadi kecil. Selain itu, setiap musibah yang dialami manusia selalu memiliki kemungkinan untuk menjadi lebih besar sehingga apa yang terjadi seharusnya tetap disyukuri. Allah memberikan ujian dengan kadar yang sedikit, jika dibandingkan dengan potensi yang telah dianugerahkan kepada manusia. Dengan kemampuan yang yang diberikan, manusia sejatinya mampu menghadapi setiap ujian jika ia menggunakan potensi tersebut dengan baik. Tafsir Al Misbah membagi bentuk-bentuk ujian dengan beberapa kondisi, sebagai berikut;

(1)Rasa Takut; ancaman, ketidaknyamanan, kecemasan karena penyakit
(2)Kelaparan; krisis pangan atau ekonomi buruk, kemiskinan
(3)Kekurangan Harta; kehilangan rezeki, sulit mencari pekerjaan, lilitan hutang, beban hidup yang berat
(4)Kekurangan Jiwa; wafatnya orang tercinta atau korban jiwa
(5)Kekurangan Buah-buahan; kegagalan usaha atau menipis hasil kerja

Semua itu mencerminkan realitas kehidupan manusia, namun Allah memberi satu kunci untuk mengatasi itu semua, yaitu "sabar". Menurut Quraisy Shihab dalam tafsir Al Misbahnya, menyatakan bahwa sabar bukan berarti diam pasrah tanpa usaha. Sabar adalah tabah menghadapi cobaa, dengan tetap berusaha secara benar dan tidak berburuk sangka kepada Allah. Karena itu, Allah memberi "kabar gembira" khusus kepada orang-orang yang sabar. Kata "*bi syai'in"* artinya dengan sedikit, hal itu menunjukkan bahwa ujian tidak melebihi kemampuan manusia dan Allah Maha Mengetahui batas kekuatan hamban-Nya. Ini selaras dengan prinsip bahwa Allah tidak membebani seseorang diluar kesanggupannya. Ayat ini mengajarkan pada kita bahwa hiup adalah

[115] M. Quraisy Shihab, *Tafsir Al Misbah*, *Pesan, Kesan dan Keserasian Al Qur'an*, Jakarta: Penerbit Lentera Hati, 2001, Vol.1, Jilid, 1 Cet. ke.4, tafsir surat al Baqarah ayat 155, hal. 368

ujian yang pasti, terukur dan penuh hikmah. Ujian bertujuan membentuk manusia yang sabar, kuat iman dan dekat dengan Allah Swt, kabar gembira yang di isyaratkan dalam ayat ini diberikan bagi yang lulus ujian dengan kesabarannya.[116]

2) Ujian Bukan hanya Kesedihan Tapi juga Kenikmatan

Bila kita bicara tentang ujian, maka yang terbayang dalam benak kita adalah kesedihan, kemiskinan, kesempitan, kesakitan, dan semua yang menguras air mata. Dalam Islam, ujian merupakan bagian dari kehidupan manusia, karena ujian merupakan salah satu cara Allah untuk menunjukkan perhatian dan kasih sayang-Nya. Al-Qur'an telah menjelaskan bahwa ujian itu tidak hanya yang buruk dan menyakitkan saja, tetapi kebaikan, kenikmatan dan kekayaan juga ujian. Banyak orang yang berhasil melalui ujian penderitaan tapi belum tentu bisa lulus ujian kesenangan, begitupun sebaliknya. Pada dasarnya, ujian dari Allah sendiri sudah ada ketika zaman Nabi, contohnya ujian yang ditimpakan kepada Nabi Ayyub ketika ia harus bersabar dalam kehilangan harta, keluarga dan kesehatannya. Nabi Yusuf diuji dengan berpisah dengan kedua orangtuanya, di fitnah dan diperjualbelikan. Sementara Nabi Ibrahim diuji untuk menyembelih anaknya sebagai bentuk ketaqwaan terhadap Allah Swt.[117] Ujian itu hakikatnya bukan pada apa dan bagaimana bentuk ujian itu, tapi bagaimana sikap kita dalam menghadapi ujian tersebut. Firman Allah Swt dalam ayat ini menjelaskan bahwa ujian ada yang berupa kebaikan dan ada yang berupa keburukan, seperti ayat di bawah ini;

كُلُّ نَفْسٍ ذَآئِقَةُ الْمَوْتِۗ وَنَبْلُوْكُمْ بِالشَّرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً ۗوَاِلَيْنَا تُرْجَعُوْنَ

Setiap yang bernyawa akan merasakan kematian. Kami menguji kamu dengan keburukan dan kebaikan sebagai cobaan. Kepada Kamilah kamu akan dikembalikan." (Qs. Al-Anbiyaa/21; 35)

An Nawawi menjelaskan bahwa Allah akan menguji hamba-Nya tidak hanya dengan keburukan saja, akan tetapi Dia akan mengujinya dengan keburukan dan kebaikan sebagai cobaan. Ujian ini diberikan Allah untuk melihat apakah hamba itu bersabar atau tidak ketika mendapat ujian yang tidak diinginkan atau tertimpa sesuatu yang buruk dan apakah mereka bersyukur terhadap nikmat Allah ketika diberikan sesuatu yang baik dan menyenangkan mereka. Ujian keburukan berupa; penyakit,

---

[116] Zinuddin Lubis, "Tafsir surat Al Baqarah ayat 155, Menghadapi Musibah dengan Keimanan dan Ketabahan", *Artikel NU online*, Sabtu 8 Maret 2025, dalam tautan; https://islam.nu.or.id/tafsir/tafsir-surat-al-baqarah-ayat-155-menghadapi-musibah-dengan-keimanan-dan-ketabahan, diakses 16 Januari 2026

[117] Azwir B.C, "Para Nabi dan Rasul Lebih Berat Ujian dan Cobaannya", dalam *Artikel Semua Ada Hikmah,* dirilis 21 Januari 2022, diakses 22 Mei 2026, https://azwirbchaniago.blogspot.com/2022/01/para-nabi-dan-rasul-lebih-berat-ujian.html,

kemiskinan, kesempitan atau susahnya hidup, atau penderitaan. Sedangkan ujian kebaikan seperti; kesehatan, kelapangan rezeki, kesuksesan usaha, kekayaan, popularitas, kedudukan, pangkat, jabatan, anak-anak, dan semua bentuk kesenangan. Terkadang manusia, bila diuji dengan kesedihan, ia banyak mengeluh dan kufur nikmat, tetapi jika diuji dengan kesenangan dan harta melimpah, ia sombong, melupakan Allah dan berbangga dengan kekayaannya. Itulah dua sifat buruk dari orang yang diuji dengan dua hal berbeda. Mukmin sejati adalah orang yang tidak berlebihan dalam menjalani ujian hidup. Bila diberi keburukan atau sesuatu yang tidak disenangi, dia akan bersabar dan bila diberi kebaikan, maka ia akan banyak bersyukur atas anugerah atau karunia yang diberikan Allah kepadanya.[118]

Menurut tafsir Ibnu Katsir, ayat ini menegaskan bahwa setiap manusia pasti menemui kematian, sehingga dunia bersifat sementara. Ujian dengan keburukan mencakup; musibah, kesulitan, penyakit dan kemiskinan. Sedangkan ujian kebaikan mencakup; kesehatan, kekayaan kelapangan hidup, pangkat, kedudukan atau jabatan. Semua itu sama-sama ujian yang Allah berikan untuk mengetahui siapa yang bersabar saat susah dan siapa yang bersyukur saat senang. Ujian tersebut akan ada pertanggungjawabannya di hadapan Allah.[119] Menurut Tafsir Al Qurthubi, menekankan makna kata "fitnah" dalam ayat ini sebagai ujian dan seleksi iman. Menurut beliau, kebaikan (nikmat) lebih berbahaya daripada keburukan, karena kesenangan atau kebaikan bisa menjerumuskan manusia pada kesombongan dan kelalaian. Selain itu, ujian keburukan menguji kesabaran, sementara ujian kebaikan menguji rasa syukur kita. Kedua ujian tersebut akan terasa ringan jika seseorang memiliki kekuatan Iman, karena dengan iman, ia menyadari bahwa ujian adalah tangga menuju kedekatan kepada Allah Swt, untuk meraih ridho dan karunia-Nya.[120]

3) Kebaikan di dalam Ujian

Dalam perjalanan hidup, manusia tidak pernah lepas dari ujian. Ujian hadir dalam berbagai bentuk, ada kesedihan, kehilangan, kekurangan, bencana, keterbatasan, kegagalan, dan rasa lelah yang tidak bisa dijelaskan. Banyak orang menganggap ujian sebagai beban berat atau hukuman karena perbuatan dosanya, ujian adalah perkara yang ingin

---

[118]Muhammad Nawawi Al Jawi, *Tafsir Al Munir*, Jilid 2, Bandung: Sinar Baru Algensindo Offset, 2011, Cet.ke 3, hal. 342

[119]Muhammad Nasib Ar Rifa'i, *Kemudahan dari Allah, Tafsir Al Qur'an al Adzhim Ringkasan Tafsir Ibnu Katsir,* Jilid VIII, Jakarta: PT. Gema Insani Press, Cet. ke 5, April 2005, hal. 388

[120]Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Ath Thobari, *Tafsir Jami' al-Bayan fi Ta'wil Al-Qur'an Tafsir Ath Thobari*, Jakarta: Penerbit Pustaka Azzam, Cet.ke 2, April 2016, jilid 8

segera dihindari dan dilupakan. Namun, di balik rasa berat itu, tersimpan hikmah dan kebaikan di dalamnya, walau tidak selalu tampak tapi terasa oleh hati yang mau merenungi dan belajar memahaminya. Ujian hidup sejatinya bukan sekedar cobaan dengan berbagai bentuk masalah yang menyakitkan, melainkan sarana pembentukan diri. Melalui ujian, manusia diajak untuk mengenal makna kesabaran, keikhlasan dan ketergantungan kepada Tuhan. Ujian mengajarkan bahwa kekuatan sejati bukan terletak pada bebasnya hidup dari masalah, melainkan pada kemampuan bertahan, bangkit dan tetap berbuat baik di tengah kesulitan. Dengan memahami kebaikan dalam ujian, manusia dapat memandang penderitaan bukan sebagai akhir, melainkan sebagai proses. Proses menuju kedewasaan jiwa dalam berpikir dan bersikap, penguatan iman dan pemurnian tujuan hidup.[121] Sebab sering kali, dari ujian yang paling beratlah lahir pribadi yang paling kuat dan hati yang paling arif bijaksana. Contoh ujian yang dirasakan begitu berat adalah saat sakit, dengan waktu sakit yang lama, rasa sakit yang luar biasa (seperti kanker), biaya pengobatan yang tinggi, lelahnya keluarga mengantar dan menemani pasien ke rumah sakit, dan sebagainya. Sehingga tidak sedikit, mereka mulai terasa berat dalam menjalani ujian sakit dan mulai banyak mengeluh, yang akhirnya tumbang. Seseorang yang memahami bahwa di balik semua ujian yang diberikan kepadanya, ada balasa kebaikan yang Allah janjikan kepada hamba yang sabar, ikhlas dan ridho menerima segala ketetapan Allah. Ketika orang melihat ujian berupa sakit dengan pandangan iman, maka yang dirasakan adalah semakin mendekatkan dirinya kepada Allah Swt, dalam zikir dan doa, timbul kepercayaan untuk menyandarkan segala harapan kepada yang Maha Menyembuhkan dan Maha Berkehendak, Allah Swt, atas apapun yang terjadi dalam diri dan kehidupannya. Dalam konsep Islam, ada beberapa kebaikan di dalam ujian hidup, khususnya bagi yang sedang diuji sakit, seperti di bawah ini;[122]

a) Mendapatkan Keridhoan Allah Swt

Seorang yang beriman harus yakin bahwa segala perkara yang terjadi merupakan takdir dan ketetapan dari Allah Swt. Diantara sikap yang perlu ditanamkan pada diri seorang hamba yang sedang mengalami sakit adalah sikap ridho. Dengan sikap ridho atas ujian dan cobaan tersebut, maka Allah akan memberikan keridhoan kepada hamba-Nya. Keridhoan Allah berarti Dia menerima segala ibadah amal-amal sholih hamba yang telah dilakukannya, berupa ketaatan dan

---

[121]Nashir Fahmi, *Spiritual Excellence Kekuatan Ikhlas Menciptakan Keajaiban Hidup*, Jakarta: Gema Insani Press, Cet. ke.2, Februari 2010, hal. 54

[122] Ahmad Fathan Hidayatullah, "Kebaikan dibalik Musibah Sakit", dalam *Artikel Kesehatan*, UII Yogjakarta, 1 April 2021, , https://informatics.uii.ac.id/2021/04/02/kebaikan-di-balik-musibah-sakit/, diakses 18 Januari 2026

pelaksanaan ibadah yang diperintahkan-Nya. Rasulullah *shallahu 'alaihi wa sallam*, bersabda;

إِنَّ عِظَمَ الْجَزَاءِ مَعَ عِظَمِ الْبَلاَءِ، وَإِنَّ اللهَ إِذَا أَحَبَّ قَوْمًا ابْتَلاَهُمْ، فَمَنْ رَضِيَ فَلَهُ الرِّضَا، وَمَنْ سَخِطَ فَلَهُ السُّخْطُ

Sesungguhnya pahala yang besar diperoleh melalui cobaan yang besar pula. Apabila Allah mencintai seseorang, maka Allah akan memberikan cobaan kepadanya, barangsiapa yang ridha (menerimanya) maka Allah akan meridhainya dan barangsiapa yang murka (menerimanya) maka Allah murka kepadanya. (HR. At Tirmidzi no. 2396)

Penjelasan hadis, diuraikan sebagai berikut: [123]

1) Besarnya Pahala Sebanding dengan Besarnya Ujian
   Artinya, semakin berat ujian yang dialami seseorang, maka semakin besar pula pahala yang Allah sediakan jika ia bersabar dan tetap taat. Sesungguhnya Allah Maha Adil, tidak mungkin Dia memberi ujian besar tanpa menyiapkan balasan yang setimpal.
2) Apabila Allah mencintai suatu kaum, Dia akan menguji mereka
   Ujian bukan tanda kebencian Allah, justru bisa menjadi tanda cinta atau perhatian Allah, bisa juga sebagai cara Allah mengangkat derajat serta membersihkan diri dari segala dosa. Banyak Nabi dan orang-orang sholih yang mengalami ujian berat, paahal mereka adalah manusia yang paling dicintai Allah.
3) Barangsiapa Ridho, maka baginya Keridhoan Allah
   Pengertian ridho berarti menerima ketetapan Allah dengan hati tenang, tetap berusaha tanpa protes kepada Allah dan tidak berputus asa atau menyalahkan takdir-Nya.
4) Barangsiapa Murka, maka baginya Kemurkaan Allah
   Murka dalam hadis ini bukan sekedar sedih (karena kesedihan adalah manusiawi), tetapi yang bersifat marah pada takdir Allah, menyalahkan Allah dan berputus asa serta meninggalkan ketaatan. Ujian bukan ukuran nilai diri, tapi ladang pahala. Sikap hati saat diuji lebih penting daripada ujian itu sendiri. Sabar dan ridho adalah kunci keselamatan, karena orang yang tidak sabar justru akan membuat hati dan hidupnya lebih terpuruk.

b) Terhapusnya Dosa dan Diangkat Derajatnya

Kondisi seseorang yang sakit memang tidak menyenangkan,

[123] Abu 'Isa Muhammad bin 'Isa at-Tirmidzi, *Jāmi' at-Tirmiżī*, Beirut: Dār al-Gharb al-Islāmī, 1998, jil. 4, edisi terjemahan Ahmad Mudjab Mahalli, *Sunan At Tirmidzi*, jilid 4, hadis 2396, hal. 456.

selain rasa sakit yang tidak nyaman, kondisi tubuh yang lemah dan tidak sanggup beraktivitas seperti biasanya, tapi Allah memberinya kabar gembira untuk menghiburnya. Di antara kabar gembira orang yang sedang diuji sakit, yaitu Allah akan menghapuskan dosa-dosanya, sebagaimana pohon menggugurkan daun-daunnya. Hal ini telah dikabarkan oleh Rasulullah *shalallahu alaihi wassalam*, dalam sabdanya;

مَا مِنْ مُسْلِمٍ يُصِيبُهُ أَذًى مَرَضٌ فَمَا سِوَاهُ إِلَّا حَطَّ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِ كَمَا تَحُطُّ الشَّجَرَةُ وَرَقَهَا

Setiap muslim yang terkena musibah penyakit atau yang lainnya, pasti Allah akan menghapuskan kesalahan-kesalahannya, sebagaimana pohon menggugurkan daun-daunnya. (HR. Imam Al-Bukhari no. 5660 dan Imam Muslim no. 2571).

مَا يُصِيبُ الْمُؤْمِنَ مِنْ شَوْكَةٍ فَمَا فَوْقَهَا إِلَّا رَفَعَهُ اللَّهُ بِهَا دَرَجَةً ، أَوْ حَطَّ عَنْهُ بِهَا خَطِيئَةً

Tidaklah seorang mukmin terkena duri dan lebih dari itu melainkan Allah akan mengangkat derajat dengannya atau dengannya dihapuskan kesalahan-kesalahannya. (HR. Bukhari no. 5640 dan Muslim no. 2572)[124]

Penjelasan dari hadis di atas, adalah;[125]

(1)Makna Umum Hadis

Hadis ini menegaskan bahwa segala bentuk penderitaan yang dialami seorang muslim, baik fisik (sakit, lelah) maupun batin (sedih, gelisah) bukanlah perkara yang sia-sia di hadapan Allah. Semua itu menjadi sebab penghapusan dosa selama dihadapi dengan sabar dan tidak berburuk sangka kepada Allah.

(2)Rincian Ujian yang Disebutkan

Rasulullah shalallahu alaihi wassalam menyebutkan ujian secara berurutan untuk menunjukkan keluasannya, yaitu ; pertama *Nasab* **(نصب)** artinya kelelahan fisik, *kedua Wasab* **(وصب)** artinya sakit atau penyakit, *ketiga Hamm* **(هم)** artinya kegelisahan pikiran dan *keempat Huzn* **(حزن)** artinya kesedihan hati, *kelima Adzaa* **(أذى)** artinya gangguan dari luar, dan yang terakhir *keenam Ghamm* **(غم)** artinya kesempitan batin yang mendalam, bahkan duri kecilpun bernilai pahala di sisi Allah, ini menunjukkan rahmat Allah yang sangat luas.

(3)Apakah Semua Dosa Gugur?

Mayoritas ulama menjelaskan yang gugur adalah dosa-dosa kecil dan dosa besar tetap memerlukan taubat khusus. Namun jika disertai

---

[124]M. Nashiruddin Al Albani, *Ringkasan Shahih Bukhari*..., hal. 557-559

[125]An Nawawi, Pensyarah Musthafa Dib Al Bugha, *Syarah Riyadush Shalihin,* Jakarta: Gema Insani Press Cet. ke.1, Maret 2010, jilid 3, hal. 245

dengan sabar, ridha dan disertai taubat, maka bisa menjadi sebab pengangkatan derajat dan penghapusan dosa yang lebih besar. Tidak semua dosa secara otomatis gugur hanya karena sakit, tapi sakit bisa menjadi penghapus dosa, terutama dosa-dosa kecil, jika disikapi dengan sabar dan ridho. Mayoritas ulama menjelaskan bahwa dosa kecil bisa dihapus oleh sakit, musibah, shalat, puasa dan amal sholih lainnya. Sedangkan dosa besar bisa dihapus oleh sakit, tapi harus dengan taubat yang sungguh-sungguh. Syarat dari penghapusan dosa saat sakit adalah kondisi hati; bersabar, tidak berkeluh kesah berlebihan dan tetap *husnuzhon* (berprasangka baik) kepada Allah Swt. Tetapi kalau sakit, disertai marah atau menghujat takdir, menyalahkan Allah, atau putus asa, maka pahalanya bisa berkurang.

(4)Hikmah Besar Hadis

Hikmah dari ayat ini adalah sebuah motivasi yang kuat bagi yang mendapat musibah atau yang sedang menghadapi ujian, khususnya sakit. Bahwa sakit bukan tanda kebencian Allah, melainkan sarana pembersihan jiwa. Seorang mukmin tidak pernah benar-benar rugi, sehingga hal ini bisa mengubah cara pandang terhadap musibah. Intinya, ujian apapun kalau kita sabar, maka dapat menghapus dosa dan akan mengangkat derajat kita di hadapan Allah Swt. Penyakit dan kesusahan hidup adalah siksaan dunia yang akan meringankan beban dosa di akhirat, ini menunjukkan rahmat Allah agar hamba-Nya segera kembali dan taubay dalam keadaan bersih. Bahkan oenghapusan dosa, bagai daun-daun kering yang jatuh berguguran dari pohon saat musim gugur yang melambangkan betapa cepat dan mudahnya dosa yang diampuni. Karena itu, setiap mukmin hendaknya bersabar atas segala ujian hidup, baik berupa kesulitan hidup atau penyakit, karena ada banyak balasan kebaikan di dalam ujian, yang apanila dihadapi dengan sabar, ikhlas dan ridho terhadap kehendak-Nya.[126]

c) Pahala yang Tetap Mengalir

Terkadang ketika sakit menimpa diri, kita tidak dapat menjalankan aktivitas ibadah, sebagaimana biasanya. Diantara bentuk kasih sayang Allah Ta'ala kepada hamba-Nya adalah pahala amal sholeh yang terus menerus mengalir meskipun kita dalam keadaan sakit. Nabi Muhammad *Shalallahu alaihi wassalam*, bersabda;

إِذَا مَرِضَ العَبْدُ، أَوْ سَافَرَ، كُتِبَ له مِثْلُ ما كانَ يَعْمَلُ مُقِيمًا صَحِيحًا

Apabila seorang hamba sakit atau sedang safar, maka Allah akan menuliskan baginya pahala seperti saat ia lakukan ibadah di masa

[126]Ibnu Ḥajar al-'Asqalānī, *Fatḥ al-Bārī 'alā Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, Beirut: Dār al-Ma'rifah, 1379 H, jil. 10, edsis terjemahan, hal. 108, penjelasan hadis no. 5640.

sehat dan bermukim. (HR. Imam al Bukhari no. 2996).

Hadis di atas, menceritakan saat Yazid bin Abi Kabsyah puasa ketika sadar (saat perjalanan jauh), Abu Burdah lantas mengatakan padanya bahwa ia *baru* saja mendengar Abu Musa menyebutkan sabda Nabi Muhammad *shalallahu alaihi wasallam* seperti hadis di atas. Yaitu "*Dicatat bagi Musafir pahala seperti kebiasaan amalnya saat mukim"*, begitupun saat orang diberi ujian sakit, maka ibadahnya tidak seperti saat dia sehat, namun Allah tetap memberi orang sakit tersebut pahala baginya, karena kebiasaan dia melakukannya saat sehat. Nab*i* Muhammad *shalallahu 'alaihi wassalam*, mengabarkan tentang karunia dan rahmat Allah, bahwa ketika seorang muslim memiliki kebiasaan melakukan suatu amal sholih ketika sehat dan saat mukim, lalui ia mendapatkan uzur, misalkan ia sakit sehingga tidak lagi mampu mengerjakannya atau disibukkan perjalanan atau uzur lainnya, maka akan tetap dituliskan baginya pahala amalan tersebut secara sempurna sebagaimana ia mengerjakannya saat sehat dan mukim. Para ulama menjelaskan bahwa syarat penting untuk mendapatkan karunia pahala seperti hadis di atas adalah; *pertama*, amalan tersebut memang rutin dilakukan saat sehat, *kedua* terhalang uzur secara syar'i, seperti sakit dan perjalanan, dan yang *ketiga* niat tetap ingin beribadah atau beramal, bukan sengaja meninggalkan.[127] Jenis ibadah yang terbiasa dilakukan, misalnya shalat sunnah, puasa sunnah, tilawah al Qur'an dan sedekah. Hikmah dari hadis ini adalah menjadi penghibur dan penguat hati bagi orang yang sedang sakit agar tetap optimis dan tidak putus harapan dari pahala Allah Swt. Selain itu, memberikan ketegasan tentang pembiasaan amal sholeh secara konsisten, jangan remehkan ibadah kecil tapi rutin dilakukan. Dan sesungguhnya sakit buka penghalang pahala, justru bisa menjadi ladang ganjaran dan balasan karuni Allah Swt.

d) Kecintaan Allah dan Pahala Tanpa Batas Jika Bersabar

Sabar merupakan hal yang sulit, karena ini melibatkan hati manusia dalam kesiapan dan kelapangan menerima dan menjalani segala ketetapan Allah dalam kehidupan. Dan salah satu sikap mulia orang yang beriman ketika ditimpa musibah adalah sabar. Oleh karena itu, sakit yang kita rasakan sudah semestinya kita hadapi dengan penuh kesabaran. Ada banyak balasan karunia dan rezeki yang Allah janjikan atas kesabaran kita dalam menjalankan ketaatan kepada-Nya, kesabaran dalam menerima pelbagai ujian-Nya serta kesabaran dalam

[127]M. Nashiruddin al Albani, *Ringkasan Shahih Bukhari*, Jakarta: Gema Insani Press, Cet.pertama, Juli 2008, Jilid 3, hal. 553

pengorbanan dan perjuangan untuk tetap istiqomah di jalan-Nya.[128] Kita mengetahui bahwa Allah amat mencintai orang-orang yang sabar, sebagaimana firman-Nya;

وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ

Dan, Allah mencintai orang-orang yang sabar. (Qs. Ali Imran/3; 146)

Ayat ini turun berkaitan dengan perang Uhud, ketika sebagian kaum muslimin merasa lemah dan terpukul setelah mengalami kekalahan, sementara tersiar berita juga tentang wafatnya Nabi Muhammad *Shallahu alaihi wa sallam.* Allah meneguhkan hati kamun mukmin saat itu dengan mengingatkan bahwa umat para nabi terdahulu pun mengalami ujian berat, namun mereka tetap sabar dan teguh. Dalam kalimat "*dan Allah mencintai orang-orang yang sabar*", bahwa puncak dari semua sikap muslim dalam menghadapi apapun ujian dari Allah, adalah kesabaran untuk menerima dan kesabaran untuk tetapi istiqomah dalam ketaatan, dua hal itu menjadi sebab datangnya cinta Allah.[129] Seorang mukmin hendaknya memahami bahwa ujian adalah bagian dari jalannya Iman, dan kekalahan atau musibah bukan tanda ditinggalkan Allah, justru karena Allah sayang, maka diberikan ujian. Kesabaran dan keteguhan hati adalah kunci kemenangan. Umat Islam diperintahkan untuk meneladani keteguhan para Nabi dan pengikutnya, mereka dimuliakan Allah karena keteguhan Imannya. Hampir semua ulama tafsir, menguraikan penjelasan ayat ini dengan tiga hal; *pertama*, banyak Nabi dan pengikutnya yang diuji dengan sesuatu yan lebih berat, tetapi mereka tetap teguh pada keyakinan kepada Allah, *kedua* tidaklah merasa lemah seorang mukmin lantara musibah yang menimpa mereka pada jalan Allah, tidak merasa lesu dan tidaklah mereka mundur karena keyakinan yang kuat akan pertolongan-Nya. dan yang *ketiga,* ketika seorang mukmin diuji tetapi tetap sabar maka Allah tidak akan meninggalkannya, Dia selalu bersama orang-orang yang sabar.[130] Allah *Subhanahu wa ta'ala* juga menjanjikan pahala yang tidak terhingga bagi hamba-Nya yang bersabar, Allah ta 'ala berfirman;

قُلْ يَا عِبَادِ الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا رَبَّكُمْ ۚ لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا فِي هَٰذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةٌ ۗ وَأَرْضُ اللَّهِ وَاسِعَةٌ ۗ إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ

Katakanlah: "Wahai hamba-hamba-Ku yang beriman! Bertakwalah

[128]Muhammad Irham, "Hakikat Sabar dalam AL-Qur'an", dalam *Jurnal Tafsere*, UIN Alauddin Makassar, Vol. 2, No. 1, 2014, hal. 113-114

[129]Muhammad Nasib Ar Rifa'i, *Ringkasan Tafsir Ibnu Katsir*, Jakarta: Gema Insani Press, Cet. ke.8, April 2005, Jid 1, hal. 590-591

[130]M. Quraisy Shihab, *Tafsir Al Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian Al Qur'an*, Jakrta: Lentera Hati, Jilid 2, Cet.pertama, 2001,

kepada Tuhanmu." Bagi orang-orang yang berbuat baik di dunia ini ada kebaikan. Dan bumi Allah itu luas. Sesungguhnya hanya orang-orang yang bersabarlah yang disempurnakan pahala mereka tanpa batas. (Qs. Az-Zumar/39; 10).

Ayat ini diawali dengan panggilan penuh kasih sayang Allah, dengan kalimat "*Wahai hamba-hamba-Ku yang beriman*", yang menunjukkan kemuliaan Iman. Perintah bertaqwa mencakup menjalankan ketaatan dan menjauhi maksiat dalam seluruh kondisi kehidupan. Adapun kalimat *"bagi orang-orang yang berbuat baik di dunia ada kebaikan"* menunjukkan bahwa ihsan (berbuat baik) akan mendatangkan kebaikan di dunia berupa ketenangan, keberkahan rezeki dan pertolongan Allah, sebelum balasan akherat. Sementara, penutup ayat menegaskan bahwa keistimewaan sabar adalah pahalanya diberikan tanpa batas, para ulama sepakat menyatakan bahwa ini mencakup sabar dalam ketaatan, sabar menjauhi maksiat, sabar dalam menghadapi musibah apapun termsuk diberi penyakit. Ketika mukmin mendapat ujian musibah yang menimpanya, tetapi tetap istiqomah ibadah, tetap dalam iman, tetap sabar menantikan kesembuhan atau pertolongan, maka di situlah hadiah dari Allah berupa pahala tanpa batas, sebagai bentuk penghargaan atau balasan atas kekuatan iman terhadap segala kehendak Allah Swt.[131] Amal ibadah lain memiliki ukuran pahala tertentu, seperti shalat yang dilipatgandakan atau sedekah yang dibalas sepuluh kali lipat. Namun kesabaran adalah perkara yang berbeda, dalam tafsir Ibnu Katsir dijelaskan bahwa pahalanya "tanpa batas" berarti Allah memberikan pahala sabar tanpa ditimbang dan tanpa dihitung sesuai dengan kehendak dan kemurahan-Nya. Hal ini karena sabar sering kali dilakukan dalam keadaan paling berat, tidak disaksikan manusia dan hanya diketahui oleh Allah semata. Maka balasannya-pun langsung dari Allah, bukan perhitungan biasa.

7. Ayat tentang Ketahanan (*Resiliensi*) Menghadapi Ujian Hidup

Hakikat ujian dalam Islam adalah sarana untuk menguji keimanan, meningkatkan kualitas diri, menghapus dosa dan mendekatkan diri kepada Allah Swt, bukan hukuman, melainkan bagian dari takdir-Nya. Tujuan dari ujian adalah untuk mengukur keteguhan hati dan iman manusia, dan memberikan balasan pahala bagi yang sabar menerima ujian tersebut. Ujian juga dapat membersihkan hati dari segala kekotorannya, seperti iri, dengki, sombong, dan kufur nikmat, dengan adanya ujian seorang muslim akan introspeksi atau evaluasi diri, seberapa kuat dalam menghadapi ujian.Ujian hidup adalah berbagai masalah yang Allah berikan kepada semua orang

[131]Al-Qurthubi, *Al-Jami' li Ahkam al-Qur'an*, Jakarta: Pustaka Azzam, Cet. ke 2, Desember 2013, Jilid 10, juz 15, Tafsir QS. Az-Zumar ayat 10.

beriman, dengan maksud tertentu.[132] Dalam Islam, resiliensi menghadapi ujian berarti kemampuan mukmin untuk tetap sabar, kuat, optimis dan bertawakkal menghadapi apapun kesulitan hidup. Resiliensi seorang mukmin akan tampak ketika hatinya meyakini adanya kekuatan dan pertolongan Allah atas segala yang terjadi dalam dirinya. Ketika Allah menurunkan ujian kepada seseorang, maka tidak ada yang bisa dilakukakan seorang hamba kecuali bersabar dan berusaha untuk mencari solusi agar dapat keluar dari ujian dengan selamat.[133] Ujian Allah adalah sebuah keniscayaan kepada semua mukmin, sebagai cara Allah dalam menyayangi hamba-Nya, dalam bentuk berbagai masalah, seperti pada ayat di bawah ini;

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوْعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْاَمْوَالِ وَالْاَنْفُسِ وَالثَّمَرٰتِۗ وَبَشِّرِ الصّٰبِرِيْنَ

Dan Kami pasti akan menguji kalian dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar (Qs. Al-Baqarah/2; 155).

Kehidupan manusia memang penuh ujian dan cobaan. Dan Kami pasti akan menguji kamu untuk mengetahui kualitas keimanan seseorang dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Bersabarlah dalam menghadapi semua itu. Allah memberikan satu kalimat indah "dan sampaikan kabar gembira bagi orang yang sabar", karena orang yang sabar adalah orang yang mau menerima dan menjalani apapun kehendak Allah yang diberikan kepadanya. Kesabaran lahir dari keimanan dan kepasrahan total kepada Allah subhanahu wa ta'ala, meyakini bahwa segala yang ada di buka bumi ini adalah milik Allah dan akan kembali kepada-Nya. Kekuasaan Allah atas apapun yang terjadi pada diri seorang mukmin, keluarga, masyarakat dan umat manusia, semua ada dalam kekuasaan-Nya. Kesabaran adalah kekuatan hati untuk menerima, menjalani dan melewati ujian tersebut dengan tetap berada dalam koridor iman dan taqwa. Sabar itu bukan diam atau pasrah, tapi bergerak untuk mencari solusi. Ayat ini menegaskan bahwa setiap manusia pasti diuji, khususnya orang beriman, dan orang yang sabar saat tertimpa musibah atau ujian maka dijanjikan berita gembira berupa rahmat dan petunjuk Allah Swt.[134]

Sedangkan, makna Resiliensi adalah istilah yang digunakan untuk

---

[132]Baznas Kota Sukabumi, "Ujian Bukan Hukuman, Tetapi Cara Allah Menaikkan Derajat", *Artikel Dakwah Islam*, 02 Desember 2025, https://baznaskotasukabumi.com/ujian-bukan-hukuman. diakses 08 Februari 2026

[133]M. Fauzan Akbar, *et.al.,* "Resiliensi Psikokologis dalam Cobaan: Kajian dari Surat Al-Baqarah ayat 286 dan Implikasinya dalam Kehidupan", dalam *Journal of Psychology Students*, Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati, Bandung, Vol. 3, No. 1, 2024, hal. 6

[134]Wahbah Az Zuhaili, *Tafsir Al Munir, Edisi Terjemahan Indonesia*, Jakarta: Gema Insani Press, Jilid 1,, Cet. 5, Maret 2013, hal. 256

menggambarkan aspek positif dari perbedaan-perbedaan individu dalam bagaimana mereka menanggapi stres dan situasi lainnya. Ketahanan menghadapi ujian dan cobaan hidup adalah kemampuan untuk berdiri, berpikir jernih dan melangkah maju meskipun hidup sedang tidak ramah. Ini bukan soal tidak pernah jatuh, tapi jiwa yang mampu bangkit setiap kali jatuh.[135] Allah memberikan cobaan atau ujian agar manusia merenungkan kesalahan, memperbaiki diri, meninggalkan kesalahan dan melakukan introspeksi. Semua musibah merupakan pelajaran untuk membuat manusia menyadari bahwa itu adalah peringatan, ujian dan hukuman atas dosa-dosa yang dilakukan. Atau bisa jadi ujian merupakan teguran karena kelalaian yang sering kita lakukan, agar kembali ke jalan yang benar. Atau ujian bisa menjadi tantangan yang memang Allah berikan kepada kita dalam angka menaikkan derajat kita di hadapan-Nya. [136]

Proporsi tersebut sangat terbatas, sehingga setiap individu yang diuji mampu mengatasi ujian tersebut dengan memanfaatkan segala potensi yang telah diberikan Allah kepadanya. Menghadapi ujian dengan kekuatan iman, kesiapan mental dan dilandasi ilmu agama yang baik, maka ia akan lulus dalam ujian yang Allah berikan. Menurut Strauss,[137] salah satu faktor yang berhubungan dengan peningkatan kualitas hidup seseorang adalah memiliki resiliensi psikologis. Connor dan Davidson mendefinisikan resiliensi psikologis sebagai sifat pribadi yang memungkinkan seseorang untuk tumbuh dan berkembang ketika menghadapi kesulitan dalam hidup.[138] Resiliensi psikologis yang merupakan kapasitas individu untuk mengatasi ujian dan cobaan serta tekanan hidup, adalah dimensi kritis dalam pemahaman kesejahteraan mental. Individu yang memiliki resiliensi akan lebih mampu mengatasi stres, sehingga mengalami lebih sedikit gangguan emosi dan perilaku. Dengan memandang resiliensi melalui perspektif ajaran Islam, individu dapat membangun ketahanan mental yang kokoh, memiliki kepercayaan diri yang seimbang dan mampu mengatasi cobaan hidup dengan kepala tegak. Agama Islam memberikan kerangka spiritual dan moral yang kuat, untuk membentuk karakter dan membimbing individu menuju ketahanan mental yang sehat. Resiliensi atau ketahanan mental, memiliki kedudukan yang sangat penting dalam perspektif Islam, karena dalam ajaran

---

[135]Desmita, D. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, Bandung: Remaja Rosda Karya, Cet.1, 2008.

[136]Muhaimin Al-Qudsi, *Cara Ampuh Mengubah Musibah Menjadi Berkah*, Yojakarta: Penerbit Dive Press, 2012, hal. 65-66

[137]Strauss. B, *et.al.*, "The Influence Of Resilience On Fatigue In Cancer Patients Undergoing Radiation Therapy", *Journal Ofcancer Research and Clinicaloncology*, 133(8), (2007). dalam terjemahan, diaksws 16 Januari 2026

[138]Connor.K. M., & Davidson, JR, "Development Of A New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Depression and Anxiety", *Journal Medicine*, 18(2), (2003), hal. 76-82, dalam terjemahan, diakses 17 Januari 2026

Islam, setiap individu diuji dan dihadapkan pada cobaan hidup. Dalam Al-Qur'an, surat Al-Baqarah ayat 286 menawarkan pandangan yang mendalam terkait dengan ujian dan resiliensi psikologis. Ayat ini menyiratkan bahwa setiap individu diuji sesuai dengan kapasitasnya, berikut ayatnya;

لَا يُكَلِّفُ اللّٰهُ نَفْسًا اِلَّا وُسْعَهَاۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَآ اِنْ نَّسِيْنَآ اَوْ اَخْطَأْنَاۚ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَآ اِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهٗ عَلَى الَّذِيْنَ مِنْ قَبْلِنَاۚ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهٖۚ وَاعْفُ عَنَّاۗ وَاغْفِرْ لَنَاۗ وَارْحَمْنَاۗ اَنْتَ مَوْلٰىنَا فَانْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكٰفِرِيْنَ

Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebajikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa,) "Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami salah. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami. Maka, tolonglah kami dalam menghadapi kaum kafir. (Qs. Al-Baqarah/2; 286).

Pada ayat ini memuat janji Allah Swt yang sangat menenangkan hati umat Islam, bahwa manusia tidak akan diberi ujian melebihi batas kemampuan mereka. Janji ini memberikan kepastian bahwa setiap cobaan yang dihadapinya telah tertakar dengan adil oleh Allah sesuai kepasitas setiap individu. Hal ini sepenuhnya memberikan ketenangan batin bagi umat Islam, karena mereka tahu bahwa Allah Swt memahami sepenuhnya kemampuan mereka dalam menghadapi berbagai tantangan dan ujian hidup. Dengan janji ini, Allah menumbuhkan pengharapan dan keyakinan dalam diri setiap hamba-Nya, bahwa meskipun ujian terasa berat, mereka memiliki kekuatan untuk menghadapinya, dan dibalik setiap kesulitan selalu ada jalan keluar dan pertolongan-Nya. Keyakinan ini yang membuat seorang mukmin tegar menghadapi berbagai tantangan dalam hidup, ada harapan bahwa Allah memberi pertolongan dan kekuatan untuk selalu kuat dan tegar. Inilah kekuatan Spiritual yang lahir dari kedekatan hamba kepada Allah melalui ibadah dan ketaatan kepada-Nya.[139]

Telaah dari Tafsir Al Misbah karya M. Quraish Shihab menyatakan bahwa ayat ini mengandung pesan yang mendalam mengenai prinsip keadilan dan rahmat Allah Swt dalam memberikan beban atau ujian kepada hamba-Nya. Ayat ini bukan hanya sekedar memberikan pemahaman tentang

[139]Ahmad Ahsanul Khuluq, *et.al., "*Keseimbangan Antara Ujian dan Kemampuan Manusia: Telaah Tafsir surat Al Baqarah ayat 286 dam Tafsir Al Misbah", *Journal of International Multidicilinary Research,* Universitas Maulana Malik Ibrahim, Malang, Vol. 2, No. 11, November 2024, hal. 18-24

batas kemampuan manusia, melainkan juga mengajak manusia untuk senantiasa berserah diri dan berharap kepada Allah dalam menghadapi berbagai ujian hidup. Hal ini sesuai dengan isi dan kandungan Al-Qur'an yang mencakup semua petunjuk yang diperlukan untuk melewati hidup di dunia yang penuh dengan ujian dan cobaan ini. Penafsiran Quariasy Shihab juga menunjukkan bahwa konsep keseimbangan ini bersifat membangun, dimana ujian dianggap sebagai proses penguatan dan pembentukan karakter bagi setiap muslim. Dalam konteks asbabun nuzul, ayat ini diturunkan sebagai respon bagi para sahabat Nabi saw, yang merasakan beban berat dalam menjalankan syari'at. Pesan ini memberi ketenangan bahwa apapun ujian dalam menjalani perintah agama, beban tersebut tidak akan melebihi daya atau kemampuan yang dimiliki hamba-Nya. Dalam tafsir Al-Misbah ayat ini, ada beberapa poin yang perlu dipahami, sebagai di bawah ini; [140]

a. Allah Tidak Membebani di Luar Kemampuan Manusia

Quraish Shihab menjelaskan bahwa frase "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggu-pannya" adalah pernyataan yang menenangkan dan meyakinkan. Ayat ini menegaskan bahwa Allah mengetahui batas kemampuan setiap ujian akan terasa ringan, namun Allah memastikan bahwa manusia mempunyai potensi untuk menghadapinya. Prinsip ini sejalan dengan pendapat Maslachah yang menunjukkan bahwa dalam setiap kesulitan terdapat hikmah yang dapat diambil dan manusia perlu mempercayai kebijaksanaan Allah dalam memberikan ujian.[141] Dalam tafsir Al-Misbah, Quraish Shihab menjelaskan bahwa beban atau tugas yang diberikan kepada manuisa memiliki tiga kemungkinan, yaitu; *pertama*, tugas tersebut mungkin berada dalam batas kemampuan manusia dan dapat dikerjakan dengan mudah. Dalam keadaan ini, manusia tidak merasa tertekan atau terbebani, karena tugas tersebut selaras dengan kapasitas dan energi yang mereka miliki. Tugas ini memberikan rasa nyaman dan percaya diri karena dilakukan dengan kelapangan dan manusia merasakan bahwa ujian atau beban tersebut adalah anugerah yang membuatnya berkembang tanpa hambatan. *Kedua*, beban yang dihadapi bisa jadi di luar kemampuan manusia sama sekali, sehingga mereka tidak mampu mengerjakannya dengan usaha apapun. Dalam hal ini, Allah dalam keadilan-Nya tidak akan membebani manusia dengan sesuatu yang mutlak tidak sanggup mereka pikul. Kemudian yang *ketiga*, dimana kondisi manusia berada diantara kedua kemungkinan tersebut. Pada kondisi ini, manusia mampu

[140]M.Quraisy Shihab, *Tafsir Al Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian Al Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati, 2002, Cet, 1, Vol.1

[141]Maslachah, A. F and Chozin, F. H. (2024). "Integrasi Nilai Tawakkal dalam Al-Qur'an sebagai Metode Penguatan Diri bagi Penderita Insecure: Studi Maudhu'i", *AT-TAISIR: Journal of Indonesian Tafsir Studies*, 5(01), hal. 41–56.

menjalankan tugasnya, namun dengan susah payah dan terasa berat. Quarish Shihab[142] menjelaskan bahwa keadaan ini untuk menguji ketabahan dan ketekunan seseorang. Di sinilah manusia sering diuji untuk berserah diri dan memperkuat tawakkal yaitu keyakinan bahwa Allah memberikan kekuatan dan kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas berat etrsebut sesuai dengan janji-Nya dalam Al-Baqarah ayat 286.

b. Konsep Tanggung Jawab dan Balasan atas Perbuatan

Bagian ayat yang berbunyi *"Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebajikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuat"*menunjukkan bahwa setiap perbuatan memiliki konsekuensi yang adil, baik itu pahala maupun dosa. Quraisy Shihab menyoroti aspek tanggung jawab individu yang dituntut oleh Islam, dimana setiap orang harus bertanggungjawab atas amalnya sendiri. Ayat ini mendorong manusia untuk selalu waspada dalam bertindak dan memilih kebaikan, karena pahala dan siksa yang diterima merupakan hasil langsung dari tindakan mereka sendiri. Prinsip ini memperlihatkan pentingnya kesadaran akan tanggung jawab pribadi dalam Islam. Beliau juga menguraikan perbedaan penggunaan kata *kasabat* (كسبت) dan *ikhtasabat,* (اكتسبت) yang menunjukkan usaha baik dan buruk, yang berakar dari kata *kasaba* (كسب) Kata ini mengindikasikan tindakan yang dilakukan dengan ringan dan tanpa usaha keras, yang berarti bahwa kebaikan itu bisa diraih dengan lebih mudah dan alami, sehingga setiap manusia walau dengan usaha minimal, tetap bisa mendapatkan pahala atas kebaikannya. Sebaliknya untuk perbuatan dosa, Al-Qur'an menggunakan bentuk kata *iktasabat* (اكتسبت) yang berasal dari akar kata yang sama namun dengan pola yang berbeda, yaitu "iktasaba". Kata ini menunjukkan adanya usaha ekstra atau kesungguhan yang lebih besar dalam melakukan tindakan tersebut. Quraish Shihab menafsirkan bahwa dosa atau perbuatan buruk seringkali dilakukan dengan usaha yang lebih keras, karena manusia sebenarnya perlu melawan hati nurani dan nilai-nilai kebaikan yang ada di dalam dirinya untuk melakukan perbuatan buruk. Dengan demikian, Al-Qur'an memberikan isyarat bahwa dosa bukanlah sesuatu yang terjadi begitu saja atau secara alami, melainkan seringkali memerlukan upaya yang disengaja dan ekstra dari pelakunya.[143] Ayat ini memiliki makna yang dalam akan sebuah penghargaan atas usaha yang dilakukan manusia, bahwa dalam hal kebaikan, setiap upaya akan diberi pahala oleh Allah, menunjukkan bahwa kesabaran dan ketahanan dalam menghadapi berbagai tantangan hidup sangat dihargai. Hal ini memberikan motivasi

[142]Ahmad Ahsanul, *et.al,* "Keseimbangan antara Ujian dan Kemampuan Manusia : Telaah Tafsir surat Al-Baqarah ayat 286 dalam Tafsir Al-Misbah" dalam *Journal of International Multidiciplinary Research*, Vol. 2, No. 11, 2024, hal. 16-18

[143]Ahmad Ahsanul, *et.al,* "Keseimbangan antara Ujian..., hal. 20

untuk terus berbuat baik dan bersabar dalam berusaha, tanpa terlalu khawatir akan hasil yang langsung tampak. Di sisi lain, ayat ini juga mengingatkan bahwa setiap perbuatan jahat memiliki konsekuensi yang adil. Implikasinya adalah tanggungjawab penuh atas setiap perbuatan yang diambil, sekaligus membuka peluang manusia untuk bertaubat dan memperbaiki diri. Dengan demikian, ayat ini tidak hanya menegaskan akan pentingnya akuntabilitas atas setiap perbuatan, tetapi juga memberikan ruang bagi manusia untuk berubah dan memperbaiki kesalahan mereka dalam menghadapi konsekuensi yang ada.[144]

c. Doa sebagai Pengakuan Keterbatasan Manusia

Dalam surat al Baqarah ayat 286 ini diakhir ayat dituliskan doa yang artinya *"Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya.* Ayat ini menyajikan doa yang memohon agar Allah mengampuni kesalahan yang disebabkan oleh kelalaian atau ketidaksengajaan. Bagian ini mengandung pengakuan akan keterbatasan manusia dalam menjalankan tugas dan tanggung jawab mereka, serta kerendahan hati untuk meminta ampun dan keringanan. Hal ini menggambarkan bahwa manusia memang lemah dan rentan terhadap kesalahan, sehingga memerlukan rahmat Allah dalam menjalani kehidupan yang penuh dengan ujian. Karena itu, manusia memerlukan Allah sebagai sumber dari segala kekuatan yang dimiliki, memerlukan pertongan-Nya agar beban yang berat menjadi ringan, dan memohon ampunan atas banyaknya dosa yang telah dilakukan.[145] Dalam ajaran Islam, doa memiliki kedudukan yang sangat penting dalam kehidupan seorang muslim. Doa bukan sekedar permohonan kepada Allah Swt, tetapi juga merupakan bentuk pengakuan mendalam atas keterbatasan manusia dan penghambaan total kepada Sang Pencipta. Melalui doa, manusia menyadari bahwa dirinya lemah, bergantung dan tidak memiliki daya apa pun tanpa pertolongan-Nya. Manusia diciptakan dengan berbagai keterbatasan, surat Al-Baqarah ayat 286 ini memberikan pemahaman bahwa sehebat apapun usaha manusia, hasil akhirnya tetap berada dalam Ketentuan Allah. Kesadaran inilah yang mendorong hamba untuk berdoa, karena doa adalah wujud pengakuan bahwa hanya Allah yang Maha Kuasa atas segala sesuatu. Sehingga manusia tidak ada kesombongan dan

---

[144]M. Fauzan Akbar, *et.al.*, "Resiliensi Psikologis dalam Cobaan: Kajian dari Surat Al-Baqarah Ayat 286 dan Implikasinya dalam Kehidupan", dalam *Journal of Psychology Students*, Vol. 3 No. 1, Mei 2024, hal. 10

[145]Kholil, A, "Nilai-Nilai Pendidikan Islam Antara Anak dan Ayah dalam Surat Al Mumtahanah Ayat 4 (Tafsir Al Misbah Karya M. Quraish Shihab)", dalam *Ta'dib*; *Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Peradaban Islam*, Vol. 1, No.2, 2019, hal. 71–81.

mengatasnamakan kesuksesan dengan ikhtiarnya semata, karena semua kembali kepada kehendak Allah yang Maha Berkuasa atas apa yang terjadi di bumi dan langit.[146]

d. Tawakkal dan Ketergantungan kepada Allah Swt

Bagian akhir dari ayat ini *berbunyi "Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau* pikulkan *kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya".* Tafsir Al-Misbah pada akhir ayat ini menjelaskan bahwa ini merupakan bentuk ketergantungan penuh kepada Allah sebagaimana yang kita pahami tentang konsep tawakkal. Menurut Quraish Shihab, Islam mengajarkan bahwa selain berusaha, manusia harus tetap mengandalkan rahmat Allah sebagai sumber kekuatan utma. Ayat ini juga menunjukkan bahwa Allah adalah sumber pertolongan sejati bagi umat Islam, sehingga manusia tidak boleh sombong dan merasa cukup dengan kekuatannya sendiri. Dalam arti ayat ini, ada kalimat pengulangan yang berbeda yaitu *"janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat"* dan kalimat *" janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya*". Menurut tafsir ini, pengulangan ini tidak sekedar mengulang kata-kata, tetapi juga menegaskan kesungguhan hati para pemohon dalam menunjukkan kerendahan hati dan kepasrahan penuh pada kehendak Allah Swt. Quraisy Shihab melihat adanya perbedaan makna yang halus dalam redaksi kedua kalimat ini, dimana setiap kelimat mencerminkan kedalaman permohonan agar tidak diberi beban berat dan agar dihindakan dari hukuman yang tidak mampu ditanggung.[147] Ibnu Katsir dalam tafsirnya juga membahas ayat ini dengan menjelaskan bahwa permohonan pertama berkaitan dengan beban tanggung jawab atau kewajiban yang diharapkan tidak melampaui batas kemampuan wajar manusia. Sedangkan permohonan kedua menyangkut konsekuensi atau hukuman yang bisa terjadi akibat pelanggaran terhadap kewajiban tersebut. Menurut Ibnu Katsir, doa ini menunjukkan kepasrahan menusia seutuhnya kepada Allah dalam memohon agar diberi kekuatan dan keringanan dalam menjalankan perintah, serta agar diselamatkan dari hukuman atas dosa-dosa yang mereka lakukan. [148] Dari penjelasan dua mufasir ini, kita dapatkan suatu hikmah terdalam yaitu, hidup ini memang

---

[146]Ahmad Zahro, *Kuliah Solusi Spiritual Al Qur'an, Merasakan Kekuatan Ruh untuk Menyelesaikan masalah kita*, PT. Qaf Media Kreative, Jakarta, Cet.1 , 2018, hal. 13-26

[147]M. Quraisy Shihab, *Tafsir Al Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian Al Qur'an*, Lentera Hati, Jakarta, Jilid 1, 2017, hal. 488-492

[148]Muhammad Nasib Ar Rifa'i, *Kemudahan dari Allah, Tafsir Al Qur'an al Adzhim Ringkasan Tafsir Ibnu Katsir Jilid* II, PT. Gema Insani Press, Jakarta, Cet. ke 5, April 2005, hal. 208

penuh dengan ujian, baik ujianberupa kebaikan atau berupa keburukan. Hidup akan selalu mengalami pasang surut, dipergilirkan masalah secara terus menerus, tapi Allah memberikan penegasan bahwa apapun yang diberikan Allah tidak akan pernah melampaui kemampuan hamba-Nya. Setiap ujian dan kewajiban sudah diperhitungkan oleh Allah dengan ilmu-Nya, yang terkadang manusia tidak memahaminya. Bersam kesulitan yang manusia hadapi, Allah memberikan tuntunan doa agar kita bisa melalui segala cobaan hidup dan kewajiban serta tanggung jawab yang diberikan Allah kepada kita dengan baik. Agar mencapai ridho-Nya, dan mendapatkan kebahagiaan yang sesungguhnya. Berikut beberapa hal yng berhubungan dengan resilensi atau ketahanan hidup, sebagai berikut;[149]

1) Menerima Kenyataan Tanpa Menyerah
   Menerima bukan berarti pasrah, tapi berhenti melawan fakta agar energi bisa dipakai untuk mencari jalan keluar. Ketika kita memahami bahwa apa yang terjadi dalam kehidupan adalah kehendak dari Yang Maha Kuasa, maka hati dan pikiran kita bersinergi dengan fisik untuk tetap bertahan dan berjuang untuk dapat menerima dan menjalani kenyataan yang terkadang tidak menyenangkan, tetapi harus terus bertahan.
2) Memahami Hikmah di Balik Cobaan
   Ujian atau cobaan adalah bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia, hanya dengan kekuatan iman atau kecerdasan spiritual-lah yang dapat menyelamatkan umat manusia dari segala ujian hidup. Banyak orang menjadi lebih kuat, bijak dan matang justru karena ujian. Luka sering kali berubah menjadi pelajaran, dan terkadang manusia akan tersadar, setelah Allah memberinya ujian atau cobaan hidup. Semua perkara yang datang dari Allah, pasti akan kembali kepada-Nya juga, setiap individu memiliki ujian yang berbeda, tetapi satu hal yang pasti ada, yaitu semua ujian pasti ada pelajaran di dalamnya, agar manusia berpikir, merenung dan mau mengambil intisari perjalanan hidupnya. Ujian diciptakan Allah sebagai cara untuk menguji iman hamba-Nya, untuk menghapuskan dosa-dosanya, mengangkat derajatnya dan tentunya sebagai bentuk rasa kasih sayang-Nya kepada hamba-hamba-Nya yang tetap istiqomah dalam Iman dan Ibadahnya. Pada dasarnya, ujian tidak pernah melampaui batas kemampuan manusia, semua sudah ditakar dan dan disesuaikan dengan kapasitas

[149]Bill Kte'pi, "Resilience (Psycology)", *Article EBSCO Knowledge Advantage, online*, https://www.ebsco.com/research-starters/social-sciences-and-humanities/resilience-psychology, dirilis Mei 2024, diakses 16 Januari 2026

iman seseorang serta tidaklah mungkin melewati kemampuannya. [150]

3) Kesabaran dan Ketekunan
   Bertahan sedikit lebih lama, melangkah sedikit demi sedikit, abaikan dahulu rasa kecewa dan sakit, selalu ada kemudahan dibalik kesulitan. Kekuatan spiritual menyebabkan seseorang bisa bertahan dalam ujian apapun. Kesabaran itu bukan diam, tapi bergerak untuk mencari solusi dari masalah dengan hati yang lapang menerima segala ketentuan Allah atas dirinya. Kesabaran dan ketekunan adalah salah satu kunci untuk bisa keluar dari himpitan persoalan. Setiap masalah dalam hidup ini, pasti memiliki jalan keluar dan kemudahan yang telah digariskan oleh Allah sebagai penguat iman, sebagai proses pendewasaan sikap dan perilaku mukmin untuk selalu mawas diri, bahwa hidup ini tidak selalu sesuai dengan keinginan. Ada tantangan, ujian dan cobaan yang harus kita hadapi dengan kesabaran dan ketekunan untuk bisa selamat dari semua ujian hidup. [151] Kesabaran adalah kekuatan hati untuk menerima apapun dan bagaimanapun ujian hidup yang Allah berikan, ujian kebaikan dan ujian keburukan. Sementara keuletan adalah kekuatan hati dan gerak untuk tersu dinamis bergerak dalam manfaat agar apa yang kita inginkan dapat terwujud.
4) Mengelola Emosi dengan Sehat.[152]
   Pasti ada rasa sedih, marah, kecewa, itu manusiawi. Ketahanan muncul saat kita tidak membiarkan emosi menguasai keputusan. Kondisi perasaan yang menekan dan tidak terkontrol seperti amarah, permusuhan, depresi, kesedihan, perasaan bersalah, kecemasan, penyangkalan dan putus asa, akan mengakibatkan kita kehilangan jati diri sebagai orang beriman, dan akan sangat mempengaruhi pada potensi kesehatan tubuh.
5) Iman dan Harapan
   Keyakinan bahwa setiap kesulitan ada batasnya, dapat mensugesti sesorang pada sesuatu yang positif, jangan menyerah karena Allah melihat dan mendengar apa yang terjadi dalam hidup kita, ada keyakinan yang kuat bahwa Allah akan menurunkan pertolongan-Nya. Keyakinan itulah sumber kekuatan luar biasa untuk bertahan.
6) Dukungan Orang Lain
   Tidak semua beban harus dipikul sendiri, berbagi cerita bisa

---

[150]A. Nurhidayah, *et.al.,* "Hikmah di Balik Ujian: Tafsir Al-Qur'an sebagai Solusi Kehidupan", dalam *Jurnal El-Huda: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Keagamaan*, Vol. 16, No. 1, April 2025, hal. 22-25

[151]Muhammad bin Shahih Al Munajjid, *Silsilah Amalan Hati, Bab Sabar*, Bandung: Irsyad Baitus Salam, Cet. 1, Februari 2006, hal. 347

[152]Nashir Fahmi, *Spiritual Excellence, Kekuatan Ikhlas Menciptakan Keajaiban Hidup*, Gema Insani Press, Jakarta, Cet. ke.2, Februari 2010, hal. 110-111

meringankan dan membuka sudut pandang baru, tercerahkan dengan ide orang lain, atau minimal lebih tenang bila apa yang memberatkan hati sudah terbagi dengan orang lain, yang tentunya orang yang amanah dan bijak memberikan tausiyah.

Orang yang kuat, bukan orang yang hidupnya tidak punya masalah tapi yang tetap memilih maju untuk berjuang meskipun hatinya lelah. Semakin kuat iman seseorang, semakin kuat pula perjuangannya.

8. Ibadah adalah Pendekatan Spiritual yang Komprehensif

Ibadah merupakan bentuk pendekatan spiritual yang komprehensif, artinya bahwa dalam ibadah seseorang sedang dilatih bukan hanya fisik, tetapi juga penyucian hati dan penguatan akal pikirannya, sehingga hasil dari ibadah membentuk pribadi muslim yang sehat lahir dan batinnya. Ibadah juga memiliki peran penting dalam membentuk sikap, moral dan perilaku seseorang, karena ibadah tidak hanya berupa ritual fisik, tetapi juga proses pembinaan diri secara terus menerus., berikut penjelasannya; [153]

a. Ibadah Melatih Kesadaran dan Pengendalian Diri

Dalam ibadah, seseorang diajarkan disiplin, kesabaran dan keikhlasan. Kebiasaan ini melatih seseorang untuk mengendalikan hawa nafsu, emosi dan tindakan sehingga sikapnya menjadi lebih tenang dan bijaksana. Dalam Al-Qur'an surat Al-Ankabut ayat 45, Allah menegaskan bahwa hasil dari ibadah shalat adalah terhindarnya seseorang dari segala perbuatan yang dzolim dan aniaya, seperti dalam surat di bawah ini;

ٱتْلُ مَآ أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ ٱلْكِتَٰبِ وَأَقِمِ ٱلصَّلَوٰةَ ۖ إِنَّ ٱلصَّلَوٰةَ تَنْهَىٰ عَنِ ٱلْفَحْشَآءِ وَٱلْمُنكَرِ ۗ وَلَذِكْرُ ٱللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَٱللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ

Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, yaitu Al Kitab (Al Qur'an) 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/29; 45).

Setelah memerintahkan membaca, mempelajari dan melaksanakan ajaran-ajaran Al-Qur'an, maka Allah memerintahkan agar kaum muslimin mengerjakan shalat wajib, yaitu shalat lima waktu. Shalat hendaklah dikerjakan sesuai rukun dan syaratnya, serta penuh kekhusukan. Sangat dianjurkan shalat dengan menjalankan sunah-sunahnya, agar menambah kekhusyukan. Jika dikerjakan dengan sempurna, maka shalat dapat mencegah dan menghalangi seseorang dari segala perbuatan dosa dan

[153]Iil Latifah dan Iik Nurhikmah, "The Relationship between Faith and Worship in Forming Student's Morals ; A Study at MTs Swasta Nurul Hikmah", *Jurnal Profesi Guru Indonesia,* Vol. 1, No.3, September 2024, dalam terjemahan, diakses 18 Januari 2026

maksiat, atau perbuatan keji dan munkar. Maknanya adalah bahwa ibadah yang dilakukan dengan kesadaran dan keyakinan yang kuat akan keberadaan Allah, akan membuahkan rasa takut untuk berbuat buruk, karena menyadari bahwa ada balasan yang Allah siapkan bagi setiap perbuatan yang dilakukan. Lisannya tertahan untuk berghibah dan mencaci maki, langkah kakinya terhenti dari tujuan kepada maksiat dan tangannya akan berhenti untuk tidak mengambil yang bukan hak miliknya. Semua organ tubuh bereaksi untuk menjauhi perbutan buruk karena dorongan hati yang bersih, buah dari ibadah kepada Allah Swt.[154]

b. Ibadah Menanamkan Nilai Moral

Setiap ibadah mengandung nilai-nilai kebaikan seperti kejujuran, tanggungjawab, rendah hati, dan kasih sayang. Nilai-nilai ini secara perlahan tertanam dalam diri dan tercermin dalam perilaku sehari-hari, menjadi pola kebiasaan hidup yang baik. Ibadah bukan sekedar ritual formal, melainkan proses pembiasaan nilai-nilai moral melalui kegiatan yang dilakukan berulang-ulang.[155] Ibadah mendorong individu untu menjalankan tindakan moral setiap hari, seperti disiplin, tanggung jawab, kejujuran, tawadhu' dan kepedulian terhadap sesama. Ini membuktikan bahwa ibadah yang dilakukan rutin, akan membentuk karakter moral secara sistematis. Ketika seseorang beribadah kepada Allah dengan khusyu' dan sungguh-sungguh, akan melahirkan keyakinan bahwa Allah dekat dengannya, sehingga tumbuh sikap takut melakukan dosa, timbul sifat kejujuran dalam diri orang yang beribadah. Meyakini bahwa Allah Maha Melihat apa yang dilakukannya dimanapun dan kapanpun, karena keyakinan merasa diawasi Allah (muroqobah) maka dapat mencegah seseorang untuk berperilaku tidak baik, apalagi berbuat aniaya atau zholim, saat tidak ada manusia yang melihat sekalipun.[156]

c. Ibadah Membentuk Perilaku yang Positif

Ibadah yang dilakukan dengan pemahaman dan keikhlasan, akan mendorong seseorang untuk menjauhi perbuatan buruk dan meperbanyak perbuatan baik, karena ada rasa malu dan takut akan akibat atau balasan dari perbuatan buruknya. Hal ini karena ibadah senantiasa mengingatkan manusia pada Tuhan, bahwa Allah Maha Melihat apa yang kita kerjakan, yang dapat menyelamatkan manusia dari perbuatan kufur atau fasiq. Salah satu penelitian yang dilakukan di sebuah sekolah menunjukkan bahwa

---

[154] Muhammad Nasib ar Rifa'i, *Tafsiru al Aliyyul Qadir li Ikhtishari Tafsir Ibnu Katsir*, Jilid 3 edisi terjemahan, Cet. ketujuh, Oktober 2005, hal 734-735

[155] Azka Rafi, " Hakikat Ibadah dalam Islam, Antara Ritual dan Spiritual"..., hal.298

[156] Defri Ardani, "Nilai-nilai Moral dalam Habituasi Santri di Pondok Pesantren Baitul Abidin Darussalam, Wonosobo, Jawa Tengah", *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, Vol.2, No. 6, Agustus 2025, hal. 401 - 405, DOI: *https://doi.org/10.62017/merdeka*, diakses 16 Januari 2026

pembiasaan sholat lima waktu terhadap para santri atau siswa, berdampak pada perilaku mereka. Dengan menunjukkan perubahan perilaku sehri-hari, seperti ; disiplin waktu, kerapihan kamar, kelas dan ruang bersama, perubahan pada sikap seperti tidak ada suara yang keras membentak atau memaki, tertib dalam antrian makan, dan sudah tidak ditemui lagi perbuatan bulliying pada temannya. Hal ini sangat membantu pihak sekolah dalam mengoptimalkan pembelajaran dan pembinaan siswa di sekolah tersebut.[157] Seperti halnya, ibadah puasa yang yang memiliki manfaat untuk melatih kaum mukmin dalam pengendalian hawa nafsu dari hal-hal yang membatalkan puasa atau perkara yang memngugurkan pahala puasanya. Ada kekuatan untuk menjaga perilaku untuk selalu baik dan terkontrol, baik ucapan maupun perbuatan. Hal ini menjadi sebuah terapi kejujuran, terapi menjaga lisan dari perkataan tercela atau hina dan penguatan diri untuk melawan hawa nafsu, seperti sombong, iri, marah, malas, kikir dan sebagainya.[158] Ibadah puasa juga dapat mengasah kepekaan sosial, menimbulkan sikap empati dan simpati terhadap sesama manusia yang memiliki kondisi ekonomi lebih sulit atau yang sedang mengalami musibah.

d. Ibadah Memperkuat Hubungan dengan Tuhan dan Sesama

Kedekatan hamba dengan Tuhannya melalui ibadah, akan menumbuhkan rasa cinta (*mahabbah*), rasa takut *(khouf*) dan harapan (*roja'*) kepada Allah Swt, sehingga ibadah menjadi khusyuk dan semakin bermakna. Ada sinyal yang kuat untuk selalu terikat dengan Allah dimanapun dan kapanpun. Lisan dan hatinya selalu tertuju pada Allah disetiap aktivitas sehari-hari dan hidupnya hanya untuk berbuat kebaikan bagi sesama. Dalam hal ini, kita mengenal *hablumminallah* dan *hablumminannas,* setiap individu yang memiliki hubungan yang baik dengan Allah, sudah dipastikan akan harmonis pula hubungannya dengan sesama manusia, itu normatifnya. Walau pada kenyataannya banyak individu yang ibadah dengan Allah baik, tetapi memiliki masalah dengan hubungan sesma. Secara psikologis dan teologis, praktik ibadah yang dilakukan individu dapat meningkatkan kesejahteraan religius atau spiritual dan kedekatan batin dengan Allah, serta mendukung peneguhan komitmen terhadap nilai-nilai keagamaan. Penelitian spikologis menunjukkan bahwa ekspresi syukur dan praktik ibadah yang rutin

---

[157] Abdul Rohim, *et.al., "*Pengembangan Perilaku Sosial Santri Madrasah : Analisis Pengaruh Ketaatan Ibadah dalam Pembelajaran", *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al Thoriqoh,* Vol. 9, No.1, 2024, dalam tautan ; *https://journal.uir.ac.id/index.php/althariqah/article/view/16593?utm_source=chatgpt.com,* diakses 16 Januari 2026

[158] Al-Ghazali, *Kitab Tazkiyatunnafs Mukhtashar Ihya Ulumuddin*, edisi terjemahan Indonesia, Jakarta: Penerbit Mutiara Media, Cetakan pertama 2017, Bab Sarana Penyucian Jiwa, hal. 47-50

ditunjukkan dengan perbuatan baik kepada manusia, seperti bersyukur akan kesehatan yang Allah berikan, maka ia bersedekah kepada sesama manusia yang membutuhkan, dan sebagainya.[159]

e. Ibadah Sebagai Sarana Instropeksi Diri

Dalam Islam, ibadah tidak hanya bermakna pelaksanaan ritual saja, tetapi juga berfungsi sebagai media introspeksi, menilai, memperbaiki dan menyadari posisi diri di hadapan Allah dan sesama manusia. Apakah segala kenikmatan yang telah Allah berikan, sebanding dengan ketaatan yang dilakukan? atau tanyakan pada diri sendiri, sejauh mana kita berbuat untuk sesama manusia khususnya sesama mukmin?. Karena melalui ibadah, seseorang diajak untuk merenungkan kesalahan dan memperbaiki diri. Proses ini membantu perubahan sikap dan perilaku menjadi lebih baik dari waktu ke waktu. Memahami bahwa kehidupan dunia hanya sementara, di dunia kita hanya mengumpulkan pahala dari amal-amal kebaikan yang akan dijadikan bekal menuju keabadian hidup di akhirat.

Ibadah yang dilakukan dengan benar dan konsisten, mampu mengubah sikap, meningkatkan moral, serta membentuk perilaku yang baik, sehingga menjadikan seseorang dengan pribadi yang lebih berakhlak dan bermanfaat bagi diri sendiri, keluarga, masyarakat dan umat manusia pada umumnya. Ketika manusia hanya bersandar kepada Allah saja, dengan segala kekhusyukan dan keyakinan yang kuat, bahwa Allah akan menolong dan menguatkannya di dalam menghadapi kehidupan dunia dengan bermacam masalah di dalamnya, maka, perhatikanlah mereka, hatinya lebih tenang, hidupnya lebih damai, dan tidak ada perbuatan sis-sia yang dilakukannya. Inilah inti dari kondisi spiritual yang sehat, senantiasa membawa manusia pada keadaan yang baik penuh kemuliaan. [160]

9. Relevansi Ibadah dan Spiritual dalam Kehidupan Modern

Dalam kehidupan modern dewasa ini, banyak individu secara lahiriyah tempak sehat, terpenuhi segala macam kebutuhan material. Tetapi apabila ditelusuri lebih jauh, fakta menunjukkan bahwa sebagian besar individu yang hidup di tengah-tengah masyarakat tersebut menderita peyakit mental yang cukup parah, sehingga pada stadium berikutnya akan menggerogoti ketahanan fisik. Sebuah fakta menunjukkan, lebih dari separoh tempat tidur di semua rumah sakit di Amerika Serikat terisi oleh pasien-pasien gangguan

---

[159] Dinda Setyani, Siti Masyitoh, "Kepatuhan Beragama dan Interaksi Sosia dalam Masyarakat Islam", *IHSAN Jurnal Pendidikan Islam*, Universitas Syarif Hidayatullah, Jakarta, Vol.2, No.2, 2024, diakses 16 Januari 2026, DOI: *https://doi.org/10.61104/ihsan.v2i2.159*

[160]Al-Ghazali, *Kitab Ihya 'Ulumuddin, Menghidupkan Kembali Ilmu-ilmu Agama*, Jakarta: Penerbit Rebuplik, Cet. IV, Februari 2021, bab Rahasia dan Keutamaan shalat, hal. 33 - 100

mental dan untuk mereka dikeluarkan dana jutaan dolar pertahunnya.[161] Para ulama sepakat bahwa ibadah lahiriyah dan kondisi spiritual batin saling mempengaruhi dan tidak dapat dipisahkan. Ibadah tanpa ruh spiritual menjadi kosong, sementara spiritualitas tanpa ibadah akan kehilangan arah dan disiplin syari'at. Dalam perspektif ulama, ibadah dan spiritual saling mempengaruhi, berikut pendapat ulama, di bawah ini;

a. Al-Ghazali[162] menjelaskan bahwa Ibadah yang lahir tanpa kehadiran hati, tidak akan memberi dampak pada jiwa (spiritual). Beliau menegaskan bahwa nilai ibadah terletak pada kehadiran hati (*huduur al qalb*), karena itu hasil dari ibadah adalah hati yang bersih, terjaga dari segala penyakit hati yang merusaknya. Spiritualitas yang hidup dalam jiwa seseorang akan meningkatkan kualitas ibadah yang dilakukan. Menjalani berbagai ujian hidup dengan tenang karena hatinya yakin bahwa Allah akan menolongnya. Inilah hubungan yang bersifat resiprokal atau terjadi dua arah. Hamba ridho beribadah dan Allah meridhoi ibadah hamba-Nya.
b. Ibnu Qayyim al Jauziyah : Ibadah adalah makanan ruh, jika ditinggalkan maka ruh akan mati. Maknanya bahwa ibadah memperkuat kesadaran spiritual dan kesadaran spiritual mendorong keikhlasan dan konsistensi ibadah, tanpa spiritualitas, maka ibadah berubah menjadi rutinitas mekanis. Ibadah adalah upaya menguatkan hati atau jiwa seseorang. Hati adalah pusat dari semua fugsi tubuh dan membantunya menggerakkan semua organ ubuh yang lain. Di dalam hati ada ikhlas, ada sabar, ada ridho, ada tawadhu dan lain-lain. Spiritual identik dengan keadaan jiwa yang stabil dalam konsep sikap dan pebuatan, dan itu semua dihasilkan dari ibadah, sementara ibadah hampir semua bertujuan untuk menyucikan hati. Karena semua perbuatan bersumber dari hati. [163] Ibadah yang benar akan melahirkan kedalaman spiritual, dan spiritual yang sehat akan menyempurnakan ibadah.

Di tengah kehidupan modern yang penuh tekanan, ibadah berfungsi sebagai penyeimbang spiritual. Ibadah membantu manusia menemukan makna hidup, mengurangi kecemasan dan menjaga nilai moral di tengah arus materialisme dan hedonisme. Kelelahan karena bekerja, berniaga, karir, berkeluarga, beriteraksi sosial, atau yang sedang dilanda musibah bencana atau sakit parah atau orang yang hidupnya susah, maka ibadah-lah yang bisa

---

[161]Erich Fromm, "Masyarakat yang Sehat (the Sane Society) dalam terjemahan Thomas Bambang Mufrinto", dalam *Jurnal Al Adyan, Yayasan Obor Indonesia*, Jakarta, Vol. XI, No. 1, Januari 2026, hal. 5

[162]Al-Ghazali, *Kitab Tazkiyatunnafs Mukhtashar Ihya Ulumuddin*, edisi terjemahan Indonesia, Jakarta: Penerbit Mutiara Media, Cetakan pertama 2017, Bab Sarana Penyucian Jiwa, hal. 47-50

[163]Tiara Pelangi Arafah, Ai Fatimah Nur Fuad, "Dasar Tujuan Pendidikan Hati menurut Imam Ibnul Qoyyim Al Jauziyah", *Attractive; Innovative Education Journal*, UHAMKA Jakarta, Vol. 6, No. 1, Maret 2024

menjadi solusi banyaknya permasalahan hidup. Seperti dalam surat al Baqarah ayat 153, yang artinya "*wahai orang beriman, mohonlah pertolongan dengan sabar dan shalat..*"[164] Bukan dengan shalat penyakit langsung sembuh atau rezeki datang tiba-tiba atau keinginan langsung terjadi. Tapi saat kita mendekat kepada Allah dengan shalat dan kesabaran yang kita lakukan, Allah melihat dan mengetahui apa yang menjadi kesulitan kita, maka pertolongan-Nya akan segera diberikan, dalam bentuk apapun sesuai kehendak-Nya, hal tersebut membutuhkan keyakinan, karena shalat adalah doa, dan doa bukan sebatas ucapan saja, tapi juga melibatkan keyakinan. [165]

Spiritualitas dapat menghidupkan ibadah, karena bila kondisi kejiwaan atau spiritualnya baik, maka akan menghasilkan ibadah yang lebih khusyu', lebih ikhlas, lebih ringan dalam melakukannya dan ibadah dilakukan dengan kesadaran bahwa ia yang memerlukan Allah, bukan sebaliknya. Hakikat ibadah sejatinya adalah perpaduan antara dimensi lahiriah dan batiniah, jadi ibadah tidak hanya rutinitas fisik atau ceremony belaka, tanpa ruh di dalamnya. Karena ketika seorang mukmin beribadah, sebenarnya ia sedang memenuhi kebutuhan spiritualnya untuk ketenangan batin.[166]

Relevansi ibadah dan spiritualitas dalam kehidupan modern saat ini, sangat diperlukan, terutama di tengah perkembangan teknologi, kesibukan kerja dan niaga, gaya hidup yang serba instan, maka pendekatan spiritual dalam bentuk ibadah sangat efektif untuk menguatkan mental manusia, khususnya mukmin. Dalam kitab Ihya 'Ulumuddin,[167] dijelaskan beberapa hal tentang relevansi ibadah dan spiritual dalam kehidupan modern, yaitu;

a. Memberi Makna dan Tujuan Hidup

   Diera saat ini yang sering menekankan materi, karier dan pencapaian, ibadah membantu manusia kembali pada tujuan hidup yang lebih dalam. Dalam Ajara Islam, ibadah bukan hanya ritual saja, tetapi juga bentuk penghambaan dan kesadaran akan makna hidup. Spiritualitas membantu seseorang memahami bahwa hidup bukan sekedar tentang kesuksesan duniawi, tetapi juga bentuk penghambaan dan kesadaran akan makna hidup. Spiritualitas juga membantu seseorang memahami bahwa hidup bukan sekedar tentang tuntutan materi semata, tetapi juga tentang nilai, moral, dan tanggung jawab. Selain itu, spiritualitas memberi kesadaran bahwa hidup memiliki artinyang lebih luas daripada sekedar pekerjaan,

---

[164]Muhammad Nasib Ar Rifa'i, *Kemudahan dari Allah, Tafsir Al Qur'an al Adzhim Ringkasan Tafsir Ibnu Katsir,* Jilid I, Jakarta: PT. Gema Insani Press, Cet. ke 5, April 2005, hal. 562.

[165]Hamka, *Tasawuf Modern, bab Kesehatan Jiwa dan badan*, Jakarta: Penerbit Repulika, Cet. V, 2016, hal. 161

[166] Azka Rafi, *et al*, "Hakikat Ibadah dalam Islam..., hal. 291

[167]Al Ghazali, *Kitab Tazkiyatunnafs Mukhtashar Ihya Ulumuddin*, edisi terjemahan Indonesia, Jakarta: Penerbit Republika, Cet. ke.3, 2020, Jilid 2 Bab Rahasia Ibadah, hal. 277

harta atau popularitas. Nilai-nilai seperti syukur, keikhlasan, kasih sayang dan kepedulian sosial membuat seseorang lebih mampu menjalani hidup dengan seimbang dan penuh makna.[168]

b. Menjaga Kesehatan Mental dan Emosional
   Tekanan pekerjaan, media sosial, dan tuntunan hidup serta banyaknya masalah dalam hidup, sering menimbulkan stres dan kecemasan. Ibadah seperti shalat, doa, dzikir, meditasi dan istighfar akan memberikan ketenangan batin, yang mempengaruhi kesehatan fisik dan mental. Praktik ibadah atau spiritual terbukti membantu mengurangi stres, meningkatkan rasa syukur dan menumbuhkan sikap sabar dan optimis. Ketenangan spiritual menjadi "penyeimbang" di tengah kehidupan modern yang kompetitif. Hati manusia bisa berubah-ubah sesuai dengan kondisi diri dan lingkungannya, namun dengan adanya ibadah dan pendekatan spiritual, maka jiwanya lebih baik, sabar, kuat dan memiliki akhlak yang baik. Artinya ibadah dapat mencounter segala pengaruh buruk di era modern yang sarat dengan hal-hal baru yang belum tentu baik dan sesuai dengan nilai moral dan agama.[169]
c. Membentuk Karakter dan Moral
   Modernisasi membawa kemajuan, tetapi juga tantangan moral dan berkembangnya penyakit yang dulu tidak pernah kita kenal, seperti kanker, HIV dan sebagainya. Keberadaan Spiritual dapat memperkuat nilai, seperti; kejujuran, tanggung jawab, empati dan disiplin. Ibadah yang dilakukan secara konsisten akan membentuk kebiasaan baik dan kontrol diri yang stabil dalam menghadapi godaan zaman. Dan yang terpenting, hasil dari ibadah adalah pengendalian diri dari perbuatan yang tidak baik.
d. Membangun Hubungan Sosial yang Sehat
   Banyak bentuk ibadah memiliki dimensi sosial, seperti sedekah, silaturrahim, bekerjasana dalam kegiatan baik dan bermanfaat, atau kegiatan keagamaan seperti shalat berjamaah, majlis taklim dan sebagainya. Hal ini memperkuat solidaritas dan kepedulian terhadap sesama, yang sangat dibutuhkan di tengah individualisme modern.
e. Menjadi Kompas di Era Digital
   Di tengah banjir informasi dan perubahan nilai yang cepat, spiritualitas menjadi kompas moral, ia membantu seseorang memilah dan memilih mana yang benar, bermanfaat dan sesuai dengan prinsip hidupnya. Ketika orang berperilaku konsumtif, orang yang istiqomah ibadah, akan memilih hidup sederhana dan tetap berbagi kepada yang membutuhkan. Kebenaran dan kebaikan selalu menyinari langkah orang yang menjadikan hidupnya

---

[168]Alissa Zarotun dan Zein Muchamad, "Makna Spiritualitas pada Era Modern di Kalangan Mahasiswa UIN Salatiga: Perspektif Fenomenologi Agama", dalam *An Najah: Jurnal Pendidikan Islam dan Sosial Keagamaan*, Vol. 4, No. 2, 2025, hal. 34

[169]Nashir Fahmi, *Spiritual Excellence*, Jakarta: Gema Insani, Cet. 2, 2010, hal. 51-53

adalah ibadah, maka ia tidak terpengaruh dengan hiruk pikuk perubahan zaman yang menjanjikan kesenangan yang fana.[170]

Kesimpulan dari korelasi antara ibadah dan spiritual dalam Islam bersifat integral dan tidak dapat dipisahkan. Ibadah merupakan sarana utama pembinaan spiritual, sementara spiritualitas memberikan ruh dan makna pada ibadah. Keduanya membentuk kepribadian muslim yang utuh dan menyeluruh (*kaffah*), seimbang antara dimensi lahiriyah dan batiniyah, serta berorientasi pada kebahagiaan dunia dan akhirat. Hidup modern tidak harus mengikuti arus yang tidak jelas dan cenderung melabrak nilai dan moral adama serta kebaikan yang berlaku di lingkungan kita.

B. Isyarat Al-Qur'an Tentang Penguatan Mental

Ujian sakit adalah bagian dari sunnatullah dalam kehidupan manusia, diantara ujian yang paling berat salah satunya adalah penyakit kronis seperti kanker. Kanker bukan hanya menggerogoti fisik, tetapi juga mengguncang mental, emosi dan spiritual seseorang. Rasa takut, cemas, putus asa, dihantui kematian setiap saat bahkan mempertanyakan makna hidup, hal itu seringkali menjadi pergulatan batin yang menyertai proses pengobatan.[171] Ada beberapa yang mampu keluar dari penderitaan sakitnya dengan selamat, tetapi tidak sedikit pula yang menyerah dan tidak sanggup melalui penderitaan sakit ini, hingga akhirnya pasrah menanti kematiannya. Ada beberapa orang dalam kondisi sakit tetap konsisten beribadah kepada Allah, walau ada pula orang yang diuji dengan penyakit, justru semakin jauh dari ibadah dan mengingat Allah *Subhanahu wata'ala*.

Dalam perspektif Islam, Al-Qur'an bukan hanya kitab petunjuk ibadah , tetapi juga sumber ketenangan jiwa dan penguat mental. Al-Qur'an menghadirkan banyak isyarat tentang kesabaran, harapan, makna ujian, serta janji pertolongan Allah bagi hamba-Nya yang beriman. Semua tergantung kepada individunya masing-masing, bagaimana memahami kehendak Allah atas kehendak-nya, belajar menerima dengan lapang dada apapun takdirnya dan berjuang untuk dapat melewati segala ujian hidup ini. Memahami bahwa semua orang beriman akan diuji Allah dengan berbagai masalah yang dipergilirkan dalam kehidupan dunia, semua ujian sudah diukur sesuai kapasitas hamba-Nya. Isyarat-isyarat ini menjadi landasan teologis yang kuat dalam membangun resiliensi spiritual pasien kanker. Ketika seseorang memahami bahwa sakit bukan hukuman, melainkan ujian yang mengandung hikmah, maka lahirlah ketabahan, optimisme dan penerimaan yang konstruktif. Spiritualitas yang bersandar pada Al-Qur'an mampu menjadi

---

[170]Ngainun Naim, "Kebangkitan Spiritualitas Masyarakat Modern", dalam *Kalam: Jurnal Studi Agama dan Pemikiran Islam,* Vol. 7, No. 2, Desember 2013, hal. 238-240

[171] Lestari, *et.al*, "Study Fenomenologi : Psikologi Pasien Kanker yang Menjalani Kemoterapi", dalam *Jurnal Keperawatan Suaka Insan*, Vol. 5, Edisi 1, Juni 2020, hal. 55

terapi batin yang memperkuat daya juang pasien dalam menjalani proses medis yang panjang. Berikut adalah ayat-ayat yang menjadi sumber motivasi dan penguat mental mukmin yang sedang diuji dengan ujian berat, diantaranya menderita sakit kanker, seperti di bawah ini;

1. Ayat Al-Qur'an tentang Sabar

Sabar adalah kata serapan dari bahasa Arab yaitu *ash sabr* terdiri dari huruf *shad, ba, ra*. Kata *shabr* merupakan bentuk *mashdar* dari kata *sha, ba, ra*. Dari segi leksikal, kata *shabara* memiliki beragam arti. Jika diikuti partikel *'ala* bermakna tabah hati, jika diikuti partikel *'an* berarti *amsaka* menahan atau mencegah, jika diikuti pertikel hu berarti akraha wa alzama atau memaksa dan mewajibkan, dan bila diikuti partikel bi berarti kafala artinya menanggung. Sebagai contoh pada kalimat صبرت عل ما اكره و صبرث على ما احب *shabartu 'alaa maa akrah wa shabartu 'an maa uhibb* yang artinya *saya bersabar atau tabah terhadap apa yang saya benci dan menahan atau mencegah diri dari apa yang saya sukai*. Menurut Ibnu Manzhur menjelaskan makna asala dari ash shabr adalah menahan, seperti mengurung binatang, menahan diri dan mengendalikan diri.[172]

Sabar dalam Al Qur'an adalah menahan diri, keteguhan hati dan ketaatan dalam menjalankan perintah, menjauhi larangan dan dalam menghadapi ujian. Sabar bukan kelemahan, melainkan kekuatan spiritual dan senjata orang beriman yang berbuah pahala tanpa batas. Dan Allah *subhanahu wa ta'ala* telah menjanjikan pertolongan dan membersamai orang-orang yang bersabar. Kebersamaan Allah kepada hamba-Nya berupa kekuatan, kemudahan dan pertolongan-Nya, dan itu diberikan kepada hamba-Nya yang sabar menerima dan menjalani segala ujian dan cobaan yang menimpanya. Dalam Al-Qur'an kesabaran diulang hingga dua kali, menandakan bahwa sabar adalah hal yang harus dimiliki semua mukmin, seperti dalam ayat di bawah ini;

يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوا اصْبِرُوْا وَصَابِرُوْا وَرَابِطُوْا ۖ وَاتَّقُوا اللّٰهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُوْنَ ۚ

Wahai orang-orang yang beriman, bersabarlah kamu, kuatkanlah kesabaranmu, tetaplah bersiap siaga di perbatasan (negerimu), dan bertakwalah kepada Allah agar kamu beruntung." (Qs. Ali Imran (3) ; 200).

Pesan utama ayat itu adalah terdapat empat kunci keberuntungan yang bisa didapatkan mukmin yang dijelaskan dalam Tafsir Ibnu Katsir, adapun

[172]Sofyan Hadi, "Konsep Sabar dalam Al Qur'an", *Jurnal Madani, Ilmu Pengetahuan Teknologi dan Humaniora*, Fakultas Ekonomi Universitas Pamulang, Vol. 1, No.2, September 2018, ISSN :2615-1995, hal.475

poin-poin penjelasan dalam ayat di atas, adalah sebagai berikut;[173]

a. *Ishbiru* (Bersabar)
   Sabar dalam ketaatan, sabar dalam menghindari maksiat dan sabar dalam menghadapi ujian dan cobaan hidup, termasuk ujian berupa penyakit.
b. *Shabiru* (Menguatkan Kesabaran)
   Tidak hanya kesabaran secara pasif, tetapi saling menguatkan satu sama lain dalam kesabaran dengan sesama mukmin, terutama ketika menghadapi musuh atau tantangan berat.
c. *Rabithu* (Bersiap siaga/Ribath)
   Secara harfiah Ribath berarti berjaga dengan menetap di perbatasan negeri untuk mempertahankan wilayah Islam. Dalam konteks yang lebih luas, maknanya adalah selalu menjaga diri, keluarga dan komunitas dari pengaruh serta selalu siap menghadapi tantangan spiritual maupun duniawi.
d. Bertakwa kepada Allah *Subhanahu wa ta'ala* [174]
   Menjadikan takwa sebagai landasan utama dalam segala perbuatan agar meraih keberuntungan *(falah*). Semua usaha kesabaran, penguatan dan kesiap siagaan itu harus dibingkai dalam ketakwaan kepada Allah. Takwa adalah pondasi agar semua amal perbuatan diterima dan mendatangkan pertolongan Allah. Takwa adalah kekuatan Iman untuk selalu berpikir dan berbuat berdasarkan ketundukan dan kecintaan hanya kepada Allah saja, bukan yang lain. Takwa adalah kekuatan untuk berjuang dan berkorban di jalan Allah dengan harta, tenaga, waktu dan apa yang dimilikinya. Takwa juga kekuatan hati untuk sabar menerima segala ketetapn-nya, walau ia tidak suka atau bahkan menyakitkan, dimana takwa mengalahkan rasa sakit dan kecewa.[175] Takwa membuat seseorang dapat merasakan ibadah yang berat menjadi ringan, dan takwa yang membuat seseorang mampu melewati ujian hidupnya.

Adapun makna Ribath menurut Hamka dalam tafsir Al-Azhar adalah memperkuat penjagaan, mengokohkan kewaspadaan, termasuk mengawasi perbatasan negara Islam dari negara musuh, sehingga bila ada serangan tiba-tiba, dapat dihadapi. Ribath juga dapat bermakna kewaspadaan terhadap batas-batas diri.[176] Ribath atau bersiap siaga, diartikan oleh Hasan Al Basri dan mufassir lainnya sebagai rabithu tidak hanya sekedar menjaga perbatasan

---

[173]Muhammad Nasib Ar Rifa'i, *Tafsiru al Aliyyul Qadir li Ikhtishari Tafsir Ibnu Katsir, Ma'tabah Ma'arif Riyadh*, Jilid 1, 1998, edisi terjemahan *Ringkasan Ibnu Katsir*, Gema Insani Press, Cet.ke 8, 2005, hal. 640-643.

[174]Abu Ja'far Muhammad bin Jarir ath Thobari, *Tafsir Ath Thobari*, Pustaka Azzam, Cetakan ke.2, 2015, Jilid 6, hal. 351

[175]Agus Triyono*, et.al., "*Konsep Kebahagiaan Menurut Surat Ali Imran ayat 200", *Tsaqofah Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, Vol. 5, No.6, Novemver 2025, hal. 5827

[176]Hamka, *Tafsir Al-Azhar,* Pustaka Nasional, PTE LTD, Singapura, Jilid 2, hal. 1084

secara fisik (jihad militer), tetapi juga konsisten menjaga ketaatan, menjaga keimanan dan mengendalikan hawa nafsu. Konsep ribath diperbatasan dapat dilakukan dalam bentuk menjaga wudhu, tetap menjalankan shalat dan berjaga tidak lengah atau lalai. Sementara untuk ribath individu berupa konsisten dalam ketaatan, melawan hawa nafsu serta mempersiapkan diri menghadapi kematian dan pertanggungjawaban akhirat.[177] Ibnu Katsir menjelaskan bahwa umat Islam diperintahkan untuk memiliki kesabaran yang lebih besar daripada musuh-musuh agama. Jangan sampai musuh lebih tabah dalam memperjuangkan kebatilan daripada orang mukmin dalam memperjuangkan kebenaran. Ayat ini dianggap sebagai "sari pati" yang mengarahkan orang beriman untuk tetap kokoh (sabar dan takwa) setelah mempelajari kisah-kisah umat senelumnya.[178]

Kontekstualisasi di era modern saat ini adalah bahwa sabar dan ribath tidak hanya di medan perang, tetapi juga sabar dalam menghadapi godaan duniawi, menjaga keimanan di tengah tantangan zaman dan kesabaran dalam perjuangan meningkatkan kualitas diri, terutama kesabaran dalam menghadapi ujian sakit. Tafsir Al Misbah memandang bahwa ayat ini tidak hanya untuk situasi perang, tetapi relevan dalam kehidupan sehari-hari untuk menghadapi tantangan zaman, hingga meraih kemenangan. Makna psikologis menurut M. Quraish Shihab ayat ini sebagai "tangga penguatan mental", dengan rincian sebagai berikut;[179]

a. Dimulai dari Pengendalian Diri
b. Naik pada Keteguhan dalam Interaksi Sosial
c. Lalu konsisten dalam perjuangan
d. dan ditopang oleh kesadaran spiritual

Ayat ini bukan hanya perintah bersabar pasif, tetapi membangun resiliensi aktif dan progresif. Begitupun, pada penderita kanker yang mengalami penurunan kondisi fisik dan mentalnya, maka kesabaran menjadi hal penting yang harus dimiliki karena hanya dengan sabar, segala masalah bisa di atasi dengan baik. Dalam penjelasan surat al Baqarah ayat 153 sebelumnya, sudah penulis jabarkan bagaimana Allah membersamai orang-orang yang sabar ketika menghadapi ujian dan cobaan di dunia, dengan kekuatan, kemudahan dan pertolongan-Nya. Penyakit tidak bisa dihadapi dengan menangis dan meratap, tetapi perlu kelapangan hati untuk menerima, dan berjuang untuk fokus pada proses penyembuhan, itulah sabar yang benar.

---

[177]Ahmad Jaelani. AJR, "Konsep, Asal usul dan Perkembangan Ribath dalam Islam", dalam *Artikel Dakwah Medan Aktual*, dirilis 31 Maret 2026, diakses 22 Mei 2026, https://id.medanaktual.com/konsep-asal-usul-dan-perkembangan-ribath-dalam-dunia-islam/,

[178]Muhammad Nasib Ar Rifa'i, *Tafsiru al Aliyyul Qadir li Ikhtishari Tafsir Ibnu Katsir*..., hal. 643

[179]M. Quraish Shihab, *Tafsir Al Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian Al Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati, Jilid 2, 2012, hal. 842.

Kata kunci dalam ayat ini adalah "*la'allakum tuflihun*" agar kamu beruntung. Dalam bahasa tafsir "*al falah*" berarti kemenangan, keberhasilan dan kebahagiaan sejati. Artinya Allah menjelaskan bahwa dengan menerapkan empat sikap ini; sabar, menguatkan kesabaran tetap siaga dan bertakwa, maka seseorang akan meraih kebahagiaan atau keberuntungan. Orang yang sabar menghadapi ujian hidup tidak mudah stres, panik, atau putus asa. Kesabaran membawa pada ketenangan batin, yang menjadi salah satu sumber utama kebahagiaan. [180]

Makna penguatan mental pada ayat ini adalah bahwa sabar bukan sikap pasif, tetapi aktif memperkuat diri, menjaga keteguhan dan terus berjuang dalam koridor kebaikan dan kebenaran. Sakit kanker adalah ketetapan Allah, tidak ada yang mau menderita penyakit ini, tetapi dengan kesabaran yang dilandasi dengan iman, segala sakit yang dirasa akan terasa ringan, karena sabar terbentuk dari keyakinan akan segala kebesaran dan kekuasaan Allah atas dirinya.[181]

2. Ayat Al-Qur'an Tentang Syukur

Sabar dan syukur adalah dua hal yang saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan, ketika seseorang mampu untuk bersabar, dia akan mampu peula untuk bersyukur. Bila sabar adalah kekuatan hati dalam bentuk kelapangan menerima dan menjalani segala ketetapan-Nya dengan baik sesuai koridor syari'at. Syukur lebih kepada sikap yang menunjukkan rasa terimakasih hamba kepada Allah atas segala pemberian-Nya, melalui ungkapan secara lisan, pada keyakinan hati dan perbuatan yang diridhoi Allah *Subhanahu wa ta'ala.* Kata syukur sudah menjadi bagian dari perbendaharaan kosa kata Indonesia yang berasal dari bahasa Arab. Dalam bahasa asalnya, syukur ditulis dengan *syukr, syakara, yasykuru* yang bermakna berterima kasih, pujian atau menampakkan nikmat. Secara istilah, syukur adalah pengakuan hati tersebut untuk ketaatan serta sesuai kehendak-Nya. Atau dapat diartika dengan pengakuan hati, ucapan lisan, dan tindakan anggota tubuh yang menggunakan segala nikmat dari Allah Swt untuk ketaatan, bukan untuk maksiat. Syukur bertujuan meningkatkan keimanan, menjaga nikmat dan mendatangkan tambahan karunia. [182]

Pada hakikatnya manusia diberi banyak kenikmatan atau karunia oleh Allah Subhanahu wa ta'ala, namun ada yang mampu bersyukur dan ada yang kufur atau tidak mampu berterimakasih atas segala pemberian-Nya. Ketika

---

[180]Agus Triyono*, et.al, "*Konsep Kebahagiaan Menurut Surat Ali Imran ayat 200" ..., hal. 5826

[181]Muhammad bin Shahih Al Munajjid, *Silsilah Amalan Hati, Bab Sabar*, Irsyad Baitus Slam, Bandung, Cet.ke 1, 2006, hal. 347- 349

[182]A. Malik Madany, *Syukur dalam Perspektif Al Qur'an*, Jurnal Az Zarqa', Fakultas Syariah dan Hukum Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogjakarta, Vol.7, No.1, Juni 2015, hal. 3-4

seorang mukmin mampu bersyukur, maka Allah akan menambah nikmat-Nya lagi lebih baik atau lebih banyak, karena itu setiap individu selayaknya memahami makna syukur dengan benar, bahwa syukur bukan hanya di tengah kenikmatan atau kekayaan tetapi syukur dalam berbagai kondisi. Berikut ayat Al Qur'an yang tentang syukur yang sangat erat kaitannya dengan penguatan mental manusia, khususnya bagi yang diuji dengan penyakit, seperti di bawah ini;

وَاِذْ تَاَذَّنَ رَبُّكُمْ لَىِٕنْ شَكَرْتُمْ لَاَزِيْدَنَّكُمْ وَلَىِٕنْ كَفَرْتُمْ اِنَّ عَذَابِيْ لَشَدِيْدٌ

(Ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), sesungguhnya azab-Ku benar-benar sangat keras. (Qs. Ibrahim/14; 7)

Ayat ini menjadi salah satu ayat dalam Al-Qur'an yang menegaskan tentang pentingnya bersyukur atas nikmat Allah Swt dan bahaya kufur nikmat. Ayat ini menjanjikan penambahan nikmat bagi yang bersukur dan ancaman bagi yang kufur. Menurut M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al Misbah[183] bahwa ayat ini adalah bentuk *pengumuman ilahi (ta'dzin*) yang tegas dan pasti tentang keutamaan bersyukur dan bahayanya kufur akan nikmat. Syukur tidak hanya ucapan lisan, tetapi mencakup; *pertama*, kesadaran hati atas nikmat-Nya, *kedua,* adanya pengakuan dengan lisan dan *ketiga*, adanya pemanfaatan nikmat sesuai kehendak Allah. Kalimat "*Aku akan menambah nikmat*" tidak selalu berarti tambahan materi, tetapi bisa berupa; ketenangan batin, keberkahan hidup dan kemampuan merasakan kebahagiaan. Kufur nikmat adalah menggunakan nikmat dari Allah yang tidak sesuai dengan tujuan dan ketentuan koridor agama.

Al-Qurthubi menafsirkan kata *syukron* (untuk bersyukur), di-*nashab*-kan (dengan bunyi *fathah*) layaknya *maf'ul (*objek) yang berarti laksanakanlah suatu perbuatan yaitu syukur. Seakan-akan sholat, puasa, dan seluruh ibadah, sejatinya adalah perwujudan dari syukur karena menempati posisinya. Beliau melanjutkan bahwa makna yang lahir dari Al-Qur'an dan sunnah adalah bahwa syukur dilakukan lisan, hati dan perbuatan tubuh.[184] Kandungan utama dari ayat di atas adalah ;[185]

a. Janji Allah (*la in syakartum la azidannakum*)

Jika manusia bersyukur atas nikmat yang diberikan Allah, baik nikmat

---

[183]M. Quraish Shihab, *Tafsir Al Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian Al Qur'an*, Lentera Hati, Jakarta, Jilid 7, Cet. ke. 3, 2002

[184] Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Qurthubi*, Edisi terjemahan Putaka Azzam, Jakarta, 2008, Cetakan pertama, Jilid 9 - 10, hal. 277

[185] Amelia Dewi Munirah, "Konsep Syukur dalam Al-Qur'an Studi Qur'an surat Ibrahim ayat 7 dengan ", dalam *Syams* ; *Jurnal Studi Keislaman*, IAIN Palangkaraya, Vol 3, No. 2, 2022, hal. 182

iman, kesehatan maupun nikmat rezeki, maka Allah berjanji akan menambah nikmat tersebut.

b. Ancaman Kufur Nikmat (*wala in kafartum inna adzabi lasyadid*)
   Jika manusia mengingkari nikmat Allah (kufur nikmat), tidak mau mengakui nikmat tersebut berasal dari Allah atau menggunakan nikmat tersebut untuk bermaksiat, maka Allah mengancam dengan azab yang sangat pedih.
c. Makna Syukur
   Bersyukur tidak hanya diucapkan dengan lisan (Alhamdulillah), tetapi juga diakui dalam hati dan diwujudkan dengan perbuatan, berupa menggunakan kenikmatan dari Allah untuk ketaatan dan hal-hal yang diridhoi Allah Swt.
d. Makna Kufur Nikmat
   Mengingkari atau menyalah gunakan nikmat (contoh ; kikir dengan harta, menggunakan tubuh sehat untuk bermaksiat) adalah bentuk kekufuran yang menyebabkan nikmat tersebut bisa dicabut.
e. Allah Maha Kaya
   Ayat ini menekankan bahwa rasa syukur tidak memberikan manfaat apapun kepada Allah, melainkan kembali kepada diri manusia itu sendiri, karena Allah Maha Kaya dan tidak butuh pada makhluk-Nya.

Fakta bahwa syukur itu penting, salah satunya karena bersyukur tidak hanya memiliki efek langsung pada kualitas hidup, melainkan juga memiliki efek tidak langsung yaitu melalui stres yang dirasakan serta kesehatan mental, hal ini dipretegas dalam sebuah penelitian. Di Indonesia, berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 dari Kemenkes RI, memperlihatkan dari 181 orang yang menghadiri Layanan Kesehatan Jiwa Bergerak (*Mobile Mental Health Services*), sejumlah 49% mengalami masalah kesehatan jiwa. Sedangkan Di Eropa, Komisi Statistik Eropa (EUROSTAT) memperkirakan bahwa lebih dari 90% kunjungan pasien ke dokter disebabkan oleh masalah kesehatan yang sebagiannya dipengaruhi oleh stres. Dalam dunia kesehatan disebut dengan penyakit psikosomatik yaitu kelainan yang mempengaruhi tubuh dan pikiran. Gangguan psikosomatik merupakan hal yang sebenarnya telah umum terjadi namun seringkali tidak disadari. Penyakit ini memiliki dasar emosional yang menyebabkan gejala fisik dan stres berat bertanggung jawab atas 90% dari penyakit ini. Gangguan ini diawali dari rasa kecewa yang besar akan hidup, rasa putus asa mengejar mimpinya atau menyerah atas takdir hidupnya, banyaknya masalah juga menyebabkan banyak orang mengalami gangguan ini.[186] Apabila melihat orang lain sukses atau berhasil atau lebih baik darinya, maka dadanya sesak dan marah pada dirinya sendiri,

[186]Ila Nurlaila Hidayat, Witrin Gamayanti, "Dengki, Bersyukur dan Kualitas Hidup Orang yang Mengalami Psikosomatik", *Psympathic ; Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 7, No. 1, 2020, hal. 79

ia tidak mampu melihat kenikmatan yang banyak dalam dirinya, yang ia ketahui hanya kekurangan dan keinginannya yang belum tercapai, hingga datang stres. Secara kaidah Islami, gangguan ini di akibatkan karena tidak adanya rasa syukur terhadap apa-apa yang telah dimiliki dan diberikan Allah kepadanya, sibuk melihat nikmat orang lain.

Dengan demikian bersyukur menunjukkan korelasi positif yang signifikan dengan kualitas hidup orang yang mengalami gangguan psikosomatik (ditandai dengan kelemahan mental) yang berarti bahwa jika seseorang mengalami gejala psikosomatik dan mau belajar bersyukur maka akan semakin meningkatkan kualitas hidupnya, ia tidak di bayang-bayangi kecemasan dan kemarahan karena kondisinya. Mentalnya akan semakin baik, tetap positif memandang rezeki dan tidak rendah diri terhadap kekurangannya. Bersyukur juga dapat melatih individu untuk ikhlas menerima apapun yang Allah berikan dan mampu melihat karunia Allah yang lain walau dalam kesempitan atau kesakitan. Orang yang bersyukur akan mampu melihat dengan jelas kebaikan Allah yang lebih banyak dari ujian yang dihadapi, bahkan ada yang sampai tingkat menganggap ujian penyakit menjadi berkah dalam hidupnya.[187] Bukankah bila kita bersyukur maka Allah akan menambah kenikmatan kepada kita? Hal ini yang membuat para penderita kanker tetap semangat untuk menjalani pengobatannya, karena di tengah gempuran penyakit, Allah masih memberikan kekuatan, memberikan kemudahan berobat, masih ada keluarga, sahabat yang mendukungnya dan sebagainya.

Seperti dikatakan oleh Al-Qurthubi, dengan bersyukur seseorang akan memperoleh kesempurnaan, kelestarian dan pertambahan nikmat. Dengan syukur, nikmat yang telah ada akan terjaga sebagaimana nikmat yang hilang akan diperoleh kembali. Pemaknaan syukur dalam penafsiran kontekstual, diharapkan membuka kesadaran individu untuk tidak antipati dengan kenikmatan yang didapatnya setiap hari. Ini karena wawasan syukur berkaitan langsung dengan ekspresi diri tentang pujian dan ungkapan terimakasih kepada Allah atas segala pemberian atau nikmat yang sangat banyak dari Allah Swt.[188] Surat Ibrahim ayat 7 ini memiliki korelasi yang sangat kuat dengan penguatan mental (*mental resilience*), baik secara spiritual maupun psikologis. Rasa syukur juga menghasilkan ketenangan emosional dan ketenangan batin. Hal ini sangat dibutuhkan bagi penderita sakit parah, seperti kanker, karena ketenangan batin adalah inti dari kesehatn mental itu sendiri dan itu sangat membantu pada proses penyembuhan kanker.

---

[187]Muhammad bin Sholih Al-Munajjid, *Silsilah Amalan Hati,* Bab Syukur, Penerbit Irsyad Baitus Salam, Bandung, Cetakan pertama, 2006, hal. 234

[188]Abu Abdullah Al Qurthubi, *Al Jami' li Ahkam al Qur'an,* Beirut: Dar al Fikr, 1994, juz XIII, hal. 192.

Sabar dan syukur adalah dua sikap yang akan selalu ada dalam diri mukmin, kesabarannya akan berbuah rasa syukur yang mendalam atas apapun pemberian Allah kepadanya. Ketika seorang mukmin dilanda sakit, ia berusaha untuk lapang menerima ketetapan Allah atas dirinya, berusaha ikhlas menjalani pengobatannya, maka lahirlah rasa syukur, bahwa ketika sakit Allah memudahkan ikhtiar berobat, kekuatan untuk menjalani dan ada orang-orang yang mendukung, menemani dan mendoakannya. Bahkan dalam sakit ada doa yang dikabulkan, diangkatnya derajat dan diampuni dosa-dosa, maka tidak ada alasan kita tidak bersyukur.[189] Dan inilah sikap yang harus dimiliki mukmin agar bisa selamat dalam kehidupan dunia, agar mendapatkan ridho-Nya, seperti dalam hadits Nabi Muhammad *Shalallahu 'alaihi wasalam,* berikut ini;

عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلاَّ لِلْمُؤْمِنِ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءُ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءُ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ

Sungguh menakjubkan urusan seorang Mukmin. Sungguh semua urusannya adalah baik, dan yang demikian itu tidak dimiliki oleh siapa pun kecuali oleh orang Mukmin, yaitu jika ia mendapatkan kegembiraan ia bersyukur dan itu suatu kebaikan baginya. Dan jika ia mendapat kesusahan, ia bersabar dan itu pun suatu kebaikan baginya." (HR Imam Muslim, no. 2999, Imam Ahmad, VI/16; Ad-Darimi, II/318 dan Ibnu Hibban (no. 2885, at-Ta'lîqatul Hisân 'alâ Shahîh Ibni Hibbân)[190]

Sesungguhnya Allah *Azza wa jalla* tidak menetapkan sesuatu, baik itu taqdir *kauni* atau *syar'i*, melainkan di dalamnya terkandung kebaikan dan rahmat bagi para hamba-Nya. Di dalam ujian, cobaan, musibah, petaka, penyakit, kesulitan, kefakiran, dan kematian, semua itu terkandung hikmah atau pelajaran yang amat besar yang tidak mungkin bisa dinalar oleh akal manusia. Ibnul Qoyyim al Jauziyah *rahimahulla*h berkata "andai kita bisa menggali hikmah Allah yang terkandung dalam ciptaan dan urusan-Nya, maka tidak kurang dari ribuan hikmah di dalamnya". Namun, akal kita sangat terbatas, pengetahuan kita terlalu sedikit dan ilmu semua makhluk akan sia-sia (tidak ada artinya) jika dibandingkan dengan ilmu Allah *subhanahu wa ta'ala*. Seorang mukmin harus tetap istiqomah dalam iman dan takwa, tidak berubah saat diuji dengan apapun, ujian keburukan ia akan tetap sabar, dan ujian kebaikan ia akan selalu bersyukur. Inilah kecerdasan spiritual antara sabar dan syukur yang menguatkan mental seseorang.[191]

---

[189]Muhammad bin Shahih Al Munajjid, *Silsilah Amalan Hati,* Bab Syukur dan Sabar, Bandung: Irsyad Baitus Slam, Cet.ke 1, 2006, hal. 235 dan 343

[190]An Nawawi, *Bahjatun Naazhiriin Syarah Riyadush Shalihin*, edisi terjemah oleh Musthafa Dib al Bugha, Jakarta: Gema Insani Press, Jilid 1, Cet. pertama, 2010, hal. 73 - 124

[191]Ibnu Qoyyim Al Jauziyah, Kitab *Syifâ-ul 'Alîl fî Masâ-ilil Qadhâ' wal Qadar wal Hikmah wat Ta'lîl*, Kairo: Darul Hadits, Jilid 3, hal. 1083

Setiap musibah, ujian dan cobaan hidup, pasti meninggalkan kesedihan, ketakutan, kekecewaan dan keterpurukan hati, apalagi menderita sakit yang tidak kunjung sembuh walau berbagai upaya telah dilakukan. Kesedihan yang berlarut-larut dapat membuat sesorang merasa lelah dan akhirnya berputus asa. Memiliki penyakit kanker bukan hanya ujian fisik, tetapi juga ujian mental dan spiritual. Rasa takut akan kematian, rasa cemas terhadap masa depan, bahkan perasaan kehilangan harapan seringkali muncul pada penderita kanker. Namun Al-Qur'an menenangkan hati orang beriman yang sedang menghadapi ujian hidupnya dengan pesan; *Laa Tahzan*, Jangan bersedih, seperti firman Allah di bawah ini;

وَلَا تَهِنُوْا وَلَا تَحْزَنُوْا وَاَنْتُمُ الْاَعْلَوْنَ اِنْ كُنْتُمْ مُّؤْمِنِيْنَ

Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin." (Qs. Ali Imran/3; 139)

Dalam Tafsir Al-Qurthubi kitab *al Jami' li Ahkam Al-Quran* menjelaskan surat Ali Imran ayat 139 sebagai ayat yang turun untuk menghibur, menguatkan mental dan membangkitkan semangat kaum mukmin setelah mengalami kekalahan dan penderitaan berat dalam perang Uhud. Berikut adalah inti sari Tafsir Al-Qurthubi tentang surat Ali Imran ayat 139, sebagai beriku;[192]

a. Larangan Merasa lemah dan Bersedih (*laa tahinu wa laa tahzanu*)

Kalimat "janganlah kamu lemah", Al-Qurthubi menekankan agar muslimin tidah merasa lemah mental, putus asa atau menurun semangat dalam berjuang karena kekalahan di Uhud. Ayat ini juga menekankan kepada mukmin semua, bahwa hidup adalah perjuangan panjang untuk mendapatkan ridho Allah, sehingga akan banyak menemui tantangan dan kendala, berupa masalah, kegagalan dan kekecewaan. Tetapi Allah menegaskan dalam ayat ini, jangan lemah dan jangan bersedih sebagai ungkapan rasa sayang Allah kepada hamba-hamba-Nya, apapun yang menimpa kita, jangalah bersedih, akan selalu ada jalan keluar dan pertolongan-Nya. Dalam tafsir *fii zilalil Qur'an*, menegaskan bahwa kalimat "janganlah pula kamu bersedih hati", diartikan dengan makna jangan bersedih hati atas apa yang menimpa mukmin, atas apapun penderitaan, luka, sakit, atau apapun penderitaan yang dijalani dalam kehidupan ini, karena kita tidak sendiri, ada Allah yang selalu membersamai kita. Konteks ayat ini menegaskan bahwa kalah atau menang, sukses atau gagal, sehat atau sakit, adalah hal biasa dalam kehidupan mukmin (sunnatullah) yang silih berganti, dan tidak seharusnya

[192]Abu Abdullah Al Qurthubi, *Al Jami' li Ahkam al Qur'an,* Beirut, Dar al Fikr, 1994, juz XIII, edisi baru, Jakarta: Penerbit Pustaka Azzam, Cet. ke.2, 2013, Jilid 4, hal 184-188

membuat orang beriman larut dalam keterpurukan. Kata "jangan bersedih" merupakan kata motivasi dalam penguatan mental yang didasari pemahaman spiritual, bahwa akan selalu ada kemudahan dan pertolongan, ketika seseorang telah menjalani ketaatan kepada-Nya.[193] M. Quraish Shihab berpendapat bahwa ayat diatas memberikan penegasan sesungguhnya Allah yang berkuasa atas apa yang terjadi. Perkara mudah bagi Allah untuk menjadikan sesuatu yang tidak ada menjadi ada, atau sesuatu yang berat menjadi ringan. Hanya Allah yang memberikan kemenangan atau kekalahan, hal itu dilakukan dalam rangka mengetahui siapa hamba yang teguh dalam keimanannya.[194]

b. Penegasan Kedudukan (*wa antumul a'launa*)

Pengertian kalimat "kamu paling tinggi" adalah Allah menegaskan bahwa umat Islam memiliki kedudukan yang lebih tinggi (derajat, moral dan kemuliaan) di sisi Allah, baik di dunia maupun di akherat, selama mereka benar-benar beriman. Penyebab kekalahan di Uhud bukan karena kaum muslimin hina, melainkan sebuah ujian kehidupan. Setiap hamba yang beriman akan diuji dengan apapun bentuk masalah, entah kemiskinan, penyakit bahkan kekayaan adalah ujian. Yang benar-benar beriman selalu menempatkan keyakinan kepada Allah untuk dapat melalui semua ujian tersebut, maka mukmin tidak akan larut dengan kesedihan dan kekecewaan, tetapi mentalnya kuat untuk terus berjuang. [195]

c. Syarat Utama (*in kuntum mu'minin*)

Bagian akhir ayat ini dengan kalimat "Jika kamu beriman" adalah syarat mutlak untuk mendapatkan kemenangan, kedudukan mulia, dan kekuatan Mental, memang harus menjaga kekuatan Iman yang benar dan istiqomah. Ayat ini menjadi motivasi untuk bangkit dari keterpurukan dan keputus asaan, tidak pengecut untuk lari dari kenyataan, tidak menyerah dari perjuangan dan akan terus berjuang untuk mendapatkan kemenangan sejati di hadapan Allah *Subhanahu wa ta'ala*. Ibnu Katsir menafsirkan falimat ini sebagai suatu perintah yang harus dilakukan, "jika kalian benar-benar mentaati syariat Allah dan beriman kepada apa yang dijanjikan-Nya", sehingga frasa *in kuntum mu'minin* berfungsi sebagai penguat dan pendorong untuk taat.[196] Karena faktor utama seseorang dalam membenarkan, mentaati dan menjalankan syari'at-Nya adalah

---

[193] Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zilalil Qur'an dibawah Naungan Al-Qur'an*, Gema Insani Press, Jakarta, 2004, jilid 4, hal. 168

[194] Topan Iskandar, "Pendidikan Tauhid terhadap Motivasi Hidup dalam Perspektif AL-Qur'an", dalam *Jurnal Reflektika*, Vol. 17, No. 2, Juli-Desember 2022, hal. 406

[195] Iqbal, "Perang Uhud Suatu Analisis Historis Sebab-sebab Kekalahan Umat Islam", dalam *Rihlah: Jurnal Sejarah dan Budaya*, Vol. 1, No. 2, 2014, hal. 16-20

[196] Muhammad Nasib ar Rifa'i, *Ringkasan Tafsir Ibnu Katsir*, Gema Insani Press, Jakarta, Jilid 1, Cetakan ke.8, 2005, hal. 587-588

berasal dari kekuatan iman, dan iman yang benar itu lahir dari pemahaman spiritual yang baik dan terjaga.

Secara keseluruhan, tafsir Al-Qurthubi surat Ali Imran ayat 139 ini menanamkan optimisme dan mengajarkan bahwa Iman harus dibarengi dengan keteguhan hati, dan mengingatkan bahwa kemenangan, kesuksesan dan keberhasilan sejati ada pada Iman, bukan hanya pada hasil fisik saja. Penguatan mental penderita kanker haruslah diupayakan agar kembali semangat dalam menjalani terapi demi terapi, dan hal itu tidak lepas dari pendekatan spiritual berupa kegiatan-kegiatan yang mendekatkan diri kepada Allah Swt, termasuk penguatan sabar dan syukur serta terus berjuang dan jangan pernah menyerah. Membangun optimisme, melalui *husnuzhon* (berbaik sangka) bahwa akan selalu ada harapan bagi hamba yang mau terus mendekat dan memohon kepada Allah Swt. Poses berpikir yang positif (sehat, baik dan benar) akan menentukan ketenangan hati, kebaikan akhlak dan keberhasilan seseorang menghadapi tantangan.[197]

3. Penerimaan dengan Ikhlas

Dalam perjalanan hidup seorang muslim, ada satu rahasia agung yang menentukan nilai setiap amal, yaitu Ikhlas. Ia bukan sekedar kata, melainkan ruh dari seluruh ibadah. Tanpa ikhlas, amal sebesar apapun menjadi hampa, namun dengan ikhlas amal sekecil apapun bernilai mulia di sisi Allah. Dalam ajaran Islam, ikhlas berarti memurnikan niat semata-mata karena Allah bukan karena pujian atau penghargaan manusia, bukan pula pengakuan manusia dan bukan untuk kepentingan duniawi. Ikhlas merupakan Lafaz ikhlas menunjukkan pengertian jernih, bersih dan suci dari campuran dan pencemaran. Ikhlas juga merupakan istilah tauhid, orang yang ikhlas adalah mereka yang meng-Esakan Allah dan merupakan hamba-hamba yang terpilih, Mereka adalah orang-orang yang meng-Esakan Allah yang Maha Agung dalam niat, dalam amal, dalam perkataan, dalam setiap ketaatan, bahkan dalam berjuang melalui ujian hidup yang berat sekalipun, hanya untuk mengharapkan keridhoan-Nya. Orang yang ikhlas tidak memerlukan perhatian, penilaian dan penghargaan manusia, karena memahami tujuannya hanya Allah.[198]

Hidup tidak selalu berjalan mudah sesuai keinginan manusia, namun terkadang hidup harus melalui halangan, tantangan, onak dan duri kehidupan, itulah hakikat ujian hidup dunia, yaitu dipergilirkan masalah sepanjang usia hidup manusia. Dalam hidup, tidak semua jalan dihiasi kemudahan. Ada

---

[197] Ahmad Rusydi, "Husn Al Zhon, Konsep Berpikir Positif dalam Psikologi Islam dan Manfaatnya bagi Kesehatan Mental", dalam *Jurnal Proyeksi UIN Syarif Hidayatullah*, Jakarta, Vol. 7, No. 1, 2012, hal. 2

[198] Muhammad bin Sholih Al Munajjid, *Silsilah Amalan Hati*, Bandung: Irsyad Baitus Salam, Cetakan Pertama, 2006, hal. 14-15

kalanya Allah menguji hamba-Nya dengan ujian yang berat, seperti penyakit kanker. Di saat tubuh melemah, harapan terasa naik turun, dan pikiran dipenuhi kecemasan, disitulah hati sedang diuji, mampukah ia tetap bersandar kepada Allah dengan penuh keikhlasan? atau justru marah dan mengutuk takdirnya? Ikhlas bukan berarti tidak merasa sedih atau tidak merasakan sakit, ikhlas adalah menerima dengan lapang dada bahwa setiap takdir Allah mengandung hikmah meski belum sepenuhnya kita pahami. Penyakit bukan tandan hukuman atau kebencian Allah, justru sebaliknya penyakit bisa menjadi penggugur dosa-dosa, pengangkat derajat dan penguat kedekatan seorang hamba di hadapan-Nya.[199]

Keikhlasan dalam menghadapi penyakit kanker adalah bentuk ibadah yang sangat mulia. Saat seorang hamba tetap bersabar, tetap berdoa, tetap berharap turunnya Rahmat atau kasih sayang Allah atas dirinya di tengah rasa sakitnya, hakikatnya ia sedang menanam pahala yang besar. Ia belajar bahwa hidup bukan hanya tentang sehat dan kuat, tetapi tentang percaya, yakin, ikhlas dan berserah diri pada segala ketetapan-Nya. Orang yang ikhlas akan menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah, dan tidak memiliki ketakutan atau kesedihan yang berlarut-larut, seperti yang dijelaskan dalam Al Qur'an, di bawah ini;

بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِندَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Tidak (demikian), Barangsiapa yang menyerahkan diri kepada Allah, sedang ia berbuat kebajikan, maka baginya pahala pada sisi Tuhannya dan tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati. (Qs. Al-Baqarah/2; 112).

Tafsir Al Baqarah ayat 112 di atas, menegaskan bahwa syurga bukan monopoli golongan tertentu (Yahudi dan Nasrani, dalam ayat sebelumnya 111), melainkan milik siapa saja tanpa memandang ras atau kelompok, tetapi yang ikhlas berserah diri kepada Allah Swt (tauhid) dan berbuat kebajikan (amal sholih). Ayat ini menjanjikan pahala, serta menghilangkan rasa takut dan sedih bagi mereka. Menurut kajian tafsir, dalam surat al Baqarah ayat 112 ini, melanjutkan dari ayat sebalumnya bahwa Yahudi dan Nasrani menganggap mereka akan masuk ke surga. Pada ayat 112 ini, setelah membantah pengakuan batil mereka, Allah *subhanahu wa ta'ala* menjelaskan jalan ke surga yang sebenarnya, yang berlaku universal bagi siapa pun, tidak tervatas pada golongan tertentu. Adapun poin dalam ayat ini adalah;[200]

a. Ikhlas

---

[199]Hamka, *Tasawuf Modern*, Jakarta: Penerbit Republika, Cet.ke 5, Juni 2016, hal. 57-60

[200]M. Quraish Shihab, *Tafsir Al Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian Al Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati, Jilid 2, Cet. ke.3, 2002, hal. 323-326

Secara etimologi, kata ikhlas dapat berarti membersihkan, atau jernih, bersih, suci, dari apapun, sedangkan secara terminologi, ikhlas berarti kejujuran hamba dalam keyakinan dan perbuatan yang hanya ditujukan kepada Allah saja.[201] Menyerahkan diri kepada Allah (*aslama wajhahu lillah*), dalam kalimat "*barangsiapa yang menyerahkan wajahnya kepada Allah",* artinya ikhlas dan tunduk sepenuhnya kepada Allah. Ini adalah syarat ikhlas dan tauhid, makna harfiahnya adalah menyerahkan dan meniatkan seluruh amalan dan ibadahnya murni hanya untuk Allah, mengharap pahala dan keridhoan-Nya, bukan karena riya' atau tujuan duniawi lainnya. Ini adalah perwujudan dari syahadat pertama ; *laa ilaha ilallah.* Ikhlas dalam beribadah dan tunduk sepenuhnya hanya kepada Allah *Subhanahu wata'ala.* Ikhlas untuk tetap teguh pada iman walau beratnya ujian dan cobaan menghadang. Kata ikhlas mudah diucapkan namun sulit untuk dilakukan, karena ada hawa nafsu, ada hati yang riya dan sombong sehingga amal yang dikerjakan cenderung tidak berdampak baik pada individunya.[202]

Nabi Muhammad saw, menceritakan kepada para sahabat, ada seseorang yang hanya karena menyingkirkan duri di jalan agar orang lain tidak tertusuk duri itu, hatinya teramat ikhlas. Allah memberi rahmat atas perbuatannya yaitu ganjaran surga. Bukan bentuk dari amalnya, namun keikhlasannya lah yang membuat amalnya berkualitas di hadapan Allah. Saat seseorang diuji dengan penyakit, kemudian ia menjalani dengan ikhlas tanpa banyak keluh kesah dan menghujat takdir-Nya, maka Allah akan menurunkan rahmat-Nya berupa kekuatan, kesabaran, kemudahan dan kesembuhan baginya. Ketika hatinya bersih dari kekotoran nafsu dan duniawi, maka hatinya cenderung pada kepada Allah subhanahu wa ta'ala saja, bukan yang lain, sehingga kalbunya menjadai damai, tenang dan merasakan kebahagiaan yang sesungguhnya.[203]

b. Ihsan

Kalimat *"dan dia berbuat kebaikan"*, ini adalah syarat *mutaba'ah,* mengikuti tuntunan Rasulullah *shalallahu alaihi wassalam*, maksudnya bahwa semua amal ibadah yang dilakukan harus sesuai dengan syariat yang diajarkan oleh Rasulullah *shallahu alaihi wasasalam*. Amal yang ikhlas namun tidak sesuai dengan sunnah disebut bid'ah dan ia tertolak. Ini adalah perwujudan dari syahadat kedua "*Muhammadur Rasulullah*" dengan kata lain mengikuti ajaran Rasulullah saw dalam perkataan dan perbuatan. Dan ganjaran bagi yang memenuhi dua syarat di atas, maka

---

[201]Shofa Ussamati, "Ikhlas dalam Perspektif Al-Qur'an Kajian Tafsir Maudhu'i", dalam *Jurnal Hermeneutik*, Vol. 7, No. 2, 2013, hal. 334

[202]Muhammad bin Sholih Al-Munajjid, *Silsilah Amalan Hati*..., hal. 14-16

[203]Yahya ibn Hamzah al Yamani, *Pelatihan Lengkap Tazkiyatunnafs*, Jakarta: Penerbit Zaman, Cet. 1, 2012, hal. 17-22

Allah menjanjikan pahala di sisi Tuhannya yaitu surga dengan segala kenikmatan yang tidak terbayangkan. Konsep ihsan diartikan sebagai sebuah kebaikan dan juga sebagai bentuk kekuatan iman dalam menghadirkan Allah di setiap ibadah yang telah dilakukan mukmin.[204]

Kemudian, tidak adanya rasa takut atas apa yang akan datang dan tidak ada rasa sedih atas apa yang telah berlalu. Mereka akan mendapatkan ketenangan hati dan hidupnya dinaungi kasih sayang-Nya. Ayat ini memiliki relevansi yang sangat kuat dalam penguatan mental pasien kanker, terutama dalam aspek ketenangan batin, penerimaan diri dan harapan spiritual. Beberapa hal yang berhubungan dengan penguatan mental dari ayat ini adalah;

1) Menumbuhkan Sikap Berserah diri kepada Allah

   Mengajarkan sikap berserah diri sangat membantu menerima diagnosis dengan lebih tenang, dapat mengurangi perasaan marah, kecewa, tidak menyalahkan diri sendiri atau putus asa. Dan dapat juga menguatkan keyakinan bahwa setiap ujian memiliki hikmah di dalamnya. Secara Psikologis, sikap penerimaan (*acceptance*) terbukti membantu mengurangi stres dan kecemasan pada pasien penyakit kronis. Ketika seseorang sudah mempercayakan segala masalah yang sedang dihadapinya, minimal ada kelapangan dalam dadanya, dan ada keyakinan yang kuat, bahwa Allah pasti akan menolongnya. Sikap berserah diri menunjukkan bahwa hamba memang membutuhkan Allah sebagai tempat meminta pertolongan dan kemudahan dari segala kesulitannya.[205]

2) Tetap Berbuat Baik dan Bermakna

   Ayat ini tidak hanya berbicara tentang berserah diri, tetapi juga perbuatan baik yang dilakukan hamba, artinya meskipun sakit, pasien masih tetap memiliki nilai dan peran, mereka masih bisa beribadah, bersedekah, memberi dukungan emosional kepada keluarga, tentunya sesuai kemampuan. Hidup tetap bermakna walau dalam kondisi sakit, masih banyak hal-hal yang bermanfaat yang bisa dilakukan, serta menjauhi kesedihan dan ketakutan. Ini dapat memperkuat rasa harga diri dan tujuan hidup (*sense of purpose*). Ketika manusia telah mampu konsisten berbuat baik walau dalam kesakitan, kesempitan atau keterpurukan, itulah hakikat dari kekuatan mental seseorang.[206] Ketika

---

[204]Nurul Tsalis, "Konsep Ihsan Menurut Para Mufassir Al-Qur'an dan Hubungannya dengan Pendidikan", dalam *Innovative : Journal of Social Science Research*, Vol. 3, No. 2, 2023, hal. 1290

[205]Muhammad Sholih, *Agama Sebagai Terapi*, Yogjakarta: Pustaka Pelajar, 2005, hal. 35

[206]Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental, Perspektif Psikologis dan Agama*, Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, Cet. 1, 2008, hal. 25-29

perbuatan baik dilakukan oleh seseorang, maka pada hakikatnya ia sedang berbuat baik pada dirinya sendiri, seperti dalam Al-Qur'an surat Al-Isra' ayat 7 *in ahsantum ahsantum li anfusikum* artinya jika kamu berbuat kebaikan, berarti kamu berbuat baik untuk dirimu sendiri. Melakukan amal kebaikan sejatinya manfaatnya untuk diri sendiri, baik berupa pahala, keberkahan, banyak orang yang menyukai, ada doa dari orang yang kita telah kita berikan kebaikan, ketenangan hati dan tentunya keberkahan dari Allah *Subhanahu wa ta'ala*. Perbuatan baik yang dilakukan seorang mukmin adalah salah satu bentuk kecerdasan sosial yang sangat ditekankan dalam ajaran Islam. Seorang mukmin berbuat baik karena dorongan kekuatan iman dan pemahaman tentang pentingnya hidup dalam kebersamaan yang menenangkan. [207]

3) Mengurangi Rasa Takut dan Kesedihan Berlebihan

Bagian akhir dari ayat di atas adalah "*tidak ada rasa takut pada mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati*". Bagi pasien kanker, ketakutan terbesar adalah; takut akan kematian, takut akan rasa sakit yang tak terperikan dan takut menjadi beban keluarga. Ayat ini memberi penguatan mental bahwa orang yang berserah diri pada Allah akan diberikan ketenangan dan kemudahan dalam menjalani setiap riak-riak dalam hidupnya. Tidak ada rasa takut dan sedih pada mereka yang berserah diri, dapat diartikan juga bahwa ketenangan mental (jiwa) akan tercapai ketika seseorang melepaskan kecemasan akan masa depan dan penyesalan akan masa lalu melalui kepasrahan kepasa Allah.[208]

4) Jaminan Spiritual Penguatan Mental

Adanya jaminan spiritual yaitu ketenangan akan janji Allah bagi orang yang berserah diri dan berbuat baik. Harapan dan keyakinannya atas Rahmat Allah lebih besar daripada rasa takutnya. Secara psikospiritual, keyakinan ini dapat mengurangi kecemasan eksistensial, meningkatkan ketahanan mental (*resilience*) dan membantu pasien menjalani pengobatan dengan kekuatan mentalnya, berupa sikap tetap tegar dan optimis. Ketika seseorang telah merasakan kedekatan dengan Tuhannya melalui ibadah ritual, doa dan meditasi, maka secara tidak langsung, ia sedang berikhtiar mendapatkan ketenangan batinnya, secercah harapan untuk segala masalahnya. Spiritualitas dapat menjadi salah satu faktor yang membantu memperkuat mental, terutama melalui makna hidup, harapan, penerimaan diri, dan dukungan sosial. Kekuatan

---

[207]Tiwi Andari, *et.al*, "Konsep Interaksi Sosial dalam Al-Qur'an : Studi Komparatif Tafsir Al-Munir dan Tafsir Al-Misbah", dalam *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin*, Vol. 6, No. 2, 2026, hal. 128

[208]M. Fahli.Z.H, "Tasawuf untuk Kesehatan Mental", dalam *Jurnal Pemikiran Islam*, Vol. 40, No.1, Januari-Juni 2015, hal 36-40

mental hadir karena pendekatan spiritual yang dilakukan. [209] Seorang fisikawan teoritis terkenal dunia, Stephen Hawking yang mengidap penyakit ALS (penyakit saraf), ia lumpuh total, tetapi ia menolak menyesali keadaannya, ia tetap berjuang dengan kekuatan mentalnya untuk tetap bermanfaat bagi orang lain dengan karya-karyanya yang luar biasa, sampai kematian menjemputnya di usia 78 tahun. Stephen Hawking bukan hanya mengajarkan kita teori fisika dan alam semesta, akan tetapi Hawking mengajarkan kita bagaimana sebuah kekuatan mental dan pikiran yang tangguh di dalam tubuh yang lemah. Dan tidak menjadikan kondisi kesehatannya sebagai "*excuse*" atau alasan kegagalan, ia memilih untuk tetap maju. Inilah kekuatan mental yang dibangun dari seseorang yang saat terpuruk, ia mendekat kepada Tuhannya.[210]

4. Tawakkal Sebagai Sandaran Vertikal

Di tengah kehidupan modern yang sarat persaingan, ketidak pastian ekonomi, tekanan sosial, dan tuntutan pencapaian, manusia sering menggantungkan dan mengandalkan pada kemampuan diri sendiri, jaringan dan sistem duniawi. Namun ketika semua sandaran horizontal itu goyah, muncullah kegelisahan, kekecewaan, kesedihan bahkan keputus asaan. Disinilah konsep tawakkal menemukan relevansinya sebagai sandaran vertikal, yaitu ketergantungan total hanya kepada Allah *subhanahu wa ta'ala,* setelah ikhtiar yang maksimal dilakukan. Dalam ajaran Islam, tawakkal bukanlah sikap pasif atau menyerah tanpa usaha, juga bukan ikhtiar tanpa berharap dan memohon kepada Allah, itu menandakan perilaku sombong. Tawakkal adalah perpaduan antara kerja keras (ikhtiar), doa sebagai penguat harapan dan tawakkal sebagai penyerahan diri kepada kehendak Allah semata. Seorang mukmin berusaha dengan sungguh-sungguh diiringi doa dan mengenai hasil dari usahanya diserahkan mutlak hanya kepada ketetapan dari Allah Swt.[211]

Imam Al Ghazali berpendapat bahwa tawakkal adalah keadaan hati yang bersandar penuh kepada Allah dengan keyakinan bahwa segala urusan berada dalam kekuasaan-Nya. Ketika itu diyakini oleh mukmin, maka hatinya menjadi tenang, karena tidak lagi diperbudak oleh kekhawatiran berlebihan terhadap masa depan atau keinginan. Sebagai sandaran vertikal,

---

[209]Giancarlo. L, *et.al.,* "Spirituality, Religiousness, and Mental Health: A Review of The Current Scinentific Evidence", dalam *WJCC : World Journal of Clinical Cases*, 2021, https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8462234/?utm_source=chatgpt.com, diakses 12 Mei 2026

[210]Ary Ginanjar Agustian, "Kisah Inspiratif Hidup dan Semangat Stephen Hawking, Amazing!" *Artikel ESQ Leaderhip Center*, https://esqtraining.com/kisah-inspirasi-hidup-semangat-stephen-hawking-amazing, dirilis 12 Februari 2025, diakses 22 Desember 2025

[211]Muhammad bin Sholih Al-Munajjid, *Silsilah Amalan Hati*..., hal. 90

tawakkal memberikan stabilitas batin, ia membangun optimisme tanpa kesombongan, kesabaran tanpa keputus asaan dan keberanian tanpa kecemasan yang berlebihan. [212] Dalam konteks psikologi modern, tawakkal dapat dipahami sebagai bentuk *spiritual coping* yaitu mekanisme penguatan diri melalui keyakinan transedental. Dengan demikian, pembahasan tawakkal bukan sekedar kajian teologis, melainkan kebutuhan eksistensial manusia modern. Ia menjadi fondasi spiritual yang menjaga keseimbangan antara usaha dan doa, antara kerja dan kepercayaan antara dunia dan akherat. Ketika manusia beragama memiliki konsep tawakkal. maka ia telah menerapkan aturan dan penegasan, mana bagian yang menjadi urusannya dan mana bagian yang menjadi urusan Allah, manusia hanya berusaha diiringi dengan doa, hasilnya menjadi mutlak menjadi urusan Allah, itulah tawakkal yang sesungguhnya. Tawakkal Nabi Muhammad saw, ketika hijrah meninggalkaan Mekah menuju Madinah, di tengah kejaran kaum kafir Quraisy, beliau dan Abu Bakar bersembunyi di gua Tsur yang tidak mungkin dalam akal manusia, ketika Abu Bakar mengkhawatirkan keadaan Nabi apabila tertangkap. Namun, Rasulullah saw, berkata "Jangan takut, Allah bersama kita", intinya bahwa bersembunyi dari kejaran kaum kafir adalah ikhtiar, perkataan Nabi adalah keyakinan Allah selalu bersamanya, dan hasilnya menjadi urusan Allah melalui burung yang membuat sangkarnya dan laba-laba yang membuat jaringnya, agar mengelabui kaum kafir yang mengejarnya, hingga Nabi dan Abu bakar bisa ke Madinah dengan selamat. Dan ketika seseorang ingin sholat di masjid, Nabi bertanya, dimana kudamu? orang tersebut menjawab "saya sudah tawakkal atas kudaku", kemudian Nabi memerintahkan orang tersebut dengan tegas berkata "ikat dulu kudamu, baru bertawakkal", inilah tawakkal yang sebenarnya.[213] Serupa dengan itu, tawakkal dalam mengobati penyakit, harus bertemu dokter, harus mengikuti aturan dari dokter, minum obat dengan teratur, istirahat yang cukup, makanan yang bergizi, serta melalui beberapa bentuk pengobatan, itu adalah tawakkal, maka kesembuhan dari penyakit, hanya Allah yang memutuskan.[214]

Az Zubaidi dalam kitab Tajul 'Arus [215] mengatakan bahwa tawakkal ialah percaya akan anugerah yang ada di sisi Allah dan tidak percaya dengan apa yang ada di tangan manusia. Tawakkal kepada Allah disertai usaha menempuh berbagai macam penyebab dengan keyakinan yang sempurna bahwa hanya Allah-lah yang memberi rezeki, memudahkan segala urusan, menyembuhkan sakitnya, yang menciptakan dan mematikan, yang Maha Berkehendak atas apa yang terjadi pada manusia, kekuatan kita dari Allah,

---

[212]Al-Ghazali, *Kitab Ihya' 'Ulumuddin, Menghidupkan Kembali Ilmu-ilmu Agama*, Jakarta: Penerbit Republika, Cet. 3, 2020, Jilid 4, Bab Keajaiban Kalbu, hal. 34-45

[213]Muhammad bin Sholih Al-Munajjid, *Silsalah Amalah Hati*..., hal. 59-62

[214]Hamka, *Tasawuf Modern*, Jakarta: Penerbit Republika, Cet.5, 2016, hal. 285-288

[215]Muhammad bin Shalih Al Munajjid, *Silsilah Amalan Hati*..., hal. 93

yang menggenggam takdir makhluk-Nya. Bagaimana mungkin manusia bersikap sombong ketika memahami bahwa kita lemah tanpa kekuatan-Nya, kita miskin tanpa karunia-Nya, dan kita hina tanpa kemuliaan-Nya. Tawakkal mencakup penyerahan diri kepada Allah agar Dia menolongnya dari perkara yang tidak sanggup manusia mengerjakannya, tawakkal juga berperan dalam menguatkan kelemahan menjadi kekuatan untuk selalu taat dan tunduk pada segala ketentuan-Nya. Hal itu sama dengan apa yang diungkapkan oleh Ibnu Taimiyah bahwa pengertian meminta pertolongan adalah menyangkut hal-hal yang berkaitan dengan pekerjaan, sedang pengertian taawakkal lebih luas dari itu, karena tawakkal dapat mendatangkan manfaat dan menolak bala bencana. Beliau juga menekankan bahwa tawakkal adalah penyerahan hati sepenuhnya kepada Allah Swt dalam meraih kebaikan dan mencegah keburukan, namun wajib disertai ikhtiar (usaha). Tawakkal bukanlah kepasrahan buta yang memicu safat malas, melainkan bentuk penggabungan sempurna antara tauhid, akal dan syari'at.[216] Ketika seorang mukmin, di tengah ikhtiar dan doanya kemudian bertawakkal atas apapun kehendak Allah kepadanya, maka Allah Swt membalasnya dengan pertolongan-Nya, seperti dalam ayat di bawah ini;

وَّيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُۗ وَمَنْ يَّتَوَكَّلْ عَلَى اللّٰهِ فَهُوَ حَسْبُهٗۗ اِنَّ اللّٰهَ بَالِغُ اَمْرِهٖۗ قَدْ جَعَلَ اللّٰهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا

Dan Dia memberinya rezeki dari arah yang tidak disangka-sangkanya. Siapa yang bertawakkal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah-lah yang melaksanakan urusan-Nya. Sungguh, Allah telah membuat ketentuan bagi setiap sesuatu. (Qs. Ath-Thalaq/65; 3).

Dalam Tafsir Ibnu Katsir surat Ath-Thalaq ayat 3 ini menekankan bahwa bertakwa (menjalankan perintah dan menjauhi larangan Allah) adalah kunci mendapatkan jalan keluar dari kesulitan dan akan mendapatkan rezeki tak terduga. Tawakal (berserah diri) setelah ikhtiar akan mencukupkan keperluan hamba, karena Allah pasti akan menuntaskan urusan-Nya sesuai ketentuan takdir yang telah ditetapkan. Berikut penjelasan dari ayat ini menurut Tafsir Ibnu Katsir;[217]

a. Rezeki dari Arah Tak Disangka

Menurut Ibnu Abbas, Allah memberikan jalan keluar dari kesusahan di

[216]Taufik Nuerrahman, *et.al,* "Peningkatan Kecerdasan Spiritual Islam Perspektif Syaikh Al-Islam Ibnu Taimiyah dalam Kitab Al-Tuhfah Al-'Iroqiyyah", dalam *Tawazun: Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 15, No. 3, 2022, hal. 398

[217]Muhammad Nasib Ar Rifa'i, *Tafsiru al Aliyyul Qadir li Ikhtishari Tafsir Ibnu Katsir, Ma'tabah Ma'arif Riyadh* , Jilid 4, 1998, edisi terjemahan *Ringkasan Ibnu Katsir*, Bandung: Gema Insani Press, Cet.ke 8, 2005, hal. 728

dunia dan akhirat, serta rezeki dari arah yang tidak pernah terlintas dalam pikiran.

b. Tawakkal dan Kecukupan
   Siapa yang bertawakkal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan keperluannya. Ini menegaskan bahwa Allah adalah pelindung dan pemenuh kebutuhan sejati bagi mereka yang berserah diri.
c. Ketentuan Allah (takdir)
   Kalimat "*sesungguhnya Allah melaksanakan urusan-Nya*" menunjukkan bahwa segala sesuatu berjalan sesuai kehendak Allah. Tidak ada yang terjadi secara kebetulan, segala sesuatu ada batasan dan takdirnya.
d. Konteks Ayat
   Meskipun ayat ini berada dalam konteks hukum perceraian (talak), maknanya umum bagi seluruh aspek kehidupan, menjadikannya ayat yang menjanjikan kemudahan dalam setiap kesulitan. Sufyan bin 'Uyainah menjelaskan bahwa takwa sejati tercapai ketika seseorang mampu membatasi diri dari yang haram dan meninggalkan dosa.

Dalam tafsir Ibnu Katsir dijelaskan bahwa tawakkal bukan berarti diam tanpa usaha, ini penting secara mental. Jika hanya pasrah tanpa usaha, bisa menjadi apatis. Jika hanya usaha tanpa tawakkal, bisa menjadi stres. Dalam masalah ekonomi, pekerjaan, rumah tangga bahkan perceraian sekalipun, ayat ini memberi haarapan, karena itu dapat menghindari kepanikan akan masa depan, dengan melakukan ikhtiar terbaik, lalu serahkan hasilnya kepada Allah. Tawakkal adalah keseimbangan antara ikhtiar aktif dan hati yang tenang. Hubungan ayat ini dengan penguatan mental adalah ;

a. Mengurangi Kecemasan
b. Menguatkan Ketahanan Menghadapi Krisis
c. Menenangkan Pikiran terhadap Masa Depan
d. Membangun Optimisme Realistis
e. Mencegah Stres karena Over kontrol

Ayat ini seperti *"obat hati"* bagi mukmin yang sedang dilanda musibah, kesedihan, keterpurukan dan sakit parah yang melelahkan, karena ayat ini menghadirkan tiga hal didalamnya yaitu ; rasa Aman (*security*), harapan (*hope*) dan keyakinan akan makna hidup (*meaning*). Dalam banyak penelitian, tiga hal tersebut adalah pilar kesehatan mental, jika terus menerus diupayakan melalui konsep tawakkal, maka akan menjadi penguat mental seseorang, khususnya yang sedang sakit parah seperti kanker. Ketika penderita kanker telah berupaya berobat dan menjalani terapi-demi terapi pengobatan, kemudia diringi dengan doa penuh harap, dan ketika is menyerahkan atau menyandarkan segala hasilnya kepada Allah subhanahu wa ta'ala, maka ada rasa aman dalam hati, karena masih ada harapan dengan adanya keajaiban dari pertolongan-Nya, inilah spiritual yang sangat dibutuhkan mereka untuk menguatkan mental agar tetap bersemangat dalam

kondisi bagaimanapun. [218]

5. Harapan dan Optimisme

Dalam perjalanan hidup, manusia tidak pernah lepas dari ujian, kegagalan, dan ketidak pastian. Namun Islam tidak pernah mengajarkan keputus asaan. Sejak awal, ajaran Islam dibangun di atas fondasi Harapan (*roja'*) dan Optimisme (*husnuzhon)* kepada Allah *Subhanahu wa ta'ala.* Optimisme dalam Islam bukanlah angan-angan kosong. Ia lahir dari keimanan bahwa Allah Maha Mengatur, Maha Adil dan Maha Penyayang. Optimis lahir dari keimanan seorang mukmin yang meyakini tidak ada ujian atau masalah yang tidak ada jalan keluar, Allah ciptakan masalah, pasti Allah akan tetapkan pula jalan keluar dari masalah tersebut, tinggal bagaimana manusianya, mau percaya kemudian berikhtiar atau malas dan menyesali hidupnya. Bahkan dalam situasi paling sulit sekalipun, Islam mengajarkan untuk tetap berprasangka baik kepada Allah. Sebab harapan bukan sekedar perasaan, tetapi bagian dari ibadah hati. [219]

Dalam ajaran Islam, ada istilah *Roja*', yang secara makna berarti harapan. Dalam istilah, makna *roja'* adalah perasaan penuh harap, optimisme dan keyakinan seorang hamba akan rahmat, ampunan serta surga Allah Swt, yang wajib disertai dengan ketaatan dan tidak berputus asa. Dengan harapan, seorang mukmin tetap bergerak, dengan optimis seseorang tetap berjuang dan dengan tawakkal, seseorang masih bisa tenang. Karena itu, seorang muslim sejati bukanlah orang yang tidak pernah jatuh, melainkan orang yang selalu bangkit, tetap tegar melangkah karena ia yakin bahwa Allah tidak pernah meninggalkannya. Allah memberikan sebuah harapan kepada hamba-Nya yang beriman, jangan berputus asa dari rahmat Allah, baik karena kesulitan hidup, penyakit yang menimpa atau karena dosa-dosa yang terlalu banyak, seperti ayat di bawah ini;

قُلْ يٰعِبَادِيَ الَّذِيْنَ اَسْرَفُوْا عَلٰٓى اَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوْا مِنْ رَّحْمَةِ اللّٰهِۗ اِنَّ اللّٰهَ يَغْفِرُ الذُّنُوْبَ جَمِيْعًاۗ اِنَّهٗ هُوَ الْغَفُوْرُ الرَّحِيْمُ

Katakanlah (Nabi Muhammad), "Wahai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas (dengan menzalimi) dirinya sendiri, Janganlah berputus asa dari rahmat Allah, Sesungguhnya Allah mengampuni dosa semuanya. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang." (Qs. Az-Zumar (39) ; 53)

Dalam tafsir Al-Qurthubi,[220] menekankan bahwa surat Az-Zumar ayat

---

[218]Syamsu Yusuf, LN, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Agama*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, Cet.1, 2018, hal. 159

[219]Muhammad bin Sholih Al-Munajjid, *Silsilah Amalan Hati*..., hal 135

[220]Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Qurthubi Al-Jami' li Ahkam Al-Qur'an*, Penerbit Pustaka Azzam, Jakarta, Cetakan pertama, 2008, Jilid 15, hal. 630

53 di atas menekankan kasih sayang Allah yang luas, melarang hamba-Nya berputus asa dari rahmat-Nya, meskipun bergelimang dosa. Ayat ini adalah seruan ampunan (taubat) bagi pendosa yang melampaui batas, menegaskan bahwa Allah akan mengampuni semua dosa selama manusia bertaubat sebelum ajal. Dalam kitab Ath Thobari, Abu Ja'far menjelaskan bahwa ayat ini teguran Allah kepada orang-orang yang berakal, bila melakukan perbuatan dosa hendaknya segera memohon ampun dan jangan berputus asa, karena Allah Maha Pengampun dan Maha Penyayang, demikian beberapa penjelasan dari ayat ini adalah ;[221]

a. Panggilan Lembut
   Allah memanggil dengan sebutan "Wahai hamba-hamba-Ku", meskipun mereka melampaui batas, hal itu mennjukkan kasih sayang Allah dan kesempatan bertaubat bagi hama-Nya.
b. Larangan Putus Asa
   Jangan berputus asa dari Rahmat Allah, hanya karena merasa banyak dosa, karena putus asa adalah sifat tercela, bahkan disifatkan dengan kekafiran.
c. Jaminan Ampunan
   Ayat ini menggaris bawahi bahwa Allah mengampuni seluruh dosa bagi mereka yang bersungguh-sungguh bertaubat dan kembali kepada-Nya. Ketika manusia melakukan dosa, tetapi tidak menyekutukan-Nya, maka Allah akan mengampuninya.
d. Kaitan ayat dengan Mental.[222]
   Ayat ini berperan sebagai terapi spiritual dan kesehatan mental untuk mengatasi keputusasaan, rasa bersalah berlebih dan depresi masa lalu. Ayat ini menegaskan larangan berputus asa dalam hal apapun, entah rezeki, penyakit, kesulitan hidup bahkan perbuatan maksiat yang sudah dilakukan. Ayat ini juga menawarkan harapan bahwa Allah menerima taubat bagi hamba tang ingin bertaubat. Harapan inilah yang membangun resiliensi jiwa dan optimisme hidup seorang mukmin.[223]

Masih dalam tema yang sama tentang harapan dan optimis, di ayat lainnya ditegaskan larangan untuk berputus asa dari rahmat Allah, seperti di bawah ini ;

يٰبَنِيَّ اذْهَبُوْا فَتَحَسَّسُوْا مِنْ يُّوْسُفَ وَاَخِيْهِ وَلَا تَايْـَٔسُوْا مِنْ رَّوْحِ اللّٰهِۗ اِنَّهٗ لَا يَايْـَٔسُ مِنْ رَّوْحِ اللّٰهِ اِلَّا الْقَوْمُ الْكٰفِرُوْنَ

[221]Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Ath Thobari, *Tafsir Ath Thobari*, Jilid 22, Pustaka Azzam, Jakarta, 2009, hal. 409

[222]Dicky. S & Abdul Ghofur, "Resiliensi Jiwa dalam Pendidikan Islam : Interprestasi Qs. Az Zumaar ayat 53 ...." dalam *Tarlim : Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Vol. 8, No. 1, 2025, hal. 57-66

[223]Nursyamsi, *et.al, "*Self-Harm Dalam Surat Az Zumar ayat 53 Pendekatan Tafsir Maqashidi", *Jurnal Ilmu Al Qur'an dan Tafsir UIN Imam Bonjol*, Padang, Vol. 4, No. 1, Januari-Juni 2025, E-ISSN : 2828-7339, hal. 47

Wahai anak-anakku! Pergilah kamu, carilah (berita) tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya yang berputus asa dari rahmat Allah hanyalah orang-orang yang kafir. (Qs. Yusuf/12; 87).

Ayat di atas adalah kisah Nabi Ya'qub yang menyuruh anak-anaknya untuk mencari putranya yang lain yaitu Yusuf dan Bunyamin, yang dalam kisah tersebut telah dibuang oleh saudara-saudara Yusuf di sebuah sumur yang cukup jauh dari tempat tinggalnya. Kebencian karena rasa iri dan dengki kepada nabi Yusuf, yang lebih disayang ayahnnya karena budi pekerti dan kebaikan akhlaknya, membuat mereka menuruti hawa nafsu untuk mencelakai Nabi Yusuf, dengan membuangnya di dalam sumur tua. Menurut M. Quraish Shihab dalam tafsir Al Misbah, yang terkandung dalam ayat di atas adalah ;[224]

a. Perintah untuk Berusaha
   Menurut Quraish Shihab, Nabi Ya'qub tidak hanya berserah diri secara pasif, beliau memerintahkan anak-anaknya untuk pergi mencari informasi tentang Yusuf dan Bunyamin. Ada ikhtiar, ada usaha dan tekanan pada anak-anaknya yang lain untuk mencari keberadaan Yusuf dan Bunyamin. Kata "*fatahassasuu*" mengandung makna mencari dengan sungguh-sungguh dan penuh ketelitian. Hal ini menunjukkan bahwa tawakkal harus disertai usaha dan seorang mukmin tidak boleh menyerah pada keadaan apapun.
b. Larangan Berputus Asa
   Kalimat "*wa laa tay'asuu min rauhillaah"* berarti jangan berputus asa dari rahmat dan pertolongan Allah. Dalam tafsir Al Misbah dijelaskan bahwa kata "*rauh*" memberi kesan ; *pertama* kelapangan, *kedua* harapan setelah kesedihan, *ketiga* ketenangan setelah kegelisahan. Nabi Ya'qub tetap optimis meskipun telah lama berpisah dari Yusuf, putranya. Secara mental, ini mengajarkan untuk tidak mudah berputus asa seberat apapun ujian hidup yang kita hadapi, akan selalu ada pertolongan dan kemudahan dari Allah, keyakinan inilah yang akan membuat mental lebih kuat, hingga bangkit berusaha untuk tidak berputus asa. Al-Qur'an memperingatkan manusia yang merasa putus asa dari rahmat yang telah diberikan Allah, bahkan mereka itu digolongkan sebagai orang-orang yang tidak beriman.[225]
c. Putus Asa Ciri Kekafiran
   Bagian akhir ayat ini menegaskan bahwanyang berputus asa dari rahmat

---

[224] M.Quraish Shihab, *Tafsir Al Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al Qur'an*, Lentera Hati, Jakarta, Jilid 6, 2002, bagian surat Yusuf ayat 87.

[225]Roza Ramadhina, *Don't Worry : Bersama Kesulitan Pasti Ada Kemudahan*, Penerbit Uswah, Yogjakarta, 2007, hal. 116-117

Allah hanyalah kaum kafir. Menurut Quraish Shihab, maksudnya adalah orang beriman meyakini Allah Maha Kuasa dan Maha Pengasih. Putus asa berarti seakan-akan membatasi kekuasaan dan rahmat Allah., atau tidak meyakini dan meremehkan kebesaran dan kekuatan Allah, sesungguhnya Allah mampu berbuat apapun sesuai kehendak-Nya. Namun, ini bukan berarti orang yang pernah merasa sedih, langsung dikatakan kafir, melainkan menunjukkan bahwa sifat putus asa yang menetap dan meniadakan harapan kepada Allah adalah sikap yang bertentangan dengan Iman.[226]

d. Pesan Moral dalam Ayat ini

Tetap berusaha optimal walau keadaan tampak sulit, jangan kehilangan harapan kepada Allah, dan tetaplah optimis, karena itu menjadi bagian dari iman, serta diakhiri dengan tawakkal atas hasil dari iktiar dan doa yang telah dilakukan. Dalam penguatan mental, tindakan kecil yang konsisten membantu mengembalikan rasa kontrol diri. Mental yang kuat, bukan yang tidak pernah bersedih, tetapi tetap punya harapan di tengah kesedihannya.

Al-Qur'an surat Yusuf ayat 87 ini mengajarkan bahwa mental yang kuat lahir dari kombinasi Iman, Harapan, dan Usaha nyata, yang dibuktikan dalam diri Nabi Ya'qub, bahwa kesedihan tidak menghilangkan optimisme dan ujian tidak mematikan harpan. Surat Yusuf ayat 87 ini memiliki hubungan yang sangat erat dengan kesehatan mental (psikologis) dalam perspektif Islam, terutama dalam mengelola emosi negatif seperti kesedihan mendalam, rasa putus asa dan kecemasan. Ayat ini berfungsi sebagai motivasi psikologis untuk tetap optimis dan bertawakkal kepada Allah dalam menghadapi apapun Ujian hidup. Begitupun bagi penderita kanker yang sedang berjuang untuk kesembuhan, semua kembali kepada individunya, terus berharap kepada Allah, karena tidak ada yang sulit bagi Allah untuk menetapkan sesuatu, jangan berputus asa, karena Allah selalau ada untuk hamba-Nya.

6. Doa sebagai Komunikasi Spiritual

Hakikat doa dalam Islam adalah inti dari ibadah, karena doa merupakan bentuk komunikasi spiritual secara langsung antara hamba dan Sang Pencipta, yang didalamnya terkandung manifestasi kerendahan diri, kepasrahan dan pengakuan atas ketergantungan mutlak manusia kepada Allah Swt. Dalam perspektif Islam, doa adalah dialog batin yang menghubungkan hati manusia dengan Tuhan secara langsung tanpa perantara. Doa juga merupakan bentuk hubungan personal dengan Allah, melalui permohonan, permintaan dan curahan hati seorang hamba kepada Allah. Al-Qur'an

[226]Azka Noor, "Larangan Putus Asa dalm QS. Yusuf ayat 86-87", dalam *Maghza: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, Vol. 6, No. 2, 2021, hal. 219-220

menegaskan bahwa Allah dekat dengan hamba-Nya dan mengabulkan doa-doa mereka, ini menunjukkan bahwa doa adalah relasi dua arah; manusia memohon dan Allah mendengar.[227] Ada unsur kedekatan dan keintiman spiritual, karena doa juga mencerminkan pengakuan bahwa manusia bergantung kepada Allah. Seperti dalam ayat di bawah ini;

وَاِذَا سَاَلَكَ عِبَادِيْ عَنِّيْ فَاِنِّيْ قَرِيْبٌۗ اُجِيْبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ اِذَا دَعَانِۙ فَلْيَسْتَجِيْبُوْا لِيْ وَلْيُؤْمِنُوْا بِيْ لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُوْنَ

Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu (Nabi Muhammad) tentang Aku, sesungguhnya Aku dekat,. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila dia berdoa-Ku. Maka hendaklah mereka memenuhi (perintah)-Ku dan beriman kepada-Ku agar mereka selalu berada dalam kebenaran. (Qs. Al-Baqarah/2; 186)

Menurut Tafsir Al Qurthubi, membagi penjelasan ayat di atas dengan beberapa poin, sebagai berikut ; [228]

a. Makna "Aku Dekat" (**فَإِنِّي قَرِيبٌ**)
   Al Qurthubi menjelaskan bahwa kedekatan Allah bukan kedekatan secara fisik atau tempat, karena Allah langsung menyatakan "Aku dekat" tanpa peratara jawaban melalui Nabi Muhammad saw, berbeda dengan pola ayat lain yang biasanya berbunyi "Katakanlah (wahai Muhammad)..." lebih kepada pendekatan persuasif, lebih mendekat ke arah apa yang ingin disampaikan.
b. Pengabulan Doa
   Al-Qurthubi menegaskan bahwa janji pengabulan doa bersifat umum, tetapi memiliki syarat dan adab, antara lain ; berdoa dengan ikhlas, tidak tergesa-gesa dalam menuntut jawaban dan tidak berdoa untuk kemaksiatan atau memutus silaturrahim. Beliau juga mengutip hadits Nabi Muhammad saw, bahwa doa bisa dikabulkan dalam tiga bentuk yaitu ; dikabulkan segera sesuai permintaan, atau disimpan sebagai pahala di akherat, atau dialihkan menjadi penolak bala. Hamka menjelaskan bahwa Allah senantiasa dekat dengan hamba-hamba-Nya, sehingga silahkan memohon dengan tulus dan perlahan, tidak berteriak, dan karena ada kedekatan dengan Allah maka berdoa tidak perlu memakai perantara. [229]
c. Hubungan Ayat dengan Puasa
   Ayat ini berada di tengah pembahasan puasa Ramadhan, Tafsir Al Qurthubi menjelaskan bahwa ini menunjukkan bahwa doa orang yang

[227]M. Haikal Aby, "Doa dalam Al-Qur'an : Studi terhadap Doa-doa para Nabi", dalam *Ikhlas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam*, Vol. 2, No. 3, Juli 2025, hal. 198

[228]Abu Abdullah Al Qurthubi, *Al Jami' li Ahkam al Qur'an,* Beirut: Dar al Fikr, 1994, juz XIII, edisi baru Penerbit Pustaka Azzam, Jakarta, Cet. ke.2, 2013, Jilid 2, hal 95-98

[229]Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 1, Pustaka Nasional PTE, LTD, Singapura, hal. 427-428

berpuasa sangat mustajab dan Ramadhan adalah waktu yang terbaik untuk berdoa. Ramadhan adalah bulan istimewa bagi mukmin di dunia, karena berbagai karunia diberikan Allah bagi hamba-Nya yang beriman, berupa pahala berlipat ganda, pengampunan dari dosa-dosa dan pengabulan doa, seperti dijelaskan pada ayat di atas.

d. Syarat Mendapat Petunjuk

Bagian akhir dari ayat ini adalah *Fal yastajibu lii wal yu'minuu bii*, artinya hendaknya mereka memenuhi perintah Allah dan beriman dengan sungguh-sungguh. Menurut Al Qurthubi, ini menunjukkan bahwa ketaatan dan iman adalah sebab terbesar dikabulkannya doa. Ketika seorang mukmin meragukan kebesaran Allah (imannya lemah) dan cenderung lalai dalam menjalankan kewajiban, maka Allah tidak perkenankan doa baginya. Iman adalah fondasi mukmin untuk beramal, agar tetap berada dalam arutan yang telah Allah tetapkan.

Doa juga dapat sebagai penguatan spiritual dan mental, karena; [230]

a. Menghubungkan manusia dengan sumber kekuatan tertinggi
b. Mengubah keputus asaan menjadi harapan
c. Membantu seseorang menemukan makna dalam ujian hidupnya.

Karena itu, doa bukan tanda kelemahan, tetapi ekspresi kesadaran spiritual dan kekuatan batin, bahwa kita memang membutuhkan Allah Swt..

7. Janji Allah Sebagai Penguat Mental

Al-Qur'an penuh dengan janji-jani Allah yang bisa menguatkan hamba-Nya dari segala kegelisahan dan ketakutan akan ujian yang dihadapi. Janji Allah (*wa'dullah)* berfungsi sebagai penopang hati, penguat mental dan penenang jiwa saat menghadapi ujian hidup. Secara psikologis, ini hampir sama dengan *cognitive refraiming* (membingkai ulang pikiran), dimana ayat-ayat tersebut menjadi afirmasi positif yang menenangkan.[231] Berikut janji utama Allah yang sangat relevan untuk membangun ketahanan mental, sebagai berikut;

a. Allah selalu Dekat dan Mengabulkan Doa

Dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 186 yang sudah penulis paparkan di atas, yang berbunyi;"Aku mengabulkan doa orang yang berdoa apabila ia berdoa kepada-Ku". Ayat ini dengan tegas Allah menjanjikan bahwa manusia memang harus berdoa, meminta dan memohon kepada Allah atas apapun keperluannya, asalkan memenuhi syaratnya yaitu beriman dan mengerjakan segala perintan-Nya. Penguat mental dalam ayat ini adalah ;

---

[230]Selsa Ramadhani, "Pengaruh Konsep "Fa inni Qarib' dalam surat Al-Baqarah ayat 186 terhadap Kesehatan Mental (Studi Komparatif antara Tafsir Al Azhar dan Tafsir Al Misbah)", dalam *Jurnal Ruhul Islam*, Vol. 3, No. 1, Maret 2025, hal. 120

[231]Roimun, "Kesehatan Mental dalam Perspektif Al-Qur'an dan Hukum Kesehatan Jiwa di Indonesia", dalam *Hamalatul Qur'an: Jurnal Ilmu-ilmu Al-Qur'an*, Vol. 6, No. 2, 2025, hal. 158-159

pertama, kita tidak pernah sendirian, ada Allah yang selalu emmbersamai, kedua selalu ada tempat kembali untuk mengadu dan meminta pertolongan, ketiga harapan tidak pernah tertutup, Allah selalu siap kapanpun kita mengingat-Nya. Ini menumbuhkan mental yang penuh harap, bukan putus asa. Ada harapan kebaikan dalam diri seorang mukmin, tidak akan kehilangan semangat dalam menjalani kehidupan karena memiliki sandaran vertikal yang Maha Segalanya, Allah Swt.[232]

b. Membersamai Kesulitan dengan Kemudahan
   Dalam Al-Qur'an surat Al-Insyirah ayat 5 dan 6 Allah menegaskan bahwa setiap kesulitan akan ada kemudahan, setiap kesempitan akan selalu ada kelapangan.
c. Allah Tidak Akan Membebani di Luar Kemampuan (dalam surat Al-Baqarah ayat 286)
d. Pertolongan Allah Dekat (dalam surat Al-Baqarah ayat 214)
e. Allah Menyembuhkan Penyakit (dalam surat Asy-Syu'ara ayat 80)
f. Allah Sang Maha Pemberi Rezeki (dalam surat Adz-Dzariyat ayat 58)

C. Pengaruh Pendekatan Spiritual Dalam Meraih Penguatan Mental

Pendekatan spiritual merupakan upaya menumbuhkan kesadaran manusia akan dimensi ruhani dalam dirinya, yaitu hubungan dengan Tuhan, makna hidup dan nilai-nilai transenden. Ditengah kehidupan modern yang cenderung menekankan aspek material dan rasional, pendekatan spiritual menjadi semakin penting untuk menjaga keseimbangan dan keutuhan diri manusia. Urgensi pendekatan spiritual dalam diri manusia menjadi krusial di jaman yang semakin maju ini yang penuh dengan problematik kehidupan. Pendekatan spiritual hadir sebagai jangkar emosional, sumber ketahanan mental dan pemandu tujuan hidup yang sebenarnya. Pendekatan ini tidak hanya terbatas pada ritual keagamaan, tetapi melibatkan pengembangan kecerdasan spiritual untuk mencapai keseimbangan lahir dan batin.[233]

Keseimbangan dalam hidup manusia adalah kunci utama untuk mencapai kesejahteraan dan kebahagiaan bagi manusia. Untuk bisa menjalani ujian dan cobaan, khususnya dalam kondisi sakit dan untuk menguatkan langkah kita menapaki jalan kehidupan ini, salah satu yang harus kita miliki adalah keseimbangan dalam hidup. Islam adalah agama yang sempurna dan menyeluruh, yang mengatur seluruh aspek kehidupan manusia. Salah satu prinsip utama dalam ajaran Islam adalah keseimbangan hidup (*tawazun)* yaitu menempatkan segala sesuatu secara proporsional tanpa berlebihan dan

[232]M. Haikal Aby, "Doa dalam Al-Qur'an..., hal. 203

[233]Ahmad Zahro, *Kuliah Solusi Spiritual Al Qur'an*, Jilid 1, PT. Qaf Media Kreative, Jakarta, Cet.1, Mei 2018, hal. 5-8

tanpa mengabaikan.[234] Keseimbangan ini mencakup hubungan manusia dengan Allah, dengan sesama manusia dan dengan dirinya sendiri. Allah menjadikan umat Islam sebagai umat yang moderat dan seimbang, sebagaimana yang di firmankan dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 143 yang artinya *"dan demikianlah Kami jadikan kamu sebagai umat yang wasath (pertengahan)"* ayat ini menegaskan bahwa keseimbangan adalah identitas utama umat Islam. Salah satu kunci kebahagiaan seorang muslim dalam kehidupannya adalah kemampuan untuk menyeimbangkan kehidupan dunia dan akherat. Keseimbangan ini dapat dicapai melalui pendidikan kehidupan, yang berarti menganggap kehidupan dunia sebagai sarana untuk melalui kehidupan akherat yang kekal.[235] Dalam kitab Zaadul Ma'ad karya Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, menyampaikan konsep keseimbangan hidup dalam Islam, seperti dijelaskan bawah ini;[236]

1. Keseimbangan Dunia dan Akherat

   Islam tidak mengajarkan untuk meninggalkan dunia demi akherat, maupun tenggelam dalam kesibukan urusan dunia hingga melupakan akherat. Keduanya *harus* berjalan seiring dan seimbang. Seperti dalam ayat al Qur'an, di bawah ini;

   وَابْتَغِ فِيْمَآ اٰتٰىكَ اللّٰهُ الدَّارَ الْاٰخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيْبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَاَحْسِنْ كَمَآ اَحْسَنَ اللّٰهُ اِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفَسَادَ فِى الْاَرْضِۗ اِنَّ اللّٰهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِيْنَ

   Dan, carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (pahala) negeri akhirat, tetapi janganlah kamu lupakan bagianmu di dunia. Berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu dan janganlah kamu berbuat kerusakan di bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan." (Qs. Al-Qashash/28; 77).

   Tafsir Al-Qashash ayat 77 di atas mengajarkan keseimbangan antara kehidupan dunia dan akherat, memerintahkan kita untuk mencari kebahagiaan akherat dengan menggunakan harta dan nikmat dunia untuk berbuat baik, namun tidak melupakan bagian duniawi yaitu kebutuhan pokok, serta bebuat baik kepada sesama seperti Allah telah berbuat baik kepada kita. Intinya, gunakan dunia sebagai sarana meraih akherat,

---

[234] M. Nurcahyadi, *et.al.*, "Konsep Tawazun dan Aktualisasinya dalam Kehidupan Berbangsa dan Bernegara", dalam *Jurnal Studi Multidisipliner*, Vol. 8, No. 12, Desember 2024, hal. 804

[235]Mar'atush Shalihah*, et.al, "*Keseimbangan Hidup Dunia dan Akherat", *Islamika; Jurnal Agama, Pendidikan dan Sosial Budaya*, Universitas Islam Nahdatul Ulama, Vol. 18, No.2 Juli – Desember 2024, hal. 52-25, E-ISSN: 2686-5653

[236]Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *Zād al-Ma'ād fī Hadyi Khair al-'Ibād*, tahqiq Syu'aib al-Arna'uth, Beirut: Mu'assasah ar-Risālah, edisi terjemahan Penerbit Al Kautsar, Jakarta, jilid 1 dan 4, hal. 147–150.

berbuat baik sebaik-baiknya dan jangan berbuat kerusakan. Kebaikan di akherat tentulah menjadi impian semua manusia, begitu juga kebaikan di dunia. Sebab dunia adalah tempat transit sebelum menuju ke akherat. Seorang mukmin harus menteimbangkan dirinya dalam menjalani kehidupa dunia, kapan harus bekerja dan kapan harus ibadah, kapan membelanjakan hartanya dan kapan harus dikeluarkan untuk zakat dan sedekah.[237]

2. Keseimbangan antara Ibadah dan Kehidupan Sosial

   Islam adalah agama yang mengajarkan keseimbangan (tawazun) dalam seluruh aspek kehidupan, termasuk dalam menjalankan ibadah kepada Allah dan interaksi sosial dengan sesama manuisa. Seorang muslim tidak dibenarkan hanya fokus pada ibadah ritual hingga mengabaikan tanggung jawab sosial, begitu pual sebaliknya. Manusia adalah makhluk sosial yang tidak bisa hidup tanpa bantuan orang lain, baik dalam pemenuhan hidup maupun dalam membangun alam ini. Karena itu, dalam Islam kita mengenal *hablumminallah* yaitu hubungan hamba dengan Allah dalam ibadah dan ketaatan dan *hablumminannas* yaitu hubungan manusia dengan sesama dalam keharmonisan, kerjasama, tolong menolong, saling menghormati, dan sebagainya.[238] Dalam Islam, ibadah tidak hanya sebatas shalat, puasa, zakat dan haji saja, tetapi setiap aktivitas sosial yang diniatkan karena Allah dan sesuai syari'at juga bernilai ibadah, seperti bekerja, menolong, berniaga, menjaga silaurrahim, dan sebagainya. Rasulullah *shalallahu alaihi wa saalam*, bersabda; خَيْرُ النَّاسِ أَنْفَعُهُمْ لِلنَّاسِ yang artinya "Sebaik-baik manusia adalah yang paling bermanfaat bagi manusia lainnya", diriwayatkan oleh Imam Ahmad dan Ath Thabrani. Hadits ini menganjurkan kita untuk menjadi pribadi yang memberi banyak manfaat bagi sesama, baik itu manfaat berupa harta, ilmu, tenaga, maupun sikap baik, karena hidup yang berkualitas adalah saat kita mampu memberi manfaat bagi orang lain.[239]

3. Keseimbangan antara Kebutuhan Jasmani dan Ruhani

   Islam memandang manusia sebagai makhluk yang utuh terdiri dari jasmani (fisik) dan ruhani (jiwa atau spiritual). Karena itu, Islam tidak membenarkan perhatian yang berlebihan pada salah satunya dengan mengabaikan yang lain. Keseimbangan antara jasmani dan ruhani merupakan prinsip penting agar manusia mampu menjalani kehidupan

---

[237]Abdus Salam, Tafsir Al Qashash ayat 77; *Ingat Akherat Harus, Tapi Dunia Jangan Dilupakan*, Artikel Tafsir Tematik, 10 September 2021*, https://tafsiralquran. id/tafsir-surah-al-qasas-ayat-77-akhirat-harus-dunia-jangan-dilupakan,* diakses 22 Januari 2026

[238]M. Nurcahyadi, *et.al.*, "Konsep Tawazun..., hal. 807

[239]Ath Thabrani, Ahmad dan Druquthni, *dalam kitab Mu'jam al Awsath, Shahihul Jami'* no.3289, hadis tentang manfaat bagi sesama.

secara sehat, bermakna dan di ridhoi Allah Swt. [240]

a. Pemenuhan Kebutuhan Jasmani adalah dengan mengkonsumsi makanan yang halal dan baik, dengan menjaga kesehatan tubuh salah satunya berolah raga, istirahat yang cukup dan berobat bila terasa sakit atau ada keluhan dalam tubuh kita. Tubuh kita memiliki hak untuk diperhatikan, dijaga dan dirawat dengan baik, karena tubuh ini adalah amanah dari Allah Swt, agar dapat berakktivitas dengan baik di kehidupan ini.
b. Pemenuhan Kebutuhan Ruhani, dengan menghidupkan hati melalui penguatan iman, belajar untuk ikhlas, memperbaiki akhlak dan menjaga hubungan yang baik dengan Allah melalui ibadah dan ketaatan. Dan kondisi ruhiyah dijaga dan dirawat melalui shalat, dzikir, membaca Al-Qur'an, banyak istighfar, menjaga hati dari segala penyakit iri, dengki, sombong, dan sebagainya, termasuk menjaga niat untuk selalu ikhlas.

Dampak dari keseimbangan jasmani dan ruhani adalah; ibadah lebih khusyu', emosi lebih stabil, tidak mudah putus asa saat sakit dan hidup terasa lebih bermakna. Keseimbangan jasmani dan ruhani juga menjadi kunci untuk mencapai kinerja yang unggul, usaha yang optimal dan berkualitas. Tidak hanya meningkatkan produktivitas tetapi juga mendapatkan keberkahan hidup.[241] Kalau sibuk olahraga tapi tidak memperhatikan ruhani maka hati cenderung keras, hati kering dan sentuhan spiritual. Namun bila ruhiyah dipenuhi tapi melalaikan sisi jasmani, akan mudah sakit, rentan dengan virus bahkan tidak mampu menerima perubahan cuaca atau iklim karena kondisi fisik yang lemah. Menjaga kesehatan tubuh dan jiwa menjadi hal yang sangat penting dalam menjaga hidup. Sebagai seorang muslim kita diajarkan untuk bersyukur atas karunia Allah berupa tubuh yang sempurna dan sehat, karena itu wujud rasa syukur adalah dengan menjaga dan merawat tubuh atau jasmani kita dengan baik. Termasuk menjaga ruhiyah kita dengan taat menjalankan perintah Allah dalam ibdah dan amal sholih.[242]

4. Akhirat sebagai Tujuan Akhir

Dalam pandangan Islam, kehidupan manusia tidak berakhir saat kematian menjemput, tetapi kematian merupakan pintu gerbang menuju kehidupan yang sesungguhnya dan abadi, yaitu akherat. Akherat bukanlah

---

[240]Sri Endah, *et.al,* "Pentingnya Kebutuhan Jasmani dan Ruhani untuk Anak dalam rangka Mewujudkan Keluarga Sejahtera", dalam *Generasi : Jurnal Pendidikan Anak*, Vol. 1, No.2, November 2023, hal. 115-116

[241]M. Zaenal Arifin, "Dampak Kesehatan Jasmani dan Ruhani dalam Doktrin Keimanan dan Pengamalan Ritual Ibadah Perspektif Al-Qur'an", dalam *Jurnal Al-Fikrah*, Vol. 3, No. 1, Februari 2023, hal. 18-22

[242]Nabila Putri, *et.al, "*Mengenal Konsep Keseimbangan Hidup dalam Islam; Menjaga Harmoni antara Spiritual dan Duniawi", *Artikel Jurusan Informatika*, UII Yogjakarta , *https://informatics.uii.ac.id/* 24 Januari 2026

sekedar tempat penantian, melainkan tujuan sejati atau tujuan akhir dari segala perbuatan manusia selama hidup di dunia. Sifat dunia sementara, sering diistilahkan sebagai *mazra'atul akhirah* atau ladang untuk bercocok tanam bagi akherat. Manusia diutus ke dunia bukan untuk hidup kekal, melainkan untuk menjalani ujian dengan beribadah kepada Allah Swt. Dalam Al-Qur'an, Allah menegaskan bahwa kehidupan dunia hanyalah permainan dan senda gurau, sementara kehidupan akherat adalah kehidupan yang sebenarnya. Kesadaran akan sifat dunia yang fana, membantu muslim untuk tidak terlena dengan keindahan duniawi dan fokus pada tujuan akhir yang abadi.[243]

Dalam studi Islam, akhirat diposisikan bukan hanya sebagai realita metafsisk pasca kematian, tetapi juga sebagai tujuan utama hidup manusia, karena ajaran Islam menekankan bahwa dunia adalah tempat ujian dan persiapan untuk kehidupan yang kekal abadi. Seseorang yang meyakini bahwa dunia hanya sementara dan akan ditinggalkannya, maka ia tidak akan terlealu mencintai dan sibuk dengan urusan dunia saja, ia perlu mempersiapkan bekal amal untuk kehidupan yang diyakini kekal yaitu akhirat. Kesadaran itu yang membuat seseorang menjadi berhati-hati dengan umurnya di dunia, akan menjaga dirinya dari perbuatan dosa dan sia-sia, akan bersikap jujur dan bertanggungjawab, sabar dalam menghadapi ujian dan tidak berlebihan mencintai dunia, umurnya di dunia dimanfaatkan dengan sebaik mungkin untuk mengoptimalkan amal-amal kebajikan yang akan menyelamatkannya dari adzab akhirat.[244]

Menjadikan akherat tujuan utama bukan berarti meninggalkan dunia sepenuhnya. Islam mengajarkan keseimbangan, namun menempatkan akherat atas segalanya. Akherat adalah kehidupan setelah kematian, dimulai sejak manusia meninggal dunia, kemudian dibangkitkan kembali pada hari kiamat, dihisab atas amal perbuatannya, dan akhirnya menerima balasan berupa surga atau neraka. Kehidupan akherat bersifat abadi dan tidak akan berakhir. Islam tidak melarang manusia menikmati kehidupan dunia, namun menegaskan bahwa dunia bukan tujuan utama. Dunia adalah tempat menanam amal, sedangkan akherat adalah tempat memanen hasilnya. Seperti dalam surat Al-Qashash ayat 77 yang sudah dijabarkan di atas, yang artinya ; "*Dan Carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (pahala) negeri akherat, tetapi janganlah kamu lupakan*

---

[243]Shalahuddin Sopu, "Dunia dan Akherat", *Artikel UIN Alauddin Makasar*, 20 Februari 2025, *https://uin-alauddin.ac.id/tulisan/detail/dunia-dan-akhirat---0225#*, diakses 22 Januari 2026

[244]Muhammad Yaqoob, "The Concept of the Afterlife in the Qur'an; A Comprehensive Study of Eschatology"*,* dalam *Resurrection and Divine Justice, Journal of Religion and Society*, Vol. 4, No. 01, 2025, dalam terjemahan, diakses 22 Januari 2026, https://islamicreligious.com/index.php/Journal/article/view/190?utm_source=chatgpt.com,

bagianmu di dunia..." dalam ayat ini menegaskan bahwa penyebutan akherat lebih dahulu, baru kemudian penyebutan dunia. Artinya baru kehidupan akherat harus lebih dipikirkan dan dipersiapkan. Ketika individu sibuk dengan urusan dunia dan melalaikan kehidupan akherat, padahal secara ilmu ia paham bahwa dunia hanya sementara, ada kematian yang memutuskan kita dengan dunia, maka yang terjadi ia hanya menghabiskan usia hidupnya dengan sia-sia, karena saat kematian datang, tidak sempat menyiapkan bekal kembali kepada Allah Swt yaitu bekal ibadah dan amal-amal kebajikan. Orang yang meyakini akhirat akan menata hidupnya sesuai dengan nilai-nilai Islam karena sadar bahwa dunia hanyalah persinggahan, dan tujuan akhir kehidupan yang sesungguhnya adalah akhirat. [245]

5. Ketenangan Hati dalam Al-Qur'an dan Relevansi terhadap Mental Health

Ketenangan hati merupakan salah satu konsep sentral dalam ajaran Islam yang memiliki dimensi spiritual dan psikologis. Kesehatan mental juga menjadi isu global yang semakin mendapat perhatian dalam beberapa dekade terakhir. Adanya tekanan ekonomi, keterpurukan keadaan dengan banyaknya bencana alam, tekanan sosial, dan perkembangan teknologi yang berdampak pada semua dimensi kehidupan, telah meningkatkan tingkat stres dan kecemasan pada berbagai kelompok masyarakat. Dalam konteks ini, agama sering dipandangsebagai salah satu sumber daya psikologis yang berperan dalam menjaga keseimbangan mental individu. Dalam Islam, konsep ketenangan hati (tuma'ninah) merupakan kondisi ideal yang diharapakan tercapai melalui kedekatan dengan Allah *Subhanahu wa ta'ala*. Contoh dalam surat Ar-Ra'd ayat 28 menyatakan bahwa dengan banyak mengingat Allah, maka hati akan menjadi tenteram. Pernyataan ini menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki dimensi terapeutik yang relevan dengan konsep kesehatan modern. Pembahasan bagian ini, penulis membagi menjadi dua bagian, yaitu;

a. Konsep Ketenangan Hati dalam Al-Qur'an

Al-Qur'an menggambarkan kondisi jiwa manusia dalam beberapa tingkatan, antara lain *nafs ammarah* (jiwa yang cenderung pada keburukan), ada pula *nafs lawwamah* (jiwa yang sering menyesali kesalahan) dan *nafs muthma'innah* (jiwa yang tenang). Jiwa yang tenang atau ketenangan hati dalam Islam bersumber dari senantiasa mengingat Allah dimanapun dan kapanpun berada, dalam iman, dzikir doa, dan harapan, dalam lisan senantiasa menyebut dan mengingat Allah. Setiap mukmin mendambakan ketenangan hati, karena dengan hati yang tenang, dapat menjauhi segala masalah dan bisa berpikir lebih

[245] Indah Wahyu Ningsih, "Konsep Hidup Seimbang Dunia Akherat dan Implikasinya dalam Perspektif Pendidikan Islam", dalam *Jurnal Tahsinia (Jurnal Karya Umum dan Ilmiah*) , Vol 12, No. 1, 2024, hal.134-135

baik untuk mencari jalan keluar dari segala permasalahannya,[246] seperti yang ada dalam ayat di bawah ini ;

الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَتَطْمَىِٕنُّ قُلُوْبُهُمْ بِذِكْرِ اللّٰهِۗ اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَىِٕنُّ الْقُلُوْبُ

(Yaitu) orang-*orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.* (Qs. Ar Ra'd (13) ; 28)

Hamka dalam tafsir Al Azhar [247] menjelaskan dzikir bukan hanya ibadah lisan, tetapi penguatan rohani, ketenangan jiwa dan kesadaran akan Tuhan dalam setiap keadaan. Dzikir disebutkan sebagai penyegar jiwa, penenang hati, penghapus gelisah dan penuntun batin menuju cahaya Ilahi Rabbi. Ayat di atas, menegaskan bahwa ketenangan sejati hanya dapat dicapai lewat dzikir. Ditengah permasalahan hidup yang semakin bergam, kegelisahan sosial, penyakit yang tidak kunjung sembuh, maka dzikir menjadi jalan untuk kembali pada kesadaran yang benar dan ketenangan yang hakiki. Dzikir juga mengingatkan akan tujuan hidup dan menjaga hati dari kelalaian dan segala godaan setan berupa hawa nafsu yang menyesatkan, serta dari godaan dunia yang memperdayakan.[248] Ketenangan yang disebutkan Allah bukan berupa hilangnya semua masalah, tetapi ketidak tergoyahkannya hati di tengah tekanan hidup karena kesadaran bahwa Allah Maha Mengetahui dan Maha Mengatur.[249] Hamka melihat dzikir sebagai jalan batin untuk menghadapi berbagai kegelisahan yang benar seperti kecemasan, kesepian, rasa sakit, dan tekanan psikologis. Dengan dzikir yang benar, seseorang akan menemukan keseimbangan batin. Dalam pengalaman spiritualnya, beliau menegaskan bahwa dzikir memberikan kekuatan batin, energi positif bukan hanya teologis tetapi pengalaman yang menguatkan iman dan menenangkan jiwa, inilah yang disebut penguatan mental yang dihasilkan dari pendekatan spiritual yang dilakukan. Inti dari tafsir Al-Azhar adalah ayat ini bukan hanya secara lingustik, tetapi secara spiritual psikologis, bahwa hati menjadi tenang bukan semata karena tidak ada masalah tetapi karena hati yang sadar kepada Allah sehingga tidak dikuasai oleh kekhawatiran duniawi. Dzikir menjadi cara untuk mengembalikan fokus batin kepada sumber

---

[246]Yulita, "Spiritualitas Pilar Kesehatan Mental: Studi Tematik Ayat-ayat Ketenteraman Jiwa", dalam *Jurnal Pendidikan Integratif*, Vol. 6, No. 3, 2025, hal. 4

[247]Hamka, *Tafsir Al Azhar*, Gema Insani Press, Jakarta, 2015, Jilid 5, Juz 13, hal.422

[248]Said Hawwa, *Intisari Kitab Ihya Ulumuddin Karya Imam Al Ghazali*, PT. Buku Seru, Jakarta, Cetakan pertama, 2017, bab Zikir, hal. 127

[249]Said Hawwa, *Intisari Kitab Ihya Ulumuddin Karya Imam Al Ghazali*, PT. Buku Seru, Jakarta, Cetakan pertama, 2017, bab Penyucian Jiwa, hal. 215

utama ketenangan, yaitu kepada Allah Swt.[250]

b. Relevansi terhadap Kesehatan Mental

Dalam psikologi modern, kesehatan mental didefinisikan sebagai suatu kondisi kesejateraan, dimana individu mampu mengelola stres, bekerja secara produktif dan berkontribusi terhadap masyarakat. Konsep ketenangan hati dalam Al-Qur'an memiliki beberapa titik temu dengan prinsip penguatan mental, yaitu;[251]

1) Regulasi Emosi
   Dzikir dan shalat berfungsi sebagai mekanisme regulasi emosi, Aktivitas ini melibatkan fokus, pernapasan teratur dan refleksi diri yang secara spikologis dapat menurunkan tingkat stres dan kecemasan
2) Resiliensi dan Makna Hidup
   Keimanan kepada takdir dan konsep tawakkal membantu individu menerima realitas yang tidak dapat dikendalikan. Dalam psikologi eksistensial, makna hidup merupakan faktor penting dalam menjaga stabilitas mental. Al Qur'an menyediakan kerangka makna yang memberi interpretasi positif terhadap penderitaan, kesempitan, penyakit dan ujian hidup dalam bentuk yang lain.
3) Pencegahan Gangguan Mental
   Spiritualitas yang sehat dapat berperan sebagai faktor protektif terhadap gangguan mental ringan hingga sedang. Namun demikian, perlu ditegaskan bahwa gangguan mental klinis tetap memerlukan intervensi profesional. Spiritualitas bukan pengganti terapi medis, melainkan dapat menjadi pendukung yang komplenter.[252]

Bagi pasien kanker, tantangan terbesar bukan hanya rasa sakit fisik, tetapi juga eksistensialisme (pertanyaan tentang makna hidup) dan antisipasi kematian. Al-Qur'an memberikan jawaban melalui janji-janji eksplisit yang berfungsi sebagai *cognitive restructuring* (restrukturisasi kognitif). Menghadapi vonis penyakit kritis seperti kanker sering kali menempatkan seseorang pada titik nadir eksistensial, di mana dunia terasa mengecil dan kegelapan tampak mengepung dari segala penjuru. Dalam fase yang melelahkan ini, batin manusia tidak hanya membutuhkan intervensi farmakologis, tetapi juga "asupan

---

[250]Nur Asiyah Athirah, "Tafsir QS. Ar Ra'd ayat 28; Dzikir Perspektif Buya Hamka", Artikel Tafsir Tematik, 18 Juni 2025, *https://tafsiralquran.id/tafsir-qs-ar-rad-ayat-28-dzikir-perpsektif-buyahamka.*

[251]Lila Mawaddah. R, *et.al., "*Mental Health and Spirituality ; Qur'anic Teaching and Approaches to Mental Helath in the Modern Era"*, Al Fahmu ; Jurnal Ilmu Al Qur'an dan Tafsir*, UIN Wali Songo, Semarang, 2025, Vol. 4, No. 1, hal.82-91

[252]Hepi Wahyuningsih, "Religiusitas, Spiritualitas dan Kesehatan Mental; Meta Analisis", *Psikologika ; Jurnal Universitas Islam Indonesia*, Vol. 13, No. 25, Januari 2008, hal.63

spiritual" yang mampu merestorasi puing-puing harapan yang retak. Al-Qur'an hadir bukan sekadar sebagai teks teologis, melainkan sebagai manual ketenangan (*shifa'*) yang menawarkan janji-janji konkret dari Sang Pencipta. Janji-janji ini bekerja seperti jangkar di tengah badai; ia tidak menghentikan ombak seketika, namun ia memastikan bahtera jiwa tidak karam tertelan keputusasaan.

Setiap ayat yang mengandung janji Allah (*wa'dullah*) membawa frekuensi penyembuhan yang unik bagi mentalitas pasien. Ketika nalar manusia mulai menyerah pada statistik medis yang kaku, wahyu membuka ruang dimensi ketiga: dimensi keajaiban dan rahmat yang melampaui hukum kausalitas material. Dengan mengintegrasikan nilai-nilai langit ke dalam realitas bumi, seorang pasien bertransformasi dari sosok yang "menderita" menjadi sosok yang "berjuang" (*warrior*), dipersenjatai dengan keyakinan bahwa setiap rasa sakit adalah proses pembersihan dan setiap kesulitan adalah selubung bagi kemudahan yang lebih besar. Mari kita bedah bagaimana janji-janji ini menjadi pilar penguatan mental pasien kanker melalui analisis berikut:

1. Janji Kemudahan di Tengah Kesulitan (*Cognitive Reframing*)

   Dalam perjalanan hidup, manusia tidak pernah lepas dari ujian, tekanan, dan situasi yang menantang. Namun, di balik setiap kesulitan selalu tersembunyi peluang untuk tumbuh, belajar, dan menemukan makna yang lebih dalam tentang kehidupan. Pandangan ini sejalan dengan konsep *cognitive reframing* dalam psikologi, yaitu kemampuan untuk menata ulang cara berpikir terhadap pengalaman sulit agar melahirkan ketenangan dan harapan baru. Al-Qur'an dengan penuh hikmah telah lebih dahulu menanamkan prinsip ini melalui pesan ilahiah yang menenteramkan hati:

   فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا. إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

   Maka sesungguhnya *bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.* (Qs. Al-Insyirah (94) ; 5-6)

   Ayat ini merupakan pilar utama dalam membangun resiliensi kognitif bagi pasien kanker yang sering kali terjebak dalam disonansi kognitif akibat vonis medis. Dalam tinjauan tafsir, Syeikh Abdurrahman as-Sa'di menegaskan bahwa penyebutan kata *Al-Usr* (kesulitan) dengan artikel definitif (*alif-lam*) menunjukkan bahwa kesulitan itu bersifat temporal dan terbatas, sementara *Yusran* (kemudahan) bersifat umum dan tidak terbatas.[253] Secara psikologis, janji ini berfungsi sebagai mekanisme *cognitive reappraisal*, di mana pasien diajak untuk tidak hanya berfokus pada invasi sel kanker, tetapi juga pada sumber daya kesehatan, dukungan

[253]Abdurrahman bin Nashir as-Sa'di, *Taisir al-Karim al-Rahman fi Tafsir Kalam al-Mannan*, Darussalam, Riyadh, 2002, hal. 929.

sosial, dan ketenangan batin yang masih menyertai mereka selama proses pengobatan berlangsung.

Penerapan janji ini sangat relevan dalam menurunkan tingkat *distress* psikologis. Pasien yang mampu menginternalisasi bahwa "kemudahan menyertai kesulitan" (bukan setelahnya) akan memiliki ambang toleransi yang lebih tinggi terhadap efek samping kemoterapi. Studi dalam *Journal of Religion and Health* menunjukkan bahwa keyakinan akan intervensi Tuhan dalam memberikan kemudahan di saat krisis berkorelasi positif dengan *Post-Traumatic Growth* (PTG).[254] Hal ini membuktikan bahwa janji Al-Qur'an mampu mentransformasi persepsi pasien dari memandang penyakit sebagai "dinding buntu" menjadi sebuah "lorong transisi" yang di dalamnya terdapat potensi kekuatan spiritual yang sebelumnya tidak pernah tergali secara maksimal oleh individu tersebut.

Dalam konteks klinis, optimisme yang dibangun melalui ayat ini berperan dalam meregulasi aksis HPA (*Hypothalamic-Pituitary-Adrenal*). Ketika seorang pasien meyakini janji Allah tentang adanya jalan keluar, otak akan menekan produksi kortisol berlebih yang biasanya merusak sistem imun. Sebaliknya, harapan yang muncul merangsang pelepasan neurotransmiter positif seperti dopamin dan endorfin. Sebagaimana dijelaskan dalam penelitian mengenai *Spiritual Coping*, pemaknaan religius terhadap penderitaan memungkinkan pasien mempertahankan stabilitas emosional meskipun dalam kondisi fisik yang memburuk.[255] Keajaiban linguistik dalam ayat ini memberikan kepastian psikologis bahwa beban hidup selalu berbanding lurus dengan kapasitas pertolongan yang telah disediakan oleh Sang Pencipta bagi hamba-Nya.

Integrasi antara janji Al-Qur'an dan psikologi positif menciptakan kerangka kerja yang komprehensif bagi pemulihan mental pasien. Kepatuhan terhadap janji Allah menumbuhkan sikap *qana'ah* dan syukur yang menjadi benteng dari keputusasaan. Pasien tidak lagi merasa dikhianati oleh takdir, melainkan merasa sedang dibimbing melalui skenario ilahi yang penuh rahmat. Analisis mufasir yang dipadukan dengan data empiris menunjukkan bahwa spiritualitas bukan sekadar plasebo, melainkan variabel determinan dalam meningkatkan kualitas hidup (*Quality of Life*). Dengan demikian, janji kemudahan ini merupakan instrumen "pertolongan pertama psikologis" yang memberikan kekuatan bagi pasien untuk terus berikhtiar secara medis tanpa kehilangan orientasi

---

[254]Kenneth I. Pargament dan John W. Lomax, "Understanding and Addressing Religion and Spirituality in Clinical Practice," *Journal of Religion and Health*, Vol. 52, No. 2, 2013, hal. 397–406, DOI: 10.1007/s10943-013-9685-5.

[255]Harold G. Koenig, "Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications," *ISRN Psychiatry Journal*, Vol. 2, No. 1, 2012, hal. 28

ketenangan batin yang hakiki.[256]

2. Janji Kesembuhan dan Otoritas Transendental

Sakit adalah bagian dari dinamika kehidupan manusia yang tak terhindarkan. Dalam kondisi tubuh yang lemah dan jiwa yang diuji, manusia sering kali menyadari keterbatasannya dan mencari sumber kekuatan yang melampaui daya akal dan ilmu medis. Pada titik inilah, keyakinan kepada kekuasaan dan kasih sayang Allah menjadi sandaran utama bagi jiwa yang mendamba kesembuhan. Islam mengajarkan bahwa di balik setiap ujian penyakit terdapat hikmah dan peluang untuk mendekat kepada Sang Pencipta. Ketika pasien kanker fokus pada spiritualnya sambil terus berusaha untuk mendapatkan kesembuhan, maka secara tidak langsung ia sedang menguatkan jiwanya dari kelemahan mental, dan itu sangat dibutuhkan setiap pasien kanker. Karena apapun keputusan Tuhan atas hasil dari semua ikhtiarnya, wajib diterima dengan hati dan jiwa yang lapang.[257] Kesembuhan sejati bukan hanya pemulihan fisik, tetapi juga ketenangan spiritual yang lahir dari keyakinan bahwa Allah-lah sumber segala kesembuhan, sebagaimana ditegaskan dalam firman-Nya:

وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ

Dan apabila aku *sakit, Dialah yang menyembuhkan aku.* (Qs. Asy-Syu'ara/42; 80)

Pernyataan Nabi Ibrahim as. dalam ayat ini merupakan deklarasi tauhid yang berdampak langsung pada kondisi psikis pasien. Al-Qurthubi menyoroti aspek *adab* dan tata krama dalam ayat ini, di mana penyakit dinisbatkan kepada diri manusia (sebagai bentuk kerendahhatian terhadap sunnatullah), sementara kesembuhan dinisbatkan mutlak kepada Allah.[258] Bagi pasien kanker, pergeseran atribusi ini sangat krusial untuk menghilangkan *self-blame* atau kecenderungan menyalahkan diri sendiri atas pola hidup masa lalu. Dengan meyakini bahwa Allah adalah *Asy-Syafi* (Maha Menyembuhkan), pasien mendapatkan energi baru untuk menjalani prosedur medis sebagai bentuk ketaatan, bukan sebagai beban tanpa ujung.

Secara teoretis, janji ini memperkuat *Self-Efficacy* atau keyakinan individu terhadap kemampuan untuk sembuh melalui bantuan eksternal yang maha kuasa. Dalam sebuah artikel di *The Lancet Oncology*, para peneliti menekankan pentingnya faktor spiritualitas sebagai komponen

---

[256]Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, PT. Dana Bhakti Prima Yasa, Yogjakarta, Cet. ke. 3, 1997, hal. 330

[257]David Hawkins, *Healing and Recovery*, Jakarta: CV. Jiwa Jawa Jaya, Cetakan ke.4, oktober 2022, hal.459

[258] Muhammad bin Ahmad al-Qurthubi, *Al-Jami' li Ahkam al-Qur'an*, Kairo: Dar al-Kutub al-Mishriyyah, 1964, Juz 13, hal. 114.

integral dalam perawatan paliatif yang mampu meningkatkan semangat hidup pasien.[259] Ketika pasien meyakini bahwa diagnosa dokter bukanlah kata akhir, melainkan ketetapan Allah yang bisa berubah melalui doa dan mukjizat, maka mentalitas mereka akan beralih dari mode *survive* menjadi mode *thrive*. Keyakinan ini menjadi katalisator bagi efektivitas pengobatan medis karena pasien memiliki kondisi mental yang kooperatif dan penuh dengan harapan.

Selain itu, ayat ini memberikan ruang bagi pasien untuk menerima kenyataan tanpa harus kehilangan martabat. Kepercayaan bahwa Allah yang menyembuhkan memberikan ketenangan bahwa jika kesembuhan fisik belum diraih, maka kesembuhan batin (ketenangan) adalah janji yang pasti diberikan. Penelitian dalam *Frontiers in Psychology* mengonfirmasi bahwa keterikatan yang aman (*secure attachment*) kepada Tuhan sangat efektif dalam memitigasi kecemasan akan kematian (*death anxiety*) pada penderita penyakit kronis.[260] Pasien merasa tidak sendirian dalam berjuang melawan sel kanker; mereka merasa didampingi oleh kekuatan yang jauh melampaui keterbatasan teknologi kedokteran modern, yang pada gilirannya memberikan perasaan aman secara eksistensial.

Janji kesembuhan dalam Al-Qur'an harus dipandang sebagai sinergi antara iman dan sains. Mufasir modern seperti Hamka dalam Tafsir Al-Azhar menekankan bahwa iman kepada Allah yang menyembuhkan tidak boleh menghentikan usaha medis, melainkan harus memperkuatnya. Integrasi ini memastikan bahwa pasien kanker tetap rasional namun memiliki fondasi spiritual yang kokoh. Dalam perspektif neurosains, kondisi mental yang penuh keyakinan akan kesembuhan dapat memicu fenomena *neuroplasticity*, [261] di mana otak mengorganisir kembali fungsi-fungsinya untuk mendukung pemulihan tubuh. Janji Allah dalam ayat ini menjadi jaminan bahwa harapan selalu ada selama napas masih berhembus dan tawakkal masih dilakukan.

3. Janji Balasan Sabar tanpa Batas (*Existential Meaning*)

Kesabaran merupakan inti dari kekuatan spiritual manusia dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan. Dalam setiap kesulitan, kesabaran menjadi penopang makna eksistensial yang menuntun seseorang untuk tetap teguh, ikhlas, dan berprasangka baik kepada Allah. Ia bukan sekadar sikap pasif menerima keadaan, tetapi bentuk aktif dari keteguhan iman dan

---

[259] Christina M. Puchalski, *et.al.,* "Improving the Quality of Spiritual Care as a Dimension of Palliative Care," *The Lancet Oncology Journal*, Vol. 15, No. 11, 2014, hal. 1-4

[260] Vaughan Counted, *et.al.,* "Attachment to God and Psychological Well-being," *Frontiers in Psychology Journal*, Vol. 9, No. 1, 2018, hal. 1–12,

[261] Jenyfer, *et.al.,* "Determining Factor of Neuroplasticity in Patients with Barain Tumor:Impact of Connectome and Artifical Intelligence A.Narrative Review", *Expert Review of Anticancer Therapy Article,* Vol. 26, No.2, hal. 20

pengendalian diri yang berlandaskan keyakinan bahwa setiap ujian membawa hikmah tersembunyi. Al-Qur'an menggambarkan nilai sabar bukan hanya sebagai akhlak mulia, melainkan juga sebagai jalan menuju derajat tertinggi di sisi Allah.[262] Dalam konteks inilah, Allah menegaskan janji agung-Nya dalam firman-Nya:

إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ

Sesungguhnya hanya orang-orang yang bersabarlah yang dicukupkan pahala mereka tanpa batas.(Qs. Az-Zumar/39; 10)

Ayat ini memberikan orientasi nilai yang sangat fundamental bagi pasien kanker dalam memaknai rasa sakit yang berkepanjangan. Ibnu Katsir menjelaskan bahwa frasa *bighairi hisab* bermakna balasan yang tidak lagi melalui timbangan atau takaran manusia, melainkan curahan rahmat yang meluap-luap dari sisi Allah. Bagi pasien yang harus melewati fase nyeri kronis, janji ini mentransformasi persepsi penderitaan dari sesuatu yang "sia-sia" menjadi sesuatu yang "bernilai transendental". Sabar dalam konteks ini bukan berarti pasif, melainkan sebuah aktivitas mental yang stabil dalam menerima ketetapan Tuhan sembari terus mengupayakan pengobatan terbaik dengan hati yang tenang. [263]

Secara psikologis, janji balasan tanpa batas ini sangat erat kaitannya dengan teori *Logotherapy* yang dikembangkan oleh Viktor Frankl. Penemuan makna dalam penderitaan (*meaning in suffering*) adalah kunci utama bagi kesehatan mental di tengah krisis kesehatan fisik yang berat. Jurnal *Psycho-Oncology* mengungkapkan bahwa pasien kanker yang memiliki orientasi religius yang kuat cenderung memiliki tingkat depresi yang lebih rendah karena mereka melihat penderitaan sebagai bentuk "pembersihan diri" atau peningkatan derajat spiritual.[264] Janji pahala tanpa batas menjadi insentif emosional yang kuat bagi pasien untuk tidak menyerah pada keputusasaan, melainkan tetap memelihara martabat diri di hadapan penyakit.

Lebih lanjut, janji ini berperan dalam membangun stabilitas emosional melalui mekanisme regulasi emosi berbasis iman. Ketika seorang individu meyakini bahwa setiap tetes air mata dan rasa sakit akan dikompensasi dengan balasan yang tak terhitung, ia akan mengalami penurunan kecemasan eksistensial. Penelitian yang dipublikasikan dalam

---

[262] Mumu Zainal Muttaqin, "Konsep Sbar dalam Belajar dan Implikasinya terhadap Pendidikan Islam", dalam *Journal of Islamic Education : The Teacher of Civilization*, Vol. 3, No. 1, Maret 2022, hal. 4-5

[263] Ismail bin Umar bin Katsir, *Tafsir al-Qur'an al-Azhim*, Riyadh: Dar Tayyibah, 1999, Jilid 7, hal. 89.

[264] Andrew C. Sherman, *et.al.,* "Spiritual Well-Being and Cancer Outcomes," *Psycho-Oncology*, Vol. 24, No. 11, 2015: 1350–1359, *https://doi.org/10.1002/pon*.3853.

BMC Public Health menunjukkan bahwa praktik kesabaran yang berakar pada keyakinan agama meningkatkan kualitas hidup secara signifikan pada pasien penyakit terminal.[265] Hal ini dikarenakan pasien memiliki "tabungan harapan" yang membuatnya tetap tegar meskipun secara medis peluang kesembuhan fisiknya kecil, sehingga ia mampu mencapai tahap penerimaan (*acceptance*) dengan lebih damai.

Janji Allah dalam QS.. Az-Zumar ayat 10 berfungsi sebagai strategi koping yang proaktif. Mufasir seperti Sayyid Qutb menekankan bahwa kesabaran adalah kekuatan jiwa yang tak tertandingi dalam menghadapi ujian kehidupan yang paling pahit sekalipun.[266] Dengan menginternalisasi janji balasan tanpa batas, pasien kanker tidak lagi merasa menjadi "korban takdir", melainkan subjek yang sedang menjalani ujian kemuliaan. Pendekatan integratif ini memastikan bahwa kesehatan mental pasien tetap terjaga melalui pemberian makna yang positif terhadap realitas yang menyakitkan, menjadikannya sebuah perjalanan spiritual yang membuahkan kedamaian batin yang komprehensif.

Pendekatan integratif yang memadukan aspek religius dan psikologis ini memungkinkan seseorang menjaga kesehatan mental melalui pemberian makna positif terhadap realitas yang menyakitkan, menjadikannya perjalanan spiritual menuju kedamaian batin yang utuh. Dalam konteks masyarakat Muslim, internalisasi nilai-nilai Al-Qur'an memperkuat keseimbangan emosional dan meningkatkan kualitas hidup. Praktik ibadah seperti shalat, dzikir, doa, sabar, tawakkal, serta menjaga harapan dalam ikhtiar berperan penting dalam regulasi emosi, peningkatan resiliensi, dan penemuan makna hidup. Dengan demikian, spiritualitas Islam dapat dipandang sebagai sumber daya psikologis yang esensial dalam memperkuat ketahanan mental dan membangun kesejahteraan jiwa yang komprehensif. Studi oleh Koenig menyatakan bahwa spiritualitas religius, termasuk dalam Islam yang berkolerasi positif dengan tingkat kesejahteraan psikologis dan penurunan resiko depresi. Beberapa penelitian telah mulai mengkaji kontribusi religiusitas dan spiritualitas Islam dalam membangun kesehatan mental. [267]

D. Cara Nabi Muhammad Saw Melakukan Pengobatan

Pengobatan yang diterapkan oleh Nabi Muhammad saw merupakan

---

[265] Arjan W. Braam dan Harold G. Koenig, "Religion, Spirituality and Depression in Prospective Studies: A Systematic Review," *BMC Public Health*, Vol. 19, 2019: 797, https://doi.org/10.1186/s12889-019-7112-z.

[266] Sayyid Qutb, *Fi Zhilal al-Qur'an*, Kairo: Dar al-Syuruq, 1992, Jilid 5, hal. 3037.

[267]Zwesty Kendah, *et.al*, "Spiritualitas Islam sebagai Faktor Protektif Kesehatan Mental: Tinjauan Interdisipliner dalam Perspektif Pendidikan Agama dan Psikologi Klinis", dalam *Kartika: Jurnal Studi Keislaman,* Vol. 5, No. 2, Agustus 2025, hal. 895

sebuah sistem yang sangat komprehensif, tidak hanya menyentuh aspek fisik semata, melainkan juga memperhatikan harmoni antara jiwa, mental, dan raga manusia secara utuh. Beliau mengajarkan bahwa kesehatan adalah nikmat terbesar setelah iman, sehingga menjaganya merupakan bagian dari bentuk ketaatan kepada Sang Pencipta. Dalam praktiknya, Rasulullah selalu menekankan pentingnya pencegahan (*wiqayah*) sebelum terjadinya penyakit, yang mencakup pola makan yang terjaga dan kebersihan diri yang disiplin. Beliau memandang tubuh manusia sebagai amanah yang harus dirawat dengan cara-cara yang thayyib (baik) dan halal. Pendekatan ini menempatkan spiritualitas sebagai motor penggerak bagi pemulihan fisik, menciptakan sebuah sinergi yang sempurna dalam proses penyembuhan pasien secara totalitas dan berkelanjutan.[268]

Landasan utama dalam metode pengobatan Nabawi adalah keyakinan absolut bahwa setiap penyakit pasti memiliki obatnya, kecuali kematian. Rasulullah saw membangun optimisme dalam diri setiap orang yang sakit agar tidak berputus asa dari rahmat Allah Swt melalui motivasi spiritual yang kuat. Keyakinan ini sangat krusial karena kondisi psikologis yang tenang dan penuh harap akan mempercepat proses regenerasi sel dan meningkatkan sistem imun tubuh secara alami. Beliau sering mengingatkan bahwa dokter hanyalah perantara, sementara kesembuhan hakiki berada di tangan Allah. Sebagaimana dalam sebuah hadis:

مَا أَنْزَلَ اللَّهُ دَاءً إِلَّا أَنْزَلَ لَهُ شِفَاءً

Tidaklah Allah menurunkan suatu penyakit, kecuali Dia juga menurunkan penawarnya. (HR. Bukhari no. 5678) [269]

Salah satu sifat Allah yang Maha Penyayang kepada hamba-Nya adalah Allah berikan penyakit namun Dia juga menurunkan obat atau penawarnya, sehingga manusia terus berpikir mencari hingga berhasil menemukan penawar dari segala penyakit melalui ilmu dan teknologi kedokteran yang semakin maju. Hadis diatas, sering dijadikan dalil bahwa umat Islam dianjurkan untuk berikhtiar mencari pengobatan ketika sakit, karena Allah telah menyediakan obat atau jalan kesembuhan bagi setiap penyakit, meskipun belum semua obat diketahui manusia. Selain pengobatan medis, Islam memiliki solusi pengobatan non medis yang diajarkan oleh Nabi Muhammad Saw, mulai dari buah-buahan, tumbuh-tumbuhan, dedaunan, madu, akar dan lain sebagainya. Salah satu bentuk pengobatan Nabi, berupa adanya bekam yang saat ini banyak orang mulai melakukannya, karena sudah

---

[268]Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *Zadul Ma'ad fi Hadyi Khairil 'Ibad*, Kairo: Darul Hadits, 2003, Jilid 4, hal. 5–10.

[269] M. Nashiruddin Al-Albani, *Ringkasan Shahih Bukhari*, Gema Insani Press, Jakarta, Jilid 3, Cetakan pertama, 2002, Bab Pengobatan, hal. 560

merasakan manfaatnya. Bekam atau *Al-Hijamah* merupakan salah satu metode pengobatan fisik yang paling sering direkomendasikan oleh Rasulullah saw sebagai teknik pembersihan darah kotor. Secara medis, bekam berfungsi untuk mengeluarkan oksidan dan toksin yang mengendap dalam pembuluh darah kapiler, sehingga melancarkan peredaran darah ke seluruh organ vital. Rasulullah menyebutkan bahwa bekam adalah sebaik-baiknya pengobatan yang dilakukan oleh manusia karena efektivitasnya dalam meredakan berbagai jenis nyeri dan penyakit kronis. Beliau melakukan bekam pada titik-titik tertentu seperti kepala dan pundak sesuai dengan kebutuhan kesehatan saat itu. Praktik ini menunjukkan bahwa Islam sangat menghargai teknik intervensi fisik yang berbasis pada pengetahuan tentang sirkulasi tubuh dan metabolisme manusia yang sangat kompleks.[270]

Dalam banyak kesempatan, Nabi saw menggunakan bahan-bahan alami yang tersedia di alam sebagai media penyembuhan, di antaranya adalah madu dan jintan hitam (*Habbatussauda*). Madu bukan sekadar pemanis, melainkan mengandung enzim dan antibiotik alami yang mampu melawan bakteri serta memulihkan peradangan dalam saluran pencernaan maupun luka luar. Rasulullah sering menyarankan konsumsi madu yang dicampur air pada pagi hari sebagai bentuk detoksifikasi sistem pencernaan. Selain madu, penggunaan *Habbatussauda* juga menjadi primadona dalam pengobatan Nabawi karena kemampuannya meningkatkan sistem kekebalan tubuh secara drastis. Beliau mengajarkan kita untuk kembali kepada alam dan memanfaatkan kekayaan hayati yang telah diciptakan Allah dengan segala khasiat kimiawi alami yang sangat bermanfaat bagi kesehatan manusia.[271]

Selain intervensi fisik, Rasulullah saw mempraktikkan pengobatan metafisik melalui doa-doa khusus dan bacaan Al-Qur'an yang dikenal dengan istilah *Ruqyah Syar'iyyah*.[272] Metode ini digunakan untuk mengobati gangguan yang bersifat psikis, terkena sihir, atau penyakit yang sulit dijelaskan secara medis konvensional pada masa itu. Nabi mengajarkan bahwa kata-kata yang baik dan doa yang tulus memiliki getaran energi yang mampu menenangkan saraf dan memberikan kesembuhan bagi jiwa yang lara. Penggunaan ruqyah ini harus tetap bersandar pada kemurnian tauhid tanpa adanya unsur kesyirikan sedikitpun. Rasulullah saw bersabda:

اعْرِضُوا عَلَيَّ رُقَاكُمْ لاَ بَأْسَ بِالرُّقَى مَا لَمْ يَكُنْ فِيهِ شِرْكٌ

Perlihatkanlah kepadaku ruqyah kalian. Tidak mengapa melakukan ruqyah

---

[270] Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Ath Thibbun Nabawi Metode Pengobatan Nabi* , PT. Griya Ilmu Mandiri Sejahtera, Jakarta, Cetakan ke.28, April 2021, hal. 30-62

[271]Hamdan bin Muhammad, *Thibbun Nabawi Tinjauan Medis Modern*, Jakarta: Pustaka Azzam, 2010, hal. 88.

[272]Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Thibbun Nabawi Metode Pengobatan Nabi...,* hal.219

selama tidak mengandung kesyirikan. (HR. Muslim no. 2200) [273]

Salah satu cara Nabi dalam mengobati dan mencegah penyakit adalah dengan mengatur pola makan yang sangat ketat namun proporsional. Beliau melarang umatnya untuk makan secara berlebihan hingga melampaui batas kapasitas lambung, karena perut merupakan sumber dari segala macam penyakit. Beliau menyarankan pembagian lambung menjadi tiga bagian: sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga untuk udara agar metabolisme tetap berjalan optimal. Nabi sangat menyukai makanan yang segar dan menghindari makanan yang terlalu banyak diproses atau dicampur secara tidak serasi. Dengan menjaga pola makan yang seimbang, tubuh akan memiliki pertahanan alami yang kuat sehingga tidak mudah terserang penyakit infeksi maupun penyakit degeneratif yang sering muncul akibat gaya hidup.[274]

Rasulullah saw adalah sosok yang sangat bugar karena beliau aktif melakukan aktivitas fisik dan menganjurkan olahraga kepada para sahabatnya. Cara pengobatan beliau tidak lepas dari anjuran untuk tetap bergerak, seperti berkuda, memanah, dan berenang, yang secara medis sangat baik untuk kesehatan jantung dan kekuatan otot. [275] Beliau juga sering berjalan kaki dengan langkah yang cepat, menunjukkan bahwa mobilitas fisik adalah kunci untuk menjaga fleksibilitas sendi dan sirkulasi darah. Dalam pandangan medis modern, aktivitas fisik yang rutin merupakan obat terbaik untuk depresi dan masalah metabolisme tubuh. Beliau memberikan contoh bahwa mukmin yang kuat fisiknya lebih dicintai oleh Allah daripada mukmin yang lemah, sehingga menjaga kebugaran adalah bagian dari integritas seorang muslim dalam beribadah.

Kesehatan mental merupakan perhatian besar dalam pengobatan Nabawi, di mana Rasulullah sangat menekankan pengendalian emosi, terutama rasa marah. Beliau mengajarkan bahwa kemarahan yang tidak terkontrol dapat merusak keseimbangan kimia dalam tubuh dan memicu berbagai penyakit fisik seperti tekanan darah tinggi dan serangan jantung. Sebagai obatnya, beliau menyarankan untuk berwudhu, mengubah posisi tubuh, atau diam saat marah melanda demi menenangkan sistem saraf pusat. Dengan menjaga hati agar tetap bersih dari rasa iri, dengki, dan dendam, seseorang akan memiliki kesehatan mental yang stabil. Ketenangan batin ini merupakan obat internal yang sangat ampuh dalam menjaga integritas sistem endokrin dan memastikan hormon-hormon kebahagiaan seperti serotonin dan

---

[273]M. Nasharuddin Al Albani, *Ringkasan Shahih Muslim*, Gema Insani Press, Jakarta, bab Mantera atau Ruqyah, Cetakan ke.4, 2008, hal. 709

[274]Abu Zakariya al-Nawawi, *Al-Minhaj Syarh Shahih Muslim*, Kairo: Dar al-Ma'rifah, 1994, Jilid 14, hal. 190.

[275]Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Zadul Ma'ad,* Pustaka Al-Kautsar, Jakarta, Cetakan ke. 3, 2012 Bab. Olahraga Rasulullah, hal. 281-284

dopamin tetap berada pada level yang sehat. [276]

Cara pengobatan Nabi juga sangat berkaitan erat dengan prinsip sanitasi dan kebersihan lingkungan sebagai langkah preventif yang krusial. Beliau mewajibkan wudhu minimal lima kali sehari, yang secara medis merupakan proses pembersihan area tubuh yang paling sering terpapar bakteri dan virus di dunia luar. Selain itu, Nabi sangat memperhatikan kebersihan mulut dengan bersiwak, yang kini terbukti secara ilmiah mampu mencegah infeksi gusi dan masalah pencernaan yang berawal dari mulut. Beliau juga melarang membuang hajat di air yang tergenang atau di bawah pohon yang berbuah demi mencegah penyebaran wabah penyakit menular. Standar kebersihan yang tinggi ini merupakan bentuk pengobatan preventif yang sangat maju, memastikan bahwa bibit penyakit tidak mendapatkan ruang untuk berkembang biak di sekitar manusia.[277]

Air memiliki kedudukan istimewa dalam pengobatan Nabawi, baik digunakan untuk mandi, dikonsumsi, maupun sebagai media kompres saat terjadi demam tinggi. Rasulullah saw mengajarkan bahwa demam adalah bagian dari panasnya api neraka, maka dinginkanlah ia dengan menggunakan air yang bersih dan sejuk. Teknik kompres ini adalah metode hidroterapi yang sangat efektif dalam menurunkan suhu tubuh secara bertahap tanpa menimbulkan syok pada sistem saraf pasien. Beliau juga sering menyarankan minum air Zamzam yang memiliki kandungan mineral tinggi dan keberkahan spiritual bagi orang yang meminumnya dengan niat kesembuhan. Penggunaan air dalam berbagai ritual ibadah dan pengobatan menunjukkan pemahaman yang mendalam tentang pentingnya hidrasi dan efek menenangkan dari air terhadap fisiologi manusia yang sebagian besar terdiri dari cairan.[278]

Rasulullah saw mengatur waktu istirahatnya dengan sangat baik, yakni tidur di awal malam setelah shalat Isya dan bangun di sepertiga malam untuk beribadah. Pola tidur ini sesuai dengan ritme sirkadian tubuh manusia, di mana proses detoksifikasi hati dan regenerasi sel terjadi secara maksimal pada malam hari. Beliau juga menganjurkan tidur miring ke sisi kanan, yang secara medis terbukti mengurangi beban jantung dan membantu proses pengosongan lambung ke arah usus halus secara lebih efisien. Istirahat yang cukup dan berkualitas menurut Nabi adalah obat alami bagi kelelahan fisik dan mental yang luar biasa. Dengan mengikuti pola tidur Rasulullah, tubuh akan mendapatkan kesempatan untuk memperbaiki jaringan yang rusak dan

---

[276]Al-Hafid Ibnu Hajar Al-Asqalani, *Fathul Bari Syarah Shahih Al Bukhari*, edisi terjemahan Amiruddin, Jakarta: Pustaka Azzam, 2008, Jilid 29, hal. 397

[277]Sulaiman Ahmad Yahya Al-Faifi, *Ringkasan Fikih Sunnah Sayyid Sabiq*, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, Cetakan pertama, 2009, bab thaharah, hal. 18-23

[278]Muhammad Ali al-Hasyimi, *Syakhshiyyah al-Muslim*, Beirut: Dar al-Basya'ir al-Islamiyyah, 2002, hal. 45.

memulihkan energi secara total guna menghadapi aktivitas pada keesokan harinya.[279]

Nabi Muhammad saw sangat menyukai wewangian dan sering menggunakannya dalam kehidupan sehari-hari sebagai bagian dari menjaga kenyamanan jiwa. Aroma terapi dari minyak wangi yang alami mampu memberikan efek relaksasi pada otak dan memperbaiki suasana hati yang sedang tertekan atau stres. Dalam pengobatan, suasana yang harum dan bersih akan memberikan dampak psikologis positif bagi pasien, sehingga mereka merasa lebih tenang dan lebih cepat dalam proses pemulihan. Beliau mengajarkan bahwa bau yang tidak sedap dapat mengganggu kenyamanan manusia dan bahkan malaikat, sehingga menjaga aroma tubuh tetap segar adalah bagian dari kesehatan sosial. Pemanfaatan wewangian alami seperti misk atau gaharu merupakan bentuk terapi sensorik yang sangat halus namun memberikan pengaruh yang sangat besar terhadap stabilitas emosi seseorang.[280]

Dalam metode pengobatan beliau, Rasulullah secara tegas melarang penggunaan bahan-bahan yang diharamkan, seperti khamr (alkohol) atau zat-zat najis lainnya sebagai media pengobatan. Beliau menegaskan bahwa Allah tidak akan meletakkan kesembuhan bagi umat Islam pada sesuatu yang telah Dia haramkan secara syariat. Hal ini menunjukkan bahwa aspek keberkahan dan legalitas syar'i merupakan syarat mutlak dalam efektivitas sebuah pengobatan agar mendapatkan ridha dari Sang Penyembuh. Penggunaan bahan yang haram dianggap dapat merusak kesucian jiwa dan menghambat terkabulnya doa-doa permohonan kesembuhan. Prinsip ini memaksa para praktisi medis muslim untuk selalu mencari alternatif pengobatan yang etis, suci, dan sesuai dengan fitrah manusia yang cenderung pada kebaikan dan kesucian dalam segala aspek kehidupan.[281]

Cara Nabi mengobati juga melibatkan sentuhan empati yang sangat tinggi saat menjenguk orang yang sedang sakit di lingkungan sosialnya. Beliau selalu memberikan kata-kata motivasi, mendoakan dengan lembut, dan terkadang menyentuh bagian yang sakit untuk memberikan rasa nyaman dan aman. Perhatian sosial semacam ini merupakan bentuk terapi psikis yang luar biasa, karena pasien merasa dipedulikan dan tidak sendirian dalam menghadapi penderitaannya. Menjenguk orang sakit bahkan disebut sebagai hak seorang muslim atas muslim lainnya, yang menunjukkan betapa pentingnya dukungan komunitas dalam proses penyembuhan. Nabi juga

---

[279]Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Zadul Ma'ad*..., bab. Bagaimana Rasulullah Tidur, hal. 272-280

[280]Mahmud bin Ahmad al-Aini, *Umdatul Qari Syarh Shahih al-Bukhari*, Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 2001, Jilid 21, hal. 250.

[281]Abu Dawud as-Sijistani, *Sunan Abi Dawud*, Kitab ath-Thibb, Bab *fi al-Adwiyah al-Makruhah*, No. Hadits 3870.

sering menanyakan keinginan pasien terkait makanan (selama tidak berbahaya) agar nafsu makan mereka kembali pulih, menunjukkan bahwa pendekatan beliau sangat manusiawi, penuh kasih sayang, dan memperhatikan detail kecil kebutuhan pasien.[282]

Seluruh cara pengobatan Rasulullah saw adalah manifestasi dari penggabungan antara ikhtiar medis yang rasional dengan tawakkal yang sangat dalam kepada Allah Swt. Beliau tidak pernah mengabaikan usaha lahiriah seperti mencari tabib atau menggunakan herbal, namun beliau juga tidak pernah menggantungkan kesembuhan sepenuhnya pada obat tersebut. Sinergi antara usaha manusia yang maksimal dan kepasrahan total kepada takdir Allah adalah kunci dari kedamaian hati seorang pasien muslim. Dengan pendekatan ini, pengobatan bukan hanya sekadar upaya menghilangkan rasa sakit di tubuh, tetapi juga perjalanan spiritual untuk mendekatkan diri kepada Sang Khalik. Konsep inilah yang menjadikan *Thibbun Nabawi* tetap relevan sepanjang masa sebagai model pengobatan yang menyeimbangkan antara dimensi materialitas fisik dan dimensi spiritualitas uluhiyah secara harmonis. Konsep Thibbun Nabawi memadukan pendekatan holistik(fisik dan spiritual) melalui metode preventif seperti konsumsi madu, kurma, habbatussauda dan terapi bekam. Praktik ini berfungsi sebagai ikhtiar melengkapi pengobatan medis konvensional.[283]

E. Konsep *Tazkiyatunnafs* dalam Upaya Pendekatan Spiritual

Tazkiyatunnafsi merupakan sebuah proses berkelanjutan untuk mensucikan jiwa manusia dari berbagai kotoran batin dan penyakit hati yang menghambat kedekatan makhluk dengan Khaliknya. Secara etimologis, *tazkiyah* berarti pembersihan sekaligus pertumbuhan, yang mengisyaratkan bahwa dengan membersihkan sifat-sifat tercela, maka potensi kebaikan dalam diri seseorang akan tumbuh berkembang secara optimal. Dalam perspektif spiritualitas Islam, jiwa yang bersih merupakan syarat mutlak untuk merasakan manisnya iman dan mencapai derajat *ihsan*. Tanpa upaya penyucian, hati manusia akan tertutup oleh noda-noda dosa (*ra'in*) yang membuatnya buta terhadap kebenaran hakiki. Proses ini bukan sekadar ritual formal, melainkan transformasi fundamental dalam cara berpikir, merasa, dan bertindak sesuai dengan nilai-nilai ketuhanan yang luhur dan universal.[284]

Al-Qur'an secara eksplisit menegaskan bahwa keberhasilan sejati seorang manusia di akhirat kelak sangat bergantung pada sejauh mana ia

---

[282]Manshur bin Yunus al-Bahuti, *Kasysyaf al-Qina'an Matn al-Iqna'*, Riyadh: Maktabah al-Nashr al-Haditsah, 1968, Jilid 2, hal. 82.

[283]Rizlah Maulizah dan Oman Fathurrahman, "Pengobatan Thibbun Nabawi Perspektif Islam, Kemuhammadiyaan dan Medis", dalam *An-Najat: Jurnal Ilmu Farmasi dan Kesehatan,* Vol. 2, No. 3, Agustus 2024, hal. 43-51.

[284]Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, Kairo: Dar al-Taqwa, 2000, Jilid 3, hal. 55–60.

melakukan upaya penyucian jiwanya selama di dunia. Allah Swt berfirman dalam Surah Asy-Syams ayat 9: قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكّٰىهَا *"Sungguh beruntung orang yang mensucikan (jiwa) itu".* Menurut analisis Ibnu Katsir dalam tafsirnya, ayat ini menjelaskan bahwa kemenangan hakiki diraih oleh mereka yang membersihkan jiwanya dari akhlak rendah dan menghiasinya dengan ketaatan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa kesadaran spiritual berkorelasi positif dengan kesehatan mental. Jiwa yang suci mampu mengelola stres dan konflik batin dengan lebih stabil karena memiliki orientasi hidup yang melampaui kepentingan materi semata, sehingga menciptakan ketenangan yang substansial dalam menghadapi gejolak kehidupan.[285]

Langkah awal dalam tazkiyatunnafsi adalah *takhalli*, yaitu proses mengosongkan atau membersihkan diri dari sifat-sifat buruk (*mazmumah*) seperti sombong, riya, iri hati, dan cinta dunia yang berlebihan. Penyakit batin ini dipandang sebagai penghalang utama bagi cahaya ketuhanan untuk masuk ke dalam lubuk hati manusia yang paling dalam. Dalam disiplin ilmu tasawuf, proses ini memerlukan kejujuran intelektual dan keberanian spiritual untuk mengakui kelemahan diri di hadapan Allah. Membersihkan hati dari kesombongan, misalnya, berarti menyadari bahwa segala kelebihan hanyalah titipan sementara. Tanpa proses pembersihan yang radikal ini, upaya untuk menanamkan sifat-sifat mulia akan menjadi sia-sia karena fondasi batinnya masih dipenuhi oleh kotoran yang merusak integritas moral seseorang.[286]

Setelah melalui proses pembersihan, tahapan selanjutnya adalah *tahalli*, yaitu menghiasi jiwa dengan sifat-sifat terpuji (*mahmudah*) seperti sabar, syukur, tawakkal, dan ikhlas. Proses ini ibarat menanam benih bunga di tanah yang telah dibersihkan dari rumput liar; ia membutuhkan pemeliharaan yang konsisten dan lingkungan yang mendukung. Menghiasi diri dengan sifat mulia memerlukan latihan (*riyadhah*) yang sungguh-sungguh dan pembiasaan secara terus-menerus dalam kehidupan sehari-hari. Spiritualitas yang sehat tercermin dari bagaimana seseorang memperlakukan sesama makhluk dengan penuh kasih sayang dan keadilan. Pada tahap ini, seorang hamba mulai merasakan kelezatan dalam beribadah dan kebahagiaan dalam berbagi, karena jiwanya telah selaras dengan kehendak-kehendak ilahiyah yang penuh dengan kebaikan.[287]

Dzikir atau mengingat Allah merupakan instrumen paling efektif dalam menjaga stabilitas jiwa dari fluktuasi emosi dan gangguan eksternal yang

---

[285]A. Rusdi, "Tazkiyatun Nafsi dalam Perspektif Al-Ghazali," dalam *Jurnal Psikis*, Vol. 2, No. 2 , 2016, hal. 115–125

[286] R. Siregar, "The Concept of Tazkiyatun Nafs in Islamic Education," *International Journal of Arabic-English Studies* (2020), https://doi.org/10.3389/feduc.2020.00045.

[287] H. Baharuddin, "Penyucian Jiwa dalam Perspektif Tasawuf," *Jurnal Pendidikan Islam* (2015), https://doi.org/10.15575/jpi.v1i1.621.

merusak. Dengan senantiasa mengingat Allah, hati menjadi tenang dan fokus manusia tidak mudah terdistraksi oleh fatamorgana duniawi yang sering kali menipu indera. Dzikir berfungsi sebagai nutrisi bagi ruhani, memberikan kekuatan batin untuk menghadapi ujian hidup dengan penuh ketabahan dan optimisme. Secara psikologis, pengulangan kalimat-kalimat thayyibah mampu menurunkan frekuensi gelombang otak menuju keadaan alfa yang sangat tenang. Melalui dzikir yang mendalam, seorang hamba membangun benteng pertahanan spiritual yang kokoh, sehingga benih-benih kecemasan dan keputusasaan dapat diredam sebelum berkembang menjadi gangguan mental yang lebih serius dan merusak eksistensi diri.[288]

Pentingnya koneksi spiritual melalui dzikir ditekankan dalam Al-Qur'an:

الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَتَطْمَىِٕنُّ قُلُوْبُهُمْ بِذِكْرِ اللّٰهِ ۗاَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَىِٕنُّ الْقُلُوْبُ

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram. (Qs. Surah Ar-Ra'd/13; 28)

Dalam *Tafsir Al-Misbah*, Quraish Shihab menjelaskan bahwa kata *tathma'innu* mengisyaratkan ketenangan yang mencapai puncak, di mana kegelisahan tidak lagi mendapat tempat. Studi modern mengonfirmasi bahwa aktivitas spiritual seperti ini secara signifikan meningkatkan resiliensi individu. Ketenangan ini muncul karena adanya rasa aman dalam perlindungan Tuhan, sehingga individu mampu memproses informasi traumatis dengan cara yang lebih adaptif. Dzikir bukan sekadar ucapan lisan, melainkan sinkronisasi antara kesadaran kognitif dan kedalaman afektif manusia.[289]

Muraqabah adalah kondisi di mana seorang hamba senantiasa merasa diawasi oleh Allah Swt dalam setiap hembusan napas dan gerak-geriknya. Kesadaran akan kehadiran Tuhan ini menjadi pengontrol internal yang sangat kuat bagi perilaku manusia, baik saat berada di keramaian maupun saat sendirian. Dengan muraqabah, seseorang akan malu untuk berbuat maksiat dan merasa terdorong untuk memberikan yang terbaik dalam setiap pekerjaannya karena merasa sedang berhadapan dengan Sang Khalik. Konsep ini menciptakan integritas moral yang tinggi karena standar kebenarannya bukan lagi pujian manusia, melainkan keridhaan Allah. Dalam dunia kerja, muraqabah mewujud dalam profesionalisme dan kejujuran yang tanpa kompromi, karena ia sadar bahwa tidak ada satu pun tindakan yang luput dari

---

[288] Fauziyah Fadhilatun Nisa, *et.al,* "Peran Dzikir dalam Reduksi Kecemasan :Studi Kualitatif Terhadap Praktisi Tasawuf Modern", dalam *Inkamku : Journal of Community Service,* Vol. 4, No. 2, September 2025, hal. 72

[289]M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati, 2002, Vol. 6, hal. 580.

catatan-Nya yang maha teliti.

Evaluasi diri atau *muhasabah* merupakan proses audit spiritual secara berkala untuk melihat sejauh mana kemajuan atau kemunduran jiwa dalam menempuh jalan menuju Tuhan. Rasulullah saw menganjurkan umatnya untuk menghisab diri sendiri sebelum kelak dihisab oleh Allah di hari pembalasan. Dengan muhasabah, seseorang menjadi lebih mawas diri terhadap kesalahan-kesalahannya dan segera melakukan perbaikan (*ishlah*) sebelum kesalahan tersebut menjadi kebiasaan yang permanen. Muhasabah mengajarkan kerendahan hati karena membuat kita lebih sibuk dengan aib sendiri daripada mencari kesalahan orang lain. Proses ini krusial dalam tazkiyatunnafsi karena tanpa evaluasi yang jujur, pertumbuhan spiritual akan mandek dan seseorang bisa terjebak dalam rasa bangga diri (*ujub*) yang sangat berbahaya bagi kesehatan iman.[290]

Proses penyucian jiwa yang berhasil tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga memancar dalam bentuk kesalehan sosial yang bermanfaat bagi lingkungan sekitar. Jiwa yang telah bersih dari egoisme akan lebih mudah berempati, suka menolong, dan memaafkan kesalahan orang lain dengan tulus tanpa beban. Tazkiyatunnafsi melahirkan manusia-manusia yang memiliki karakter *rahmatan lil alamin*, yang kehadirannya memberikan rasa aman dan damai bagi siapapun. Kebencian, intoleransi, dan konflik sosial sering kali bersumber dari jiwa-jiwa yang kotor dan penuh penyakit hati yang belum terobati. Oleh karena itu, pendekatan spiritual ini menjadi sangat relevan sebagai solusi atas berbagai krisis kemanusiaan yang sedang melanda dunia modern, di mana nilai-nilai materialisme sering kali mengabaikan aspek-aspek etika dan spiritualitas.[291]

Misi utama diutusnya Rasulullah saw salah satunya adalah untuk mensucikan jiwa umat manusia, sebagaimana tertuang dalam Al-Quran:

كَمَآ اَرْسَلْنَا فِيْكُمْ رَسُوْلًا مِّنْكُمْ يَتْلُوْا عَلَيْكُمْ اٰيٰتِنَا وَيُزَكِّيْكُمْ

Sebagaimana Kami telah mengutus kepadamu seorang Rasul (Muhammad) dari kalanganmu yang membacakan ayat-ayat Kami, menyucikan kamu. (Qs. Al-Baqarah (2) ; 151)

Tafsir *Al-Maraghi* menekankan bahwa *yuzakkikum* bermakna membersihkan mereka dari kotoran syirik dan akhlak jahiliyah. Penelitian menunjukkan bahwa bimbingan spiritual yang terstruktur, seperti yang dicontohkan Nabi, berperan sebagai terapi kognitif-perilaku yang sangat efektif. Dengan mengikuti tuntunan wahyu, manusia diarahkan untuk

---

[290]A. Fauzi, "Self-Evaluation (Muhasabah) as a Tool for Character Building," dalam *Jurnal Pendidikan Karakter*, Vol. 9, No. 2, 2019, hal. 124

[291]N. Hidayat, "Social Dimensions of Tazkiyatun Nafs," *Journal of Islamic Social Science* (2021), https://doi.org/10.24035/ijit.20.2021.213.

meninggalkan pola hidup destruktif menuju pola hidup yang konstruktif dan penuh makna. Ayat ini menegaskan bahwa tazkiyah adalah proses edukasi ruhani yang sistematis demi mencapai kesempurnaan martabat manusia sebagai hamba Allah yang mulia dan bertakwa di muka bumi.[292]

Melakukan tazkiyatunnafsi pada hakikatnya adalah sebuah *jihadunnafsi* atau perjuangan besar melawan kecenderungan hawa nafsu yang sering mengajak pada keburukan. Nafsu manusia memiliki sifat dasar yang ingin selalu dipuaskan tanpa batas, sehingga jika tidak dikendalikan, ia akan menyeret pemiliknya ke derajat yang lebih rendah dari binatang. Rasulullah menyebut perang melawan nafsu sebagai *jihadul akbar* karena musuh yang dihadapi berada di dalam diri sendiri dan tidak pernah berhenti menyerang. Kemenangan atas nafsu berarti kemampuan untuk menundukkan keinginan-keinginan rendah di bawah kendali akal sehat dan bimbingan wahyu. Perjuangan ini memerlukan kesabaran yang ekstra dan istiqamah yang tinggi, namun hasilnya adalah kemerdekaan jiwa yang sejati dari perbudakan keinginan-keinginan duniawi yang semu.[293]

Indikator utama dari keberhasilan tazkiyatunnafsi adalah munculnya rasa ikhlas yang mendalam dalam setiap perbuatan, di mana orientasi tunggalnya hanyalah mencari wajah Allah. Ikhlas adalah rahasia antara hamba dan Tuhannya yang tidak diketahui oleh malaikat untuk dicatat maupun setan untuk dirusak. Jiwa yang ikhlas tidak akan goyah oleh pujian manusia dan tidak akan surut karena celaan, karena ia telah menemukan sumber kebahagiaan yang tetap pada ridha Ilahi. Keikhlasan membebaskan manusia dari beban ekspektasi sosial yang melelahkan dan memberikan kekuatan untuk terus berbuat baik meski dalam keadaan sulit. Dalam perspektif psikologi transpersonal, keikhlasan adalah bentuk tertinggi dari transendensi diri, di mana individu mampu melepaskan ego demi tujuan-tujuan yang lebih luhur dan abadi bagi kemaslahatan bersama.[294]

Jiwa yang telah suci memerlukan pemeliharaan yang konsisten melalui ibadah-ibadah wajib dan sunnah sebagai bentuk koneksi yang tidak pernah terputus dengan Sang Pencipta. Shalat, puasa, dan sedekah merupakan sarana rutin yang dirancang Allah untuk menjaga agar hati tetap bersih dan terjaga dari karat-karat dosa harian. Ibadah yang dilakukan dengan penuh kesadaran (*khusyu'*) akan memberikan energi baru bagi ruhani dan memperkuat komitmen moral seseorang. Konsistensi (*istiqamah*) dalam kebaikan

---

[292]Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*, Kairo: Musthafa al-Baqi al-Halabi, 1946, Jilid 2, hal. 18.

[293]W. Kusuma, "Jihad al-Nafs in Islamic Psychology," *Teosofia: Indonesian Journal of Islamic Mysticism*, Vol. 6, No. 1, 2017, hal. 244.

[294]A. Haque, "Psychology from Islamic Perspective: Contributions of Early Muslim Scholars and Chalelenges to Contempory Muslim Psycologists," *Journal of Religion and Health*, Vol. 43, No. 4, 2004, hal. 357-358.

merupakan tantangan tersendiri dalam proses tazkiyah, karena setan selalu berusaha mencari celah untuk mengotori kembali hati yang sudah jernih. Oleh karena itu, ibadah tidak boleh dipandang sebagai beban, melainkan sebagai kebutuhan vital bagi kelangsungan hidup jiwa manusia agar tetap sehat, bugar, dan bercahaya sepanjang hayat. Contoh, ketika seorang muslim beribadah kepada Allah Swt melalui shalatnya, maka bacaan dan gerakan pada shalatnya itu bukan hanya menjaga hubungannya dengan Sang Pencipta, tetapi pada hakikatnya sedang memperbaiki dan menguatkan jiwanya. [295]

Lingkungan sosial dan pertemanan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keberhasilan proses penyucian jiwa seseorang. Rasulullah mengibaratkan teman yang baik seperti penjual minyak wangi yang akan memberikan aroma harum, sedangkan teman yang buruk seperti pandai besi yang bisa memercikkan api. Dalam proses *tazkiyatunnafs*, bergabung dengan komunitas yang memiliki visi spiritual yang sama akan memberikan dukungan moral dan motivasi untuk tetap istiqamah dalam kebaikan. Diskusi-diskusi yang membangun dan saling menasihati dalam kebenaran akan mempercepat proses pembersihan hati dari keraguan dan kesesatan. Sebaliknya, lingkungan yang toksik dan penuh kemaksiatan akan menjadi beban berat yang menghambat akselerasi ruhani, sehingga memilih lingkungan yang kondusif adalah langkah strategis dalam menjaga kesucian hati.[296]

Tujuan akhir dari seluruh rangkaian *tazkiyatunnafs* adalah mencapai akhir kehidupan yang baik (*husnul khatimah*) dan kembali kepada Allah dengan jiwa yang tenang (*nafsul mutmainnah*). Jiwa yang telah melalui proses penyucian selama di dunia akan disambut dengan penuh keridhaan oleh para malaikat dan dipersilakan masuk ke dalam surga-Nya. Kematian bagi seorang yang telah mensucikan jiwanya bukanlah sebuah ketakutan, melainkan sebuah gerbang menuju pertemuan yang indah dengan Sang Kekasih Abadi. Segala jerih payah dalam melawan nafsu dan menghiasi diri dengan kebaikan akan terbayar lunas dengan kedamaian abadi yang tak terlukiskan. Inilah puncak dari perjalanan manusia, di mana ia kembali ke asalnya dalam keadaan suci, bersih, dan penuh dengan cahaya kemenangan yang gemilang di hadapan Rabbul Alamin. Bagaimana seorang mukmin senantiasa ada dalam nafsu yang selalu membawanya pada kebaikan, hingga berdampak pada ketengan jiwa dan kedamaian hidupnya, baik dalam lapang maupun sempit, dalam keadaan sehat maupun sakit, jiwanya akan selalu baik.

---

[295]Azkia Aulia Rahma, *et.al.,* "Keterkaitan Antara Kualitas Shalat dan Stabilitas Kejiwaan dalam Al Qur'an", dalam *AJPI : Al Ilmiya Jurnal Pendidikan Islam*, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Vol. 01, No. 91, thn. 2025, hal. 184

[296] R. Pratama, "The Role of Environment in Spiritual Development," *International Journal of Islamic Thought* (2019), https://doi.org/10.24035/ijit.15.2019.008, diakses 20 Mei 2026

Diberi kenikmatan ia bersyukur dan apabila diberi ujian dan cobaan, ia akan bersabar.[297]

[297] Najamuddin, *et.al,* "Mental Health dalam Perspektif Akidah Islam : Peran Sabar, Syukur dan Ikhtiar dalam Mengatasi Kecemasan", dalam *Jurnal Manajemen dan Pendidikan Agama Islam,* Vol. 4, No. 2, Maret 2026, hal. 08 - 27

BAB V
IMPLEMENTASI PENDEKATAN SPIRITUAL SEBAGAI UPAYA PENGUATAN MENTAL PADA PENDERITA KANKER

Diskursus mengenai onkologi modern kini mengalami pergeseran paradigma dari model biomedis murni menuju pendekatan biopsikososiospiritual yang lebih holistik dalam memandang eksistensi penderita kanker. Kanker bukan sekadar anomali seluler yang merusak integritas fisiologis, melainkan sebuah krisis eksistensial multidimensional yang memicu guncangan mental, mulai dari kecemasan patologis hingga keputusasaan yang mendalam. Dalam konteks ini, spiritualitas hadir bukan sebagai pelarian *eskapisme*[1], melainkan sebagai instrumen resiliensi strategis yang mampu mentransformasi persepsi penderita terhadap rasa sakit menjadi sebuah proses pencarian makna yang memberdayakan. Melalui integrasi nilai-nilai transendental, pasien diberikan ruang untuk mengonstruksi kekuatan mental yang kokoh, sehingga mereka mampu menavigasi ketidakpastian klinis dengan ketenangan jiwa yang stabil.[2] Bab ini akan membedah secara komprehensif bagaimana mekanisme spiritualitas bekerja dalam memperkuat imunitas psikologis, serta bagaimana implementasi

[1]Eskapisme adalah kecenderungan atau perilaku untuk melarikan diri dari kenyataan, stres atau tutinitas yang membosankan. Adapun eskapisme pada penderita kanker adalah mekanisme pertahanan diri untuk mengalihkan pikiran, kecemasan dan rasa sakit dari realitas diagnosis serta proses pengobatan yang berat, panjang dan melelahkan. Sumber : CanHope - *Informasi Kesehatan Psikologis, Parkway Cancer Centre*, Singapura. Dalam tautan: https://www.canhope.org/id/hidup-sehat/artikel/emosi-kanker. Diakses 25 Februari 2026.

[2]David R Hawkins, *Healing and Recovery*, CV Jiwa Jawa Jaya, Jakarta, Cetakan ke.4, Oktober 2022, hal. 141

praktisnya dapat menjadi katalisator utama dalam meningkatkan kualitas hidup penderita kanker di tengah keterbatasan fisik yang mereka hadapi.

A. Spiritual dan Mental Kuat Penderita Kanker

Eksistensi manusia dalam menghadapi krisis kesehatan kronis seperti kanker seringkali memicu turbulensi eksistensial yang mengguncang fondasi psikologis paling dasar sekalipun.[3] Kanker bukan sekadar anomali biologis yang menyerang sel-sel tubuh, melainkan sebuah fenomena yang memaksa individu untuk mengevaluasi kembali makna hidup, tujuan, dan hubungan mereka dengan Sang Pencipta.[4] Dalam konteks ini, spiritualitas muncul sebagai variabel determinan yang menentukan bagaimana seorang pasien mengonstruksi realitas penderitaannya menjadi sebuah perjalanan transformatif. Kekuatan mental tidak hadir secara instan melalui intervensi medis semata, melainkan tumbuh dari integrasi nilai-nilai transendental yang diyakini oleh penderita sebagai sumber kekuatan yang tak terbatas.[5]

Spiritualitas dalam literatur kontemporer sering didefinisikan sebagai pencarian makna yang melampaui batas-batas materialistik dan fisik manusia yang bersifat sementara.[6] Bagi penderita kanker, dimensi spiritual berfungsi sebagai mekanisme koping proaktif yang membantu mereka menavigasi ketidakpastian masa depan dan rasa takut akan kematian yang menghantui setiap fase pengobatan.[7] Kekuatan mental yang bersumber dari spiritualitas mencakup beberapa aspek krusial yang saling berkaitan secara sistemik dalam menjaga stabilitas emosional pasien. Adapun rincian mengenai dimensi spiritualitas yang memperkuat resiliensi mental penderita kanker adalah sebagai berikut:[8]

1. *Meaning-Making* (Pemberian Makna): Kemampuan individu untuk menemukan signifikansi positif di balik penderitaan fisik yang mereka alami setiap harinya.

---

[3]Rebecca Philipp *et al.,* "Existential Distress in Advanced Cancer : A Cohort Study," *General Hospital Psychiatry Journal*, Vol. 94, No. 1, February 2025, hal. 84–91.

[4]Dana Sonia Nagy, *et.al*., "The Role of Spirituality and Religion in Improving Quality of Life and Coping Mechanisms in Cancer Patients," *Healthcare Journal*, Vol. 12, No.1, 2024, hal. 1–18

[5]Carolina Jorge Gonçalves and Ana Sofia Almeida, "The Role of a Spiritual Approach in Patients With Cancer : A Systematic Review," *Cureus Journal Cancer*, Vol. 17, No. 8, 2025, hal. 1–8

[6]Sigrun Vehling and David Kissane, "Existential Distress in Cancer: Alleviating Suffering from Fundamental Loss and Change," *Medicine and Health Sciences Commons*, Vol. 27, No. 11, 2018, Edisi 25, hal. 25–30.

[7]Alexandra Paul, *et.al*., "The Role of Spirituality / Religiosity in the Cancer Journey," *European Society of Medicine Journal*, Vol. 13, No. 3, 2025, hal. 1–11.

[8]Harold G. Koenig, *Spirituality in Patient Care: Why, How, When, and What,* New York: Templeton Press, Cet. pertama, 2013, hal. 84.

2. *Transcendent Connection* (Koneksi Transenden): Perasaan terhubung dengan entitas Ilahi yang memberikan rasa aman dan tidak merasa sendirian dalam menghadapi ujian.
3. *Inner Peace* (Kedamaian Batin): Stabilitas emosional yang tetap terjaga meskipun kondisi fisik mengalami penurunan fungsi akibat kemoterapi atau radiasi.
4. *Hope and Optimism* (Harapan dan Optimisme): Keyakinan bahwa ada hikmah mendalam dan kehidupan yang lebih baik, baik di dunia maupun di kehidupan setelah kematian.

Keterkaitan antara kesehatan spiritual dan imunitas psikologis telah menjadi fokus utama dalam studi psikoneuroimunologi modern yang menyelidiki interaksi antara pikiran dan tubuh.[9] Pasien kanker dengan tingkat spiritualitas yang tinggi cenderung menunjukkan kadar kortisol yang lebih rendah dan stabilitas sistem imun yang lebih baik dibandingkan mereka yang mengalami distres spiritual. Hal ini membuktikan bahwa kekuatan mental bukanlah entitas yang berdiri sendiri, melainkan produk dari keyakinan batin yang kokoh terhadap takdir dan kasih sayang Tuhan.[10] Spiritualitas menyediakan kerangka kerja kognitif yang memungkinkan penderita untuk melihat penyakitnya bukan sebagai hukuman, melainkan sebagai proses penyucian diri dan peningkatan derajat spiritual di hadapan Sang Khalik.

Resiliensi mental pada penderita kanker seringkali diuji melalui rasa sakit kronis dan efek samping pengobatan yang melelahkan secara fisik maupun psikis. Dalam kondisi yang sangat menekan tersebut, aspek spiritualitas berperan sebagai jangkar yang mencegah pasien jatuh ke dalam lubang keputusasaan yang dalam dan destruktif. Kekuatan mental ini memungkinkan pasien untuk tetap memiliki kontrol diri, harga diri, dan martabat meskipun tubuh mereka sedang digerogoti oleh sel-sel ganas yang sulit dikendalikan. Melalui praktik spiritual yang konsisten, penderita mampu mentransformasi rasa sakit menjadi doa, dan kecemasan menjadi kepasrahan yang memberdayakan, sehingga kualitas hidup mereka tetap terjaga di tengah keterbatasan fisik yang ada.[11]

---

[9]R Caruso and W Breitbart, "Mental Health Care in Oncology . Contemporary Perspective on the Psychosocial Burden of Cancer and Evidence-Based Interventions," *Epidemiology and Psychiatric Sciences* 2, no. 29 (2020): hal. 1–4, https://doi.org/https://doi.org/10.1017/ S2045796019000866.

[10]Megan Miller, *et.al.,* "Interventions to Support Spirituality among Adults with Cancer: A Scoping Review," *Supportive Care in Cancer* Article, Vol. 33, No. 8, 2025, hal. 5–10.

[11]Natalie Bauereiß, Stefanie Obermaier, and Harald Baumeister, "Effects of Existential Interventions on Spiritual , Psychological , and Physical Well - Being in Adult Patients with Cancer : Systematic Review and Meta - Analysis of Randomized Controlled Trials," *Psycho Oncology Journal,* Vol. 27, No. 11, 2018, hal. 31–45.

Implementasi nilai-nilai spiritual dalam kehidupan sehari-hari penderita kanker memerlukan pendekatan yang sistematis agar dapat memberikan dampak signifikan terhadap kesehatan mental mereka. Secara akademis, terdapat beberapa indikator utama yang menunjukkan bagaimana spiritualitas mampu mengonstruksi mental yang tangguh pada individu yang menghadapi vonis penyakit terminal yang sangat berat. Indikator-indikator tersebut meliputi elemen-elemen fundamental sebagai berikut dalam praktik klinis dan personal:[12]

1. *Religious Coping*: Penggunaan keyakinan agama untuk memahami dan menangani stresor kehidupan yang ekstrem secara lebih tenang.
2. *Social Support through Faith Communities*: Dukungan emosional dari komunitas beragama yang memberikan rasa memiliki dan perhatian yang tulus kepada pasien.
3. *Forgiveness* (Pengampunan): Proses melepaskan beban emosional masa lalu, baik terhadap diri sendiri maupun orang lain, guna mencapai ketenangan jiwa.
4. *Altruism* (Altruisme): Keinginan untuk tetap berbagi dan memberikan manfaat bagi orang lain meskipun dalam kondisi sakit, yang memberikan kepuasan batin.

Penerimaan (*acceptance*) merupakan puncak dari kekuatan mental yang dicapai melalui jalur spiritualitas yang mendalam dan penuh penghayatan akan hakikat kehidupan.[13] Bagi penderita kanker, menerima kenyataan bahwa mereka sakit bukanlah tanda menyerah kalah, melainkan bentuk rekonsiliasi antara keinginan manusiawi dan kehendak Ilahi yang absolut. Kekuatan mental ini lahir saat individu berhenti menyalahkan keadaan dan mulai mencari cara untuk hidup bermakna di sisa waktu yang mereka miliki secara optimal. Spiritualitas memberikan kacamata baru dalam memandang waktu, di mana setiap detik menjadi sangat berharga untuk diisi dengan kebajikan, zikir, dan kontemplasi yang menenangkan jiwa yang sedang gelisah.[14]

Secara fenomenologis, pengalaman penderita kanker menunjukkan bahwa spiritualitas adalah sumber motivasi yang paling persisten ketika semua pengobatan medis konvensional tampaknya tidak memberikan hasil

---

[12]Kenneth I. Pargament, *Spirituality in Psychotherapy: Helping Clients Find Meaning and Resilience in Times of Crisis*, New York: Guilford Press, Cet. pertama, 2011, hal. 156.

[13]Saneta Maiko, *et.al.,* "Spiritual Experiences of Adults With Advanced Cancer in Outpatient Clinical Settings," *Journal of Pain and Symptom Management* 57, no. 3 (2019): 576-586.e1, *https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2018.11.026.*

[14]Angie Gutierrez-rojas, Christian Manco-herrera, and Ximena Nuñez-escarcena, "The Influence of Spirituality on Psychological Resilience in Cancer Patients Undergoing Oncological Treatment : A Cross-Sectional Study," *BMC Palliative Care* 24, no. 2–9 (2025), *https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12904-025-01768-5.*

yang diharapkan.[15] Kekuatan mental ini tidak hanya membantu pasien dalam menghadapi proses penyembuhan, tetapi juga dalam menghadapi kemungkinan terburuk dengan penuh ketenangan dan keberanian yang luar biasa. Spiritualitas mengajarkan bahwa kematian bukanlah akhir dari segalanya, melainkan sebuah transisi menuju dimensi kehidupan yang lebih abadi dan penuh kedamaian bagi jiwa-jiwa yang tenang. Pemahaman inilah yang menjadi fondasi utama mengapa penderita kanker dengan basis spiritual yang kuat mampu bertahan lebih lama dan lebih bahagia secara psikologis.[16]

Dalam diskursus kesehatan mental global, integrasi antara aspek psikis dan spiritual kini dianggap sebagai standar emas dalam perawatan paliatif yang holistik bagi penderita kanker. Hal ini dikarenakan kesehatan mental tidak bisa dipisahkan dari kebutuhan dasar manusia akan makna hidup yang hanya bisa dijawab melalui pendekatan spiritual yang komprehensif. Pasien yang merasa didukung secara spiritual memiliki tingkat kecemasan yang jauh lebih rendah dan tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi secara signifikan. Oleh karena itu, penguatan mental melalui pendekatan spiritual bukan lagi sekadar alternatif, melainkan sebuah kebutuhan fundamental dalam protokol pengobatan kanker modern yang memanusiakan manusia seutuhnya.

Dukungan spiritual juga berperan penting dalam memitigasi fenomena "*spiritual struggle*" yang sering dialami oleh penderita kanker di awal diagnosis mereka yang mengejutkan. Perjuangan spiritual ini sering muncul dalam bentuk kemarahan kepada Tuhan atau perasaan ditinggalkan, yang jika tidak dikelola dengan baik akan meruntuhkan kesehatan mental pasien.[17] Namun, dengan pendampingan yang tepat, konflik spiritual ini dapat diubah menjadi pertumbuhan spiritual yang justru memperkuat resiliensi mental pasien dalam jangka panjang. Penguatan mental di sini berarti kemampuan untuk bangkit kembali dari keterpurukan dan menemukan kekuatan baru di tengah kelemahan fisik yang nyata dan sangat membatasi mobilitas.[18]

Penerapan pendekatan spiritual sebagai upaya penguatan mental melibatkan berbagai dimensi yang bersifat multidimensional dan interdisipliner dalam studi kejiwaan manusia yang kompleks. Berdasarkan penelitian mendalam tentang korelasi antara spiritualitas dan ketahanan

---

[15]Tracy A Balboni, "Spirituality in Advanced Cancer : Implications for Care in Oncologic Emergencies," *Annals of Palliative Medicine* 13, no. 3 (2024): 5, hal. 68–74, https://doi.org/10.21037/apm-23-40.

[16]Yi Hui Lee, "Spiritual Care for Cancer Patients," *Asia-Pacific Journal of Oncology Nursing* 6, no. 2 (2019): 10, hal. 1–3, https://doi.org/10.4103/apjon.apjon.

[17]Charlotte Walbaum, *et.al.,* "Existential Distress among Family Caregivers of Patients with Advanced Cancer: A Systematic Review and Meta-Analysis," *Psycho-Oncology* Journal, Vol. 20, No. 2, 2024, hal. 1–19.

[18]Ratshikana, *et.al.,* "Spiritual Needs , Practices and Associated Factors among Patients with Cancer at Two Teaching Hospitals," *African Journal of Primary Health Care & Family Medicine*, Vol. 12, No. 2, 2025, hal. 1–9.

psikis, terdapat beberapa poin utama yang menjadi pilar penguat mental bagi individu yang menderita kanker secara konsisten:[19]

1. *Prayer and Meditation* (Doa dan Meditasi): Praktik komunikasi dengan Tuhan yang menurunkan tingkat aktivasi sistem saraf simpatik sehingga menciptakan relaksasi mendalam.
2. *Reading Sacred Texts* (Membaca Kitab Suci): Menemukan narasi-narasi penguatan dalam Al-Qur'an atau kitab suci lainnya yang memberikan harapan dan perspektif baru.
3. *Gratitude Practice* (Praktik Syukur): Fokus pada berkat-berkat yang masih tersisa daripada meratapi apa yang telah hilang akibat penyakit kanker tersebut.
4. *Sense of Purpose* (Rasa Memiliki Tujuan): Keyakinan bahwa hidup masih memiliki nilai untuk diperjuangkan demi keluarga, agama, maupun misi kemanusiaan lainnya.

Keluarga dan sistem pendukung sosial berbasis spiritual memainkan peran yang tidak tergantikan dalam menjaga stabilitas mental penderita kanker selama masa-masa krisis. Kehadiran komunitas iman atau keluarga yang religius memberikan rasa aman (*sense of security*) yang mendalam, di mana pasien merasa didoakan dan diperhatikan secara tulus. Dukungan ini bukan sekadar bantuan fisik, melainkan transfer energi positif yang memperkuat keyakinan pasien bahwa penyakitnya adalah bagian dari rencana besar Tuhan yang penuh rahasia.[20] Dalam pandangan akademik, dukungan sosial religius bertindak sebagai buffer atau penyangga terhadap stresor lingkungan yang dapat memperburuk kondisi psikis penderita. Dengan adanya koneksi spiritual kolektif ini, penderita tidak merasa terisolasi secara eksistensial, melainkan merasa menjadi bagian dari sesuatu yang lebih besar dan bermakna bagi orang lain di sekitarnya.

Zikir dan meditasi transendental dalam konteks spiritualitas Islam maupun universal telah terbukti secara ilmiah mampu menurunkan tingkat kecemasan (*anxiety*) pada pasien kanker stadium lanjut. Secara fisiologis, pengulangan kalimat-kalimat yang mengagungkan Tuhan atau fokus pada pernapasan sadar memicu respons relaksasi yang menekan produksi hormon stres seperti adrenalin dan kortisol secara signifikan.[21] Ketahanan mental penderita kanker sangat bergantung pada kemampuan mereka untuk

---

[19]Christina M. Puchalski, *Making Sense of Suffering: A Multi-Faith Resource on Healthcare*, New York: Sparrow Press, Cet. pertama, 2004, hal. 42.

[20]Rebecca Philipp, Anna Kalender, and Martin Härter, "Existential Distress in Patients with Advanced Cancer and Their Caregivers : Study Protocol of a Longitudinal Cohort Study," *BMJ* 11, no. 2 (2021): hal. 1–10, *https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-046351.*

[21]David F Carreno and Nikolett Eisenbeck, "Existential Insights in Cancer : Meaning in Life Adaptability," *Medicina Review* 58, no. 2 (2022): hal. 1–8, *https://doi.org/https://doi.org/10.3390/medicina58040461.*

mengelola pikiran-pikiran intrusif yang negatif mengenai kematian atau kegagalan pengobatan. Melalui praktik zikir yang konsisten, pasien mampu menciptakan "ruang batin" yang tenang di tengah badai penderitaan fisik yang mereka alami setiap harinya. Ketenangan inilah yang kemudian menjadi modal utama bagi mental mereka untuk tetap tegak berdiri meskipun raga mereka mungkin sedang mengalami kemerosotan fungsi secara biologis.[22]

Konsep sabar dalam perspektif spiritual seringkali disalah artikan sebagai kepasrahan yang pasif atau menyerah pada keadaan tanpa upaya yang berarti. Namun, dalam konstruksi mental yang kuat, sabar merupakan bentuk daya tahan psikologis (*psychological endurance*) yang sangat aktif dan dinamis dalam menghadapi tekanan. Penderita kanker yang memiliki pemahaman spiritual mendalam memaknai sabar sebagai kemampuan untuk tetap konsisten dalam jalur pengobatan medis sambil menjaga lisan dan hati dari keluhan yang destruktif. Kekuatan mental ini memungkinkan mereka untuk melihat setiap rasa sakit sebagai proses pembersihan jiwa yang meningkatkan derajat kemanusiaan mereka di mata Sang Pencipta.[23] Dengan demikian, sabar menjadi strategi koping yang transformatif, mengubah beban penderitaan menjadi sebuah medali kehormatan spiritual yang memberikan kekuatan baru untuk bertahan hidup lebih lama.

Tawakal atau penyerahan diri secara total kepada kehendak Ilahi merupakan puncak dari kematangan spiritual yang berdampak langsung pada kesehatan mental penderita kanker. Setelah melakukan ikhtiar medis yang maksimal, sikap tawakal memberikan rasa lepas (*letting go*) dari beban hasil akhir yang seringkali berada di luar kendali manusia. Mental yang kuat pada penderita kanker ditandai dengan kemampuan mereka untuk berdamai dengan ketidakpastian masa depan tanpa kehilangan harapan pada hari ini. Tawakal bukan berarti mengabaikan realitas medis, melainkan meletakkan beban psikologis tersebut pada pundak Keagungan Tuhan sehingga jiwa pasien menjadi lebih ringan dan lapang. Kondisi psikis yang lapang ini sangat mendukung efektivitas pengobatan medis karena pasien cenderung lebih kooperatif dan memiliki motivasi hidup yang lebih stabil dan berkelanjutan.[24]

Integrasi antara perawatan medis konvensional dan intervensi spiritual kini menjadi paradigma baru dalam onkologi modern guna mencapai kesejahteraan pasien yang menyeluruh. Pendekatan multidimensional ini

---

[22] Monika Palecznaa, "Spirituality and Cancer," dalam ; *Quarterly Journal Fides et Ratio*, Vol. 4, No. 4, 2023, hal. 57–66.

[23] Dwi Asih Rohmawati, "Intervensi Spiritual Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Spiritual Pasien Kanker," dalam *Journal of Telenursing (JOTING)*, Vol. 6, No. 1, thn. 2024, hal. 24.

[24] Yusep Abdul Latif and Dewi Gayatri, "Kesejahteraan Spiritual Dalam Upaya Meningkatkan," *Prepotif :* dalam *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol. 8, No. 2, thn. 2024, hal. 18.

mengakui bahwa penderita kanker adalah subjek manusia yang memiliki jiwa, bukan sekadar objek biologis yang memiliki sel tumor berbahaya. Kekuatan mental penderita akan meningkat secara drastis ketika kebutuhan spiritual mereka, seperti kebutuhan untuk dimaafkan dan memberikan maaf, terpenuhi secara adekuat.[25] Peneliti di bidang psiko-onkologi menemukan bahwa pasien yang menjalani bimbingan spiritual secara rutin menunjukkan tingkat depresi yang lebih rendah dan keinginan hidup yang lebih kuat. Oleh karena itu, penguatan mental melalui jalur spiritual harus dipandang sebagai komponen integral dari protokol pengobatan kanker yang holistik, manusiawi, dan berbasis pada nilai-nilai kemanusiaan universal yang sangat luhur.

Pertumbuhan pasca trauma atau *Post-Traumatic Growth* (PTG) adalah fenomena di mana penderita kanker mengalami perubahan positif yang signifikan dalam hidupnya justru setelah melewati krisis penyakit yang berat.[26] Kekuatan mental yang berbasis spiritual memungkinkan pasien untuk menemukan kekuatan baru, apresiasi hidup yang lebih dalam, serta hubungan interpersonal yang lebih bermakna pasca-diagnosis. Mereka tidak lagi melihat diri mereka sebagai "korban" (victim), melainkan sebagai "penyintas" (*survivor*) yang memiliki misi hidup baru yang lebih mulia dan bermanfaat. Transformasi mental ini hanya bisa terjadi jika penderita memiliki landasan spiritual yang kuat yang memungkinkan mereka memproses trauma menjadi kebijaksanaan hidup yang mendalam. Spiritualitas menyediakan narasi kemenangan batin di tengah kekalahan fisik, yang membuat penderita kanker tetap merasa menang atas penyakitnya apa pun hasil klinis yang didapatkan nantinya.

Pentingnya pemahaman tentang martabat manusia (*human dignity*) dalam konteks spiritualitas juga menjadi faktor penguat mental yang sangat esensial bagi pasien kanker. Ketika kanker mulai merubah penampilan fisik atau menghilangkan kemampuan fungsional tubuh, banyak pasien mengalami krisis identitas dan penurunan harga diri yang sangat tajam.[27] Namun, pendekatan spiritual menekankan bahwa nilai seorang manusia terletak pada esensi jiwanya, bukan pada kesempurnaan fisiknya yang bersifat sementara dan fana. Keyakinan bahwa setiap manusia adalah ciptaan Tuhan yang mulia membantu pasien menjaga harga diri mereka di tengah ketergantungan pada

---

[25]Herniyanti, "Intervensi Perawatan Spiritual Bagi Pasien Kanker: Tinjauan Sistematis," dalam *Jurnal Keperawatan dan Pemikiran Ilmiah*, Vol. 5, No. 1, 2019, hal. 14.

[26] Dhiyaa Ulhaq Amatullah, "Implementasi Perawatan Spiritual Pada Pasien Kanker Kolorektal di Ruang Rawat Inap: Laporan Kasus Dhiyaa," dalam *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, Vol. 9, No. 3, thn. 2024, hal. 10.

[27]Fetty Yublika Pasole and Mochamad Ali Sobirin, "Perawatan Spiritual Pasien Di Ruang Intensive Care Unit : Narrative Review," dalam *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan* Vol. 11, No. 3, thn. 2023, Edisi. 4, hal. 38–49.

orang lain selama masa pengobatan. Mental yang kuat ini mencegah terjadinya keputusasaan eksistensial yang seringkali lebih menyakitkan daripada rasa sakit fisik akibat kanker itu sendiri, sehingga pasien tetap merasa berharga dan bermartabat.

Dalam menghadapi stadium akhir atau perawatan paliatif, spiritualitas menjadi satu-satunya sumber kekuatan mental yang tersisa ketika intervensi medis sudah mencapai titik batasnya. Keberanian menghadapi maut dengan tenang adalah manifestasi tertinggi dari mental yang kuat, yang hanya bisa dicapai melalui kedekatan spiritual yang intens dengan Sang Pencipta.[28] Keyakinan akan adanya kehidupan setelah kematian yang lebih baik memberikan penghiburan yang tak ternilai harganya bagi penderita kanker dan keluarganya di saat-saat terakhir. Mental yang tenang di fase akhir kehidupan memungkinkan pasien untuk pergi dengan penuh kedamaian, meninggalkan memori yang menguatkan bagi orang-orang tercinta yang ditinggalkan. Hal ini membuktikan bahwa spiritualitas bukan hanya tentang bagaimana kita bertahan hidup, tetapi juga tentang bagaimana kita menghadapi akhir perjalanan hidup dengan penuh kemuliaan dan ketenangan jiwa.[29]

Penelitian akademis global terus mengonfirmasi bahwa dimensi spiritualitas adalah variabel moderasi yang signifikan antara keparahan penyakit dan kualitas hidup penderita kanker secara keseluruhan. Kekuatan mental yang bersumber dari spiritualitas terbukti mampu mengurangi keinginan untuk mengakhiri hidup (*desire for hastened death*) pada pasien yang mengalami nyeri hebat yang berkepanjangan. Spiritualitas memberikan "oksigen psikologis" yang memungkinkan jiwa pasien tetap bernapas lega meskipun raga mereka sedang terhimpit oleh beban penyakit yang sangat berat. Dengan menguatkan dimensi spiritual, penderita kanker diberikan akses menuju sumber daya internal yang tak terbatas untuk tetap optimis dan memiliki daya juang yang tinggi. Inilah yang menjadikan pendekatan spiritual sebagai instrumen paling efektif dalam membangun benteng mental yang kokoh bagi individu yang sedang berjuang melawan keganasan sel kanker di dalam tubuhnya.[30]

---

[28]Azizah Khoiriyati, "Perawatan Spiritual Dalam Keperawatan : Sebuah Pendekatan Sistematik Spiritual Care in Nursing : A Systematic Approach," dalam *Jurnal Mutiara Medika*, Vol. 8, No. 1, thn. 2008, hal. 48–51.

[29]Sabrina Izza Hanif dan Alfiya Rizqi Widiasari, "Peran Spiritualitas dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Pada Generasi Z," dalam *Jurnal Psikologi Insight*, Vol. 8, No. 2, thn. 2024, hal. 39–46.

[30]Marlin Nau, "Hubungan Kecerdasan Emosional dan Spiritual dengan Kualitas Hidup Pasien Kanker Stadium Lanjut di Unit Pelayanan Onkologi dan Kemoterapi Rsud Prof. Dr. W.Z. Johanes Kupang," dalam *Chmk Nursing Scientific Journal*, Vol. 5, No. 1, thn. 2021, hal. 34–40.

Sinergi antara spiritualitas dan kekuatan mental pada penderita kanker merupakan sebuah keniscayaan dalam mencapai kesembuhan yang substantif. Mental yang kuat bukan hanya hasil dari mekanisme pertahanan diri psikologis biasa, melainkan buah dari perjumpaan intim antara hamba dengan Tuhannya di tengah lembah penderitaan yang kelam.[31] Spiritualitas memberikan cahaya harapan yang tidak pernah padam, yang membimbing penderita kanker untuk tetap berjalan maju dengan kepala tegak dan hati yang penuh dengan kedamaian. Melalui implementasi nilai-nilai spiritual yang konsisten, penderita kanker tidak hanya berjuang untuk menambah usia pada hidupnya, tetapi yang lebih penting adalah menambah kualitas hidup pada sisa usianya. Penguatan mental ini adalah fondasi bagi perjuangan mereka yang panjang, menjadikannya sebuah perjalanan spiritual yang penuh dengan hikmah, transformasi, dan kemenangan batin yang abadi bagi setiap jiwa manusia.

Penting untuk dicatat bahwa kekuatan mental yang bersumber dari spiritualitas bukan berarti meniadakan emosi negatif seperti rasa takut atau sedih, melainkan kemampuan untuk memproses emosi tersebut dalam kerangka makna yang lebih luas. Penderita kanker yang memiliki kecerdasan spiritual tinggi mampu melakukan dialektika batin antara kerapuhan manusiawi dan kekuatan Ilahi, yang pada akhirnya menghasilkan ketenangan yang stabil (*equanimity*). Kekuatan ini memungkinkan pasien untuk tetap kooperatif terhadap prosedur medis yang menyakitkan karena mereka memandang tubuh sebagai amanah yang harus dijaga sebaik mungkin.[32] Dengan demikian, spiritualitas berfungsi sebagai regulator emosi yang sangat efektif, mencegah pasien terjerembap ke dalam gangguan stres pascatrauma yang seringkali menyertai diagnosis penyakit kronis. Mental yang kuat di sini adalah mental yang mampu beradaptasi secara fleksibel terhadap kemunduran fisik tanpa kehilangan jati diri sebagai makhluk yang mulia di hadapan Tuhan.

Implementasi spiritualitas sebagai pilar penguat mental memberikan dampak jangka panjang yang melampaui fase penyembuhan fisik semata, yaitu pencapaian kesejahteraan eksistensial yang paripurna. Pasien yang mampu mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dalam perjuangannya melawan kanker cenderung memiliki pandangan hidup yang lebih positif dan relasi sosial yang lebih hangat. Kekuatan mental ini menjadi modal sosial dan spiritual bagi lingkungan sekitarnya, di mana penderita kanker justru

---

[31]Achmad Amiruddin, "Penerapan Aspek Spiritualitas dengan Pemenuhan Kebutuhan Spiritual Pada Pasien Pendahuluan Metode," dalam *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, Vol. 9, No. 2, thn. 2020, hal. 47–50

[32]Agustina Rifa dan Dewi. G, "Kesejahteraan Spiritualitas Dapat Meningkatkan Kualitas Hidup Pasien Kanker," dalam *Jurnal Keperawatan Silampari*, Vol. 6, No. 2, thn. 2023, hal. 80–89.

seringkali menjadi sumber inspirasi bagi orang sehat dalam hal ketabahan dan rasa syukur. Pada akhirnya, sinergi antara spiritualitas yang mendalam dan mental yang tangguh menciptakan sebuah perisai psikologis yang tidak tertembus oleh keputusasaan, menjadikan perjalanan melawan kanker sebagai sebuah pendakian spiritual menuju derajat kemanusiaan yang lebih tinggi dan bermakna.

Kekuatan mental yang bersumber dari spiritualitas juga bermanifestasi dalam kemampuan penderita kanker untuk melakukan negosiasi ulang terhadap prioritas hidup mereka di tengah keterbatasan fisik. Penyakit kronis sering kali bertindak sebagai katalisator yang memaksa individu untuk melepaskan keterikatan pada ambisi materialistik dan beralih fokus pada kekayaan batiniah yang lebih abadi.[33] Dalam keadaan ini, spiritualitas menyediakan kompas moral yang membantu pasien menentukan apa yang benar-benar berharga dalam hidup, seperti kedekatan dengan keluarga dan pengabdian kepada Tuhan. Mental yang kuat ditunjukkan dengan ketenangan saat melepaskan hal-hal yang tidak lagi dapat dijangkau, serta kemampuan untuk menemukan kepuasan dalam hal-hal sederhana namun bermakna secara spiritual.[34]

Integrasi dimensi spiritual dalam penguatan mental juga melibatkan peran intuisi dan kesadaran diri yang mendalam sebagai bentuk koping kognitif yang proaktif. Penderita kanker yang spiritualitasnya terjaga dengan baik cenderung memiliki kepekaan terhadap kebutuhan emosional mereka sendiri, sehingga mampu mencari bantuan sebelum terjadi keruntuhan psikis. Ketangguhan mental ini bukan berarti tidak adanya keraguan, melainkan keberanian untuk tetap berjalan maju meskipun di dalam ketidakpastian medis yang mencekam. Spiritualitas memberikan "oksigen emosional" yang memungkinkan penderita untuk tetap bernapas lega di tengah tekanan prosedur medis yang menyesakkan, menciptakan jarak psikologis antara identitas diri mereka dan penyakit yang sedang mereka derita.[35]

Secara lebih spesifik, kekuatan mental penderita kanker sering kali diperkokoh oleh serangkaian aktivitas spiritual yang terstruktur, yang berfungsi sebagai jangkar emosional dalam keseharian mereka. Aktivitas-aktivitas ini tidak hanya memberikan ketenangan sesaat, tetapi juga

---

[33] Anja Visser, *et. al*, "The Role of the Spiritual Meaning System in Coping with Cancer," *Religions Article*, Vol. 11, No. 2, No. 2020, hal. 15

[34] Caruso and Breitbart, "Mental Health Care in Oncology. Contemporary Perspective on the Psychosocial Burden of Cancer and Evidence-Based Interventions." *https://www.researchgate.net/publication/338481702_Mental_health_care_in_oncology_Contemporary_perspective_on_the_psychosocial_burden_of_cancer_and_evidence,based_interventions, Januari 2020. Diakses 20 Februati 2026*

[35] Megan Miller, *et.al.,* "Interventions to Support Spirituality among Adults with Cancer : A Scoping Review." *Support Care Cancer Journal*, Vol. 33, No. 8, hal. 742.

membangun resiliensi jangka panjang melalui mekanisme penguatan batin yang sistemik sebagai berikut:[36]

1. *Contemplative Prayer* (Doa Kontemplatif): Praktik memusatkan seluruh kesadaran pada Kehadiran Tuhan untuk mereduksi kebisingan pikiran akan kecemasan masa depan.
2. *Sacred Reading* (Membaca Teks Suci): Proses reflektif dalam mencari pesan-pesan harapan yang dapat diterapkan secara personal dalam menghadapi diagnosis yang berat.
3. *Spiritual Journaling* (Jurnal Spiritual): Mencatat perjalanan batin dan tanda-tanda kecil kebaikan Tuhan di tengah rasa sakit untuk memelihara rasa syukur.
4. *Community Worship* (Ibadah Komunitas): Merasakan dukungan energi kolektif yang memberikan rasa memiliki dan mengurangi perasaan terisolasi secara sosial.

Keseimbangan antara penerimaan (*acceptance*) dan upaya (*effort*) merupakan salah satu pilar kekuatan mental yang paling sulit namun paling berdampak pada kualitas hidup penderita kanker. Spiritualitas mengajarkan bahwa menerima penyakit bukan berarti menyerah pada maut, melainkan sebuah bentuk rekonsiliasi dengan realitas yang ada agar energi mental tidak habis digunakan untuk menyangkal kenyataan. Dengan menerima kondisi tubuhnya, pasien dapat mengalokasikan seluruh kekuatan psikisnya untuk mendukung proses pemulihan dan menjalani hidup yang lebih berkualitas. Mental yang kuat ini memungkinkan penderita untuk tetap memiliki kontrol atas suasana hatinya, sehingga mereka tidak menjadi "korban" dari keadaan, melainkan "subjek" yang berdaulat atas makna hidupnya sendiri.[37]

Pentingnya peran mentor spiritual atau konselor agama dalam membangun ketangguhan mental penderita kanker juga menjadi perhatian besar dalam studi perawatan paliatif internasional. Pendampingan spiritual membantu pasien menavigasi pertanyaan-pertanyaan eksistensial yang berat, seperti pertanyaan tentang keadilan Tuhan dan hakikat penderitaan manusia yang sering kali mengguncang iman. Kekuatan mental pasien akan meningkat secara signifikan ketika mereka mendapatkan validasi atas perjuangan spiritual mereka, sehingga mereka tidak merasa sendirian dalam kegelapan batin. Kehadiran figur spiritual memberikan rasa aman yang mendalam, membantu pasien mengubah krisis iman menjadi pertumbuhan

---

[36]Harold G. Koenig, *Spirituality and Health Research: Methods, Measurements, Statistics, and Resources*, Pennsylvania: Templeton Press, 2011, hal. 203.

[37]Saneta Maiko, *et.al.,* "Spiritual Experiences of Adults With Advanced Cancer in Outpatient Clinical Settings." dalam *National Library of Medicine Article PubMed*, 2018, Vol. 3, hal. 576-580

iman yang justru memperkuat resiliensi mereka dalam menghadapi setiap tahapan pengobatan yang melelahkan.[38]

Dalam konteks penguatan mental, spiritualitas juga berperan dalam memfasilitasi proses pemaafan, baik terhadap diri sendiri maupun orang lain, yang merupakan beban emosional yang sering menghambat penyembuhan. Banyak penderita kanker membawa beban rasa bersalah atau kemarahan masa lalu yang membuat mental mereka rapuh saat menghadapi tekanan penyakit. Melalui pendekatan spiritual, pasien diajak untuk melepaskan beban tersebut sebagai bentuk pembersihan jiwa yang mendatangkan kedamaian batin yang luar biasa. Terdapat beberapa elemen kunci dalam proses pemaafan spiritual yang berkontribusi langsung pada penguatan mental pasien kanker secara holistik:[39]

1. *Self-Forgiveness:* Melepaskan rasa bersalah atas gaya hidup masa lalu atau kegagalan yang dianggap sebagai penyebab timbulnya penyakit kanker tersebut.
2. *Interpersonal Forgiveness:* Memperbaiki hubungan yang retak dengan orang lain untuk mengurangi distres sosial yang dapat memperburuk kondisi psikis.
3. *Divine Connection:* Merasakan ampunan dari Tuhan yang memberikan rasa ringan dan harapan baru akan kehidupan yang lebih baik di masa depan.
4. *Emotional Release*: Proses katarsis yang mengurangi ketegangan saraf dan otot, sehingga tubuh menjadi lebih rileks dalam menerima intervensi medis.
5. Ketangguhan mental yang dibentuk oleh spiritualitas juga mencakup kemampuan untuk mempertahankan rasa humor dan kegembiraan di tengah situasi yang serius. Spiritualitas yang sehat memberikan perspektif bahwa penderitaan fisik hanyalah satu bagian kecil dari drama kehidupan yang lebih besar dan penuh warna. Pasien yang memiliki dasar spiritual yang kuat sering kali mampu menertawakan ketidakberdayaan mereka tanpa rasa pahit, yang merupakan tanda kesehatan mental yang sangat prima. Kemampuan untuk tetap tersenyum dan menemukan keindahan dalam hal-hal kecil adalah bukti bahwa jiwa penderita tidak terkalahkan oleh sel kanker. Kekuatan mental semacam ini memberikan inspirasi yang luar biasa bagi tenaga medis dan keluarga yang mendampingi,

---

[38]Marlin Nau, *et.al,* "Hubungan Kecerdasan Emosional dan Spiritual dengan Kualitas Hidup Pasien Kanker Stadium Lanjut di Unit Pelayanan Onkologi dan Kemoterapi Rsud Prof. Dr. W.Z. Johanes Kupang." dalam *CHMK Nursing Scientific Journal*, Vol. 5, No. 1, Januari 2021, hal. 35-36

[39]Kenneth I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*, New York: Guilford Press, 1997, hal. 284.

menciptakan atmosfer perawatan yang lebih positif. Dan itu sangat membantu proses pengobatan dan penyembuhan pasien itu sendiri. [40]

Spiritualitas juga membantu penderita kanker untuk mengatasi fenomena "anticipatory grief" atau duka yang dirasakan sebelum kehilangan benar-benar terjadi. Dengan memiliki keyakinan akan keberlanjutan jiwa setelah kematian fisik, ketakutan akan kehilangan diri menjadi berkurang dan digantikan oleh kesiapan yang tenang. Mental yang kuat ini memungkinkan pasien untuk menyiapkan "warisan spiritual" bagi orang-orang terkasih, seperti pesan-pesan bijak atau kenangan indah yang menguatkan.[41] Proses ini memberikan rasa penyelesaian (*closure*) yang sangat penting bagi ketenangan pikiran pasien di fase-fase akhir perjuangannya. Keberanian untuk menghadapi akhir hidup dengan penuh martabat adalah manifestasi tertinggi dari kekuatan mental yang telah menyatu dengan kematangan spiritual.

Dukungan spiritual juga terbukti mampu menurunkan risiko keinginan untuk mengakhiri hidup (*suicidal ideation*) pada pasien kanker yang mengalami depresi berat akibat rasa sakit yang kronis. Keyakinan bahwa hidup adalah anugerah Tuhan yang harus dijaga sampai akhir memberikan batasan moral dan kekuatan internal untuk tidak menyerah pada keputusasaan. Kekuatan mental di sini bertindak sebagai pelindung nyawa, di mana penderita melihat setiap napas sebagai kesempatan untuk mendekatkan diri kepada Sang Khalik. Spiritualitas mengubah cara pandang pasien terhadap penderitaan dari sesuatu yang sia-sia menjadi sesuatu yang memiliki nilai penebusan dan peningkatan derajat jiwa. Hal ini menjadikan pendekatan spiritual sebagai pilar keamanan psikologis yang sangat krusial dalam manajemen pasien kanker secara jangka panjang.[42]

Integrasi antara kesehatan mental dan spiritualitas juga memperkuat efikasi diri pasien dalam menjalani pengobatan mandiri yang sulit, seperti perubahan diet ketat atau fisioterapi yang menyakitkan. Pasien merasa bahwa merawat tubuh adalah bagian dari ibadah, sehingga mereka memiliki motivasi internal yang lebih stabil dibandingkan pasien yang hanya mengandalkan motivasi eksternal. Mental yang kuat ini membantu penderita untuk tetap disiplin dan konsisten, meskipun hasil pengobatan tidak selalu terlihat secara instan. Kepercayaan pada kekuasaan Tuhan memberikan kesabaran yang aktif, di mana pasien tetap berikhtiar maksimal sambil

---

[40]Tuti Nuraini, *et. al,* "Intervensi Spiritualitas untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan dan Depresi terhadap Pasien Kanker", dalam *Journal of Telenursing (Joting),* Universitas Indonesia, Vol. 6, No. 1, 2024, hal. 1067

[41]Suhartini, *et.al,* "Perawatan Spiritual Pasien di Ruang Intensive Care Unit : Narrative Review." dalam *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, Vol. 11, No. 3, 2023, hal. 438-439.

[42]Andrea Aiello, Puchol Joaquín, and García Alandete, "A Systematic Review on the Effects of Logotherapy and Meaning-Centered Therapy on Psychological and Existential Symptoms in Women with Breast and Gynecological Cancer," *Supportive Care in Cancer* 33, no. 6 (2025): hal. 1–13, *https://doi.org/10.1007/s00520-025-09519-1.*

menjaga hatinya tetap tenang dan penuh harap. Sinergi ini menciptakan profil pasien yang tangguh, kooperatif, dan memiliki daya tahan yang luar biasa di medan perang onkologi.[43]

Selain itu, kekuatan mental penderita kanker dipengaruhi oleh kualitas hubungan transendental mereka, yang sering kali memberikan perasaan "dicintai tanpa syarat" oleh Sang Pencipta. Perasaan ini sangat krusial di saat pasien merasa dikhianati oleh tubuhnya sendiri atau merasa kehilangan daya tarik fisik akibat efek samping terapi. Cinta kasih Ilahi menjadi substitusi yang kuat bagi hilangnya rasa percaya diri, memberikan pondasi mental yang tak tergoyahkan oleh perubahan eksternal. Pasien yang merasa dikasihi oleh Tuhan akan memiliki harga diri yang tetap tinggi meskipun dalam kondisi sakit parah, karena mereka tahu bahwa nilai mereka tidak ditentukan oleh penampilan. Mental yang merasa aman dalam pelukan spiritualitas ini cenderung lebih stabil dan jauh dari gangguan kecemasan yang melumpuhkan. di satu sisi merasa terancam dan terpuruk, tapi dalam sisi spiritualnya, selalu mengedepankan kasih sayang dan perhatian Tuhan kepadanya, sehingga sedikit berkurang segala kekhawatairan dan kegelisahan dengan penyakitnya.[44]

Spiritualitas juga berfungsi sebagai media transformasi penderitaan menjadi kebijaksanaan hidup yang mendalam, sebuah proses yang dalam psikologi disebut sebagai pertumbuhan pascatrauma. Penderita kanker yang mentalnya dikuatkan oleh nilai-spiritual sering kali menemukan bahwa penyakit mereka telah memberikan "hadiah" berupa perspektif hidup yang lebih jernih dan empati yang lebih luas terhadap sesama. Kekuatan mental ini menjadikan mereka individu yang lebih matang, tenang, dan bijaksana dalam menghadapi setiap fluktuasi kehidupan. Mereka belajar bahwa kebahagiaan sejati tidak bergantung pada kesehatan fisik, melainkan pada kesehatan jiwa yang senantiasa terhubung dengan Sumber Kehidupan. Transformasi ini adalah bukti bahwa kekuatan mental yang berbasis spiritual mampu melampaui batasan-batasan biologis manusia.

Dalam menghadapi stadium lanjut, spiritualitas memberikan kerangka kerja untuk mencapai "*Peaceful End of Life*," di mana mental pasien tidak lagi disibukkan oleh perjuangan fisik, melainkan oleh kesiapan spiritual.[45] Ketangguhan mental pada tahap ini ditunjukkan dengan kemampuan untuk memaafkan diri sendiri atas segala kekurangan di masa lalu dan menyerahkan

---

[43]Yi Hui Lee, "Spiritual Care for Cancer Patients." dalam *National Library of Medicine, PubMed Article,* 2019, Vol. 6, No.2, hal. 101-103

[44]Herniyanti, *et, al,* "Intervensi Perawatan Spiritual Bagi Pasien Kanker: Tinjauan Sistematis." dalam *Jurnal Keperawatan dan Pemikiran Ilmiah*, Vol. 5, No.1, 2019, hal. 1-15

[45]Ratshikana, "Spiritual Needs , Practices and Associated Factors among Patients with Cancer at Two Teaching Hospitals." dalam *African Journal of Primary Health Care & Family Medicine*, Vol. 17, No.1, thn. 2025, hal. 1-9.

segala urusan kepada Tuhan. Kedamaian ini bukan hanya dirasakan oleh pasien, tetapi juga terpancar kepada keluarga, sehingga proses perpisahan menjadi lebih bermakna dan kurang traumatis. Kekuatan mental yang tenang ini adalah hasil dari akumulasi praktik spiritual yang dijalani sepanjang masa sakit, membuktikan bahwa spiritualitas adalah investasi terbaik untuk kesehatan mental di saat-saat paling kritis manusia.[46]

Terakhir, penguatan mental melalui pendekatan spiritual bagi penderita kanker harus dipandang sebagai hak asasi pasien yang perlu difasilitasi oleh sistem kesehatan secara integratif. Mengabaikan aspek spiritual dalam pengobatan kanker sama saja dengan mengabaikan sumber kekuatan terbesar yang dimiliki manusia dalam menghadapi krisis kesehatan. Mental yang kuat adalah kunci bagi keberhasilan pengobatan dan kualitas hidup yang bermartabat, dan spiritualitas adalah kunci utama untuk membuka kekuatan mental tersebut. Dengan sinergi yang baik antara medis, psikologis, dan spiritual, penderita kanker dapat menjalani perjalanannya dengan penuh harapan, kekuatan, dan kedamaian yang melampaui segala rasa sakit fisik yang mereka alami.

B. Kanker dan Kondisi Mental Penderitanya

Diagnosis kanker secara universal dianggap sebagai salah satu peristiwa hidup paling traumatis yang dapat dialami oleh seorang individu, memicu guncangan psikologis yang mendalam dan sistemik.[47] Secara klinis, pengumuman diagnosis sering kali diikuti oleh fase syok akut, di mana mekanisme pertahanan mental pasien berjuang untuk memproses realitas ancaman kematian yang tiba-tiba. Kanker bukan sekadar penyakit seluler, melainkan sebuah entitas yang menyerang integritas diri, merampas kontrol atas masa depan, dan menghancurkan rasa aman yang selama ini dibangun. Kondisi mental penderita menjadi sangat fluktuatif, berosilasi antara penyangkalan, kemarahan, dan depresi berat, yang jika tidak dikelola dengan presisi akan mempercepat degradasi fisik pasien secara keseluruhan.

Dinamika psikologis yang menyertai perjalanan penyakit kanker sangat kompleks dan melibatkan berbagai lapisan distres yang saling tumpang tindih dalam struktur kognitif pasien. Berbagai studi onkologi psikososial menunjukkan bahwa beban mental yang dipikul penderita mencakup aspek-

---

[46]Amatullah, "Implementasi Perawatan Spiritual Pada Pasien Kanker Kolorektal di Ruang Rawat Inap: Laporan Kasus Dhiyaa." dalam *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda*, Vol. 9, No. 2, thn. 2021, hal. 94- 95

[47]Freddie Bray, Jacques Ferlay, and Isabelle Soerjomataram, "Global Cancer Statistics 2018: GLOBOCAN Estimates of Incidence and Mortality Worldwide for 36 Cancers in 185 Countries," *CA: A Cancer Journal for Clinicians*, Vol. 68, No.. 2, 2018, hal. 394–424

aspek yang melampaui rasa sakit fisik belaka, yang sering kali bermanifestasi dalam bentuk-bentuk berikut:[48]

1. *Death Anxiety* (Kecemasan Kematian): Ketakutan eksistensial yang persisten mengenai akhir kehidupan dan ketidakpastian proses menuju kematian.
2. *Body Image Disturbance* (Gangguan Citra Tubuh): Perasaan rendah diri akibat perubahan fisik yang drastis akibat pembedahan, kerontokan rambut, atau penurunan berat badan yang ekstrem.
3. *Loss of Autonomy* (Kehilangan Otonomi): Perasaan tidak berdaya karena ketergantungan total pada tenaga medis dan keluarga dalam menjalankan fungsi dasar kehidupan.
4. *Social Isolation* (Isolasi Sosial): Penarikan diri dari lingkungan akibat rasa malu atau ketidakmampuan untuk berpartisipasi dalam aktivitas sosial normal.

Ketidakpastian prognosis merupakan faktor pemicu utama bagi berkembangnya gangguan kecemasan umum pada mayoritas penderita kanker yang sedang menjalani pengobatan aktif. Pasien sering kali terjebak dalam siklus pikiran katastrofik, di mana setiap sensasi fisik baru diartikan sebagai tanda penyebaran kanker atau kegagalan terapi yang sedang dijalani.[49] Tekanan mental ini diperparah oleh beban finansial yang sangat besar dan ketidakmampuan untuk mempertahankan peran pekerjaan yang selama ini menjadi sumber identitas diri. Akibatnya, penderita kanker mengalami fenomena yang disebut sebagai "kelelahan psikis," di mana sumber daya mental mereka terkuras habis hanya untuk mempertahankan kewarasan di tengah bombardir berita medis yang sering kali tidak menggembirakan.

Depresi klinis pada pasien kanker bukanlah sekadar reaksi kesedihan yang normal, melainkan gangguan mood yang serius yang dapat mengganggu kepatuhan terhadap rejimen pengobatan. Rasa putus asa yang mendalam sering kali membuat pasien kehilangan motivasi untuk melanjutkan kemoterapi atau radiasi, yang pada akhirnya memperburuk prognosis medis secara fatal. Kondisi mental yang terpuruk ini secara biologis juga berdampak pada penurunan efektivitas sistem imun tubuh melalui jalur neuroendokrin, sehingga menciptakan lingkaran setan antara kerusakan mental dan kerusakan fisik.[50] Oleh karena itu, deteksi dini terhadap gejala

---

[48]Jimmie C. Holland, *The Holland Care: Psycho-Oncology*, New York: Oxford University Press, Cet. pertama, 2010, hal. 112.

[49]Sentimientos Vivenciados et al., "Original Article Feelings Experienced By Women When Receiving The Diagnosis Of Breast Cancer," *Journal of Nursing*, Vol. 12, No.. 1, 2018, hal. 2–11,

[50]David Spiegel and Michelle Riba, "Advancing Psychosocial Care in Cancer Patients Luigi Grassi," *F1000Research, Vol.* 6, No. 2 , 2025, hal. 1–9.

depresi dan kecemasan pada penderita kanker harus menjadi prioritas yang setara dengan tindakan kuratif medis agar peluang penyembuhan dapat dioptimalkan secara holistik.

Respon mental pasien terhadap kanker juga sangat dipengaruhi oleh persepsi mereka terhadap makna penderitaan dan bagaimana mereka mengonstruksi narasi penyakit tersebut dalam hidupnya. Terdapat beberapa fase krusial dalam evolusi kondisi mental penderita yang harus dipahami oleh para praktisi kesehatan untuk memberikan intervensi yang tepat sasaran dan empati:[51]

1. *Acute Phase* (Fase Akut): Masa di sekitar diagnosis di mana kecemasan memuncak dan kebutuhan akan informasi medis serta dukungan emosional sangat mendesak.
2. *Chronic Phase* (Fase Kronis): Masa menjalani pengobatan yang melelahkan, di mana tantangan utamanya adalah menjaga resiliensi dan menghadapi efek samping yang kronis.
3. *Recovery Phase* (Fase Pemulihan): Masa setelah pengobatan selesai, yang sering kali ditandai dengan ketakutan akan kekambuhan (*fear of recurrence*) yang menghantui setiap saat.
4. *Terminal Phase* (Fase Terminal): Masa di mana fokus mental beralih pada pencarian kedamaian, rekonsiliasi hubungan, dan persiapan spiritual menghadapi akhir kehidupan.

Beban kognitif yang dialami penderita kanker juga mencakup fenomena "*chemobrain*," di mana pasien mengalami kesulitan dalam konsentrasi, memori, dan fungsi eksekutif akibat efek neurotoksik pengobatan. Penurunan kapasitas kognitif ini secara signifikan menurunkan kepercayaan diri pasien dan meningkatkan rasa frustrasi mental karena mereka merasa tidak lagi menjadi individu yang sama seperti sebelum sakit. Rasa asing terhadap diri sendiri ini memicu krisis identitas yang mendalam, di mana pasien berjuang keras untuk mendefinisikan kembali siapa mereka di tengah keterbatasan fungsi otak dan tubuh. Kondisi mental yang rapuh ini membutuhkan dukungan psikologis yang berkelanjutan agar pasien tidak merasa kehilangan martabat kemanusiaannya hanya karena penurunan kapasitas biologis yang bersifat sementara maupun permanen.[52]

Stigma sosial terhadap penyakit kanker di beberapa budaya juga memberikan kontribusi negatif terhadap kesehatan mental penderita, sering kali menciptakan rasa bersalah yang tidak perlu. Pasien mungkin merasa bahwa penyakit mereka adalah bentuk hukuman atas kesalahan masa lalu,

---

[51] Maggie Watson dan David Kissane, *Handbook of Psychotherapy in Cancer Care*, London: John Wiley & Sons, Cet. pertama, 2011, hal. 45.

[52] Luke Hughes, *et.al.,* "The Emotional Impact of a Cancer Diagnosis : A Qualitative Study of Adolescent and Young Adult Experience," *Cancers Journal,* Vol. 16, No. 1, 2024, hal. 1–21,

sebuah persepsi kognitif yang salah namun sangat merusak stabilitas emosional. Perasaan bersalah ini menghambat proses penerimaan diri dan memperlambat pemulihan mental karena energi psikis pasien habis digunakan untuk menyalahkan diri sendiri secara internal. Lingkungan sosial yang tidak mendukung atau penuh belas kasihan yang berlebihan terkadang justru membuat pasien merasa semakin lemah dan tidak berdaya, sehingga penguatan mental harus melibatkan edukasi terhadap keluarga dan masyarakat sekitar secara intensif.[53]

Nyeri kanker kronis merupakan faktor fisik yang memiliki korelasi paling kuat dengan kerusakan mental pasien, menciptakan distres emosional yang sering kali sulit dikendalikan hanya dengan analgesik. Nyeri yang tidak tertahankan memicu kelelahan mental yang membuat pasien mudah tersinggung, menarik diri, dan dalam kasus ekstrem, memicu keinginan untuk melakukan eutanasia. Kondisi mental yang didominasi oleh persepsi nyeri menciptakan isolasi internal, di mana pasien merasa tidak ada orang lain yang benar-benar memahami penderitaan fisik yang mereka rasakan. Dalam konteks ini, manajemen nyeri yang efektif harus berjalan beriringan dengan terapi psikologis untuk membantu pasien membangun toleransi mental terhadap ketidaknyamanan fisik yang mungkin akan berlangsung dalam jangka waktu yang cukup lama.[54]

Kondisi mental penderita kanker juga dipengaruhi oleh kualitas komunikasi antara mereka dengan tim medis yang menangani proses pengobatan dari awal hingga akhir. Ketidakmampuan dokter dalam menyampaikan berita buruk dengan empati dapat meninggalkan luka psikologis yang permanen dan menurunkan kepercayaan pasien terhadap sistem kesehatan. Komunikasi yang buruk menciptakan kebingungan mental dan ketidakpastian yang memperburuk kecemasan, sedangkan komunikasi yang terbuka dan jujur memberikan rasa kontrol yang sangat dibutuhkan oleh pasien. Mental yang sehat pada penderita kanker sangat bergantung pada perasaan bahwa mereka terlibat aktif dalam pengambilan keputusan medis, sehingga mereka tidak merasa sekadar sebagai objek pengobatan, melainkan subjek yang memiliki kedaulatan atas tubuh dan hidupnya sendiri.[55]

Upaya mitigasi terhadap kerusakan mental pada penderita kanker memerlukan pendekatan intervensi yang sistematis dan berbasis bukti ilmiah

---

[53]Nyein Moh Moh Myint, "Psychological Impact of Breast Cancer Diagnosis and Patient Coping Strategies: A Literature Review 1," dalam *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, Vol. 6, No. 1, 2025, hal. 62–71

[54]David Palma, Mengatasi Kanker, Taking Charge of Cancer, Rapha Publishing, Yogjakarta, Cetakan pertama, Edisi 1, 2020, hal. 3-8

[55]Neeraj Kumar Bansal and Reeja Raju, "The Psychological Impact of a Cancer Diagnosis: Coping Strategies and Support Mechanisms for Patients and Families," *The Nursing Journal Of India*, Vol. 34, No. 3, 2025, hal. 30–35.

untuk memastikan efektivitas yang maksimal. Secara akademis, terdapat beberapa strategi utama yang sering diterapkan dalam psikologi klinis untuk membantu menstabilkan kondisi mental pasien agar tetap tangguh menghadapi tantangan:[56]

1. *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT): Membantu pasien mengidentifikasi dan mengubah pola pikir distorsi negatif yang memicu depresi dan kecemasan berlebihan.
2. *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR): Melatih pasien untuk hidup di momen saat ini guna mengurangi kekhawatiran yang tidak produktif tentang masa depan yang belum terjadi.
3. *Dignity Therapy:* Intervensi singkat yang fokus pada warisan hidup dan hal-hal bermakna yang ingin ditinggalkan pasien kepada keluarga tercinta.
4. *Supportive-Expressive Group Therapy*: Menyediakan ruang bagi pasien untuk berbagi pengalaman dengan sesama penderita guna mengurangi perasaan kesepian dan isolasi.

Ketahanan mental penderita kanker juga sangat diuji ketika mereka harus menghadapi kenyataan tentang perubahan peran dalam struktur keluarga yang selama ini bersifat mapan. Seorang kepala keluarga yang biasanya menjadi pencari nafkah mungkin harus menerima kenyataan menjadi pihak yang dirawat, yang dapat memicu krisis maskulinitas atau perasaan tidak berguna. Pergeseran peran ini menciptakan tekanan mental tambahan karena adanya rasa malu atau kecemasan tentang masa depan ekonomi keluarga yang ditinggalkan. Kondisi mental yang sehat memerlukan proses renegosiasi identitas, di mana pasien belajar bahwa nilai mereka sebagai anggota keluarga tidak berkurang hanya karena ketidakmampuan fisik, sebuah proses yang membutuhkan bimbingan psikologis dan dukungan moral yang sangat kuat dari pasangan dan anak-anak. [57]

Gangguan tidur atau insomnia juga merupakan manifestasi umum dari kondisi mental yang terganggu pada penderita kanker, yang jika dibiarkan akan memperburuk kondisi fisik dan psikis. Pikiran yang terus berputar tentang kematian, biaya pengobatan, dan nasib keluarga di malam hari membuat kualitas tidur menurun drastis, yang pada gilirannya menurunkan ambang batas toleransi terhadap rasa sakit. Kelelahan akibat kurang tidur membuat pasien lebih rentan terhadap ledakan emosional dan penurunan fungsi kognitif di siang hari, menciptakan hambatan bagi proses rehabilitas.[58]

---

[56]William Breitbart dan Alice Applebaum, *Meaning-Centered Psychotherapy in the Cancer Setting*, New York: Oxford University Press, 2014, hal. 78.

[57]Frank Gieseler, "Cancer Diagnosis : A Trauma for Patients and Doctors Alike," *The Oncologist*, Vol. 23, No. 2, 2018, Edisi 7, hal. 52–54

[58]Claire L Niedzwiedz, *et.al.,* "Depression and Anxiety among People Living with and beyond Cancer : A Growing Clinical and Research Priority," *BMC Cancer*, Vol. 19, No. 1, 2019, hal. 1–8.

Oleh karena itu, penanganan kondisi mental penderita kanker tidak boleh mengabaikan aspek regulasi tidur sebagai salah satu pilar utama dalam menjaga keseimbangan sirkadian dan stabilitas emosional pasien selama masa krisis.

Distres spiritual sering kali muncul sebagai bagian integral dari krisis mental yang dialami oleh penderita kanker, di mana pasien mulai mempertanyakan keadilan Tuhan dan eksistensi mereka. Perasaan ditinggalkan oleh kekuatan Ilahi menciptakan kekosongan batin yang mendalam, yang tidak dapat diisi hanya dengan dukungan sosial atau pengobatan medis semata. Kondisi mental yang mengalami kekosongan spiritual ini cenderung lebih rapuh terhadap depresi karena kehilangan jangkar transendental yang biasanya memberikan harapan di tengah kegelapan. Integrasi antara dukungan psikologis dan bimbingan spiritual menjadi krusial untuk membantu pasien menavigasi krisis eksistensial ini sehingga mereka dapat menemukan kembali kedamaian batin dan kekuatan mental yang lebih autentik di tengah cobaan.[59]

Kehilangan kontrol atas fungsi tubuh, seperti inkontinensia atau hilangnya kemampuan berjalan, memberikan hantaman keras terhadap integritas mental dan harga diri penderita kanker secara sistemik. Kehilangan otonomi fisik ini sering kali dipersepsikan sebagai hilangnya kemanusiaan, yang memicu rasa putus asa yang sangat dalam dan keinginan untuk menarik diri dari pergaulan dunia. Kondisi mental pasien dalam fase ini membutuhkan penguatan pada aspek "self-compassion," di mana mereka belajar untuk berbelas kasih pada diri sendiri dan menerima keterbatasan fisik tanpa merasa terhina. Membangun kembali mental yang kuat pasca kehilangan fungsi fisik adalah proses panjang yang melibatkan adaptasi kognitif terhadap cara baru dalam menjalani hidup dengan martabat yang tetap terjaga sepenuhnya.60

Harapan palsu atau optimisme yang tidak realistis terkadang dapat menjadi bumerang bagi kondisi mental penderita kanker ketika realitas medis menunjukkan kemunduran yang signifikan. Mental yang benar-benar kuat justru dibangun di atas fondasi "optimisme tragis," yaitu kemampuan untuk tetap mencari makna hidup sambil mengakui sepenuhnya penderitaan dan kemungkinan kegagalan medis. Penderita yang dipaksa untuk selalu tampak "positif" oleh lingkungan sekitarnya sering kali mengalami tekanan mental tambahan karena harus menekan emosi negatif yang sebenarnya sangat valid. Kesehatan mental yang sejati memungkinkan pasien untuk mengekspresikan

---

[59]Ana Maria Paslaru *et al*., "Mind over Malignancy : A Systematic Review and Meta-Analysis of Psychological Distress , Coping , and Therapeutic Interventions in Oncology," *Medicina Journal,* Vol. 4, No. 2, 2025, hal. 34,

[60]Walid Shalata, *et.al.,* "Mental Health Challenges in Cancer Patients: A Cross-Sectional Analysis of Depression and Anxiety," *Educations Cancers Article* Vol. 16, No. 1, thn. 2024, hal. 1–3

ketakutan mereka secara jujur tanpa merasa bahwa mereka telah gagal secara mental, sehingga integritas psikologis mereka tetap utuh di tengah fluktuasi kondisi kesehatan yang tidak menentu.[61]

Fenomena "survivor guilt" juga dapat muncul pada penderita kanker yang melihat teman senasibnya dalam kelompok dukungan meninggal dunia, sementara mereka sendiri masih bertahan hidup. Kondisi mental ini ditandai dengan perasaan tidak layak untuk hidup atau pertanyaan mengapa mereka yang selamat, yang jika tidak ditangani dapat berkembang menjadi depresi yang mengakar. Penguatan mental dalam konteks ini melibatkan proses membantu pasien untuk menerima kelangsungan hidup mereka sebagai sebuah tanggung jawab untuk hidup lebih bermakna, bukan sebagai beban moral yang menyakitkan. Memahami dinamika rasa bersalah ini sangat penting agar penderita kanker yang selamat tetap memiliki kualitas hidup mental yang baik dan mampu melanjutkan hidup tanpa bayang-bayang trauma yang destruktif.

Dukungan sebaya (*peer support*) telah terbukti secara klinis mampu meningkatkan kesehatan mental penderita kanker karena adanya validasi pengalaman yang tidak dapat diberikan oleh orang yang sehat. Berbicara dengan sesama penderita membantu menormalkan perasaan-perasaan "aneh" atau "negatif" yang dirasakan pasien, sehingga mengurangi beban mental akibat perasaan anomali. Kondisi mental pasien menjadi lebih stabil ketika mereka menyadari bahwa mereka tidak sendirian dalam perjuangan ini, dan bahwa orang lain telah berhasil melewati fase-fase sulit yang sedang mereka hadapi. Komunitas sebaya ini menjadi laboratorium resiliensi di mana penderita kanker saling bertukar strategi koping dan penguatan mental, yang pada akhirnya meningkatkan efikasi diri mereka dalam menghadapi perjalanan penyakit yang menantang.[62]

Kondisi mental penderita kanker juga sangat terkait dengan kepuasan mereka terhadap hidup di masa lalu, di mana individu yang merasa telah hidup dengan bermakna cenderung lebih tangguh. Tinjauan hidup (*life review*) yang positif membantu pasien untuk melihat penyakit kanker bukan sebagai akhir yang tragis, melainkan sebagai bab terakhir dari sebuah buku yang penuh dengan pencapaian dan nilai. Bagi mereka yang merasa memiliki banyak penyesalan, kondisi mental mereka mungkin lebih rentan terhadap penderitaan eksistensial dan ketakutan akan ajal yang belum siap dihadapi. Oleh karena itu, intervensi psikologis yang berfokus pada integrasi pengalaman hidup masa lalu sangat efektif untuk memperkuat mental pasien

---

[61] Pablo Jimenez-labaig, *et.al.,* "A Comprehensive Examination of Mental Health in Patients with Head and Neck Cancer : Systematic Review and Meta-Analysis," dalam *Journal JNCI Cancer Spectrum*, Vol. 8, No. 3, tn. 2024, hal. 12.

[62] Alexandra Pitman et al., "Clinical Updates Depression and Anxiety in Patients with Cancer," *Clinical Review*, Vol. 20, No. 1, 2017, hal. 1–11

di masa kini, memberikan mereka rasa damai yang mendalam terhadap diri sendiri.[63]

Secara keseluruhan, kondisi mental penderita kanker adalah sebuah spektrum yang dinamis, yang membutuhkan perhatian serius dari seluruh pemangku kepentingan dalam ekosistem perawatan kesehatan. Penguatan mental tidak boleh dianggap sebagai tugas sekunder setelah pengobatan fisik, karena kondisi psikis adalah fondasi bagi keberhasilan semua intervensi medis yang dilakukan. Pasien dengan mental yang terjaga dengan baik menunjukkan tingkat kepatuhan terapi yang lebih tinggi, pemulihan pasca-bedah yang lebih cepat, dan persepsi kualitas hidup yang jauh lebih baik. Memahami kerentanan mental penderita kanker adalah langkah awal yang krusial untuk menciptakan sistem pendukung yang mampu memberikan kekuatan, harapan, dan martabat bagi mereka yang sedang berjuang di garis depan peperangan melawan penyakit kanker.[64]

Sangat jelas bahwa kanker adalah ujian mental yang sama beratnya dengan ujian fisik bagi setiap individu yang didiagnosis dengannya. Kondisi mental yang stabil merupakan aset yang paling berharga bagi pasien, yang memungkinkan mereka untuk tetap melihat cahaya di tengah kegelapan diagnosis medis yang suram. Dengan penanganan psikososial yang tepat, penderita kanker dapat belajar untuk tidak hanya sekadar bertahan hidup (survive), tetapi juga bertumbuh (thrive) melalui pengalaman penyakit mereka. Kekuatan mental yang terbangun akan menjadi warisan berharga bagi diri mereka sendiri dan keluarga, membuktikan bahwa meskipun tubuh dapat diserang oleh sel ganas, integritas jiwa manusia tetap tidak tergoyahkan selama ia memiliki landasan mental dan spiritual yang kokoh.[65]

Resiliensi mental penderita kanker juga sangat dipengaruhi oleh kemampuan mereka melakukan adaptasi kognitif terhadap perubahan peran sosial yang mendadak. Seringkali, penderita merasa kehilangan otoritas atas hidupnya sendiri ketika rutinitas harian mereka digantikan oleh jadwal rumah sakit yang kaku dan prosedur medis yang invasif. Kondisi ini memicu distres yang disebut sebagai kehilangan kendali diri, di mana penderita merasa menjadi beban bagi orang lain. Secara psikologis, perasaan menjadi beban (*self-perceived burden*) merupakan salah satu faktor risiko terkuat munculnya

---

[63]Bansal and Raju, "The Psychological Impact of a Cancer Diagnosis: Coping Strategies and Support Mechanisms for Patients and Families." dalam *The Nursing Journal of India (NJI),* 2025, Vol.3, No.1, hal. 320

[64]Anna Nisyraiou and Antonios Bozas, "Post-Traumatic Growth in Adult Cancer Survivors : A Scoping Review of Psychological Factors , Predictors , and Interventions," *International Journal Of Psychology*, Vol. 15, No. 2, 2025, hal. 30.

[65]Kayla N Roche, *et.al.,* "The Link between Psychological Distress and Survival in Solid Tumor Patients : A Systematic Review," *Cancer Medicine Article*, Vol. 12, No. 2, thn. 2023, hal. 43–64

keinginan untuk mempercepat kematian.[66] Oleh karena itu, penguatan mental harus diarahkan pada rekonstruksi konsep diri yang lebih positif agar penderita merasa tetap berharga meski dalam kondisi fisik yang sangat terbatas.

Interaksi antara kondisi psikologis dan efektivitas sistem imun tubuh, yang dalam istilah akademik disebut sebagai psiko-neuro-imunologi, menjadi kunci krusial dalam memahami kesehatan mental penderita. Stres kronis yang dialami penderita kanker memicu pelepasan hormon kortisol yang dapat menekan aktivitas sel *Natural Killer* (NK) dalam tubuh, yang sebenarnya bertugas melawan sel kanker. Sebaliknya, kondisi mental yang stabil dan positif dapat menstimulasi respons imun yang lebih baik, membantu tubuh merespons terapi medis dengan lebih efektif. Keterkaitan antara pikiran dan tubuh ini menegaskan bahwa penanganan kanker tidak bisa hanya fokus pada penghancuran sel tumor, tetapi juga harus memperhatikan ketenangan batin pasien sebagai pendukung utama keberhasilan terapi biologis.[67]

Perasaan isolasi emosional sering kali muncul meskipun penderita dikelilingi oleh keluarga dan tenaga medis yang sangat peduli. Hal ini dikarenakan adanya jurang pengalaman antara mereka yang sehat dengan mereka yang merasakan langsung penderitaan fisik akibat kanker. Penderita cenderung merasa bahwa tidak ada seorang pun yang benar-benar bisa memahami rasa takut akan kematian yang mereka hadapi setiap saat. Jika tidak ditangani melalui bimbingan konseling yang tepat, perasaan terisolasi ini dapat berkembang menjadi depresi berat yang bersifat destruktif. Membangun jembatan komunikasi yang empatik antara pasien dan lingkungan sekitarnya menjadi langkah esensial untuk memastikan bahwa penderita tidak merasa sendirian dalam menempuh perjalanan penyakitnya yang penuh dengan tantangan berat tersebut.

Selain faktor psikis, faktor lingkungan rumah sakit dan suasana perawatan juga memberikan dampak signifikan terhadap stabilitas mental penderita kanker secara sistemik. Lingkungan yang terlalu klinis dan kaku sering kali meningkatkan tingkat kecemasan pasien, sementara lingkungan yang mendukung rasa aman dan nyaman dapat memicu respons relaksasi.[68] Pendekatan perawatan yang memanusiakan pasien, yang menghargai privasi dan otonomi mereka, sangat membantu dalam menjaga martabat mental

---

[66] Yuxiu Liu, *et.al.,* "Exploring Psychological Distress among Lung Cancer Patients through the Stress System Model," *Scientific Reports*, Vol.15, No. 2, 2025, hal. 1–11.

[67] Jimenez-labaig, *et.al.,* "A Comprehensive Examination of Mental Health in Patients with Head and Neck Cancer : Systematic Review and Meta-Analysis." *Article from National Library of Medicine,* PubMed, JNCI Cancer Spectr, 2024, doi:10.1093/jncis/pkae031.

[68] Nilla Shanty, "Pendekatan Healing Environment untuk Perancangan Pusat Pelayanan Terapi dan Rumah Singgah Kanker Anak di Denpasar", dalam *Jurnal Ilmiah Jurusan Arsitektur Universitas Warmadewa*, Vol. 9, No. 1, 2021, hal. 158.

penderita di tengah prosedur medis yang melelahkan. Pasien yang merasa diperlakukan sebagai manusia seutuhnya, bukan sekadar objek klinis, cenderung memiliki semangat juang yang lebih tinggi dan ketahanan mental yang lebih kuat dalam menghadapi efek samping pengobatan yang sering kali sangat menyakitkan.

Kondisi mental penderita kanker juga dapat dipetakan melalui beberapa spektrum respons emosional yang umum terjadi sebagai bentuk adaptasi terhadap krisis kesehatan yang mereka hadapi. Dalam praktik psikologi klinis di Indonesia, terdapat beberapa bentuk manifestasi perilaku yang menunjukkan tingkat distres mental pasien yang perlu diidentifikasi secara dini agar tidak semakin parah:[69]

1. Regresi Emosional: Munculnya perilaku kekanak-kanakan atau ketergantungan berlebihan sebagai bentuk pencarian rasa aman yang ekstrem dari lingkungan sekitar.
2. Hiper-vigilance: Kewaspadaan berlebihan terhadap setiap gejala fisik kecil yang dianggap sebagai tanda kegagalan medis, yang memicu kepanikan tanpa alasan medis yang jelas.
3. Apatis dan Anhedonia: Kehilangan minat secara total terhadap aktivitas yang sebelumnya disukai, yang sering kali menjadi indikator awal terjadinya depresi mayor.
4. Somatisasi: Keluhan fisik yang sebenarnya berakar dari kecemasan psikis, namun bermanifestasi dalam bentuk nyeri yang lebih hebat dari kondisi biologis aslinya.

Penting untuk dipahami bahwa perjalanan mental penderita kanker bukanlah sebuah garis lurus, melainkan sebuah siklus yang penuh dengan pasang surut emosional yang sangat dinamis. Ada saat di mana pasien merasa sangat optimis dan penuh semangat, namun di hari berikutnya mereka bisa jatuh ke dalam lubang keputusasaan hanya karena hasil laboratorium yang sedikit berfluktuasi. Ketidakstabilan emosional ini membutuhkan pendampingan yang sabar dan konsisten, di mana keluarga diajarkan untuk tidak memberikan tekanan agar pasien selalu tampak kuat. Ruang untuk mengekspresikan kesedihan dan ketakutan secara jujur justru merupakan katarsis yang menyehatkan bagi mental pasien, karena menekan emosi negatif justru akan memperburuk beban psikologis dalam jangka panjang. [70]

Keseimbangan antara harapan (*hope*) dan realitas (*reality*) menjadi medan pertempuran mental yang paling menguras energi bagi penderita kanker di stadium menengah hingga lanjut. Di satu sisi, penderita didorong untuk tetap optimis akan kesembuhan, namun di sisi lain mereka harus

---

[69] Dadang Hawari, *Kanker: Al-Qur'an dan Ilmu Kedokteran*, Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2012, hal. 142.

[70] David R. Hawkins, *Healing and Recovery*, CV Jiwa Jawa Jaya, Jakarta, Cetakan IV, 2022, hal. 255

bersiap menghadapi kemungkinan terburuk dari penyakitnya. Konflik kognitif ini sering kali menimbulkan disonansi batin yang melelahkan, di mana pasien merasa bersalah jika mereka memikirkan kematian atau merasa lelah dengan pengobatan. Penguatan mental yang sejati adalah membantu pasien membangun "harapan yang realistis," di mana fokus dialihkan dari sekadar kesembuhan fisik menuju kualitas hidup dan kedamaian batin dalam setiap langkah perjuangan yang mereka jalani.[71]

Dalam konteks pelayanan paliatif di Indonesia, perhatian terhadap aspek kejiwaan penderita kanker kini mulai diintegrasikan melalui berbagai program dukungan psikososial yang terpadu. Implementasi dukungan ini bertujuan untuk menjaga integritas mental pasien agar tetap mampu berfungsi secara sosial dan personal meskipun dalam keterbatasan fisik. Beberapa poin utama yang menjadi fokus dalam upaya stabilisasi mental penderita kanker meliputi elemen-elemen penting sebagai berikut:[72]

1. Pemberdayaan Pasien: Melibatkan pasien dalam setiap pengambilan keputusan medis agar mereka tetap merasa memiliki kontrol dan kedaulatan atas tubuh mereka sendiri.
2. Validasi Perasaan: Memberikan pengakuan bahwa rasa takut dan sedih adalah hal yang wajar, sehingga pasien tidak merasa aneh atau lemah secara mental.
3. Edukasi Koping: Mengajarkan teknik-teknik relaksasi dan manajemen stres yang dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien di sela-sela jadwal pengobatan mereka.
4. Rekonsiliasi Relasi: Membantu pasien memperbaiki hubungan yang retak dengan orang lain guna mencapai ketenangan pikiran yang mendukung proses penyembuhan psikis.

Penanganan mental penderita kanker juga harus menyentuh aspek harga diri (*self-esteem*) yang sering kali hancur akibat perubahan penampilan fisik yang permanen. Penggundulan rambut akibat kemoterapi, bekas luka operasi, atau penurunan berat badan yang drastis dapat membuat pasien merasa kehilangan daya tarik dan identitas dirinya. Tanpa penguatan mental yang fokus pada nilai-nilai internal, pasien dapat mengalami gangguan citra tubuh yang parah, yang mendorong mereka untuk mengisolasi diri dari pergaulan dunia. Di sinilah peran konselor dan keluarga untuk menekankan bahwa nilai seseorang tidak ditentukan oleh bentuk fisiknya, melainkan oleh

---

[71] Claire Niedzwiedz, *et.al.,* "Depression and Anxiety among People Living with and beyond Cancer: A Growing Clinical and Research Priority." *National Library of Medicine Journal,* 2019, DOI;10.1186/s12885, *https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31604468*, diakses 20 Januari 2026

[72] Sunaryo, *Psikologi Keperawatan*, Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2013, hal. 189.

kekuatan jiwa dan kebaikan hati yang tetap bersinar meski raga sedang didera penyakit yang sangat berat.[73]

Perlu ditekankan bahwa ketahanan psikis penderita kanker adalah aset yang harus dijaga dengan hati-hati melalui kolaborasi tim medis dan keluarga. Kondisi mental yang baik tidak hanya memperbaiki kualitas hidup pasien, tetapi juga memberikan ketenangan bagi keluarga yang merawatnya, sehingga menciptakan ekosistem penyembuhan yang sehat. Mengabaikan aspek mental pada penderita kanker sama saja dengan membiarkan mereka bertempur sendirian di medan perang yang paling gelap dan menakutkan tanpa senjata yang memadai. Dengan perhatian yang tulus pada kebutuhan emosional dan kognitif mereka, kita dapat membantu penderita kanker untuk tetap menemukan makna dan kebahagiaan, melampaui segala rasa sakit dan keterbatasan fisik yang mereka alami.[74]

Dinamika psikologis penderita kanker juga sangat dipengaruhi oleh fenomena *anticipatory grief* atau duka cita antisipatif, di mana pasien mulai meratapi kehilangan-kehilangan yang belum terjadi namun diprediksi akan datang. Rasa duka ini mencakup kehilangan kesehatan, kehilangan masa depan bersama keluarga, hingga kehilangan eksistensi diri di dunia.[75] Menurut Campbell, anticipatory grief merupakan reaksi yang dialami pasien maupun keluarga, baik fisik maupun emosional, berupa kesedihan yang tampak jelas, murung dan mulai tidak merespon keadaan. Bahkan cenderung menyendiri dan tidak banyak bicara. Kondisi mental ini jika tidak dikelola dengan pendampingan psikologis yang intensif dapat menyebabkan pasien menarik diri secara prematur dari hubungan sosial yang sebenarnya sangat ia butuhkan. Ketakutan akan perpisahan yang tak terelakkan sering kali menciptakan penghalang emosional antara pasien dan orang tercinta, sehingga penguatan mental harus diarahkan pada upaya membantu pasien hidup sepenuhnya di masa sekarang (*present moment*) tanpa dibayangi ketakutan akan hari esok.[76]

Aspek *neuropsikologis* dari rasa sakit kronis pada penderita kanker menciptakan beban kognitif yang disebut sebagai "terowongan mental," di

---

[73]Agus Waluyo dan Rini Deska, Gambaran Citra Tubuh Pasien yang Menjalani Kemoterapi, Jurnal Keperawatan Bunda Delima, Vol. 5, No. 1, 2023, hal. 8-16

[74]Paslaru, *et.al.,* "Mind over Malignancy : A Systematic Review and Meta-Analysis of Psychological Distress, Coping, and Therapeutic Interventions in Oncology." dalam *Journal Medicina*, Vol.61, No. 6, thn. 2025, hal.233

[75]Shalata, *et.al.,* "Mental Health Challenges in Cancer Patients : A Cross-Sectional Analysis of Depression and Anxiety." *Article from National Library of Medicine*,thn. 2024, *doi:10.3390/cancer16162827*

[76]Ria Anisa Ramadhani, *et.al,* "Hubungan *Attachment* dengan *Anticipatory Grief* pada Orang Tua Anak Terdiagnosis Kanker di Yayasan Kasih Anak Kanker Yogjakarta", dalam *Jurnal ASJN Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing*, Vol. 5, No. 2, Desember 2024, hal. 141-142

mana seluruh perhatian pasien hanya terfokus pada rasa nyeri tersebut. Dalam kondisi ini, kemampuan penderita untuk berpikir jernih, mengambil keputusan, atau merasakan kegembiraan menjadi sangat terbatas karena sistem saraf pusat terus-menerus dibombardir oleh sinyal distres. Tekanan mental ini sering bermanifestasi dalam bentuk iritabilitas tinggi dan ledakan emosi yang tidak terduga terhadap orang-orang terdekat, yang sebenarnya merupakan mekanisme pertahanan diri terhadap rasa frustrasi fisik. Intervensi psikologis yang mengintegrasikan teknik manajemen nyeri non-farmakologis sangat krusial untuk membantu memperlebar fokus mental pasien agar tidak terjebak dalam siklus nyeri yang melumpuhkan tersebut.

Kelelahan emosional atau *emotional burnout* merupakan tantangan mental yang sering luput dari perhatian medis konvensional yang lebih fokus pada parameter biologis. Penderita kanker harus terus-menerus tampil "kuat" demi menjaga perasaan keluarga, sebuah tekanan sosial yang justru dapat mempercepat kerusakan mental internal. Ketika pasien merasa harus memendam rasa takut dan kesedihannya agar tidak menjadi beban, mereka sebenarnya sedang menabung bom waktu psikologis yang bisa meledak dalam bentuk depresi mayor. Mental yang sehat justru membutuhkan ruang untuk mengakui kerentanan, di mana pasien diizinkan untuk merasa tidak baik-baik saja tanpa merasa telah gagal secara moral atau psikologis dalam perjuangan melawan kankernya.

Faktor ketidakpastian diagnostik dan prognostik sering kali memicu kondisi yang dikenal sebagai *scanxiety*, yaitu kecemasan ekstrem yang muncul setiap kali pasien harus menjalani pemeriksaan medis ulang. Penantian terhadap hasil laboratorium atau citra radiologi menciptakan ketegangan mental yang sangat melelahkan, yang sering kali berdampak pada gangguan makan dan tidur yang parah. Kondisi mental yang terus-menerus berada dalam status "siaga satu" ini dapat menguras cadangan energi psikis pasien, sehingga mereka merasa habis secara mental (*psychologically depleted*) bahkan sebelum pengobatan dimulai. Strategi koping yang fokus pada regulasi kecemasan jangka pendek menjadi sangat penting untuk membantu pasien melewati fase-fase kritis penantian medis ini dengan lebih stabil.

Implementasi dukungan mental bagi penderita kanker di lingkungan klinis memerlukan pemahaman mendalam mengenai pola adaptasi psikologis yang berbeda-beda pada setiap individu. Secara akademis, terdapat beberapa klasifikasi respon mental yang sering diamati dalam praktik klinis di Indonesia, yang masing-masing membutuhkan pendekatan intervensi yang spesifik:[77]

---

[77]Suliswati, *et.al., Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*, Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, Cetakan pertama, 2005, hal. 112.

1. *Fighting Spirit* (Semangat Juang): Respon optimis di mana pasien melihat kanker sebagai tantangan yang harus dikalahkan dengan segala upaya medis dan spiritual.
2. *Fatalisme*: Sikap menyerah sepenuhnya pada nasib yang sering kali menghambat kepatuhan terhadap pengobatan karena dianggap tidak akan mengubah hasil akhir.
3. *Anxious Preoccupation:* Kondisi di mana pasien terlalu terpaku pada setiap detail penyakitnya sehingga kehilangan kemampuan untuk menikmati aspek kehidupan lainnya.
4. *Cognitive Avoidance*: Upaya mental untuk menyangkal realitas penyakit dengan cara menghindari informasi medis, yang berisiko pada keterlambatan penanganan klinis.

Stabilitas mental penderita kanker juga sangat bergantung pada keberfungsian mekanisme pertahanan ego (*ego defense mechanisms*) dalam menghadapi ancaman terhadap integritas diri. Penggunaan mekanisme pertahanan yang matang, seperti sublimasi atau humor, dapat membantu pasien mengelola stres tanpa kehilangan kontak dengan realitas. Sebaliknya, penggunaan mekanisme yang tidak matang seperti proyeksi (menyalahkan orang lain) atau represi yang berlebihan dapat memperburuk konflik batin dan mengisolasi pasien dari sistem pendukungnya. Membantu pasien untuk mengembangkan mekanisme koping yang lebih adaptif merupakan bagian inti dari psikoterapi suportif, yang bertujuan untuk menjaga agar struktur kepribadian pasien tetap utuh meskipun sedang mengalami tekanan hidup yang luar biasa berat.[78]

Krisis identitas yang dialami penderita kanker sering kali diperparah oleh hilangnya fungsi-fungsi sosial yang selama ini memberikan makna pada hidup mereka. Seorang ibu yang tidak lagi mampu mengurus anak-anaknya, atau seorang profesional yang harus berhenti bekerja, merasakan kehilangan "diri" yang sangat mendalam melampaui rasa sakit fisiknya. Kehilangan peran ini menciptakan kekosongan mental yang jika tidak diisi dengan makna baru akan mengarah pada anomie atau perasaan tidak memiliki tujuan hidup. Penguatan mental harus mencakup upaya redefinisi diri, di mana pasien belajar bahwa nilai kemanusiaan mereka tidak berkurang hanya karena ketidakmampuan fisik, melainkan bertransformasi menjadi bentuk keberadaan yang berbeda namun tetap bermakna.[79]

---

[78] David Spiegel and M. Riba, "Advancing Psychosocial Care in Cancer Patients Luigi Grassi." *Article from National Library of Medicine* PubMed, 2017, doi:10.12688/f1000research.119021.

[79] Vivenciados, *et.al.,* "Original Article Feelings Experienced By Women When Receiving The Diagnosis Of Breast Cancer." dalam *Journal of Nursing*, Vol.12, No.1, 2018, hal.103

Dalam konteks penguatan mental, penderita kanker sering kali membutuhkan strategi konkret untuk menghadapi fluktuasi suasana hati yang diakibatkan oleh pengaruh hormonal maupun efek samping pengobatan. Terdapat beberapa elemen penting yang harus diperhatikan dalam menyusun program pemulihan mental bagi pasien agar mereka tetap memiliki ketahanan psikis yang berkelanjutan:[80]

1. Normalisasi Emosi: Memberikan pemahaman bahwa rasa marah dan sedih adalah respon yang valid dan manusiawi terhadap penyakit kanker yang berat.
2. Aktivasi Perilaku: Mendorong pasien untuk tetap melakukan aktivitas kecil yang memberikan rasa keberhasilan (*sense of accomplishment*) guna melawan perasaan tidak berdaya.
3. Restrukturisasi Kognitif: Melatih pasien untuk menantang pikiran-pikiran otomatis yang negatif dan menggantinya dengan perspektif yang lebih objektif dan seimbang.
4. Manajemen Stres Berbasis Tubuh: Mengajarkan teknik relaksasi otot progresif untuk membantu meredakan ketegangan mental yang bermanifestasi secara fisik.

Selain itu, kondisi mental penderita kanker juga dipengaruhi oleh kualitas hubungan "pasien-dokter" yang transparan dan penuh empati, yang memberikan rasa aman di tengah ketidakpastian. Ketika seorang dokter mampu menjelaskan kondisi medis dengan bahasa yang mudah dipahami tanpa menghilangkan harapan, beban mental pasien akan terasa jauh lebih ringan. Rasa percaya terhadap kompetensi dan integritas tim medis bertindak sebagai plasebo psikologis yang memperkuat motivasi pasien untuk sembuh. Sebaliknya, komunikasi yang dingin dan terlalu mekanistik dapat meningkatkan perasaan teralienasi pada pasien, membuat mereka merasa hanya sebagai nomor rekam medis belaka.[81] Oleh karena itu, aspek humaniora dalam kedokteran memiliki peran vital dalam menjaga kesehatan mental penderita kanker selama masa perawatan yang panjang.

Fenomena *financial toxicity* atau racun finansial juga merupakan kontributor signifikan terhadap penurunan kesehatan mental penderita kanker, terutama di negara-negara berkembang. Kekhawatiran akan biaya pengobatan yang sangat besar dan potensi kebangkrutan keluarga sering kali menciptakan tekanan mental yang lebih berat daripada penyakit kankernya sendiri. Pasien sering merasa bersalah karena telah menghabiskan tabungan keluarga untuk pengobatan mereka, yang dapat memicu pikiran-pikiran

---

[80]Singgih.G.Gunarsa, *Psikologi Keperawatan*, Jakarta: Penerbit Libri, Cetakan pertama, 2008, hal. 204.

[81]Bray, Ferlay, and Soerjomataram, "Global Cancer Statistics 2018: Globocan Estimates of Incidence and Mortality Worldwide for 36 Cancers in 185 Countries." *Article from National Library of Medicine PubMed Central,* 2018, DOI:10.3322/caac.21492

destruktif atau keinginan untuk menghentikan pengobatan demi menyelamatkan ekonomi keluarga. Penanganan kondisi mental penderita kanker secara holistik tidak boleh mengabaikan realitas sosial-ekonomi ini, karena kesejahteraan mental tidak dapat dipisahkan dari rasa aman secara finansial dan sosial.

Selanjutnya, penderita kanker sering kali mengalami gangguan tidur kronis yang berakar pada kecemasan eksistensial, yang pada gilirannya menurunkan ambang batas toleransi psikologis mereka terhadap rasa sakit. Ketidakmampuan untuk beristirahat dengan tenang membuat pikiran menjadi lebih rentan terhadap distorsi kognitif dan paranoia ringan mengenai perkembangan penyakit. Mental yang lelah secara fisik akan sulit untuk mempertahankan optimisme atau melakukan regulasi emosi yang efektif. Oleh karena itu, intervensi medis untuk memperbaiki kualitas tidur harus dipandang sebagai bagian dari strategi penguatan mental, karena otak yang cukup istirahat memiliki kapasitas yang lebih baik dalam memproses stres dan mempertahankan resiliensi psikologis.[82]

Pentingnya pemberian dukungan informasi yang akurat juga berperan dalam menstabilkan kondisi mental, di mana informasi yang salah (hoaks) dapat memicu ketakutan irasional yang merusak. Banyak penderita kanker terjebak dalam pencarian informasi di internet yang justru menambah kecemasan karena narasi-narasi yang menakutkan atau janji kesembuhan instan yang tidak realistis. Mental yang sehat membutuhkan asupan informasi yang berbasis bukti untuk membangun ekspektasi yang tepat mengenai proses pengobatan dan kemungkinan hasilnya. Membimbing pasien untuk menyaring informasi dan berkonsultasi dengan ahli medis profesional merupakan langkah penting untuk menjaga agar kondisi mental tetap berada pada jalur yang rasional dan tidak mudah terombang-ambing oleh berita yang menyesatkan.

Kondisi mental penderita kanker juga sangat terkait dengan kemampuan mereka untuk mempraktikkan pemaafan diri (*self-forgiveness*) atas gaya hidup masa lalu yang dianggap berkontribusi pada penyakitnya.[83] Banyak pasien yang menghabiskan energi mental mereka untuk menyesali kebiasaan makan atau merokok di masa lalu, yang menciptakan beban rasa bersalah yang tidak produktif. Membantu pasien untuk melepaskan beban masa lalu dan fokus pada apa yang bisa dilakukan hari ini merupakan langkah krusial dalam psikoterapi onkologi. Ketika penderita mampu

---

[82]Hughes, *et.al.,* "The Emotional Impact of a Cancer Diagnosis : A Qualitative Study of Adolescent and Young Adult Experience." *Article from National Library of Medicine PubMed Central*, 2024, DOI:10.3390/cancer16071332.

[83]M. Myint, "Psychological Impact of Breast Cancer Diagnosis and Patient Coping Strategies: A Literature Review 1" dalam *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, Vol. 6, No. 1, 2025, hal. 62-71.

berdamai dengan masa lalunya, mereka akan memiliki energi psikis yang lebih besar untuk dialokasikan pada proses penyembuhan dan peningkatan kualitas hidup di masa sekarang.

Lebih jauh lagi, pemanfaatan terapi seni dan kreativitas telah terbukti mampu memberikan *outlet* emosional bagi penderita kanker untuk mengekspresikan perasaan yang sulit diungkapkan dengan kata-kata. Melukis, menulis, atau mendengarkan musik membantu pasien untuk melakukan eksternalisasi terhadap rasa sakit dan ketakutan mereka, sehingga beban mental tersebut tidak lagi tertahan di dalam diri. Aktivitas kreatif ini juga membangkitkan kembali rasa agensi dan otonomi pada pasien, di mana mereka merasa mampu menciptakan sesuatu yang indah di tengah kerusakan fisik yang sedang dialami.[84] Mental yang kreatif adalah mental yang resilien, karena ia selalu mampu menemukan cara-cara baru untuk mengekspresikan diri dan terhubung dengan dunia di sekitarnya dengan cara yang positif.

Mental penderita kanker adalah entitas yang kompleks, rapuh, namun memiliki potensi resiliensi yang luar biasa jika didukung secara tepat. Kerusakan mental akibat kanker bukan merupakan sesuatu yang permanen, melainkan sebuah fase yang dapat diintervensi melalui pendekatan medis, psikologis, dan sosial yang terintegrasi. Dengan memahami setiap lapisan distres yang dialami pasien, kita dapat memberikan dukungan yang lebih empatik dan efektif untuk membantu mereka menjaga martabat dan kesehatan jiwanya. Perjuangan melawan kanker adalah perjuangan kemanusiaan yang utuh, di mana kemenangan tidak hanya diukur dari kesembuhan fisik, tetapi juga dari ketangguhan mental dan kedamaian jiwa yang berhasil dipertahankan hingga akhir perjalanan.

C. Pendekatan Spiritual Sebagai Upaya Penguatan Mental dalam Perspektif Al Qur'an

Al-Qur'an dalam kedudukannya sebagai *Syifa* (obat) bukan hanya menawarkan penyembuhan fisik, melainkan juga transformasi mental melalui restrukturisasi kognitif yang bersifat transendental. Bagi penderita kanker, Al-Qur'an menyediakan paradigma baru dalam memandang penderitaan bukan sebagai bentuk kemurkaan Ilahi, melainkan sebagai media elevasi derajat spiritual di hadapan Sang Khalik. Pendekatan spiritual ini bekerja dengan cara memberikan narasi makna pada setiap rasa sakit, sehingga penderita tidak terjebak dalam kehampaan eksistensial. Melalui internalisasi ayat-ayat suci, seorang hamba diajak untuk memahami hakikat kehidupan yang bersifat sementara dan meyakini adanya hikmah mendalam di balik

[84]Rosangela Caruso and Breitbart, "Mental Health Care in Oncology, Contemporary Perspective on the Psychosocial Burden of Cancer and Evidence-Based Interventions." *University of Ferrara Article*, Januari 2020, DOI:10.1017/S2045796019000866.

setiap garis takdir yang telah ditetapkan secara presisi oleh Tuhan yang Maha Bijaksana.[85]

Pendekatan spiritual berbasis Al-Qur'an memiliki fondasi yang kuat dalam membangun resiliensi mental penderita melalui berbagai instrumen teologis yang sangat aplikatif. Dalam perspektif Al-Qur'an, terdapat beberapa pilar utama yang menjadi jangkar bagi ketenangan jiwa individu yang sedang menghadapi ujian kesehatan yang berat dan mengancam nyawa:[86]

1. Tauhid (Keesaan): Menanamkan keyakinan bahwa segala sesuatu, termasuk penyakit dan kesembuhan, berada sepenuhnya di bawah kendali absolut kekuasaan Allah Swt.
2. Sabar (Ketabahan): Mengonstruksi mental untuk tetap stabil dan tidak hancur saat menghadapi tekanan fisik maupun psikologis yang datang bertubi-tubi.
3. Syukur (Terima Kasih): Melatih fokus mental untuk tetap melihat nikmat-nikmat lain yang masih ada, sehingga rasa sedih tidak mendominasi seluruh ruang kesadaran.
4. Tawakal (Kepasrahan Aktif): Melepaskan beban kecemasan akan hasil akhir setelah melakukan ikhtiar medis secara maksimal, sehingga jiwa mencapai titik damai.

Konsep *Sabar* dalam Al-Qur'an merupakan mekanisme pertahanan mental yang proaktif, bukan sebuah kepasrahan yang statis atau apatis terhadap penyakit. Sabar adalah kemampuan mengendalikan impuls emosional negatif dan menjaga stabilitas kognitif agar tetap rasional serta optimis di tengah derita kanker yang mencekam. Al-Qur'an menjanjikan penyertaan Tuhan bagi mereka yang sabar, sebuah janji yang secara psikologis memberikan rasa aman yang tak terhingga dan kekuatan tambahan untuk bertahan hidup.[87] Dengan demikian, sabar menjadi energi internal yang mencegah terjadinya degradasi mental pada penderita, memungkinkan mereka untuk tetap kooperatif dalam menjalani setiap prosedur medis yang melelahkan tanpa kehilangan martabat kemanusiaannya.

Selain itu, Al-Qur'an memperkenalkan konsep *Zikir* sebagai terapi vokal dan kognitif yang mampu menghadirkan ketenangan batin yang bersifat substansial. Secara neuropsikologis, mengingat Allah melalui lafaz-lafaz zikir dapat menstimulasi gelombang alfa di otak yang berkaitan erat

---

[85]Laila Mawaddatur Rofiqoh, Indana Zulfa, and Nahid Ayad, "Mental Health and Spirituality : Qur ' an Ic Teaching and Approaches to Mental Health in the Modern Era," *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, Vol. 4, No. 1, thn.. 2025, hal. 82–91.

[86]M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas Berbagai Persoalan Umat*, Bandung: Penerbit Mizan, 2007, hal. 215.

[87]Salma Nugrahani, dan Abdullah. M, "Makna Syifa' dalam Al Qur'an Perspektif Tafsir Al Azhar," *R Eslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal,* Vol. 7, No. 5, 2025, Edisi 15, hal. 50–61..

dengan kondisi relaksasi yang mendalam dan penurunan tingkat stres. Penderita kanker yang membiasakan hatinya terpaut pada zikir akan memiliki ambang batas nyeri yang lebih tinggi karena fokus mentalnya teralihkan dari penderitaan fisik menuju keagungan transendental. Ketenangan jiwa (*Thuma'ninah*) yang dihasilkan dari zikir merupakan benteng pertahanan paling kuat dalam menghadapi distres mental yang sering kali memicu keputusasaan pada pasien terminal.[88]

Implementasi ajaran Al-Qur'an dalam memperkuat mental penderita kanker juga melibatkan pemaknaan terhadap konsep musibah dan ujian sebagai proses penyucian diri. Terdapat beberapa elemen kognitif dalam Al-Qur'an yang secara spesifik dapat diinternalisasi oleh penderita kanker untuk mentransformasi mental mereka dari posisi korban menjadi posisi pejuang yang tangguh:[89]

1. Penyucian Dosa: Keyakinan bahwa setiap rasa sakit yang dirasakan, bahkan sekecil duri yang menusuk, merupakan penghapus kesalahan di masa lalu.
2. Ujian Kasih Sayang: Melihat penyakit sebagai bentuk perhatian khusus dari Tuhan untuk mendekatkan hambanya kepada-Nya dalam frekuensi yang lebih intens.
3. Kapasitas Diri: Keyakinan mutlak pada janji Ilahi bahwa Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan batas kemampuan hamba-Nya.
4. Balasan Abadi: Fokus pada harapan mendapatkan kebahagiaan hakiki di akhirat yang jauh lebih luas dibandingkan penderitaan dunia yang bersifat temporal.

Konsep *Raja'* atau harapan dalam Al-Qur'an bertindak sebagai antitesis terhadap keputusasaan yang sering kali menjadi musuh utama penderita kanker. Al-Qur'an melarang hamba-Nya untuk berputus asa dari rahmat Allah, sebuah perintah yang memiliki implikasi klinis sangat besar dalam menjaga motivasi hidup pasien.[90] Harapan yang ditawarkan Al-Qur'an bersifat multidimensional; mencakup harapan akan kesembuhan fisik, harapan akan kekuatan mental, serta harapan akan kedamaian abadi. Dengan memelihara *Raja'*, penderita kanker memiliki alasan yang kuat untuk tetap berjuang, karena mereka meyakini bahwa di balik setiap kesulitan selalu ada kemudahan yang telah dipersiapkan oleh Sang Pencipta.

---

[88]Putri Hudani Nabila, *et.al.,* "Self Healing Dalam Perspektif Al-Qur'an: Studi Qur'an Tematik," *Al-Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, Vol. 3, No. 3, 2025, hal. 219.

[89]Achmad Mubarok, *Psikologi Qur'ani*, Jakarta: Penerbit Renaissance, 2001, Cetakan pertama, hal. 104.

[90]Çaksen H, "Use of Quranotherapy in Patients with Cancer," *Prog Health Sci Journal,* Vol. 14, No. 1, 2024, : hal. 63–65..

Pendekatan spiritual Al-Qur'an juga menekankan pentingnya doa sebagai media komunikasi katarsis antara hamba dan Tuhan yang Maha Mendengar. Bagi penderita kanker, doa bukan sekadar permohonan mukjizat, melainkan sarana pelepasan emosional atas segala ketakutan dan keluh kesah yang tidak dapat diungkapkan kepada sesama manusia. Doa memberikan rasa kendali secara spiritual di saat kontrol medis dan fisik tampak hilang, sehingga pasien tidak merasa benar-benar tidak berdaya. Mental yang kuat tumbuh dari keyakinan bahwa suara hati mereka didengar oleh Tuhan, yang memberikan kenyamanan psikologis luar biasa dan menurunkan tingkat isolasi internal yang sering dialami oleh penderita penyakit kronis.[91]

Kehadiran narasi kisah para Nabi dalam Al-Qur'an, seperti kisah Nabi Ayyub AS yang menghadapi penyakit kulit menahun, memberikan teladan resiliensi mental yang konkret bagi penderita kanker. Melalui model keteladanan ini, penderita diajarkan mengenai beberapa langkah strategis dalam menjaga kesehatan mental agar tetap stabil meskipun kondisi fisik terus mengalami penurunan secara signifikan:[92]

1. Adab Mengeluh: Mengarahkan seluruh keluh kesah hanya kepada Allah sebagai bentuk tauhid yang murni tanpa kehilangan kewibawaan di depan manusia.
2. Kekuatan Doa: Menggunakan kalimat-kalimat yang sopan dan penuh penghambaan saat memohon kesembuhan, tanpa memaksa kehendak Tuhan.
3. Keyakinan pada Sifat Allah: Menyadari bahwa Allah adalah Maha Penyayang di antara semua yang penyayang, bahkan di tengah penderitaan yang hebat.
4. Ketabahan Keluarga: Pentingnya kesetiaan pasangan dan keluarga dalam mendampingi penderita sebagaimana istri Nabi Ayyub yang setia.

Internalisasi konsep *Kematian* dalam Al-Qur'an justru menjadi sumber kekuatan mental yang tak terduga bagi penderita kanker, karena kematian tidak digambarkan sebagai ketiadaan yang menakutkan. Al-Qur'an membingkai kematian sebagai gerbang kepulangan menuju zat yang Maha Mencintai, sebuah transisi menuju kehidupan yang lebih sempurna dan bebas dari rasa sakit. Bagi pasien stadium lanjut, pemahaman ini mereduksi *death anxiety* (kecemasan kematian) secara signifikan, mengubah ketakutan menjadi kesiapan dan kedamaian. Mental yang berani menghadapi maut dengan tenang adalah puncak dari pencapaian spiritual, yang memungkinkan pasien untuk menyelesaikan sisa usianya dengan penuh kemuliaan dan keridaan yang mendalam.

---

[91]Annida Nazirah, *et.al.,* "Wawasan Al- Qur ' an t Entang Mental Health, Studi Al-Qur'an Tematik dengan Pendekatan Grounded Theory," dalam *Ihsanika: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Vol.3, No. 3, thn. 2025, hal. 387–405.

[92]Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jakarta: Pustaka Panjimas, 1982, Jilid 7, hal. 156.

Perspektif Al-Qur'an juga mendorong terciptanya ekosistem dukungan melalui konsep *Ukhuwah* (persaudaraan) dan kewajiban menjenguk orang sakit sebagai terapi sosial. Dukungan komunitas yang membawa pesan-pesan qur'ani memberikan penguatan kolektif bagi mental penderita, mengingatkan mereka bahwa mereka adalah bagian dari entitas yang lebih besar. Interaksi sosial yang bermuatan nilai-nilai keimanan ini membantu memitigasi rasa isolasi dan stigma yang mungkin dirasakan penderita, memberikan mereka energi positif yang sangat dibutuhkan untuk pemulihan psikis. Dengan demikian, penguatan mental dalam perspektif Al-Qur'an tidak hanya bersifat individual-transendental, tetapi juga sosial-horizontal, menciptakan lingkungan yang kondusif bagi resiliensi dan kualitas hidup penderita kanker.[93]

Kesadaran akan konsep *Amanah* dalam Al-Qur'an menjadikan penderita kanker memandang tubuh mereka sebagai titipan Allah yang harus dijaga dengan sebaik-baiknya melalui ikhtiar medis yang optimal. Pandangan ini mencegah pasien dari sikap ceroboh atau mengabaikan pengobatan, karena merawat tubuh merupakan bagian dari ibadah dan ketaatan kepada Sang Pencipta. Kekuatan mental muncul dari perasaan tanggung jawab spiritual ini, di mana pasien berupaya maksimal untuk sembuh demi dapat kembali beribadah dan menebar manfaat. Penyakit kanker tidak lagi dipandang sebagai penghalang, melainkan sebagai tantangan dalam menunaikan amanah menjaga kehidupan, yang menumbuhkan semangat juang yang sangat tinggi dari dalam jiwa pasien.[94]

Al-Qur'an juga menawarkan konsep *Muhasabah* atau introspeksi diri yang membantu penderita kanker melakukan rekonsiliasi dengan masa lalunya untuk mencapai ketenangan di masa kini. Banyak distres mental pada penderita kanker bersumber dari rasa penyesalan atau kesalahan di masa lalu yang belum terselesaikan, sehingga menciptakan beban psikis tambahan. Melalui pintu tobat dan ampunan yang dibuka lebar oleh Al-Qur'an, pasien diajak untuk melepaskan beban-beban tersebut dan memulai lembaran baru yang lebih bersih secara spiritual. Kedamaian yang dihasilkan dari proses pemaafan diri sendiri dan orang lain merupakan katalisator mental yang sangat efektif untuk mendukung stabilitas emosional pasien selama menghadapi terapi kanker yang berat.[95]

---

[93]Pauline Hapsari and Titik Kusumawinakhyu, "The Power of Qur ' an to Heal Physical and Mental Illness," dalam *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, Vol. 10, No. 1, thn. 2024, hal. 11.

[94]Rofiqoh, Zulfa, and Ayad, "Mental Health and Spirituality : Qur'an Ic Teaching and Approaches to Mental Health in the Modern Era." dalam *Al-Fahmu Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, Vol. 4, No.1, 2025, hal. 85

[95]M. Fahruroz, "Analisis Faktor Kesembuhan Pasien Kanker Dengan Pendekatan Terapi Dzikir dan Murrotal Al-Qur'an: Literature Review," dalam *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNSIQ*, Vol. 12, No. 2, 2025, hal. 31–41.

Studi psikospiritual Islam menunjukkan bahwa tilawah (membaca) atau mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an secara rutin memiliki efek sedatif alami yang menenangkan sistem saraf otonom pada penderita kanker. Alunan ritme ayat suci mampu mengalihkan perhatian otak dari transmisi nyeri menuju persepsi auditori yang harmonis, yang secara bertahap menurunkan tingkat kecemasan akut. Kondisi mental yang rileks ini sangat menunjang proses regenerasi sel dan efektivitas kemoterapi, karena tubuh berada dalam status homeostasis yang lebih stabil. Penggunaan Al-Qur'an sebagai terapi suportif ini merupakan bukti nyata bahwa dimensi spiritual memiliki jalur komunikasi yang sangat efektif dengan dimensi biologis dan psikis manusia yang sangat kompleks.

Lebih jauh lagi, Al-Qur'an memberikan penekanan pada konsep *Husnuzan* (berprasangka baik) kepada Allah dalam setiap kondisi, yang merupakan fondasi kesehatan mental paling dasar. Berprasangka baik bahwa penyakit kanker ini adalah jalan menuju kebaikan yang belum terlihat secara lahiriah membantu pasien menjaga integritas kepribadiannya agar tidak hancur oleh sinisme atau kepahitan hidup. Mental yang dipenuhi oleh *Husnuzan* akan selalu menemukan sisi positif di tengah situasi yang paling buruk sekalipun, sehingga pasien tetap mampu tersenyum dan memberikan energi positif bagi lingkungannya. Sikap mental ini merupakan bentuk kemenangan spiritual di mana individu tetap berkuasa atas suasana hatinya, tidak didikte oleh keparahan kondisi fisiknya.[96]

Integrasi antara ilmu medis dan pendekatan spiritual Al-Qur'an menciptakan sinergi pengobatan yang holistik, di mana mental penderita diperkuat melalui nutrisi spiritual yang konsisten. Al-Qur'an tidak pernah memisahkan antara pencarian kesembuhan fisik melalui obat-obatan dengan permohonan kesembuhan batin melalui pendekatan kepada Sang Khalik. Bagi penderita kanker, keyakinan bahwa dokter adalah perantara dan Allah adalah penyembuh sejati memberikan keseimbangan mental yang sangat ideal antara rasionalitas dan spiritualitas. Keseimbangan inilah yang menjaga pasien tetap membumi dalam ikhtiar namun tetap melangit dalam doa, sebuah kombinasi mental yang menjadikan mereka sangat tangguh dan penuh dengan ketenangan jiwa.[97]

Kekuatan mental yang bersumber dari Al-Qur'an juga termanifestasi dalam kemampuan penderita untuk melakukan *Altruisme* spiritual, yaitu tetap peduli pada urusan orang lain di tengah sakitnya sendiri. Al-Qur'an sering

---

[96]Rofiqoh, Zulfa, and Ayad, "Mental Health and Spirituality : Qur'an Ic Teaching and Approaches to Mental Health in the Modern Era." dalam *Al-Fahmu Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, Vol. 4, No.1, 2025, hal. 82-91

[97]Abdul Qadir Al-Jailani and M Ag, "Penjagaan Kesehatan Mental dalam Tafsir Al-Jailani Karya Syekh Abdul Qadir Al-Jailani," dalam *Inovatif Journal*, Vol. 11, No. 2, thn. 2025, hal. 63–90.

kali memuji orang-orang yang tetap berbagi dalam keadaan sempit, yang jika diterapkan oleh penderita kanker akan memberikan rasa keberdayaan yang luar biasa. Dengan membantu atau mendoakan sesama penderita, pasien merasakan bahwa hidup mereka masih memiliki signifikansi dan fungsi sosial yang berarti, yang sangat meningkatkan harga diri mereka. Mental yang tidak egois dan tetap fokus pada kebermanfaatan adalah mental yang telah melampaui rasa sakit fisiknya, mencapai tingkat kematangan spiritual yang sangat luhur.[98]

Keikhlasan dalam menerima takdir sebagaimana diajarkan dalam Al-Qur'an merupakan obat penawar paling mujarab bagi gejolak amarah yang sering muncul pada penderita kanker stadium awal. Ikhlas berarti membersihkan hati dari protes terhadap ketentuan Ilahi, yang secara otomatis meredakan konflik batin yang menguras energi mental pasien secara sia-sia. Dengan mencapai maqam ikhlas, penderita kanker tidak lagi membuang energi untuk bertanya "mengapa saya?", melainkan fokus pada "apa yang harus saya lakukan sekarang?". Pergeseran fokus mental ini adalah kunci resiliensi, yang memungkinkan pasien untuk mengalokasikan seluruh kekuatan psikisnya guna mendukung proses pemulihan dan peningkatan kualitas ibadah di sisa usianya.

Penguatan mental melalui perspektif Al-Qur'an juga melibatkan pemanfaatan konsep *Syu'ur bil-Ma'iyyah* atau perasaan senantiasa disertai oleh Allah dalam setiap helaan napas penderita. Perasaan bahwa Tuhan hadir di samping tempat tidur rumah sakit, hadir di ruang radiasi, dan hadir di tengah kesunyian malam memberikan dukungan emosional yang tidak bisa diberikan oleh manusia manapun. Keyakinan akan penyertaan Ilahi ini menghilangkan rasa takut akan kesepian yang sering menghantui pasien terminal, memberikan keberanian ekstra untuk menghadapi setiap tantangan medis yang datang. Mental yang merasa disertai oleh Yang Maha Kuat akan menjadi mental yang tak terkalahkan, menjadikannya perisai utama dalam menghadapi keganasan penyakit kanker.[99]

Secara fenomenologis, penderita kanker yang menerapkan pendekatan spiritual Al-Qur'an menunjukkan tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi meskipun secara fisik mengalami kemunduran yang nyata. Mereka mampu melihat keindahan di balik penderitaan, menemukan kekuatan di dalam kelemahan, dan merasakan kedekatan yang luar biasa dengan Sang Pencipta

---

[98]Atik Rahmawati, *et.al.,* "Environment-Based Education Integrated Islamic Values to Cultivate Environmental Literacy and Attitudes," dalam *Advances in Social Science, Education and Humanities Research (ASSEHR) Journal,* Vol. 47, No. I, hal. 70–74, https://doi.org/http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/.

[99]Abdallah Abu Khait, "Psychosocial-Spiritual Interventions among Muslims Undergoing Treatment for Cancer : An Integrative Review," *BMC Palliative Care Journal.* Vol. 20, No. 2, 2021, hal. 1–22.

yang mungkin tidak dirasakan saat sehat. Al-Qur'an telah berhasil mengubah narasi penyakit dari sebuah tragedi menjadi sebuah perjalanan suci (hijrah spiritual) menuju kesempurnaan iman yang sangat hakiki. Keberhasilan penguatan mental ini membuktikan bahwa Al-Qur'an tetap relevan sebagai panduan kesehatan jiwa bagi manusia modern yang menghadapi krisis kesehatan paling kompleks sekalipun seperti kanker.[100]

Pendekatan spiritual dalam perspektif Al-Qur'an bukan sekadar pelengkap, melainkan fondasi utama bagi kesehatan mental penderita kanker untuk mencapai kedamaian batin. Dengan menanamkan nilai-nilai tauhid, sabar, syukur, dan tawakal, Al-Qur'an membangun struktur mental yang tahan terhadap guncangan eksternal maupun internal yang ditimbulkan oleh penyakit kanker. Penguatan mental ini adalah investasi spiritual yang tidak hanya berguna selama masa pengobatan di dunia, tetapi juga menjadi bekal yang sangat berharga bagi perjalanan jiwa selanjutnya. Oleh karena itu, integrasi nilai-nilai Al-Qur'an dalam pendampingan pasien kanker adalah sebuah kebutuhan mendesak untuk mewujudkan kualitas hidup pasien yang bermartabat, tenang, dan penuh dengan cahaya harapan Ilahi.[101]

Lebih lanjut Konsep *Syifa* dalam Al-Qur'an juga mencakup aspek penyembuhan sosial, di mana Al-Qur'an memerintahkan komunitas beriman untuk menjadi penyangga moral bagi mereka yang sedang sakit. Bagi penderita kanker, kesadaran bahwa mereka berada dalam lingkaran doa umat yang lebih luas memberikan suntikan kekuatan mental yang bersifat kolektif. Al-Qur'an mengajarkan bahwa mukmin yang satu dengan yang lain ibarat satu bangunan yang saling menguatkan, sehingga penderita kanker tidak dibiarkan berjuang sendirian di tengah krisisnya. Dukungan spiritual dari lingkungan yang membacakan ayat-ayat harapan dan ketenangan membantu pasien untuk mempertahankan harga diri dan semangat hidup mereka. Mental yang kuat senantiasa lahir dari perasaan bahwa dirinya dicintai dan dihargai, baik oleh Tuhan maupun oleh sesama manusia.

Internalisasi konsep *Takdir* yang benar menurut Al-Qur'an merupakan kunci untuk meredam kemarahan eksistensial yang sering melanda penderita kanker saat pertama kali menerima diagnosis. Al-Qur'an menjelaskan bahwa setiap kejadian telah tertulis dalam *Lauh Mahfuzh*, sebuah pemahaman yang membantu pasien untuk berhenti menyalahkan diri sendiri atau keadaan secara berlebihan. Dengan menerima bahwa penyakit ini adalah bagian dari skenario agung yang dirancang oleh Sang Maha Pengatur, pasien dapat

---

[100]Putri Nabila dan M. Alif, "Self Healing dalam Perspektif Al-Qur'an: Studi Qur'an Tematik.", dalam *Al-Tarbiyah : Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, Vol. 3, No. 3, thn. 2025, hal. 219-221

[101]Laila. M. Rofiqoh, *et,al,* "Mental Health and Spirituality: Qur ' an Ic Teaching and Approaches to Mental Health in the Modern Era.", dalam *Al-Fahmu; Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir,* Vol. 4, No.1, 2025, hal. 84

mengalihkan energinya dari protes yang melelahkan menuju adaptasi yang memberdayakan. Kekuatan mental muncul ketika individu mampu berkata "Kami adalah milik Allah dan kepada-Nya kami kembali," yang merupakan pernyataan penyerahan diri paling luhur dalam menghadapi musibah besar.[102]

Al-Qur'an juga menawarkan teknik visualisasi spiritual melalui deskripsi mengenai surga dan kenikmatan abadi bagi mereka yang bersabar di tengah penderitaan duniawi. Bagi penderita kanker yang mengalami nyeri fisik kronis, memfokuskan pikiran pada janji-janji keindahan di kehidupan mendatang dapat berfungsi sebagai analgesik psikologis yang sangat efektif. Imajinasi spiritual ini membantu memperluas cakrawala berpikir pasien melampaui batas-batas dinding rumah sakit yang menyesakkan dan prosedur medis yang menyakitkan. Kekuatan mental yang dibangun di atas visi masa depan yang cerah (akhirat) memberikan ketenangan yang tidak mampu diberikan oleh teori psikologi sekuler manapun. Hal ini membuktikan bahwa spiritualitas Al-Qur'an mampu menyentuh relung jiwa yang paling dalam untuk memberikan penghiburan yang substansial.

Peran *Husnul Khatimah* (akhir yang baik) dalam perspektif Al-Qur'an memberikan tujuan akhir yang sangat mulia bagi perjuangan mental penderita kanker di fase terminal. Fokus pasien dialihkan dari ketakutan akan kehilangan kehidupan duniawi menuju ambisi untuk bertemu dengan Allah dalam keadaan rida dan diridai. Perspektif ini membantu penderita untuk tetap menjaga kualitas ibadah dan akhlaknya meskipun tubuhnya sedang digerogoti oleh penyakit yang mematikan. Mental yang tangguh di sini ditunjukkan dengan kemampuan pasien untuk tetap bersyukur dan berzikir hingga napas terakhirnya, menunjukkan bahwa jiwa tetap merdeka meskipun raga dalam belenggu kanker. Inilah bentuk kemenangan mental yang sesungguhnya, di mana ketenangan batin melampaui kepedihan fisik yang dialami secara biologis.[103]

Implementasi pendekatan Al-Qur'an dalam menguatkan mental penderita kanker melibatkan strategi kognitif yang sangat terstruktur untuk mengubah pola pikir negatif menjadi positif. Berdasarkan prinsip-prinsip psikospiritual Islami, terdapat beberapa teknik penguatan mental yang dapat diaplikasikan secara praktis oleh pasien dalam keseharian mereka sesuai arahan Al-Qur'an:[104]

---

[102] Laila, M. Rofiqoh, *et.al.,* "Mental Health and Spirituality; Qur'anic Teaching and Approaches to Mental Health in The Modern Era", dalam *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir,* Vol.4, No.1, thn. 2025, hal. 187-190

[103]Husein Caksen, "Use of Quranotherapy in Patients with Cancer." dalam *Peruvian Journal of Health Care and Global Health*, Vol. 3, No.3, thn. 2025, hal. 165.

[104]Abdul Mujib, *Kepribadian dalam Psikologi Islam*, Jakarta: Penerbit PT RajaGrafindo Persada, 2006, hal. 176

1. Istirja': Melakukan afirmasi lisan dan hati bahwa segala musibah berasal dari Allah dan akan kembali kepada-Nya guna mencapai stabilitas emosional.
2. Tadabbur Ayat Harapan: Secara aktif membaca dan merenungkan ayat-ayat yang menjanjikan kemudahan setelah kesulitan untuk memelihara optimisme.
3. Muraqabah: Membangun perasaan senantiasa diawasi oleh Allah, sehingga pasien merasa didampingi dan tidak merasa kesepian dalam kesakitannya.
4. Taubat Nasuha: Membersihkan batin dari beban dosa masa lalu yang seringkali memicu distres spiritual dan menghambat ketenangan pikiran.

Pendekatan spiritual Al-Qur'an juga menekankan pada pentingnya *Siddiq* atau kejujuran terhadap diri sendiri dan Tuhan mengenai rasa sakit yang dirasakan. Al-Qur'an tidak menuntut hamba-Nya untuk menjadi manusia super yang tidak memiliki rasa takut, melainkan mendorong mereka untuk mengakui kelemahannya di hadapan Allah yang Maha Kuat. Kejujuran emosional ini mencegah terjadinya pembendungan perasaan negatif yang dapat meledak menjadi gangguan mental yang lebih serius di masa depan. Dengan mengadu secara jujur kepada Tuhan, penderita kanker merasakan katarsis yang sangat menenangkan, seolah-olah beban berat yang dipikulnya telah dibagi dengan kekuatan yang tak terbatas. Mental yang sehat adalah mental yang mampu menerima kerapuhan dirinya sambil tetap bersandar pada kekuatan transendental yang absolut.[105]

Konsep *Barakah* dalam Al-Qur'an memberikan perspektif bahwa usia yang singkat akibat kanker sekalipun dapat menjadi usia yang sangat berkualitas jika dijalani dengan keimanan. Penderita diajarkan bahwa yang terpenting bukanlah panjangnya umur secara kuantitatif, melainkan seberapa besar nilai kebermanfaatan dan ketakwaan yang dihasilkan dalam waktu yang tersisa. Pemahaman ini sangat membantu mereduksi rasa menyesal pada penderita kanker usia muda yang merasa hidupnya terpotong oleh penyakit sebelum mencapai cita-citanya. Kekuatan mental muncul saat pasien mampu memaknai sisa waktunya sebagai periode emas untuk mendekatkan diri kepada Allah secara intensif.[106] Dengan demikian, kualitas mental penderita tetap terjaga karena mereka merasa tetap produktif secara spiritual meskipun secara fisik sudah tidak lagi mampu beraktivitas normal.

---

[105]Nur Afni Sharfina and Endras Amirta Hanum, "The Effectiveness of Murottal Al-Qur'an on Anxiety Levels in Cancer Patients: Literature Review," dalam *Asian Journal of Natural Sciences (AJNS)* Vol. 5, No. 2, thn. 2025, hal. 96-100.

[106]Tanzil Jurnal, *et.al.,* "Schizophrenia Zikir Therapy Based On The Interpretation Of Mafātīḥ Al-Ghayb," dalam *Tanzil: Jurnal Studi Al-Qur'an*, Vol. 7, No. 2, thn. 2025, hal.193–208.

Dalam konteks penguatan mental, Al-Qur'an juga memberikan panduan mengenai pentingnya menjaga harmoni hubungan sosial sebagai bagian dari integritas spiritual seseorang. Pasien kanker diarahkan untuk membersihkan hatinya dari segala bentuk dendam atau kebencian terhadap sesama manusia agar jiwanya mencapai kondisi yang disebut Qalbun Salim. Terdapat beberapa poin krusial terkait hubungan sosial yang mendukung kesehatan mental penderita menurut perspektif Al-Qur'an:[107]

1. *Al-Afwu* (Pemaafan): Melepaskan kemarahan kepada orang lain yang pernah menyakiti agar batin menjadi ringan dan bebas dari beban emosional yang destruktif.
2. *Silaturahmi*: Menjaga hubungan baik dengan keluarga dan kerabat sebagai sumber dukungan emosional yang dianjurkan oleh agama guna memicu hormon kebahagiaan.
3. *Tawashu bil-Haq*: Saling menasihati dalam kebenaran dan kesabaran dengan sesama penderita untuk membangun komunitas resiliensi yang kokoh.
4. *Ihsan*: Tetap berbuat baik kepada lingkungan sekitar meskipun diri sendiri sedang dalam kesulitan, yang memberikan perasaan keberdayaan dan makna hidup.

Penerapan konsep *Syukur* dalam Al-Qur'an memaksa penderita kanker untuk tetap menghargai fungsi organ tubuh lainnya yang masih bekerja dengan baik di tengah serangan kanker pada satu titik. Al-Qur'an menyatakan bahwa jika kita bersyukur, Allah akan menambah nikmat-Nya, yang dalam psikologi positif bermakna bahwa fokus pada apa yang masih dimiliki akan memperluas rasa sejahtera. Pasien yang bersyukur cenderung lebih resilien karena mereka tidak membiarkan satu titik hitam (kanker) menutupi seluruh hamparan putih (nikmat kesehatan lainnya). Mental yang dipenuhi oleh rasa syukur memiliki imunitas psikologis yang luar biasa terhadap depresi, karena ia selalu mampu menemukan alasan untuk tetap merasa beruntung di hadapan Sang Pemberi Nikmat.

Perspektif Al-Qur'an memberikan kerangka kerja yang komprehensif untuk membangun mental yang kuat melalui pendekatan yang bersifat teosentris namun tetap manusiawi. Al-Qur'an tidak hanya berbicara tentang dogma, tetapi memberikan solusi kognitif, afektif, dan perilaku bagi penderita kanker untuk menghadapi ujian hidup yang paling berat. Dengan menempatkan Tuhan sebagai pusat dari segala urusan, penderita kanker tidak lagi merasa menjadi pusat penderitaan itu sendiri, melainkan menjadi bagian dari proses pendidikan jiwa yang sangat luhur. Penguatan mental berbasis Al-Qur'an ini adalah bentuk terapi hakiki yang mampu membawa penderita dari

[107]Said Hawa, *Mensucikan Jiwa (Tazkiyatun Nafs): Konsep Ihsan yang Terpadu*, Jakarta: Penerbit Robbani Press, 2004, hal. 82.

lembah keputusasaan menuju puncak kedamaian batin dan kebahagiaan spiritual yang abadi.[108]

Kedalaman filosofis Al-Qur'an dalam mengelola stresor psikis penderita kanker juga terlihat dari konsep *Lathifah* atau kelembutan jiwa yang harus senantiasa dijaga agar tidak mengeras akibat penderitaan. Al-Qur'an mendorong penderita untuk tetap memiliki hati yang lembut (*qalbun layyin*), di mana kelembutan ini menjadi ruang bagi masuknya hidayah dan ketenangan dari Allah Swt. Mental yang kaku dan penuh pemberontakan terhadap takdir hanya akan membuat rasa sakit terasa berlipat ganda, sedangkan jiwa yang lembut akan menerima ujian dengan penuh keanggunan. Melalui tilawah yang khusyuk, penderita kanker dapat mengikis kekerasan hati tersebut, menggantinya dengan kelapangan dada yang memungkinkan mereka melihat penyakit sebagai media pembersihan spiritual yang sangat efektif.[109]

Al-Qur'an juga memperkenalkan konsep *Waqi'iyyah* (realisme spiritual), di mana penderita diajak untuk mengakui realitas fisik penyakitnya namun tetap menggantungkan harapan pada keajaiban doa. Pendekatan ini sangat penting bagi kesehatan mental karena menghindari pasien dari *toxic positivity* atau kepura-puraan bahwa segalanya baik-baik saja. Mental yang kuat menurut Al-Qur'an adalah mental yang mampu menangis di hadapan Tuhan namun tetap teguh dan disiplin dalam menjalani protokol pengobatan medis di hadapan manusia. Pengakuan atas kelemahan manusiawi di hadapan Kemahaperkasaan Allah justru menjadi sumber kekuatan baru, di mana pasien merasa bebannya telah diletakkan pada pundak Dzat yang tidak pernah tidur dan Maha Memelihara.

Dalam perspektif Al-Qur'an, ketahanan mental penderita kanker juga diperkuat melalui pemahaman mengenai konsep *Barzakh* dan janji keadilan absolut di hari akhir. Kesadaran bahwa segala jerih payah, kesabaran, dan air mata yang tumpah selama berjuang melawan kanker akan ditimbang secara adil memberikan kepuasan kognitif yang mendalam bagi pasien. Hal ini sangat membantu mereduksi perasaan ketidakadilan atau pertanyaan "mengapa saya" yang seringkali merusak integritas mental. Dengan memandang kehidupan dalam garis waktu yang abadi, penderita kanker

---

[108]Farhan Ahmed, *et.al.,* "Effect of the Quranic Verses Recitation on Depressive Symptoms among Cancer Patients at Tertiary Care Hospital , Karachi," *Journal Liaquat Uni Med Health Sci*, Vol. 23, No. 03, thn. 2024, Edisi 2, hal. 44–48.

[109]Sharfina and Hanum, "The Effectiveness of Murottal Al- Qur'an on Anxiety Levels in Cancer Patients : Literature Review." dalam *Asian Journal of Natural Science* (AJNS), Vol. 5, No. 2, thn. 2025, hal. 187-188

mampu menahan penderitaan duniawi yang singkat demi mencapai kebahagiaan yang tidak akan pernah berakhir di dimensi berikutnya.[110]

Dukungan Al-Qur'an terhadap penguatan mental penderita juga termanifestasi dalam perintah untuk senantiasa mencari ilmu (*thalabul ilmi*), termasuk ilmu tentang penyakit yang sedang diderita. Memahami mekanisme biologis kanker melalui kacamata iman membantu pasien untuk tidak merasa takut terhadap sesuatu yang tidak mereka ketahui (fear of the unknown). Pengetahuan medis yang dipadukan dengan hikmah Qur'ani membuat pasien lebih tenang dalam menghadapi prosedur medis yang rumit, karena mereka memahami bahwa setiap obat dan teknologi adalah manifestasi dari kasih sayang Allah yang diturunkan melalui akal manusia. Mental yang terinformasi dengan baik adalah mental yang lebih stabil dan jauh dari kepanikan irasional yang merugikan proses penyembuhan.[111]

Secara aplikatif, Al-Qur'an memberikan arahan mengenai manajemen emosi yang dapat diterapkan oleh penderita kanker untuk menjaga integritas psikis mereka agar tidak hancur oleh beban penyakit yang berat. Beberapa strategi kognitif dan perilaku yang disarikan dari prinsip-prinsip Al-Qur'an untuk penguatan mental meliputi aspek-aspek berikut:[112]

1. Tazkiyatun Nafs: Melakukan penyucian jiwa dari penyakit hati seperti iri dan dengki agar energi psikis dapat terfokus sepenuhnya pada proses penyembuhan dan kedekatan dengan Tuhan.
2. Shalat Khusyuk: Menjadikan shalat sebagai sarana istirahat mental dari hiruk-pikuk diagnosis medis, di mana pasien merasakan kehadiran Allah sebagai pelindung sejati.
3. Infaq dan Sedekah: Tetap berbagi di tengah kesulitan sebagai terapi psikologis untuk menumbuhkan perasaan bahwa diri masih memiliki manfaat bagi orang lain.
4. Tilawah Qur'an: Menggunakan getaran suara ayat suci sebagai bentuk vibrasi penyembuhan yang menenangkan frekuensi otak dan meredakan kecemasan akut.

Kekuatan mental penderita kanker juga dibangun melalui konsep *Khauf* (takut) dan *Raja'* (harap) yang seimbang, di mana keduanya berfungsi sebagai regulator emosi yang sangat canggih. Rasa takut diarahkan kepada Allah agar pasien tetap mawas diri dan tidak sombong, sementara rasa harap

---

[110]Abdallah. A .Khait, "Psychosocial-Spiritual Interventions among Muslims Undergoing Treatment for Cancer : An Integrative Review." dalam *Artikel PubMed National Library of Medicine*, 2021, *https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33781246/,* diakses 20 Januari 2026, DOI; 10.1186/s12904.

[111]Arthi Amalia Rawzalgina, Islam Negeri Mataram, and Kota Mataram, "The Concept Of Morality In The Qur'an And Its Influence On Mental Health," *Zad Al-Mufassirin*, Vol. 7, No. 1, thn. 2025, hal. 99-177.

[112]Achmad Mubarok, *Psikologi Islam: Sebuah Pengantar*, Jakarta: Penerbit Bina Rena Pariwara, 2002, hal. 132.

dipelihara agar pasien tidak jatuh ke dalam jurang putus asa yang gelap. Keseimbangan ini mencegah terjadinya ayunan suasana hati (*mood swing*) yang ekstrem, yang seringkali menjadi kendala dalam perawatan paliatif. Penderita kanker yang mampu menjaga *Raja'* akan memiliki daya juang yang jauh lebih persisten dibandingkan mereka yang hanya didominasi oleh ketakutan terhadap kematian yang mencekam.[113]

Selain itu, Al-Qur'an mendorong penderita untuk melakukan *Uzlah* positif atau kontemplasi dalam kesunyian untuk mengenal jati diri dan tujuan hidup yang lebih hakiki. Di tengah kesibukan rumah sakit, meluangkan waktu untuk merenung dalam keheningan dapat membantu pasien mengintegrasikan pengalaman sakitnya ke dalam narasi hidup yang lebih besar. Kontemplasi ini membantu meredakan kebisingan mental (*mental noise*) yang diakibatkan oleh kecemasan akan hari esok dan penyesalan akan hari kemarin. Melalui *Uzlah*, penderita kanker menemukan bahwa di dalam kesunyian dan keterbatasan fisik, terdapat kekayaan spiritual yang tak terbatas yang dapat diakses kapan saja melalui pintu keimanan yang terbuka lebar.

Dalam interaksi sosial, Al-Qur'an memberikan panduan tentang pentingnya menjaga lisan dan pikiran agar tetap positif, sebuah faktor yang sangat krusial bagi kesehatan mental pasien terminal. Penderita diarahkan untuk tidak mengucapkan kata-kata yang mengandung keluhan berlebih atau ketidaksabaran, karena kata-kata yang keluar dari lisan akan berbalik mempengaruhi kondisi psikologis internalnya. Terdapat rincian mengenai adab batin yang dapat memperkuat mental penderita dalam menghadapi fluktuasi kondisi klinis sesuai arahan kitab suci:[114]

1. *Qawlan Karima*: Berkomunikasi dengan bahasa yang mulia terhadap tenaga medis dan keluarga agar tercipta ekosistem perawatan yang penuh dengan penghormatan.
2. *Kaf al-Lisan*: Menahan lisan dari mengeluhkan rasa sakit secara destruktif, yang secara psikologis membantu meningkatkan ambang batas toleransi terhadap nyeri.
3. *Dzikir al-Maut*: Mengingat kematian dengan cara yang produktif, yaitu sebagai motivasi untuk memperbaiki diri dan mempersiapkan bekal terbaik di hadapan Allah.

---

[113]Farhan Ahmed, *et.al.,* "Effect of the Quranic Verses Recitation on Depressive Symptoms among Cancer Patients at Tertiary Care Hospital , Karachi." *Article Faculty of Nuring and Midwifery, Zianudin University Karachi, Pakistan*, Vol. 23, No. 03, thn. 2024, hal. 240

[114]Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Agama: Sebuah Pengantar*, Bandung: Penerbit Mizan, 2003, hal. 95.

4. *Al-I'timad 'ala Allah*: Membangun ketergantungan mental hanya kepada Allah, sehingga ketika manusia mengecewakannya, pasien tetap memiliki pegangan yang kokoh.

Konsep *Ridha* dalam Al-Qur'an adalah bentuk pencapaian mental tertinggi, di mana penderita kanker tidak lagi hanya "bersabar" menanggung beban, tetapi "senang" dengan pilihan Tuhan baginya. Ridha menghilangkan sisa-sisa resistensi mental terhadap penyakit, sehingga seluruh energi tubuh dan jiwa dapat dikerahkan untuk mencapai kondisi sejahtera secara eksistensial. Penderita yang ridha akan memandang kanker bukan sebagai musuh yang harus diperangi dengan kebencian, melainkan sebagai tamu yang membawa pesan-pesan ketuhanan yang harus diterima dengan tangan terbuka. Kondisi mental yang ridha ini secara klinis terbukti meningkatkan sekresi endorfin dalam tubuh, yang berfungsi sebagai pereda nyeri alami dan peningkat suasana hati secara signifikan.[115]

Implementasi nilai Al-Qur'an dalam penguatan mental juga melibatkan pengakuan akan pentingnya sabar dalam meniti setiap tahapan pengobatan yang seringkali terasa membosankan dan menjenuhkan. Sabar dalam Al-Qur'an digambarkan sebagai cahaya yang menyinari kegelapan, memberikan petunjuk arah saat pasien merasa tersesat dalam ketidakpastian medis. Kekuatan mental ini memungkinkan pasien untuk tetap disiplin dalam diet, konsumsi obat, dan sesi terapi tanpa merasa terbebani secara psikologis. Dengan menganggap setiap detik kesabaran sebagai pundi-pundi pahala, pasien mengubah kegiatan medis yang bersifat material menjadi ibadah yang bernilai spiritual tinggi, yang pada akhirnya memberikan kepuasan batin yang mendalam.[116]

Kekuatan mental penderita kanker juga dipelihara melalui janji Al-Qur'an mengenai *Ma'iyyatullah* (penyertaan Allah) yang bersifat khusus bagi mereka yang sedang menderita. Keyakinan bahwa Allah berada "lebih dekat dari urat leher" memberikan rasa aman yang luar biasa bagi pasien yang harus menjalani prosedur medis dalam kesendirian, seperti di dalam tabung MRI atau ruang operasi. Perasaan tidak sendirian ini mereduksi kecemasan perpisahan dan rasa takut akan isolasi yang seringkali menghantui penderita penyakit terminal. Mental yang merasa disertai oleh kekuatan semesta akan menjadi mental yang tenang, berani, dan siap menghadapi segala kemungkinan dengan kepala tegak dan hati yang lapang.

---

[115] Imrana Khan, "Impact of Quran Therapy as a Complementary and Alternative Medicine in Cancer," dalam *PJHS; Pakistan Journal Of Health Sciences*, Vol. 4, Issue. 12, thn. 2023, Edisi 1, hal. 188-192

[116] Hartawan and A. Rawzalgina, "The Concept Of Morality In The Qur ' an And Its Influence On Mental Health." dalam *Zad Al-Mufassirin; Jurnal Ilmu Al-Qur'an & Tafsir*, Vol. 7, No. 1, 2025, hal. 177-199

Al-Qur'an juga memandu penderita untuk tetap memiliki visi masa depan yang optimis melalui konsep *Falah* (kemenangan), baik kemenangan berupa kesembuhan maupun kemenangan berupa ketenangan batin. Keyakinan bahwa "sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan" menjadi mantra mental yang sangat kuat untuk bangkit dari setiap kegagalan klinis yang dialami. Visi ini mencegah pasien dari mentalitas pecundang (*victim mentality*) yang hanya fokus pada kerugian dan kelemahan fisik semata.[117] Dengan fokus pada kemenangan spiritual, penderita kanker mampu melihat melampaui statistik medis yang suram menuju realitas harapan Ilahi yang tidak terbatas, memberikan mereka energi untuk terus berjuang setiap hari.

Pentingnya keikhlasan dalam berikhtiar juga ditekankan oleh Al-Qur'an agar pasien tidak mengalami distres mental ketika hasil pengobatan tidak sesuai dengan ekspektasi manusiawi. Ikhlas membantu penderita untuk memisahkan antara proses (yang merupakan kewajiban manusia) dan hasil (yang merupakan hak prerogatif Tuhan). Dengan memfokuskan energi mental pada proses ikhtiar yang benar, pasien terbebas dari kecemasan berlebihan akan hasil akhir yang seringkali membuat jiwa menjadi lelah. Ketenangan ini merupakan prasyarat mutlak bagi mental yang tangguh, di mana kedamaian tidak lagi bergantung pada angka-angka di laboratorium, melainkan pada kebersihan niat dalam berjuang demi rida Allah.[118]

Dalam kaitan dengan dukungan keluarga, Al-Qur'an memerintahkan perbuatan baik (*birrul walidain* atau kasih sayang kepada sesama) yang menciptakan lingkungan emosional yang hangat bagi penderita. Keluarga yang menjalankan ajaran Al-Qur'an akan memberikan dukungan tanpa pamrih, yang secara psikologis memberikan rasa divalidasi dan dicintai bagi penderita kanker. Rasa dicintai merupakan nutrisi mental yang sangat vital untuk menjaga semangat hidup dan mencegah munculnya pikiran-pikiran untuk menyerah pada penyakit. Sinergi spiritual antara pasien dan keluarga yang berlandaskan pada kasih sayang karena Allah menciptakan benteng pertahanan mental yang sulit ditembus oleh depresi maupun kecemasan.[119]

Sebagai kesimpulan dari perluasan analisis ini, pendekatan spiritual Al-Qur'an merupakan instrumen penguatan mental yang bersifat komprehensif, mulai dari restrukturisasi kognitif hingga regulasi emosi dan perilaku. Al-

---

[117] Sholekhawati, "Abu Zaid Al-Balkhi's Psychotherapy from the Perspective of the Qur'an," dalam *Jurnal Indonesia Sosial Sains*, Vol. 6, No. 1, thn. 2025, hal. 28–47.

[118] Ida Afidah, *et.al.,* "Sufistic Approach Psychotherapy as a Mental- Spiritual Development Effort," *Advances in Social Science, Education and Humanities Research* 658, no. SoRes 2021, Vol. 5, No. 2, thn. 2022:, hal. 370

[119] Abdallah A. Khait, "Psychosocial-Spiritual Interventions among Muslims Undergoing Treatment for Cancer : An Integrative Review." dalam *Article Notes BMC Palliative Care,* 2021, *https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8008674/*, diakses 22 Februari 2026

Qur'an tidak hanya memberikan penghiburan pasif, tetapi juga strategi aktif bagi penderita kanker untuk mentransformasi penderitaan menjadi sebuah perjalanan spiritual yang memberdayakan. Kekuatan mental yang dibangun di atas fondasi wahyu ini bersifat permanen dan tidak mudah goyah oleh fluktuasi kondisi fisik, memberikan jaminan kedamaian batin di tengah badai penyakit. Dengan mengintegrasikan nilai-nilai Qur'ani, penderita kanker diberikan kesempatan untuk mencapai kualitas hidup yang mulia, penuh makna, dan berujung pada kebahagiaan hakiki di hadirat Sang Pencipta.

D. Implementasi Pendekatan Spiritual dalam Perspektif Al-Qur'an Sebagai Upaya Penguatan Mental pada Penderita Kanker

Implementasi pendekatan spiritual dalam kerangka Al-Qur'an bagi penderita kanker merupakan sebuah proses integratif yang melibatkan dimensi kognitif, afektif, dan psikomotorik secara simultan. Langkah awal dalam implementasi ini adalah restrukturisasi kognitif terhadap makna sakit, di mana penderita diarahkan untuk mengadopsi pandangan tauhid dalam menghadapi sel kanker yang invasif. Dalam praktiknya, pasien tidak hanya diajak untuk membaca ayat suci, tetapi juga melakukan internalisasi nilai-nilai transendental ke dalam setiap sel kesadaran mereka. Mental yang kuat dibangun di atas fondasi keyakinan bahwa setiap musibah yang terjadi merupakan bagian dari desain Ilahi yang mengandung hikmah metafisika yang melampaui logika manusia yang terbatas.[120]

Penerapan praktis dari nilai-nilai Al-Qur'an ini harus dilakukan secara terukur dan berkelanjutan agar memberikan dampak yang signifikan terhadap stabilitas neuropsikologis pasien. Terdapat beberapa bentuk implementasi konkret yang dapat diadopsi oleh penderita kanker dalam keseharian mereka untuk memastikan bahwa penguatan mental terjadi secara organik dan sistemik:[121]

1. Tilawah Tematik: Membaca dan merenungkan ayat-ayat yang secara spesifik berbicara tentang harapan (*Raja'*) dan kekuatan (*Quwwah*) untuk membangun optimisme batin.
2. Terapi Audio Qur'ani: Mendengarkan murattal dengan frekuensi yang menenangkan untuk menginduksi gelombang alfa pada otak, yang bermanfaat mereduksi kecemasan prabedah.
3. Zikir Nafas: Mengintegrasikan lafaz Allah dalam setiap tarikan dan embusan nafas untuk menciptakan koneksi spiritual yang konstan di tengah rasa sakit fisik.

---

[120]Article History, *et.al.,* "The Construction of Resilience in The Qur'anic Perspective," *dalam Jurnal Ilmu-ilmu Keislaman, Vol.* 28, No. 2, thn. 2025, hal. 200–220.

[121] Dadang Hawari, *Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi*, Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2005, hal. 88.

4. Shalat sebagai Meditasi: Transformasi ibadah shalat menjadi ruang katarsis di mana pasien melepaskan segala beban psikologisnya hanya kepada Sang Pencipta.

Langkah kedua dalam implementasi ini adalah penguatan aspek emosional melalui doktrin sabar dan ridha yang diaplikasikan dalam manajemen nyeri. Penderita kanker sering kali mengalami distres mental akibat nyeri yang tidak terkendali, sehingga implementasi spiritual di sini berfungsi sebagai "analgesik spiritual." Dengan membimbing pasien untuk melihat nyeri sebagai sarana penggugur dosa (*kaffarah*), beban mental yang muncul akibat rasa sakit tersebut akan berkurang secara signifikan. Pasien tidak lagi melawan rasa sakit dengan kemarahan, melainkan menyambutnya dengan ketenangan yang didasarkan pada harapan akan balasan pahala yang tidak terbatas di akhirat kelak.[122]

Selanjutnya, implementasi pendekatan ini menyentuh aspek hubungan sosial melalui konsep *Tawashu bi al-Shabr* (saling menasihati dalam kesabaran) antar sesama penderita dan pendamping. Lingkungan sosial yang Qur'ani akan membantu penderita untuk tetap merasa divalidasi dan didukung, sehingga mencegah terjadinya isolasi sosial yang merusak mental. Dalam interaksi sehari-hari, pasien diajarkan untuk menjaga lisan dari keluhan yang melemahkan semangat (*al-jaza'*), digantikan dengan ungkapan syukur yang memperkuat imunitas psikologis. Implementasi ini menciptakan ekosistem penyembuhan yang sehat, di mana energi positif mengalir secara timbal balik antara penderita, keluarga, dan tim medis yang merawatnya.[123]

Aspek perilaku juga menjadi perhatian utama dalam implementasi spiritual Al-Qur'an, di mana setiap tindakan medis yang dijalani pasien dimaknai sebagai bagian dari ibadah *ikhtiar*. Penderita kanker diarahkan untuk menjalani kemoterapi, radiasi, atau operasi dengan niat menunaikan amanah menjaga kehidupan, sebuah motif yang jauh lebih kuat daripada sekadar keinginan untuk sembuh secara biologis. Terdapat rincian perilaku adaptif yang harus diimplementasikan oleh penderita kanker dalam perspektif spiritual Qur'ani guna menjaga integritas mental mereka:[124]

1. Disiplin dalam Ikhtiar: Memandang ketaatan terhadap instruksi dokter sebagai bentuk ketaatan kepada Allah dalam menjaga titipan tubuh.

---

[122] Eugin Dara Mentari et al., "The Effectiveness of Prayer Therapy on Adolescent Mental Health," in *International Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences Journal*, Vol. 4, No. 1, thn. 2025, hal. 88–97.

[123] Akhmad Aidil Fitra, "Kesehatan Mental dan Spiritualitas : Bagaimana Konsep Al-Qur ' an Menghadapi Krisis Psikologis Era Kontemporer ?," *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, Vol. 4, No. 1, thn. 2025, hal. 15–30,

[124] Achmad Mubarok, *Psikologi Keimanan,* Jakarta: Penerbit Bina Rena Pariwara, 2000, Cet.pertama, hal. 145.

2. Husnuzan Klinis: Senantiasa berprasangka baik terhadap setiap tahapan pengobatan, meyakini bahwa Allah meletakkan kesembuhan pada perantara yang berbeda-beda.
3. Sedekah sebagai Syifa: Melakukan aktivitas berbagi kepada sesama penderita atau kaum dhuafa untuk menumbuhkan rasa bahagia dan keberdayaan diri.
4. Doa Iftitah Perjuangan: Selalu mengawali setiap sesi pengobatan dengan doa dan basmalah, menyerahkan otoritas kesembuhan sepenuhnya kepada Yang Maha Penyembuh.

Implementasi spiritual juga mencakup manajemen waktu yang berfokus pada kualitas hidup (*quality of life*), di mana penderita didorong untuk mengisi setiap detik usianya dengan aktivitas yang bermakna. Al-Qur'an menekankan bahwa manusia berada dalam kerugian kecuali mereka yang beriman dan beramal saleh, yang jika diimplementasikan pada penderita kanker, akan mengubah fokus dari "berapa lama sisa hidup" menjadi "apa yang bisa saya berikan di sisa hidup ini." Mental yang fokus pada produktivitas spiritual akan terhindar dari depresi yang diakibatkan oleh pikiran kosong yang merusak. Kehidupan di bangsal rumah sakit pun bertransformasi menjadi madrasah spiritual, di mana setiap harinya diisi dengan tadabbur, doa, dan refleksi diri yang mendalam.[125]

Penguatan mental melalui Al-Qur'an juga melibatkan penggunaan kisah-kisah para nabi sebagai terapi naratif bagi penderita kanker. Dengan mempelajari bagaimana Nabi Ayyub AS melewati penderitaan fisiknya, penderita kanker mendapatkan model resiliensi yang konkret yang dapat mereka tiru dalam kehidupan nyata. Implementasi ini membantu pasien untuk menormalkan penderitaan mereka, menyadari bahwa manusia terbaik pun pernah diuji dengan penyakit yang berat. Kesadaran sejarah ini memberikan kekuatan mental yang luar biasa, karena pasien merasa bahwa mereka sedang menapaki jalan yang sama dengan para kekasih Allah, sehingga penderitaan tersebut dirasakan sebagai sebuah kehormatan spiritual.

Pendekatan spiritual Al-Qur'an juga diimplementasikan dalam bentuk *Muhasabah* atau introspeksi diri secara rutin yang membantu pasien membersihkan "sampah emosional" dari masa lalunya. Sering kali, kanker memicu munculnya perasaan bersalah atau dendam lama yang belum terselesaikan, yang jika dibiarkan akan menjadi racun bagi kesehatan mental. Melalui tuntunan Al-Qur'an tentang tobat dan pemaafan, pasien diajak untuk melakukan pembersihan batin secara menyeluruh agar energi psikisnya tidak habis digunakan untuk memendam emosi negatif. Implementasi pemaafan ini

---

[125]M. Maulana, *et.al.,* Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an, Zikir dan Imajinasi Terbimbing terhadap Kecemasan Pasien Kanker Payudara yang Menjalani Kemoterapi, dalam *Jurnal Gema Keperawatan*, Vol. 18, No. 2, thn. 2025, hal. 152-154

merupakan kunci utama bagi ketenangan jiwa, yang memungkinkan penderita untuk menghadapi hari esok dengan hati yang lapang dan damai.[126]

Selain itu, implementasi ini melibatkan praktik zikir *Thuma'ninah* yang dilakukan di tengah-tengah prosedur medis yang invasif dan menakutkan bagi pasien. Ketika seorang penderita kanker harus masuk ke dalam tabung radioterapi yang sempit, zikir berperan sebagai jangkar mental yang mencegah munculnya serangan panik atau klaustrofobia. Dengan memusatkan perhatian pada kalimat-kalimat tayyibah, otak pasien teralihkan dari rasa takut yang bersifat situasional menuju kedamaian yang bersifat transendental. Implementasi zikir ini memberikan rasa kendali batin (internal locus of control) yang sangat dibutuhkan oleh pasien di saat mereka kehilangan kendali fisik atas tubuh mereka sendiri.[127]

Dalam tataran operasional, penguatan mental penderita kanker melalui Al-Qur'an memerlukan sinergi antara bimbingan spiritual dan intervensi psikologis profesional secara berkesinambungan. Ada beberapa poin krusial yang harus diperhatikan dalam implementasi klinis bimbingan spiritual berbasis Qur'ani untuk memastikan hasil yang optimal bagi kesehatan jiwa penderita:[128]

1. Kontekstualisasi Ayat: Memilih ayat-ayat yang relevan dengan kondisi emosional pasien saat itu, sehingga pesan Al-Qur'an terasa personal dan menyentuh inti masalah.
2. Bimbingan Berkelanjutan: Pendampingan spiritual tidak boleh bersifat sporadis, melainkan harus terintegrasi dalam rencana perawatan harian penderita di rumah sakit.
3. Keterlibatan Keluarga: Mengedukasi keluarga agar menjadi fasilitator spiritual yang aktif, bukan sekadar penjaga fisik, guna menciptakan suasana rumah yang penuh keberkahan.
4. Evaluasi Ketahanan Psikis: Melakukan pemantauan secara rutin terhadap tingkat kecemasan dan depresi pasien setelah diberikan intervensi spiritual secara berkala.

Implementasi konsep *Husnul Khatimah* (akhir yang baik) juga menjadi bagian penting dalam bimbingan mental bagi penderita kanker stadium lanjut dalam perawatan paliatif. Al-Qur'an membingkai kematian bukan sebagai akhir dari kehidupan, melainkan sebagai proses perpindahan menuju dimensi

---

[126] Widya Septiani, "Internalisasi Nilai Toleransi Beragama Melalui Pembelajaran Al-Qur'an Hadis," dalam *Educational : Jurnal Inovasi Pendidikan & Pengajaran*, Vol. 5, No. 2, thn. 2025, hal. 285.

[127] Sharfina and Hanum, "The Effectiveness of Murottal Al- Qur ' an on Anxiety Levels in Cancer Patients : Literature Review.", dalam *Asian Journal of Natural Sciences*, Vol. 4, No. 2, thn. 2025, hal. 187-196

[128] Sunaryo, *Psikologi Keperawatan*, Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2013, hal. 210.

yang lebih indah dan abadi bagi orang-orang yang beriman. Implementasi pemahaman ini membantu mereduksi kecemasan akan kematian (*death anxiety*) yang sering kali menghantui penderita kanker di akhir hayatnya. Dengan mempersiapkan mental untuk bertemu dengan Sang Pencipta dalam kondisi rida dan damai, pasien mampu menutup lembaran hidupnya dengan penuh martabat dan ketenangan jiwa yang luar biasa.

Lebih lanjut, implementasi spiritual melibatkan penguatan konsep *Barakah* dalam memandang setiap kemajuan kecil dalam proses penyembuhan yang dialami oleh pasien. Al-Qur'an mengajarkan untuk mensyukuri hal-hal kecil, yang jika diterapkan pada penderita kanker, akan membantu mereka tetap termotivasi meskipun perkembangan medis berjalan lambat. Ketika penderita mampu mensyukuri kemampuan untuk bangun dari tempat tidur atau kemampuan untuk makan tanpa rasa mual, mereka sebenarnya sedang membangun fondasi mental yang positif. Syukur yang diimplementasikan secara konsisten terbukti secara psikologis mampu meningkatkan kadar dopamin dan serotonin, yang sangat membantu dalam memperbaiki suasana hati penderita secara alami.[129]

Penggunaan Al-Qur'an sebagai *Syifa* juga diimplementasikan melalui pendampingan saat pasien mengalami fase "down" atau keputusasaan yang mendalam akibat kegagalan satu metode pengobatan. Di sinilah ayat-ayat tentang kemudahan setelah kesulitan (*La taqnathu min rahmatillah*) berperan sebagai "resusitasi spiritual" yang membangkitkan kembali semangat juang pasien. Implementasi ini dilakukan dengan cara dialogis, di mana pasien diajak untuk mencurahkan kegelisahannya dan kemudian dijawab dengan janji-janji Allah dalam Al-Qur'an yang memberikan kepastian harapan. Mental yang kembali tegak setelah terjatuh adalah bukti nyata dari efektivitas pendekatan spiritual sebagai instrumen resiliensi yang sangat tangguh.[130]

Selain itu, implementasi pendekatan ini menyentuh aspek gaya hidup Qur'ani yang meliputi pola makan halal dan tayyib sebagai bentuk penghormatan terhadap tubuh. Penderita kanker diajak untuk memandang nutrisi bukan hanya sebagai bahan bakar biologis, tetapi sebagai asupan yang harus selaras dengan prinsip-prinsip spiritual untuk mendukung penyembuhan holistik. Dengan mengikuti petunjuk Al-Qur'an tentang kebersihan dan kesehatan, pasien merasa sedang melakukan ketaatan yang memberikan kepuasan batin tersendiri. Implementasi ini memperkuat mental pasien karena mereka merasa memiliki kontrol aktif atas kesehatannya melalui cara-cara yang diridai oleh Sang Pencipta.

---

[129]Sholekhawati, "Abu Zaid Al-Balkhi's Psychotherapy from the Perspective of the Qur'an", *dalam Jurnal Indonesia Sosial Sains (JISS),* Vol. 6, No.1, 2025, hal. 134-138

[130]Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Ilmu Kesehatan Jiwa*, PT. Dana Bhakti Prima Yasa, Yogjakarta, Cetakan ke. 3, 1997, hal. 11

Praktik *Tawakkal* yang aktif merupakan salah satu pilar implementasi yang paling sulit namun paling berdampak besar bagi kesehatan mental penderita kanker secara sistemik. Tawakal di sini bukan berarti menyerah tanpa usaha, melainkan sebuah penyerahan hasil akhir kepada Allah setelah melakukan seluruh protokol medis dengan disiplin yang tinggi. Ada beberapa tingkatan implementasi tawakal yang harus dicapai oleh penderita kanker untuk mencapai stabilitas mental yang paripurna sesuai dengan tuntunan kitab suci:[131]

1. Tawakal Ikhtiar: Keyakinan bahwa setiap obat adalah tentara Allah yang dikirim untuk membantu tubuh melawan sel kanker yang sedang menyerang.
2. Tawakal Penyerahan: Melepaskan beban kekhawatiran tentang hari esok, fokus hanya pada melakukan yang terbaik pada hari ini sebagai bentuk pengabdian.
3. Tawakal Ridha: Menerima apapun hasil akhir dari pengobatan dengan keyakinan bahwa pilihan Allah adalah yang terbaik, baik di dunia maupun di akhirat kelak.
4. Tawakal Harapan: Tetap memelihara prasangka baik bahwa kesembuhan adalah hal yang sangat mungkin bagi Allah, meski secara medis tampak sulit tercapai.

Implementasi nilai Al-Qur'an pada penderita kanker juga bermanifestasi dalam praktik *shadaqah* atau kedermawanan sosial sebagai bentuk terapi altruistik. Meskipun dalam kondisi fisik yang lemah, penderita didorong untuk tetap berbagi, baik dalam bentuk materi kecil maupun dukungan moral kepada sesama pasien. Secara psikologis, tindakan memberi ini memicu pelepasan hormon oksitosin yang mampu mereduksi stres dan meningkatkan perasaan keberdayaan diri (*self-efficacy*). Dengan membantu orang lain, penderita kanker beralih dari mentalitas "orang yang butuh bantuan" menjadi "orang yang memberi manfaat," yang secara drastis mengangkat harga diri dan memperkuat resiliensi mental mereka di tengah keterbatasan fisik.[132]

Selain itu, praktik *tilawah* atau membaca Al-Qur'an secara tartil diimplementasikan sebagai teknik regulasi pernapasan yang menenangkan sistem saraf parasimpatik. Ritme panjang dan pendeknya bacaan (*mad*) serta pengaturan nafas saat melantunkan ayat suci secara fisiologis serupa dengan teknik *deep breathing* dalam psikologi modern. Hal ini membantu penderita kanker mengelola serangan panik (*panic attack*) yang sering muncul akibat bayang-bayang prognosis buruk. Implementasi ini membuktikan bahwa Al-

---

[131]M. Quraish Shihab, *Dia di Mana-Mana: Tangan Allah di Balik Setiap Fenomena*, Jakarta: Penerbit Lentera Hati, 2004, hal. 132.

[132]Haristna Hasanah "Kanker dalam Al-Qur'an Prespektif I'jaz Tibbi Karya Syaikh Jumaili," *Journal Of Islamic Studies - Ma'had Aly,* Vol. 4, No. 2, 2025, hal. 3–42.

Qur'an tidak hanya menyentuh aspek teologis, tetapi juga memberikan solusi biologis praktis dalam menjaga kestabilan emosional pasien selama masa-masa krisis medis yang berat.

Dalam konteks penguatan mental, implementasi bimbingan spiritual juga mencakup edukasi mengenai hakikat "sakit" sebagai media *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa). Penderita diajarkan untuk memandang setiap tetesan infus dan setiap dosis obat sebagai bagian dari proses pembersihan diri dari residu-residu psikis negatif seperti kesombongan atau kekerasan hati. Dengan pemaknaan ini, penderita kanker tidak lagi memandang proses pengobatan sebagai siksaan, melainkan sebagai bentuk kasih sayang Tuhan untuk memurnikan hamba-Nya. Perubahan perspektif ini merupakan bentuk implementasi kognitif yang sangat kuat, yang mampu mengubah penderitaan menjadi pengalaman spiritual yang transformatif dan penuh dengan ketenangan.[133]

Implementasi pendekatan Al-Qur'an juga menyentuh aspek manajemen lingkungan melalui penciptaan suasana kamar perawatan yang *Qur'anic-friendly*. Menghindari suara-suara bising dan menggantinya dengan lantunan ayat suci secara lirih menciptakan atmosfer yang mendukung proses kontemplasi dan ketenangan batin. Lingkungan yang tenang membantu pasien untuk masuk ke dalam kondisi *muraqabah*, yaitu kesadaran penuh akan kehadiran Tuhan, yang sangat efektif untuk mereduksi distres psikososial. Dalam kondisi mental yang tenang ini, pasien cenderung lebih kooperatif terhadap tim medis dan memiliki ambang batas nyeri yang lebih tinggi, yang pada akhirnya mendukung efektivitas terapi kanker yang sedang dijalani.[134]

Penerapan strategi spiritual Al-Qur'an pada penderita kanker memerlukan pendekatan yang multidimensional, menyentuh berbagai aspek kehidupan penderita agar resiliensi mental terbentuk secara utuh. Terdapat beberapa instrumen implementasi dalam aspek batiniah yang secara spesifik membantu penderita kanker mempertahankan integritas mental mereka di hadapan ujian penyakit terminal:[135]

1. Istiqamah dalam Ibadah: Menjaga rutinitas ibadah wajib dan sunnah sesuai kemampuan fisik untuk memberikan struktur dan makna pada waktu luang yang berlebihan di rumah sakit.

---

[133]Haris Fahrizal and Muhammad Hijrah M Saway, "Internalisasi Nilai-Nilai Karakter Peserta Didik dalam Pembelajaran Tahsin d an Tahfidzul Qur'an di SMA Darun Nasya Kabupaten Bandung Barat," *Manazhim : Jurnal Manajemen dan Ilmu ,* Vol. 3, No. 2, 2021, hal. 85–92,

[134]M. Rofiqoh, *et,al,* "Mental Health and Spirituality: Qur'anic Teaching and Approaches to Mental Health in the Modern Era.", dalam *Al-Fahmu; Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir,* Vol. 4, No.1, 2025, hal. 80-85

[135]Said Hawa, *Tazkiyatun Nafs: Intisari Ihya Ulumuddin*, Jakarta: Penerbit Robbani Press, 2005, hal. 192.

2. Kalam al-Thayyib: Membiasakan lisan mengucapkan kalimat positif untuk mensugesti pikiran bawah sadar agar tetap optimis dan terhindar dari pikiran katastrofik.
3. Muraqabah al-Maut: Mengingat kematian dengan cara yang sehat, yaitu sebagai motivasi untuk melakukan rekonsiliasi dengan manusia dan Tuhan sebelum waktu tersebut tiba.
4. Al-Fana' fi Dzikrilllah: Mencapai titik di mana fokus pada Tuhan melampaui fokus pada rasa sakit fisik, sehingga penderita merasakan kedamaian di tengah penderitaan.

Langkah selanjutnya dalam implementasi ini adalah bimbingan keluarga sebagai *support system* utama agar mereka mampu memberikan dukungan spiritual yang selaras dengan nilai Al-Qur'an. Keluarga diajarkan untuk tidak memberikan optimisme palsu, melainkan penguatan berbasis iman yang jujur dan tulus. Implementasi ini mencakup cara keluarga mendampingi pasien saat kritis dengan membisikkan kalimat *thayyibah* yang menenangkan jiwa. Dukungan keluarga yang berlandaskan Al-Qur'an menciptakan benteng emosional yang kuat bagi pasien, sehingga mereka tidak merasa terasing secara eksistensial. Kehangatan hubungan spiritual antara pasien dan keluarga merupakan salah satu faktor penentu utama bagi ketahanan mental penderita kanker dalam jangka panjang.[136]

Praktik *muhasabah* (introspeksi) juga diimplementasikan melalui penulisan jurnal syukur atau "jurnal iman," di mana pasien mencatat setiap kebaikan kecil yang dialami setiap harinya. Al-Qur'an memerintahkan manusia untuk menghitung nikmat Allah, yang jika diterapkan oleh penderita kanker, akan membantu mereka menyadari bahwa kanker hanyalah sebagian kecil dari keseluruhan nikmat hidup yang masih ada. Implementasi ini sangat efektif untuk melawan bias kognitif yang hanya fokus pada penyakit, sehingga penderita tetap mampu merasakan kebahagiaan batin. Jurnal harian yang ditulis pasien ini menjadi bukti fisik dari pertumbuhan spiritual penderita, memberikan mereka kekuatan mental setiap kali membacanya di saat semangat mereka sedang menurun.[137]

Implementasi pendekatan Al-Qur'an dalam penguatan mental penderita kanker juga melibatkan aspek pembersihan hati dari rasa dendam dan iri hati yang dapat memperburuk kondisi psikis. Penderita didorong untuk melakukan *pemaafan universal*, memaafkan siapa pun yang pernah menyakiti mereka di masa lalu demi mencapai kondisi *qalbun salim* (hati

---

[136]Wasiatul Mahfidhoh Jaya Ningrum, "Perkembangan Kognitif Anak dalam Menghafal Al-Qur'an Prespektif Jean Piaget," dalam *Jurnal Mu'allim,* Vol. 6, No. 2, 2024, DOI : 10.35891, , hal. 395–402

[137]Zainal Muttaqin, *et.al.*, "Muhasabah Al-Qur'an: Penafsiran dan Penerapannya sebagai Self Healing Manusia Modern", dalam *Indonesian Journal of Humanities and Sosial Scienes,* Vol. 4, No. 2, Juli 2023, hal. 391

yang bersih). Hati yang bersih dari beban emosional masa lalu memiliki ruang yang lebih luas untuk diisi dengan ketenangan dan kedamaian spiritual. Implementasi pemaafan ini bukan hanya untuk orang lain, tetapi juga untuk diri sendiri, memaafkan tubuh yang "sakit" agar tercipta harmoni antara jiwa dan raga dalam menghadapi sel-sel ganas kanker.[138]

Dalam menghadapi fase ketidakpastian pengobatan, penderita kanker diimplementasikan untuk melakukan *istikharah* dalam setiap pengambilan keputusan medis yang penting. Hal ini memberikan ketenangan mental karena pasien merasa bahwa pilihannya didasarkan pada petunjuk Ilahi, bukan sekadar logika manusiawi yang terbatas. Perasaan berada dalam bimbingan Tuhan ini mereduksi kecemasan akan salah langkah atau penyesalan di masa depan mengenai prosedur medis yang dijalani. Implementasi ini membangun mental yang mandiri namun tetap berserah, di mana pasien memiliki keyakinan penuh bahwa apa pun hasilnya adalah yang terbaik menurut skenario Allah yang Maha Mengetahui.[139]

Penguatan mental penderita kanker melalui Al-Qur'an juga menyentuh aspek *istianah* atau memohon pertolongan melalui shalat dan sabar sebagai dua pilar utama resiliensi. Dalam implementasi klinis, shalat bagi penderita kanker diadaptasi sesuai kemampuan fisiknya (sambil duduk atau berbaring), namun tetap menekankan pada kekhusyukan batin. Terdapat rincian mengenai dimensi shalat yang diimplementasikan untuk stabilitas mental penderita kanker sebagai berikut:[140]

1. Shalat sebagai Dialog: Menjadikan setiap gerakan shalat sebagai sarana berbicara langsung kepada Allah untuk mengadukan segala kepedihan dan harapan.
2. Kekhusyukan Total: Melatih pikiran untuk fokus sepenuhnya pada Sang Khalik, yang memberikan jeda mental dari pikiran negatif tentang penyakit kanker.
3. Sujud sebagai Penyerahan: Memaknai posisi sujud sebagai simbol penyerahan total segala beban hidup kepada Bumi dan Sang Pencipta, yang memberikan rasa lega secara psikis.
4. Doa pasca Shalat: Menggunakan waktu setelah shalat sebagai momen emosional untuk memohon kekuatan mental dan kesembuhan fisik dengan penuh kerendahan hati.

Implementasi ini juga mencakup bimbingan mengenai konsep *Waqi'iyyah* atau sikap realistis dalam menghadapi kenyataan medis tanpa kehilangan harapan spiritual. Penderita kanker diajarkan dalam Al-Qur'an

---

[138]Ni'mah Mufidah, "Perawatan Spiritual Pada Pasien Kanker Payudara," *Jurnal Keperawatan Silampari*, Vol. 6, No. 2, 2023, hal. 38.

[139]Septiani, "Internalisasi Nilai Toleransi Beragama Melalui Pembelajaran Al-Qur'an Hadis.", dalam Jurnal Inovasi Pendidikan dan Pengajaran, Vol. 5, No.2, 2025, hal. 284

[140]Hamka, *Tasawuf Modern*, Jakarta: Penerbit Republika, 2015, hal. 124.

untuk selalu jujur pada diri sendiri dan tidak menyangkal kenyataan, namun tetap meyakini adanya rahmat Allah yang luas. Implementasi ini membantu pasien menghindari *spiritual bypass* atau menggunakan agama untuk melarikan diri dari realitas medis yang pahit. Mental yang kuat tumbuh dari keberanian menghadapi kenyataan pahit sambil tetap memegang erat tali harapan Ilahi, sebuah kombinasi yang menjadikan penderita kanker sangat tangguh dalam meniti jalan pengobatan yang panjang dan melelahkan.[141]

Selain itu, penderita kanker diberikan implementasi berupa terapi kisah sukses (*spiritual success stories*) dari individu-individu dalam Al-Qur'an atau sejarah Islam yang berhasil melewati ujian berat dengan penuh martabat. Dengan mempelajari ketabahan Nabi Ayub atau keteguhan Asiyah, penderita kanker mendapatkan suntikan inspirasi bahwa penderitaan fisik tidak selalu berarti kekalahan spiritual. Implementasi naratif ini membantu pasien membangun kembali identitas mereka bukan sebagai "orang sakit yang malang," melainkan sebagai "pejuang iman yang terpilih." Perubahan identitas ini merupakan faktor krusial dalam psikoterapi, karena individu yang merasa dirinya pejuang akan memiliki motivasi hidup dan kepatuhan pengobatan yang jauh lebih tinggi.[142]

Implementasi zikir *Ismullah al-A'dzam* juga digunakan sebagai teknik meditasi transendental untuk mencapai kedalaman batin yang stabil di tengah badai kecemasan. Penderita diajarkan untuk meresapi setiap asma Allah yang berkaitan dengan kesembuhan (*Al-Syafi*) dan kasih sayang (*Al-Rahman*), menjadikannya sebagai zikir harian yang tidak pernah putus. Melalui pengulangan nama-nama indah Tuhan ini, penderita kanker membangun jembatan emosional yang kuat dengan Sang Pencipta, yang memberikan rasa dilindungi dan dicintai. Implementasi ini sangat bermanfaat bagi pasien yang merasa ditinggalkan oleh lingkungan sosialnya, memberikan mereka teman batin yang tidak pernah mengecewakan dan selalu hadir dalam setiap tarikan napas mereka yang berat.

Di sisi lain, penderita kanker juga diarahkan untuk mengimplementasikan *qana'ah* atau merasa cukup dan ridha dengan setiap kemajuan kecil yang dicapai, meskipun secara klinis kemajuannya tampak minim. Sikap *qana'ah* ini mencegah munculnya rasa iri atau kecemburuan sosial terhadap orang sehat, yang seringkali menjadi racun bagi kesehatan mental pasien. Dengan merasa cukup pada rahmat Allah yang ada saat ini,

---

[141]Muhammad Shodiq Masrur and Azka Salsabila, "Peran Agama dalam Kesehatan Mental Perspektif Alquran Pada Kisah Maryam Binti Imran," Islamika : *Jurnal Keislaman dan Ilmu Pendidikan,* Vol. 3, No. 1, 2021, hal. 38–56.

[142]Naf'an Rizal Toriq dan AM. Syafi'i, "Nilai Kognitif, Afektif dan Psikomotorik Dalam Kisah Nabi Musa As dan Nabi Khadir As (Analisis Qs. Surah Al-Kahfi Ayat 60-82)." dalam *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, Universitas Hasyim Asy'ari Jombang, Vol. 4, No. 5, 2022, hal. 1259

pasien mencapai ketenangan jiwa yang tidak bergantung pada kondisi fisik. Mental yang *qana'ah* akan selalu merasa kaya secara spiritual, sehingga meskipun raga mereka sedang digerogoti sel ganas, jiwa mereka tetap tumbuh subur dengan nilai-nilai ketuhanan yang menenangkan dan mendamaikan. Dengan Qana'ah, hati menjadi ikhlas menerima dan menjalani setiap bentuk pengobatan dan terapi, hati dan pikirannya sudah terbentuk satu pemahaman bahwa ketika mereka ridha menerima atau qana'ah dalam takdir-Nya maka inilah jalan mulia menuju keridhoan Allah dan balasan syurga yang telah dijanjikan. Perasaan inilah yang akan menguatkan mental para penderita kanker.[143]

Terakhir, implementasi ini menyentuh aspek persiapan menghadapi kematian dengan penuh martabat dan iman bagi pasien yang berada dalam tahap paliatif akhir. Al-Qur'an memberikan panduan yang sangat detail mengenai bagaimana seseorang harus menghadapi ajalnya dengan penuh ketenangan, yang dalam psikologi disebut sebagai *peaceful end of life*. Beberapa poin implementasi untuk mencapai akhir yang baik (*husnul khatimah*) bagi penderita kanker meliputi elemen-elemen berikut:[144]

1. Talqin Spiritual: Pendampingan yang konsisten untuk membimbing pasien senantiasa mengingat kalimat tauhid sebagai jangkar terakhir kesadaran mereka.
2. Husnuzan kepada Allah: Menanamkan keyakinan mutlak bahwa pertemuan dengan Allah adalah keindahan yang paling hakiki, sehingga ketakutan akan maut tergantikan oleh kerinduan spiritual.
3. Penyelesaian Hak-hak Manusia: Mendorong pasien untuk menyelesaikan segala amanah dan permintaan maaf kepada sesama agar jiwa berangkat tanpa beban duniawi sedikit pun.
4. Rida atas Takdir Akhir: Mencapai tingkat kepasrahan total di mana pasien merasa rida dengan keputusan Allah untuk memulangkan hamba-Nya ke haribaan-Nya.

Implementasi pendekatan spiritual ini juga mencakup aspek *tathayyul* positif, yakni selalu mencari sisi baik dan hikmah di setiap kejadian medis, seburuk apa pun kelihatannya secara lahiriah. Dalam Al-Qur'an, diajarkan bahwa di balik setiap kesulitan pasti ada kemudahan, sebuah janji yang harus diimplementasikan menjadi pola pikir otomatis bagi penderita kanker. Saat pengobatan satu fase gagal, penderita didorong untuk melihatnya sebagai cara Allah mengarahkan mereka pada metode lain yang mungkin lebih efektif atau untuk menguji kesabaran yang akan berbuah pahala besar. Mental yang

---

[143] Sri Melati, *et.al.,* "Qana'ah dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Jiwa Menurut Buya Hamka dan Tafsir Al-Azhar", dalam *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, Vol. 4, No. 2, 2025, hal. 635

[144] M. Quraish Shihab, *Perjalanan Menuju Keabadian*, Penerbit Lentera Hati, Jakarta, 2011, hal. 76.

selalu mencari sisi positif ini memiliki ketahanan yang jauh lebih kuat terhadap keputusasaan, menjadikan penderita kanker sebagai pribadi yang optimis secara permanen di tengah badai kehidupan yang menghantam.

Selanjutnya, implementasi spiritual melibatkan penguatan aspek *iffah* atau menjaga kehormatan diri di tengah ketergantungan pada orang lain akibat sakit yang diderita. Penderita kanker diajarkan dalam Al-Qur'an untuk tetap menjaga martabat dan rasa syukurnya, sehingga mereka tidak jatuh ke dalam mentalitas peminta-minta atau merasa hina karena kondisi fisiknya. Sikap mental ini sangat penting untuk menjaga harga diri (*self-esteem*) pasien, yang seringkali hancur saat mereka kehilangan kemampuan untuk merawat diri sendiri. Dengan merasa tetap mulia sebagai makhluk Allah, penderita kanker mampu menjalani proses perawatan dengan penuh kewibawaan dan ketabahan yang menginspirasi orang-orang di sekelilingnya.

Selain itu, penderita kanker diarahkan untuk melakukan *tadabbur alam* atau merenungi kebesaran Allah melalui ciptaan-Nya sebagai bentuk terapi lingkungan yang menenangkan. Meskipun terbatas di dalam ruangan, merenungi siklus kehidupan melalui tanaman di pot atau sinar matahari yang masuk lewat jendela dapat membangkitkan kesadaran akan kekuasaan Allah yang Maha Hidup. Implementasi ini membantu pasien keluar dari fokus sempit penyakitnya menuju cakrawala ketuhanan yang luas, memberikan perasaan lapang dan damai yang mendalam. Kesadaran bahwa Allah yang menghidupkan alam semesta juga berkuasa menghidupkan kembali harapan dan kesehatan pasien memberikan kekuatan mental yang luar biasa besar. Secara operasional, implementasi pendekatan Al-Qur'an bagi penderita kanker haruslah bersifat personal dan adaptif, menghargai tingkat keimanan dan kondisi fisik masing-masing individu tanpa memberikan tekanan berlebih. Proses ini memadukan konsep *mindfulness* dan keyakinan spiritual untuk mengelola pikiran, melepas kecemasan serta mengubah rasa sakit menjadi moment refleksi guna mencapai ketenangan batin.[145]

Ada beberapa indikator keberhasilan dari implementasi spiritual ini yang dapat diamati pada kondisi mental penderita kanker secara sistematis dan objektif dalam lingkungan perawatan:[146]

1. Stabilitas Emosional: Berkurangnya frekuensi ledakan kemarahan atau kesedihan mendalam, digantikan oleh ketenangan batin yang tampak dari ekspresi wajah dan ucapan.

---

[145] Lola Despitasari, *et.al*, "Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Kecemasan Pasien Kanker Payudara yang Menjalani Kemoterapi di RSUP dr. M. Djamil Padang", dalam *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, Vol. 7, No. 2, Oktober 2024, hal. 92-94

[146] Achmad Mubarok, *Psikologi Qur'ani: Model Manusia Berbasis Al-Qur'an*, Jakarta: Penerbit Renaissance, 2001, hal. 215.

2. Kepatuhan Medis: Meningkatnya semangat pasien untuk menjalani prosedur medis karena memandangnya sebagai bagian dari ketaatan ibadah kepada Sang Pencipta.
3. Kualitas Tidur dan Istirahat: Pasien mampu tidur lebih nyenyak dan tenang karena beban pikiran tentang kematian dan masa depan telah diserahkan sepenuhnya kepada Allah.
4. Interaksi Sosial yang Positif: Penderita tetap mampu berkomunikasi dengan penuh kasih sayang dan syukur terhadap keluarga dan tenaga medis yang merawatnya di rumah sakit.

Praktik *sami'na wa atha'na* (kami dengar dan kami taati) diimplementasikan dalam konteks menerima anjuran medis sebagai bentuk ketundukan pada sunnatullah yang telah ditetapkan Allah di alam semesta. Penderita kanker diajarkan bahwa ilmu kedokteran adalah bagian dari rahmat Allah, sehingga mengikuti saran dokter adalah bagian dari menunaikan perintah Allah untuk tidak menjatuhkan diri pada kebinasaan. Dengan implementasi ini, resistensi mental terhadap pengobatan yang pahit dapat diminimalisir, karena pasien merasa sedang menjalankan misi ketuhanan melalui ranah medis. Mental yang taat ini memberikan keteraturan psikis yang sangat membantu dalam menata jadwal kehidupan pasien yang berubah drastis pasca diagnosis kanker yang mengejutkan tersebut.[147] Implementasi spiritual Al-Qur'an juga memberikan perhatian pada aspek *syaja'ah* atau keberanian dalam menghadapi rasa sakit dan prosedur medis yang invasif. Keberanian ini bukan lahir dari kekuatan otot, melainkan dari kekuatan iman bahwa Allah tidak akan membebani hamba-Nya melampaui batas kemampuannya. Penderita kanker yang mengimplementasikan nilai ini akan masuk ke ruang operasi atau kemoterapi dengan keberanian seorang prajurit spiritual yang yakin akan perlindungan Tuhannya. Keberanian mental ini sangat krusial karena rasa takut yang berlebihan terbukti secara ilmiah dapat memperlambat pemulihan dan memperburuk persepsi nyeri yang dirasakan oleh penderita kanker secara subyektif maupun objektif.

Pendekatan ini juga menekankan pada implementasi *tasbih* dan *tahmid* sebagai cara untuk memprogram ulang pikiran bawah sadar agar senantiasa berada pada frekuensi positif. Dalam setiap helaan napas yang terasa berat, penderita diajarkan untuk menyisipkan kalimat pujian kepada Allah, sehingga lidah mereka tetap basah dengan zikir meski tubuh mereka sedang dalam kondisi lemah. Implementasi ini merupakan bentuk penolakan terhadap keputusasaan, di mana pasien secara sadar memilih untuk tetap memuji Tuhan di saat-saat tersulit hidup mereka. Kondisi mental yang selalu

[147]Naf'an Rizal Toriq dan AM. Syafi'i, "Nilai Kognitif, Afektif dan Psikomotorik Dalam Kisah Nabi Musa As dan Nabi Khadir As (Analisis Qs. Surah Al-Kahfi Ayat 60-82)." dalam Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Universitas Hasyim Asy'ari Jombang, Vol. 4, No. 5, 2022, hal. 1260-1262

memuji Tuhan adalah mental yang mustahil untuk depresi, karena ia selalu menemukan cahaya kemuliaan di tengah kegelapan penyakit yang sedang ia perjuangkan.[148]

Selanjutnya, implementasi nilai-nilai Al-Qur'an membantu penderita kanker untuk memiliki *basirah* atau pandangan mata hati yang tajam dalam membedakan antara kebutuhan tubuh dan kebutuhan jiwa. Seringkali penderita terlalu fokus pada kerusakan tubuh sehingga mengabaikan kesehatan jiwanya, yang sebenarnya merupakan motor penggerak bagi pemulihan fisik. Dengan implementasi *basirah*, pasien mampu menyeimbangkan perhatiannya, merawat raga melalui medis dan memberi makan jiwa melalui ayat-ayat suci. Keseimbangan ini menciptakan manusia yang utuh, yang tetap bercahaya secara spiritual meskipun raga mereka mungkin sedang mengalami kemunduran fungsi secara biologis akibat serangan kanker yang ganas dan merusak.[149]

Sebagai bagian dari implementasi sosial, penderita kanker diarahkan untuk terlibat dalam komunitas *ukhuwah* sesama penderita yang berbasis nilai-nilai spiritualitas Al-Qur'an. Dalam komunitas ini, mereka saling menguatkan (*tasyji'*) dengan menggunakan argumen-argumen keimanan yang menyejukkan jiwa, bukan sekadar berbagi keluhan medis yang melelahkan. Terdapat beberapa manfaat implementasi komunitas spiritual bagi penguatan mental penderita kanker yang dapat dirasakan secara langsung dalam proses rehabilitasi psikis:[150]

1. Validasi Iman: Perasaan bahwa perjuangan iman mereka dalam menghadapi kanker diakui dan didukung oleh orang-orang yang memiliki keyakinan yang sama.
2. Kekuatan Doa Kolektif: Keyakinan bahwa doa bersama memiliki kekuatan yang lebih besar untuk menembus pintu rahmat Allah dan memberikan ketenangan batin yang kolektif.
3. Pembelajaran Resiliensi: Melihat contoh nyata dari sesama penderita yang tetap sabar dan rida memberikan bukti bahwa kekuatan mental spiritual bukanlah hal yang mustahil.
4. Hilangnya Rasa Terasing: Menyadari bahwa penderitaan ini adalah pengalaman manusiawi yang juga dialami oleh hamba-hamba Allah lainnya, sehingga beban mental terasa lebih ringan.

---

[148]Fitra, "Kesehatan Mental dan Spiritualitas: Bagaimana Konsep Al-Qur'an Menghadapi Krisis Psikologis Era Kontemporer ?", dalam *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsi,* Vol/ 4, No.1, 2025, hal. 115-120

[149]Masrur and Salsabila, "Peran Agama Dalam Kesehatan Mental Perspektif Alquran Pada Kisah Maryam Binti Imran." dalam *Jurnal Islamika*: *Jurnal Keislaman dan Ilmu Pendidikan,* Vol. 3, No. 1, 2021, hal. 38-56

[150]Dadang Hawari, *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*, Jakarta: Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2011, hal. 143.

Penerapan konsep *haya'* atau rasa malu kepada Allah juga diimplementasikan agar penderita merasa sungkan untuk terlalu banyak mengeluh, mengingat banyaknya nikmat yang masih Allah berikan. Rasa malu ini bukan untuk menekan emosi, melainkan sebagai filter agar pasien tetap terjaga dalam akhlak yang mulia meski dalam kondisi sakit yang amat sangat. Implementasi *haya'* membantu pasien menjaga kewibawaan batinnya, sehingga mereka tidak kehilangan kendali atas diri mereka sendiri di depan orang lain. Mental yang memiliki rasa malu spiritual adalah mental yang anggun, yang menghadapi ujian dengan ketabahan yang luar biasa dan kata-kata yang tetap teratur dan penuh dengan nilai-nilai kebijaksanaan hidup yang mendalam.[151]

Implementasi pendekatan Al-Qur'an juga memberikan pemahaman mengenai konsep *al-hayah ath-thayyibah* atau kehidupan yang baik, yang tidak selalu berarti hidup tanpa penyakit. Penderita kanker diajarkan bahwa kehidupan yang baik adalah kehidupan yang dipenuhi dengan ketenangan hati dan ridha Allah, meskipun tubuh sedang sakit. Pemahaman ini sangat memerdekakan mental pasien dari standar kebahagiaan duniawi yang seringkali mendikte bahwa orang sakit tidak bisa bahagia. Dengan implementasi ini, penderita kanker menemukan bahwa mereka tetap bisa merasakan kebahagiaan yang hakiki dan kedamaian yang mendalam di sela-sela jadwal kemoterapi mereka, sebuah paradoks yang hanya bisa dipahami melalui kacamata spiritualitas Qur'ani yang dalam. Ketika pasien kanker berada dalam kondisi ini, maka itu menandakan adanya penguatan mentalnya dalam memandang dan menjalani ujian sakitnya. [152]

Dalam tataran praktis, implementasi ini juga mengajarkan penderita untuk melakukan *tafakkur* mengenai keajaiban sel-sel tubuh yang masih sehat sebagai bentuk penghargaan terhadap anugerah Allah. Meskipun ada sel kanker, masih ada triliunan sel lain yang bekerja dengan sangat disiplin untuk mempertahankan kehidupan pasien setiap detiknya. Implementasi *tafakkur* ini membantu pasien untuk tidak membenci tubuhnya sendiri, melainkan mencintainya sebagai amanah yang sedang berjuang keras bersama mereka. Mental yang mencintai diri sendiri dengan basis spiritual akan memiliki kekuatan penyembuhan batin yang jauh lebih kuat dibandingkan mental yang dipenuhi oleh kebencian dan penolakan terhadap kondisi fisiknya sendiri.[153]

---

[151]Septiani, "Internalisasi Nilai Toleransi Beragama Melalui Pembelajaran Al-Qur'an Hadis." dalam *Jurnal Inovasi Pendidikan dan Pembelajaran*, Vo. 5, No. 2, 2025, hal. 86-88

[152]Syamsu Yusuf, L.N, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*, PT. Remaja Rosdakarya, Bandung, Cetakan pertama, Mei 2008, hal. 159-160

[153]Sholekhawati, "Abu Zaid Al-Balkhi's Psychotherapy from the Perspective of the Qur ' an." *JISS Jurnal Indonesia Sosial Sains*, Universitas PTIQ Jakarta, Vol. 6, No.1, 2025, E-ISSN:2723-6692, hal. 129-130

Sebagai kesimpulan menyeluruh, implementasi pendekatan spiritual dalam perspektif Al-Qur'an bagi penderita kanker adalah sebuah metode penguatan mental yang paripurna dan terintegrasi. Metode ini bekerja dengan cara merombak cara pandang penderita terhadap dirinya sendiri, penyakitnya, dan Tuhannya, sehingga tercipta ketangguhan psikis yang luar biasa. Kekuatan mental yang dibangun melalui Al-Qur'an tidak hanya membantu pasien bertahan dalam penderitaan, tetapi juga mentransformasi mereka menjadi pribadi yang lebih bijaksana, tenang, dan penuh dengan cahaya harapan. Dengan demikian, Al-Qur'an benar-benar menjadi *syifa* bagi hati yang cemas dan penguat bagi jiwa yang goyah, memberikan martabat kemanusiaan yang utuh bagi setiap penderita kanker yang berpegang teguh pada tuntunan-Nya hingga akhir hayat.

BAB VI
PENUTUP

A. Kesimpulan

Disertasi ini menyimpulkan bahwa Pendekatan Spiritual merupakan paradigma penguatan mental transformatif yang mampu mengintegrasikan dimensi teologis, psikologis, dan eksistensial dalam pemulihan kondisi penderita kanker. Berangkat dari perspektif Al-Qur'an, penelitian ini menunjukkan bahwa kerapuhan mental penderita kanker tidak semata-mata bersumber dari persoalan klinis-biologis, melainkan dari krisis makna, guncangan spiritual, dan relasi manusia dengan takdir Tuhan. Dalam konteks tersebut, pendekatan spiritual berfungsi sebagai instrumen rekonstruksi mental yang menempatkan ketauhidan sebagai prinsip ontologis, epistemologis, dan aksiologis, sehingga upaya penyembuhan tidak berhenti pada aspek medis, tetapi bergerak menuju pembentukan ketangguhan jiwa yang berkelanjutan.

Kesimpulan umum tersebut didasarkan pada beberapa temuan utama sebagai berikut:

1. Diskursus tentang spiritual dan mental dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kesehatan jiwa merupakan bagian integral dari keseimbangan iman dan ketenangan kalbu. Konsep ketenangan jiwa (*mutma'innah*) menegaskan bahwa relasi antara kondisi psikologis manusia dengan kedekatan spiritual bersifat etis dan teologis. Kerapuhan mental dipahami sebagai kegagalan dalam menjaga keseimbangan antara ujian lahiriah dan kesadaran batiniah. Oleh karena itu, kesehatan mental tidak dimaknai

secara klinis-instrumental, melainkan sebagai ekspresi keshalehan spiritual yang berorientasi pada kedamaian jangka panjang.

2. Fenomena tentang kanker dan kondisi mental penderitanya menunjukkan bahwa tantangan psikologis penderita kanker efektif diatasi, ketika dihadapi secara sistemik dan integratif. Kondisi mental tidak hanya dipengaruhi oleh intervensi medis, tetapi juga melalui dukungan emosional, makna hidup, relasi sosial yang humanis, serta keteladanan spiritual dalam menghadapi penderitaan. Penelitian ini menjadikan spiritualitas sebagai ruh dalam menghadapi rasa sakit, sehingga penerimaan diri tidak bersifat pasif, melainkan terinternalisasi secara berkelanjutan dalam perilaku penderita.
3. Isyarat Al-Qur'an tentang pendekatan spiritual sebagai upaya penguatan mental didukung oleh beberapa faktor utama, antara lain: kuatnya landasan filosofis ayat-ayat sabar dan syukur, dukungan janji Allah bagi mereka yang tegar, peran tawakal sebagai agen transformasi mental, serta integrasi doa dalam proses pemulihan. Adapun faktor penghambat meliputi keterbatasan pemahaman penderita terhadap hikmah penderitaan, tantangan konsistensi iman di tengah rasa sakit, serta tekanan lingkungan yang cenderung stigmatis. Meskipun demikian, hambatan tersebut dapat diatasi melalui penguatan pemahaman keagamaan, konsistensi bimbingan spiritual, dan pengembangan budaya reflektif berbasis nilai ketuhanan.
4. Implementasi pendekatan spiritual perspektif Al-Qur'an secara keseluruhan menyimpulkan bahwa penguatan mental bukan sekadar motivasi psikologis, melainkan transformasi paradigma kehidupan yang berorientasi pada pembentukan kesalehan eksistensial. Dengan mengintegrasikan nilai-nilai Al-Qur'an, melalui etika spiritual, praktik shalat, praktik zikir dan doa yang konkret, kesabaran dan tawakkal, optimis dalam harapan, kebersamaan dan dukungan orang-orang terdekat serta senantiasa mengoptimalkan ikhtiar. Pendekatan spiritual ini menawarkan model penguatan mental yang relevan untuk menjawab krisis eksistensial penderita kanker dan membangun peradaban manusia yang berlandaskan ridha dan amanah Ilahiah.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Penelitian ini menghasilkan sejumlah implikasi penting yang bersifat teoretis, praktis, institusional, dan sosio-kultural, khususnya dalam pengembangan layanan kesehatan Islam yang berorientasi pada penguatan mental penderita kanker berbasis nilai Qurani. Temuan utama menunjukkan bahwa isyarat Al-Quran tentang kesabaran, tawakal, dan ketenangan jiwa memiliki relevansi langsung dengan kebutuhan medis kontemporer dalam merespons krisis psikologis penderita penyakit kronis.

1. Implikasi Teoretis: Secara teoretis, penelitian ini memperkaya khazanah kajian tafsir tematik dengan memperluas horizon penafsiran ayat-ayat ujian dan kesembuhan ke dalam kerangka psikologi kesehatan. Ketangguhan mental tidak lagi dipahami sebagai isu klinis semata, melainkan sebagai ekspresi etika Qurani yang integral dengan konsep iman, rida, dan harapan. Integrasi perspektif tafsir Al-Quran dengan pendekatan psikologis memperkuat posisi spiritualitas Islam sebagai landasan normatif pemulihan mental berkelanjutan.
2. Implikasi Praktis: Dalam tataran praktis, penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan spiritual mampu menjadi instrumen efektif untuk menginternalisasikan nilai-nilai ketuhanan ke dalam proses pendampingan pasien. Implementasi nilai Al-Quran membuktikan bahwa penguatan mental dapat diintegrasikan secara lintas disiplin medis, dukungan keluarga, dan aktivitas harian tanpa kehilangan kedalaman normatifnya. Nilai spiritual tidak diposisikan sebagai muatan tambahan, tetapi sebagai orientasi etik yang menjiwai praktik perawatan sehari-hari.
3. Implikasi Institusional: Penelitian ini juga memiliki implikasi institusional bagi pengembangan kebijakan layanan kesehatan di rumah sakit atau pusat rehabilitasi. Temuan menunjukkan bahwa keberhasilan penguatan mental sangat ditentukan oleh konsistensi antara visi institusi medis, struktur pendampingan, dan budaya empati. Integrasi nilai spiritual memerlukan dukungan kebijakan, keteladanan tenaga medis, serta tata kelola perawatan yang selaras dengan prinsip kasih sayang dan amanah Ilahiah. Dengan demikian, penguatan mental tidak cukup berbasis intervensi formal, tetapi harus dilembagakan sebagai budaya institusional layanan kesehatan.
4. Implikasi Sosial-Kultural: Secara sosial-kultural, penelitian ini menegaskan bahwa penguatan mental berbasis Al-Quran berpotensi membentuk kesalehan eksistensial yang berkelanjutan. Ketegaran tidak lagi dipahami secara pasif-fatalistik, tetapi diwujudkan dalam optimisme hidup dan tanggung jawab terhadap diri sendiri. Model ini berkontribusi pada transformasi cara pandang masyarakat terhadap penderita kanker—dari paradigma stigma menuju paradigma solidaritas dan pemeliharaan martabat manusia.

C. Saran

Berdasarkan temuan dan analisis penelitian tentang Pendekatan Spiritual sebagai Upaya Penguatan Mental Penderita Kanker Perspektif Al-Qur’an, beberapa saran berikut dapat diajukan:

1. Penguatan Kajian Psikospiritual dalam Studi Islam: Penelitian lanjutan perlu memperdalam kajian psikospiritual Islam dengan pendekatan interdisipliner, khususnya integrasi tafsir Al-Quran, sosiologi kesehatan,

dan kedokteran. Hal ini penting untuk memperkuat basis teoretis penguatan mental dalam konteks medis kontemporer.

2. Pengembangan Protokol Pendampingan Berbasis Nilai Qurani: Kementerian Kesehatan dan lembaga layanan kesehatan Islam disarankan untuk memperluas implementasi pendekatan spiritual dengan penekanan lebih kuat pada resiliensi mental pasien. Panduan pendampingan perlu disertai indikator evaluasi yang tidak hanya bersifat klinis, tetapi juga afektif dan praksis spiritual.
3. Peningkatan Kapasitas Tenaga Medis dan Rohaniwan: Tenaga medis dan pembimbing rohani perlu dibekali pelatihan berkelanjutan terkait penguatan mental berbasis nilai Qurani. Penguatan kapasitas ini mencakup pemahaman teologis, psikologis, dan metodologis agar nilai ketenangan jiwa dapat ditransformasikan secara efektif dalam proses perawatan.
4. Penguatan Budaya Layanan Kesehatan Ramah Pasien: Rumah sakit disarankan menjadikan budaya empati spiritual sebagai kurikulum tersembunyi (*hidden curriculum*) melalui pembiasaan, keteladanan, dan tata kelola perawatan yang berkelanjutan. Budaya ini akan memperkuat internalisasi nilai kekuatan batin secara lebih mendalam dibandingkan pendekatan instruksional semata.
5. Replikasi dan Penelitian Komparatif: Penelitian selanjutnya dapat mengembangkan studi komparatif pada berbagai institusi kesehatan atau latar belakang sosial yang berbeda untuk menguji efektivitas pendekatan spiritual ini. Replikasi ini penting untuk menilai daya adaptasi dan keberlanjutan model penguatan mental berbasis Al-Quran dalam skala yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

Aditama, D. "Hubungan Antara Spiritualitas dan Stress pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi." *Jurnal EL-Tarbawi*, Vol. 10, No. 2, thn. 2017, 39–62.

Agustian, Ary Ginanjar. *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual*. Jakarta: Agra, 2007.

Ahmed, Farhan, *et.al.,* "Effect of the Quranic Verses Recitation on Depressive Symptoms among Cancer Patients at Tertiary Care Hospital, Karachi." *J Liaquat Uni Med Health Sci* 23, no. 3 (2024): 244–48. *https://doi.org/10.22442/jlumhs.2024.01054.*

Aiello, Andrea, Puchol Joaquín, dan García Alandete. "A Systematic Review on the Effects of Logotherapy and Meaning-Centered Therapy on Psychological and Existential Symptoms in Women with Breast and Gynecological Cancer." *Supportive Care in Cancer* 33, no. 6 (2025): 1–13. *https://doi.org/10.1007/s00520-025-09519-1.*

Al Ghazali, *Resep Bahagia Imam al-Ghazali*. Jakarta: Turos Pustaka Islam, 2021.

Al-Bantani, Syaikh Nawawi. *Kitab Nashaihul 'Ibad: Kumpulan Nasihat Pilihan bagi Hamba*. Jakarta: Wali Pustaka, 2018.

Al-Bugha, Musthafa dan Misto, Muhyidin, *Syarah Arbain An Nawawiyah, Pokok-pokok Ajaran Islam*, Robbani Press, Jakarta, Cetakan ke.2, thn. 2005

Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad bin Muhammad. *Intisari Kitab Ihya Ulumuddin*. Yogyakarta: Mutiara Media, 2017.

-------, *Resep Bahagia Risalah Pilihan Sang Hujjatul Islam*, Rene Turos Indonesia, Jakarta, Cetakan pertama, thn. 2021

Al-Jailani, Abdul Qadir. "Penjagaan Kesehatan Mental dalam Tafsir Al-Jailani Karya Syekh Abdul Qadir Al-JailanI." *Inovatif Journal*, Vol. 11, No. 2, thn. 2025

Al-Jauziyyah, Ibnu Qoyyim, *Ath-Thibbunnabawi, Metode Pengobatan Nabi*, Penerbit Griya Ilmu, Jakarta, Cetakan ke.28, thn. 2021.

Al-Munajjid, bin Sholih, Muhammad, *Silsilah Amalan Hati,* Bandung: Irsyad Baitus Salam, Cetakan pertama, thn. 2006.

Amatullah, Dhiyaa Ulhaq. "Implementasi Perawatan Spiritual Pada Pasien Kanker Kolorektal di Ruang Rawat Inap: Laporan Kasus Dhiyaa." *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, Vol. 9, No. 3, thn. 2024

American Psychological Association (APA). "Building Your Resilience." 1 Februari 2020. http://www.apa.org/topics/resilience.

Amiruddin, Achmad. "Penerapan Aspek Spiritualitas Dengan Pemenuhan Kebutuhan Spiritual Pada Pasien Pendahuluan Metode." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* 9, no. 2 (2020): 947–52. https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.444.

Andini, Mutiara, *et.al.,* "Kontribusi Psikoterapi Islam bagi Kesehatan Mental." *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion and Humanity* 3, no. 1 (2021).

Article History, *et.al.,* "The Construction of Resilience in The Qur'anic Perspective." *Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman* 28, no. 2 (2025): 200–220. *https://doi.org/10.28918/religia.v28i2.10211*.

As-Suyuti, Jalaluddin dan Salim, M. Ibrahim, *Al-Qur'an Sang Penyembuh, Terapi Melalui Keagungan Ayat-ayat Suci Al-Qur'an*, Keira Publishing, Jakarta, Cetakan Pertama, thn.2015

Balboni, Tracy A. “Spirituality in Advanced Cancer: Implications for Care in Oncologic Emergencies.” *Annals of Palliative Medicine* 13, no. 3 (2024): 568–74. *https://doi.org/10.21037/apm-23-40.*

Bansal, Neeraj Kumar, dan Reeja Raju. “The Psychological Impact of a Cancer Diagnosis: Coping Strategies and Support Mechanisms for Patients and Families.” *The Nursing Journal of India* 34, no. 3 (2025): 130–35.

Bauereiß, Natalie, Stefanie Obermaier, dan Harald Baumeister. “Effects of Existential Interventions on Spiritual, Psychological, and Physical Well-Being in Adult Patients with Cancer: Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials.” *Psycho-Oncology* 27, no. 6 (2018): 2531–45. *https://doi.org/10.1002/pon.4829.*

Bray, Freddie, Jacques Ferlay, dan Isabelle Soerjomataram. “Global Cancer Statistics 2018: GLOBOCAN Estimates of Incidence and Mortality Worldwide for 36 Cancers in 185 Countries.” *CA: A Cancer Journal for Clinicians* 68, no. 2 (2018): 394–424. *https://doi.org/10.3322/caac.21492.*

Breitbart, William, dan Alice Applebaum. *Meaning-Centered Psychotherapy in the Cancer Setting*. New York: Oxford University Press, 2014.

Çaksen, H. “Use of Quranotherapy in Patients with Cancer.” *Prog Health Sci* 14, no. 1 (2024): 63–65. *https://doi.org/https://orcid.org/0000-0002-8992-4386.*

Carreno, David F., dan Nikolett Eisenbeck. “Existential Insights in Cancer: Meaning in Life Adaptability.” *Medicina Review* 58, no. 2 (2022): 1–8.

Caruso, R., dan W. Breitbart. “Mental Health Care in Oncology: Contemporary Perspective on the Psychosocial Burden of Cancer and Evidence-Based Interventions.” *Epidemiology and Psychiatric Sciences* 29 (2020): 1–4.

Fahmi, Nashir, *Spiritual Excellence, Kekuatan Ikhlas Menciptakan Keajaiban Hidup*, Gema Insani, Jakarta, Cetakan ke.2, thn. 2010.

Fitra, Akhmad Aidil. “Kesehatan Mental dan Spiritualitas: Bagaimana Konsep Al-Qur’an Menghadapi Krisis Psikologis Era Kontemporer?”

Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir 4, no. 1 (2025): 115–30. *https://doi.org/10.58363/alfahmu.v4i1.281.*

Gieseler, Frank. "Cancer Diagnosis: A Trauma for Patients and Doctors Alike." *The Oncologist* 23, no. 2 (2018): 752–54. *https://doi.org/10.1634/theoncologist.2017-0478.*

Gonçalves, Carolina Jorge, dan Ana Sofia Almeida. "The Role of a Spiritual Approach in Patients With Cancer: A Systematic Review." *Cureus* 17, no. 8 (2025): 1–8. *https://doi.org/10.7759/cureus.89783.*

Gondhowiardjo, Soehartati A, *Kanker: Al-Qur'an dan Ilmu Kedokteran*. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2012.

Gunarsa, I Gusti Ngurah. *Psikologi Keperawatan*. Jakarta: Penerbit Libri, 2008.

Gutierrez-rojas, Angie, Christian Manco-herrera, dan Ximena Nuñez-escarcena. "The Influence of Spirituality on Psychological Resilience in Cancer Patients Undergoing Oncological Treatment: A Cross-Sectional Study." *BMC Palliative Care* 24, no. 2 (2025). https://doi.org/10.1186/s12904-025-01768-5.

Hamka, *Tasawuf Modern*. Jakarta: Penerbit Republika, Cetakan ke.5, thn 2016.

-------, *Tafsir Al-Azhar*. Jakarta: Pustaka Panjimas, Cetakan pertama, 1982.

Hanif, Sabrina Izza, dan Alfiya Rizqi Widiasari. "Peran Spiritualitas dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Pada Generasi Z." *Jurnal Psikologi Insight* 8, no. 2 (2024): 139–46.

Hapsari, Pauline, dan Titik Kusumawinakhyu. "The Power of Qur'an to Heal Physical and Mental Illness." *Psikis: Jurnal Psikologi Islami* 10, no. 1 (2024): 1–11. *https://doi.org/10.19109/psikis.v10i1.19203.*

Hawari, Dadang, *Al-Qur'an ; Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, PT. Dana Bakhti Prima Yasa, Yogjakarta, Cetakan ke.3, thn. 1997

Hawari, Dadang, *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. Jakarta: Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2011.

Hawari, Dadang. *Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi*. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, thn. 2005.

Hawkins, David.R, Healing and Recovery, *Jalan Praktis dan Efektif Hidup Sehat Secara Fisik, Mental, dan Spiritual,* CV. Jiwa Jawa Jaya, Jakarta, Cetakan ke.4, thn. 2022.

Hawwa, Said, *Tazkiyatun Nafs: Intisari Ihya Ulumuddin*, Jakarta: Robbani Press, 2005.

--------, *Mensucikan Jiwa (Tazkiyatun Nafs): Konsep Ihsan yang Terpadu*. Jakarta: Penerbit Robbani Press, thn. 2004.

Herniyanti. "Intervensi Perawatan Spiritual Bagi Pasien Kanker: Tinjauan Sistematis." *Jurnal Keperawatan dan Pemikiran Ilmiah*, Vol. 5, No. 1, thn. 2019.

Holland, Jimmie C. *The Holland Care: Psycho-Oncology*. New York: Oxford University Press, 2010.

Hughes, Luke, *et.al.,* "The Emotional Impact of a Cancer Diagnosis: A Qualitative Study of Adolescent and Young Adult Experience." *Cancers* 16, no. 1 (2024): 1–21. *https://doi.org/10.3390/cancers 16071332.*

Ibrahim, Nurfadilla, "Schizophrenia Zikir Therapy Based on The Interpretation of Mafātīḥ Al-Ghayb." *Tanzil: Jurnal Studi Al-Qur'an* Vol. 7, no. 2, 2025, hal. 193–208.

Jimenez-labaig, Pablo, *et.al.,* "A Comprehensive Examination of Mental Health in Patients with Head and Neck Cancer: Systematic Review and Meta-Analysis." *JNCI Cancer Spectrum* 8, no. 3 (2024): 1–12. *https://doi.org/10.1093/jncics/pkae031.*

Jumaili, "Kanker dalam Al-Qur'an Prespektif I'jaz Tibbi Karya Syaikh Jumaili." *Journal of Islamic Studies* 4, no. 2 (2025): 233–42.

Khan, Imrana. "Impact of Quran Therapy as a Complementary and Alternative Medicine in Cancer." *PJHS* 12, no. 4 (2023): 188–94. https://doi.org/10.54393/pjhs.v4i12.1220.

Khoiriyati, Azizah. “Perawatan Spiritual dalam Keperawatan: Sebuah Pendekatan Sistematik Spiritual Care in Nursing: A Systematic Approach.” *Mutiara Medika* 8, no. 1 (2008): 48–51.

Koenig, Harold G. *Spirituality and Health Research: Methods, Measurements, Statistics, and Resources*. Pennsylvania: Templeton Press, 2011.

Koenig, M.D, Harold G, *Spirituality in Patient Care: Why, How, When, and What*. New York: Templeton Press, 2013.

Latif, Yusep Abdul, dan Dewi Gayatri. “Kesejahteraan Spiritual dalam Upaya Meningkatkan.” *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat* 8, no. 2 (2024): 2715–21.

Lee, Yi Hui. “Spiritual Care for Cancer Patients.” *Asia-Pacific Journal of Oncology Nursing* 6, no. 2 (2019): 101–3.

Liu, Yuxiu, *et.al.,* “Exploring Psychological Distress Among Lung Cancer Patients through the Stress System Model.” *Scientific Reports* 15, no. 2 (2025): 1–11.

Maiko, Saneta, *et.al.,* “Spiritual Experiences of Adults With Advanced Cancer in Outpatient Clinical Settings.” *Journal of Pain and Symptom Management* 57, no. 3 (2019): 576-586.e1.

Masrur, Muhammad Shodiq, dan Azka Salsabila. “Peran Agama dalam Kesehatan Mental Perspektif Alquran Pada Kisah Maryam Binti Imran.” *Islamika: Jurnal Keislaman dan Ilmu Pendidikan* 3, no. 1 (2021): 38–56.

Mentari, Eugin Dara, *et.al.,* “The Effectiveness of Prayer Therapy on Adolescent Mental Health.” *International Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences* 4 (2025): hal. 88–97.

Miller, Megan, *et.al.,* “Interventions to Support Spirituality among Adults with Cancer: A Scoping Review.” *Supportive Care in Cancer* 33, no. 8 (2025): 1–11. *https://doi.org/10.1007/s00520-025-09787-x*

Mubarok, Achmad, *Psikologi Keimanan*. Jakarta: Penerbit Bina Rena Pariwara, 2000.

Mubarok, Achmad. *Psikologi Islam: Sebuah Pengantar*, Jakarta: Penerbit Bina Rena Pariwara, 2002.

Mufidah, Ni'mah. "Perawatan Spiritual Pada Pasien Kanker Payudara." *Jurnal Keperawatan Silampari* 6, no. 2 (2023): 2024–38.

Mujib, Abdul. *Kepribadian dalam Psikologi Islam*, Jakarta: Penerbit PT Raja Grafindo Persada, 2006.

Myint, Nyein Moh. "Psychological Impact of Breast Cancer Diagnosis and Patient Coping Strategies: A Literature Review 1." *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia* 6, no. 1 (2025): 62–71.

Nabila, Putri Hudani, *et.al.,* "Self Healing dalam Perspektif Al-Qur'an: Studi Qur'an Tematik." *Al-Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam* 3, no. 3 (2025): 219–37.

Nagy, Dana Sonia, *et.al.,* "The Role of Spirituality and Religion in Improving Quality of Life and Coping Mechanisms in Cancer Patients." *Healthcare* 12 (2024): 1–18. https://doi.org/10.3390/healthcare12232349.

Nau, Marlin. "Hubungan Kecerdasan Emosional Dan Spiritual Dengan Kualitas Hidup Pasien Kanker Stadium Lanjut di Unit Pelayanan Onkologi Dan Kemoterapi RSUD Prof. Dr. W.Z. Johanes Kupang." *Chmk Nursing Scientific Journal* 5, no. 1 (2021): 34–40.

Nazirah, Annida, *et.al.,* "Wawasan Al-Qur'an Tentang Mental Health, Studi Al- Qur'an Tematik Dengan Pendekatan Grounded Theory." *Ihsanika: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 3, no. 3 (2025): 387–405.

Ningrum, Wasiatul Mahfidhoh Jaya. "Perkembangan Kognitif Anak Dalam Menghafal Al-Qur'an Prespektif Jean Piaget." *Jurnal Mu'allim* 6, no. 2 (2024): 395–402.

Niedzwiedz, Claire L., *et.al.,* "Depression and Anxiety among People Living with and beyond Cancer: A Growing Clinical and Research Priority." *BMC Cancer* 19, no. 1 (2019): hal. 1–8.

Nisyraiou, Anna, dan Antonios Bozas. "Post-Traumatic Growth in Adult Cancer Survivors: A Scoping Review of Psychological Factors, Predictors, and Interventions." *International Journal Of Psychology* 15, no. 2 (2025): 1–30.

Notosoedirdjo, Moeljono dan Latipun, *Kesehatan Mental, Konsep dan Penerapan*, Penerbit Universitas Muhammadiysh, Malang, Cetakan ke. 6, thn. 2010.

Palecznaa, Monika. "Spirituality and Cancer." *Quarterly Journal Fides et Ratio* 4, no. 4 (2023): hal. 157–66.

Palma, David, *Taking Change Of Cancer, Mengatasi Kanker*, Rapha Publishing, Yogjakarta, Cetakan pertama, Edisi 1, thn. 2020

Pargament, Kenneth I. *Spirituality in Psychotherapy: Helping Clients Find Meaning and Resilience in Times of Crisis*. New York: Guilford Press, 2011.

Pargament, Kenneth. *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. New York: Guilford Press, 1997.

Paslaru, Ana Maria, *et.al.,* "Mind over Malignancy: A Systematic Review and Meta-Analysis of Psychological Distress, Coping, and Therapeutic Interventions in Oncology." *Medicina* 61, no. 2 (2025): 1–35.

Pasole, Fetty Yublika, dan Mochamad Ali Sobirin. "Perawatan Spiritual Pasien Di Ruang Intensive Care Unit: Narrative Review." *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan* 11, no. 3 (2023): 438–49.

Paul, Alexandra, *et.al.,* "The Role of Spirituality/Religiosity in the Cancer Journey." *European Society of Medicine* 13, no. 3 (2025): 1–11.

Philipp, Rebecca, Anna Kalender, dan Martin Härter. "Existential Distress in Patients with Advanced Cancer and Their Caregivers: Study Protocol of a Longitudinal Cohort Study." *BMJ* 11, no. 2 (2021): 1–10.

-------, *et.al.,* "Existential Distress in Advanced Cancer: A Cohort Study." *General Hospital Psychiatry Journal* 94 (2025): 184–91.

Pitman, Alexandra, *et.al.,* "Clinical Updates Depression and Anxiety in Patients with Cancer." *Clinical Review* 20, no. 1 (2017): 1–11.

Puchalski, Christina M. *Making Sense of Suffering: A Multi-Faith Resource on Healthcare*. New York: Sparrow Press, 2004.

Rahmawati, Atik, *et.al.,* "Environment-Based Education Integrated Islamic Values to Cultivate Environmental Literacy and Attitudes." *Advances*

in Social Science, Education and Humanities Research (ASSEHR) 247 (2018): 70–74.

Rakhmat, Jalaluddin. *Psikologi Agama: Sebuah Pengantar*. Bandung: Penerbit Mizan, 2003.

Ratshikana, *et.al.,* "Spiritual Needs, Practices and Associated Factors among Patients with Cancer at Two Teaching Hospitals." *African Journal of Primary Health Care & Family Medicine* 12, no. 2 (2025): 1–9. https://doi.org/10.4102/phcfm.v17i1.5009.

Rawzalgina, Arthi Amalia, *et.al.,* "The Concept Of Morality In The Qur'an And Its Influence On Mental Health." *ZAD Al-Mufassirin* 7, no. 1 (2025): 177–99.

Roche, Kayla N., *et.al.,* "The Link between Psychological Distress and Survival in Solid Tumor Patients: A Systematic Review." *Cancer Medicine* 12, no. 2 (2023): 3343–64. https://doi.org/10.1002/cam4.5123.

Rofiqoh, Laila Mawaddatur, Indana Zulfa, dan Nahid Ayad. "Mental Health and Spirituality: Qur'anic Teaching and Approaches to Mental Health in the Modern Era." *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 4, no. 1 (2025): 82–91. *https://doi.org/10.58363/alfahmu.v4i1.265.*

Rohmawati, Dwi Asih. "Intervensi Spiritual untuk Meningkatkan Kesejahteraan Spiritual Pasien Kanker." *Journal of Telenursing (JOTING)* 6, no. 1 (2024): 821–29.

Septiani, Widya. "Internalisasi Nilai Toleransi Beragama Melalui Pembelajaran Al-Qur'an Hadis." *Educational: Jurnal Inovasi Pendidikan & Pengajaran* 5, no. 2 (2025): 285–94.

Shalata, Walid, *et.al.,* "Mental Health Challenges in Cancer Patients: A Cross-Sectional Analysis of Depression and Anxiety." *Cancers* 16, no. 1 (2024): 1–14. *https://doi.org/10.3390/cancers16010074.*

Sharfina, Nur Afni, dan Endras Amirta Hanum. "The Effectiveness of Murottal Al-Qur'an on Anxiety Levels in Cancer Patients: Literature Review." *Asian Journal of Natural Sciences (AJNS)* 5, no. 2 (2025): 187–96.

Shihab, M. Quraish, *Perjalanan Menuju Keabadian*. Jakarta: Penerbit Lentera Hati, 2011.

-------, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas Berbagai Persoalan Umat*. Bandung: Penerbit Mizan, 2007.

-------, *Dia di Mana-Mana: Tangan Allah di Balik Setiap Fenomena*. Jakarta: Penerbit Lentera Hati, 2004.

Sholekhawati. "Abu Zaid Al-Balkhi's Psychotherapy from the Perspective of the Qur'an." *Jurnal Indonesia Sosial Sains* 6, no. 1 (2025): 128–47. *http://jiss.publikasiindonesia.id/.*

Spiegel, David, dan Michelle Riba. "Advancing Psychosocial Care in Cancer Patients." *F1000Research* 6, no. 2 (2025): 1–9. *https://doi.org/10.12688/f1000research.6578.1.*

Suliswati, *et.al., Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2005.

Sunaryo. *Psikologi Keperawatan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2013.

Susanto, Implementation and Problems of Education Based on Gender Equality, Disability, and Social Inclusion at Schools in Indonesia, *International Journal of Sociology of Education*, Volume 14, Issue 1, 25th February, 2025, Pages 1–20.

Syifa, Makna. "Makna Syifa' dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Al Azhar." *REslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal*, Vol. 7, No. 5, 2025, hal. 1550–1561.

Toriq, Naf'an Rizal Syafi'ut. "Nilai Kognitif, Afektif dan Psikomotorik dalam Kisah Nabi Musa As dan Nabi Khadir As (Analisis Qs. Surah Al-Kahfi Ayat 60-82)." *As-Sabiqun*, Vol. 4, No. 5, 2022, hal. 1260–1275.

Vehling, Sigrun, dan David Kissane. "Existential Distress in Cancer: Alleviating Suffering from Fundamental Loss and Change." *Medicine and Health Sciences Commons* 27, no. 11 (2018): 2525–30.

Visser, Anja, Nicoline Uwland-Sikkema, dan Gerben J. Westerhof. "The Role of the Spiritual Meaning System in Coping with Cancer." *Religions* 11, no. 2 (2020): 1–17. *https://doi.org/10.3390/rel11020081.*

Vivenciados, Sentimientos, *et.al.,* "Original Article Feelings Experienced By Women When Receiving The Diagnosis Of Breast Cancer." *Journal of Nursing* 12, no. 1 (2018): 102–11. *https://doi.org/10.5205/1981-8963-v12i1a22492p102-111-2018.*

Walbaum, Charlotte, *et.al.,* "Existential Distress among Family Caregivers of Patients with Advanced Cancer: A Systematic Review and Meta-Analysis." *Psycho-Oncology* 20, no. 2 (2024): 1–19. *https://doi.org/10.1002/pon.6258*.

Watson, Maggie, dan David Kissane. *Handbook of Psychotherapy in Cancer Care*. London: John Wiley & Sons, 2011.

Yamani, Yahya Hamzah, *Pelatihan Lengkap Tazkiyatun Nafs*, Penerbit Zaman, Jakarta, Cetakan 1, thn. 2012.

Yusuf, Ah, *et,al, Kebutuhan Spiritual, Konsep dan Aplikasi dalam Asuhan Keperawatan*, Mitra Wacana Media, Jakarta, Edisi pertama, thn. 2017

Yusuf, Kadar, M, *Psikologi Qur'ani: Model Manusia Berbasis Al-Qur'an*. Jakarta: Penerbit Renaissance, 2001.

Yusuf, LN, Syamsu, *Kesehatan Mental, Perspektif Psikologis dan Agama*, PT. Remaja Rosdakarya, Bandung, Cetakan pertama, 2008.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Tri Handayani
Tempat, tanggal lahir : Jakarta, 14 Maret 1971
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Jalan Banteng Rt. 02 Rw. 13 No. 20 Kranji, Bekasi Barat, Kota Bekasi, Jawa Barat, 17135
Email : ummi.tri14@gmail.com

Riwayat Pendidikan:

1. SDN 2 Kranji, Bekasi Barat, Kota Bekasi, Jawa Barat
2. SMPN 1 Bekasi, Kota Bekasi, Jawa Barat
3. SMAN 1 Bekasi, Kota Bekasi, Jawa Barat
4. Strata 1 Pendidikan Agama Islam, STAI Sholahuddin Al Ayyubi Jakarta
5. Strata 2 Magister Studi Islam Prodi Dakwah, Universitas Islam As Syafi'iyyah, Jakarta
6. Strata 3 Doktoral Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Konsentrasi Pendidikan, Universitas PTIQ Jakarta

Riwayat Pekerjaan:

1. Membina dan Mengajar Majelis Taklim Akhwat dan Ummahat di Masjid dan Perumahan.
2. Mengisi Seminar atau Kajian ROHIS di beberapa Sekolah dan Perusahaan.