

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Doa

Doa ialah ibadah yang agung dan amal shaleh yang utama. Bahkan ia merupakan esensi ibadah dan substansinya. Ibnu Katsir Menafsirkan, “*Beribadah kepada-Ku*”, yaitu berdoa kepada-Ku dan mentauhidkan-Ku. Kemudian, Allah mengancam mereka yang menyombongkan diri dari berdoa kepada-Nya. Bagi yang mentadaburi al-Qur’an kan mendapati bahwa Allah telah banyak memberikan motivasi kepada hamba-hamba-Nya untuk selalu berdoa kepada-Nya, merasa rendah diri, tunduk dan mengeluhkan segala kebutuhan kepada-Nya. Dengan demikian doa ialah perkara yang besar dan agung. Sebab, di dalamnya seseorang hamba menampakkan bahwa ia benar-benar fakir dan butuh kepada Allah. Ia tunduk bersimpuh dihadapan-Nya.¹ Maka disini ada beberapa pengertian tentang doa, sebagai berikut:

1. Pengertian Doa

Dalam perspektif bahasa kata du’a berasal dari bahasa Arab da’a-yada’u-da’a-da’watun, yang mengandung arti memanggil, mengundang, minta tolong, meminta dan memohon. Dalam penggunaan sehari-hari, kata du’a mempunyai beberapa makna, diantaranya adalah:

¹Hasan Bin Ahmad Hammam, *Terapi dengan Ibadah “Istighfar, Sedekah, Doa, Al-Qur’an, Shalat, Puasa”* (Solo: Aqwam, 2010), 75-76.

- a. Raghīb al-Ishafahani dalam kitabnya *al-Mu'jam li mufradat Alfadzh Alqur'an al-karim* (kamus kosa kata al-Qur'an) antara lain mengatakan bahwa kata doa sama artinya dengan kata *nida'* yakni panggilan. Bedanya kata *nida'* terkadang menggunakan kata *ya'* tanpa menyebutkan nama orang yang dipanggilnya. Kata *du'a* dan *nida'* terkadang digunakan untuk menunjukan salah satu dari kedua arti tersebut.
- b. Kata *du'a* digunakan pula untuk arti memberi nama atau julukan.
- c. Kata doa juga berarti menyembah.
- d. Kata doa juga berarti permintaan atau permohonan.

Secara istilah, doa adalah permohonan atau permintaan dari seseorang hamba kepada Tuhan dengan menggunakan lafal yang dikehendaki dan dengan memenuhi ketentuan yang ditetapkan, atau meminta sesuatu sesuai dengan hajatnya atau memohon perlindungan kepada Allah Swt. Doa yang dimaksud di sini suatu aktivitas ruhaniah yang mengandung permohonan kepada Allah Swt.² Melalui lisan atau hati, dengan menggunakan kalimat-kalimat atau pernyataan-pernyataan khusus sebagaimana yang tertulis pada al-Qur'an, as-Sunnah ataupun keteladanan para sahabat Rasulullah Saw, dan orang-orang yang saleh. Dengan penuh harapan agar doa-doa yang dimohonkan akan segera dikabulkan.

Doa dalam istilah al-Qur'an memiliki ragam makna yang cukup kompleks, seperti doa dalam al-Qur'an ialah menunjukkan kehinaan dan kerendahan diri serta

²Hamdani Bakran Adz-Dzakiey, *Prophetic Intelligence Kecerdasan Kenabian" Menumbuhkan Potensi Hakiki Insani Melalui Pengembangan Kesehatan Ruhani* (Yogyakarta: Islamika, 2004), 450-451.

menyatakan keperluan dan ketundukkan kepada Allah. Pengertian ini tidak bertentangan dengan pengertian terdahulu tentang doa, tetapi saling melengkapi, yakni bahwa memohon kebaikan di dunia dan keselamatan akhirat itu menunjukkan kerendahan diri, keperluan, dan ketundukkan kepada Allah. Berdasarkan pengertian doa itu, maka berdoa hanya kepada Allah dan tidak boleh kepada selain-Nya. Seperti terlihat doa merupakan manifestasi kerendahan diri, keperluan dan ketundukan kepada Allah.³ Sedangkan dalam hadits doa ada sejumlah hadits yang menyatakan perlunya berdoa kepada Allah:

- a. Doa itu ibadah (H.R, Abu Daud dan Tirmidzi)
- b. Setiap muslim di muka bumi yang memohonkan sesuatu kepada Allah atau dijauhkan Allah darinya suatu kejahatan selama ia mendoakan yang tidak membawa kepada dosa atau memutuskan kasih sayang” (H.R Tirmidzi)

Demikianlah ayat-ayat al-Qur’an dan hadis yang menyatakan perlunya berdoa kepada Allah sebagai ketundukan diri kepada-Nya.⁴

Dalam firman Allah tentang Q.S. al-Baqarah Ayat 186:

وَلَكُمْ فِي الْقِصَاصِ حَيَوةٌ يَتَأُولَى الْأَلْبَابِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴿١٨٦﴾

Artinya: “Apabila hamba-hamba-Ku bertanya tentang aku, maka (jawablah), bahwa aku dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku, maka hendaklah mereka memenuhi (segala perintah) Ku dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku agar mereka selalu berada dalam kebenaran.”

³Sudirman Tebba, *Sehat Lahir Batin Handbook bagi Pendamba Kesehatan Holistik* (Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta, 2004),124-125.

⁴Sudirman Tebba, *Sehat Lahir Batin Handbook bagi Pendamba Kesehatan Holistik* (Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta, 2004), 128.

Kata (ibadi) *hamba-hamba-Ku* adalah bentuk jamak dari kata (abd) ‘abd. Kata *ibid* biasa digunakan al-Qur’an untuk menunjukkan kepada hamba-hamba Allah yang taat kepada-Nya atau walaupun mereka penuh dosa tetapi sadar dosanya serta mengharap pengampunan dan rahmat-Nya. “*Orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku*” menunjukkan bahwa bisa jadi ada seseorang yang bermohon tetapi dia belum lagi dinilai berdoa oleh-Nya. Yang dinilai-Nya berdoa antara lain adalah yang tulus menghadapkan harapan hanya kepada-Nya, bukan kepada selain-Nya, bukan juga yang menghadapkan diri kepadan-Nya bersama dengan selain-Nya. Ini difahami dengan penggunaan kata *kepada_Ku*.⁵ Seorang hamba harus meminta dan tidak boleh berputus asa dalam melakukannya, kemurahan Allah itu sangat luas, pemberian-Nya sangat banyak, dan karunia-Nya sangat besar. Setiap hamba harus taat kepada Tuhan mereka dengan mengikuti rasul-Nya dan mengamalkan syariat-Nya. Pelaksanaan perintah itu merupakan tindakan, keimanan adalah keyakinan, dan doa adalah ucapan. Sementara agama merupakan gabungan dari ucapan, amal dan keyakinan. Barangsiapa yang taat kepada Allah , berarti dia telah mendapat petunjuk, karena dia telah diberi ilham tentang mana jalan yang benar dan diberi kesempatan untuk beristiqamah.⁶

Jadi dengan doa berarti kita menyatakan apa yang dikehendaki terhadap Allah Swt. Untuk mendapatkan kemanfaatan atau menolak kemudharatan.⁷

⁵Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 491-492.

⁶Aidh Al-Qarni, *Tafsir Muyassar* (Jakarta: Qisthi Press, 2007), 143.

⁷Abdullah, Gymnastiar. *Doa Ajaran Ilahi kumpulan Doa dalam Al-Quran Beserta Tafsirnya* (Jakarta: Penerbit Hikmah, 1978), 3.

2. Peranan Doa

- a. Doa merupakan bentuk ketaatan kepada Allah dan menjalankan perintah-Nya.
- b. Doa ialah tanda selamat dari kesombongan.
- c. Doa merupakan salah satu sebab untuk menangkal kemurkaan Allah.
- d. Doa ialah sebab lapangnya hati, sinarnya kegundahan, hilangnya kesusahan, dan mudahnya segala urusan.⁸

3. Keutamaan Doa

Banyak terdapat keutamaan yang sangat dahsyat. Berikut ini beberapa keutamaan yang bisa kita peroleh dari memanjatkan doa. Berkata al- Ghazali Faedah doa walaupun doa tidak dapat menolak qadha Tuhan, ialah melahirkan khudhu' dan hajat kepada Allah. Disini ada beberapa keutamaan doa:

- a. Keutamaan doa di sisi Allah melebihi dari segala keutamaan.
- b. Doa adalah senjata bagi orang-orang mukmin: doa adalah ibadah, kedudukan doa dalam ibadah. Berdoa berarti menghadapkan hati kepada Allah dengan penuh keyakinan dan keikhlasan.
- c. Doa adalah dzikir kepada Allah Swt. Merupakan obat bagi jiwa, menghilangkan kesusahan, dan menjauhkan manusia dari dosa. Dengan doa manusia akan mendapat pengampunan Allah sehingga jiwanya lebih tenang.

⁸Hasan Bin Ahmad Hammam, *Terapi Dengan Ibadah "Istighfar, Sedekah, Doa, Al-Qur'an, Shalat, Puasa"* (Solo: Aqwam,2010), 81-82.

Allah memberikan pujian dengan begitu gombang bagi hamba-hamba yang selalu berdoa dan berdzikir kepada-Nya.

- d. Berdoa berarti mengingat Allah, sehingga orang yang tak pernah lupa berdoa adalah orang yang selalu ingat akan Allah. Sedangkan Allah pun ingat pula pada hamba yang berdoa.⁹

Berdasarkan berbagai keutamaan doa di atas, menurut Syekh Sayyid Tantawi, manfaat doa bisa disimpulkan tiga poin utama sebagai berikut:

Pertama, doa bertujuan untuk menunjukkan keagungan Allah Swt. Kepada hamba-hamba-Nya yang lemah. Seorang hamba yang berdoa pasti menyadari bahwa hanya Allah-lah yang bisa memberikan nikmat kepadanya, mewujudkan harapannya, dan menerima tobatnya. Allah berfirman Q.S. An-Naml 27/ 62:

أَمِّنْ مُجِيبَ الْمُضْطَرِّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ وَيَجْعَلُكُمْ خُلَفَاءَ الْأَرْضِ أَأَلَيْهِ ۗ مَعَالِي اللَّهِ
 قَلِيلًا مَّا تَذَكَّرُونَ ﴿٦٢﴾

“Siapakah yang memperkenankan (doa) orang yang dalam kesulitan apabila ia berdoa kepada-Nya, yang menghilangkan kesusahan, dan yang menjadikan kamu (manusia) sebagai khalifah di bumi? Apakah disamping Allah ada Tuhan (yang lain)? Amat sedikitlah kamu mengingati-Nya.”

Kedua, agar manusia merasa malu kepada Allah Swt. Ketika seorang hamba mengetahui bahwa Allah Swt. Akan mengabulkan doa-doanya, tentu saja ia akan malu untuk menginginkan nikmat-nikmat-Nya. Bagi hamba Allah Swt, yang sudah berada

⁹Abidin Ja'far, *Peranan Sholat Tahajjud & Doa dalam Kesehatan Mental* (Yogyakarta: Robait Usman, 2012), 102-105.

dalam keimanan yang kuat, berdoa akan membuat ia lebih banyak lagi mensyukuri nikmat-Nya.

Ketiga, sebagai sarana pencarian ketenangan diri dan hati dari hiruk pikuk kehidupan dunia. Sebagaimana diketahui bersama, pada hakikatnya, doa adalah ikhtiar manusia untuk mendekatkan diri (*taqarrub*) kepada Tuhannya. Jadi, hendaknya pada saat berdoa, seorang hamba haruslah bisa melepaskan segala hal yang bersifat duniawi untuk sementara dengan beralih menuju kekhidmantan dan kekusyukkan bermunajat ke hadirat sang pemilik Alam Semesta, Allah Azza wa jalla. Saat berdoa, pada hakikatnya, seorang hamba sedang berkomunikasi langsung kepada penciptanya sehingga ia bisa mengadukan segala hal kepada Allah Swt, agar hatinya bisa tenang dan tenteram.¹⁰

4. Manfaat Do'a

Berdoa memiliki banyak manfaat, sebagian telah disebutkan secara lebih luas beberapa manfaat dari aktivitas berdoa, yaitu:

- a. Berdoa bukanlah perbuatan sia-sia. Segala keinginan yang kita mohonkan dalam doa akan dikabulkan oleh Allah Swt. Doa dapat mengurangi stress dan berbagai tekanan hidup. Mereka yang malas berdoa dapat di duga akan mudah mengalami stres.
- b. Berdoa dapat meleyapkan rasa putus asa. Dengan berdoa seseorang akan termotivasi dalam menghadapi cobaan hidup dan bersikap positif menanggapi

¹⁰Hariz Priyatna, Lisdy Rahayu. *Amalan Pembuka Rezeki Mengungkap Amalan Dahsyat dan Kisah Para Pengamalnya*, cet 1 (Yogyakarta: PT Bintang Pustaka, 2014), 63-65.

kegagalan, sebab Allah Swt yang jadi sandaran akan selalu membantunya bangkit.

- c. Berdoa membuat kondisi psikologis seseorang terjamin stabil. Berdoa dapat meningkatkan daya tahan tubuh, menyembuhkan penyakit fisik maupun psikis. Ketekunan berdoa membuat seorang memiliki daya tahan tubuh yang baik karena dia selalu menatap kehidupan dengan pikiran jernih, dan tubuhnya tidak mudah lemah karena beban pikiran.
- d. Berdoa sang hamba untuk mengembangkan potensi-potensi yang diberikan Allah Swt untuk dirinya.¹¹
- e. Doa dapat menghindarkan manusia dari kericuhan dan kekacauan hidup.
- f. Doa dapat menolak bala.
- g. Doa dapat menyembuhkan suatu penyakit.
- h. Doa adalah agar diberikan jalan keluar, kesulitan dan sukses dalam hidup.¹²

5. Adab Berdoa

Adab berdoa adalah sikap khusus yang harus ada ketika melakukan aktivitas. Permohonan kepada Allah, dengan penuh pengharapan kepada Allah Swt, akan menerima dan mengabulkan permohonan itu dengan penuh keridhaan dan kecintaannya. Tidak bisa berdoa dengan semaunya saja tanpa memerhatikan tata caranya.

¹¹Roidah, *Keajaiban Doa Rahasia Dahsyatnya Berdo'a Kepada Allah Swt* (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2011), 78-79.

¹²Mawardi Labay El-Sulthani, *Zikir Dan Doa dalam Kesibukan "Membawa Umat Supaya Sukses dan Selamat* (Jakarta: Al-Mawardi Prima, 2011), 124.

Diantara adab-adab tersebut ialah:

a. Adab-adab berdoa:

- 1) Memanfaatkan waktu-waktu yang diberkahi, seperti hari Arafah, bulan Ramadhan, hari Jumat dan waktu sahur. Sebagaimana dalam firman (Q.S.Yusuf :98) ialah agar dia dapat berdoa disaat-saat akhir malam, sedangkan putra-putranya berdiri dibelakangnya dan mengikuti doanya sambil mengucapkan amin.
- 2) Mengokohkan kepercayaan bahwa doa itu akan diperkenankan Allah dan tidak merasa gelisah jika doa itu belum terkabul.
- 3) Mengulang-ngulang doa itu dua tiga kali. Sesuatu yang sangat kita dambakan, akan lebih baik jika dibaca berulang dua tiga kali. bertobat sebelum berdoa dan mengharapkan diri dengan sesungguhnya kepada Allah.¹³
- 4) Merendahkan suara, yaitu terdengar dengan tiada oleh orang yang disisi.
- 5) Tidak membuat sajak dalam berdoa. Seseorang yang berdoa hendaknya merendahkan diri. membuat-buat sajak seperti ini tidaklah sesuai.
- 6) Meminta dengan kesungguhan serta yakin akan dikabulkan dan benar-benar berharap. Abu Hurairah meriwayatkan bahwa Nabi Bersabda, “berdoalah

¹³Teungku Muhammad Hasbi Ash Shiddieqy, *Pedoman Dzikir dan Doa* (Semarang: PT Pustaka Rizki Putra, 2002), 86.

kepada Allah dan yakinlah doa kalian akan diijabahi. Sebab Allah tidak akan mengabulkan doa dari hati yang kosong dan lalai.”

- 7) Tidak mengiringi doa dengan *masyi'ah* (ucapan, apabila berkehendak).¹⁴
- 8) Ikhlas ialah mengesakan Allah dalam mengerjakan ketaatan dengan sengaja, yaitu semata-mata untuk mendekatkan diri kepada Allah tanpa ada terdetensi lain, seperti berpura-pura kepada makhluk, mencari pujian manusia atau makna lain selain mendekatkan diri kepada Allah.
- 9) Jangan bersajak ketika berdoa, hendaknya kita tidak memaksakan diri dengan “bersajak” dalam doanya. Sebab, seorang yang berdoa semestinya dalam keadaan merendahkan diri dan beriba-iba, sedangkan pemaksaan diri seperti itu (dengan sengaja bersajak), tidaklah patut baginya, hal itu dapat dianggap sebagai cara yang melampaui batas. Adapun Rasul Saw pernah bersabda “*akan ada suatu kaum yang melampaui batas dalam berdoa*”.
- 10) Bersuara antara pelan dan keras (lembut). Diriwayatkan bahwa Abu Musa Al-Asya'ri berkata, “kami pulang bersama Rasul Saw. Ketika telah dekat dengan kota Madinah, beliau bertakbir dan orang banyak pun ikut bertakbir, seraya mengeraskan suara mereka.
- 11) Penuh pengharapan adalah orang yang mengerjakan sebab, yakni ketaatan seraya mengharapkan ridha dan pengabulan dari Allah.

¹⁴Hasan Bin Ahmad Hammam, *Terapi dengan Ibadah “Istigfar, Sedekah, Doa, Al-Qur’an, Shalat, Puasa* (Solo: Aqwam, 2010), 115-118.

12) Tiada henti memohon kepada Allah.¹⁵

Prinsip mendasar dari adab berdoa adalah menghadapkan diri, jiwa, dan hati dihadapan Allah Swt, dengan penuh keyakinan, bahwa dia pasti akan mengabulkan doa-doa yang dipanjatkan itu dengan segera atau lambat, suci dan bersihnya diri jasmaniah dan rohaniah dari kotoran dan najis lahir maupun batin, serta adanya sikap perjuangan dan tanpa putus asa mengulangi permohonan itu tanpa ada ada perasaan jenuh.

6. Gambaran Psikologis Manusia Berdoa

Berdoa merupakan aspek penting dalam mengekspresikan kehidupan secara menyeluruh, hal ini disebabkan adanya sisi psikologis dalam perilaku berdoa serta pengamatan lebih mendalam tentang hasrat bagi orang yang berdoa agar doanya dikabulkan, para psikolog lebih tertarik terhadap nilai-nilai kemanusiaan. Sejalan dengan ajaran tasawuf juga memberi makna bagi orang yang berdoa ia akan senantiasa membersihkan diri, dan menghiasi dengan sikap-sikap mulia serta menyatukan dengan nilai ilahi, jadi dengan berdoa akan membuat mental kuat, makin cerdas dan meluapkan kesucian dari dalam.¹⁶

Adapun menurut istilah *syara'*, doa berarti memohon kepada Allah dengan suatu permintaan dan keinginan pada sesuatu yang tidak dimiliki mengenai kebaikan, disertai dengan sikap merendahkan diri kepada Allah dalam upaya mewujudkan permintaan

¹⁵Syahrudin El-Fikri, "Doa Harian Muslim dan Hikmahnya Berdasarkan Al-Qur'an dan Hadits" (Jakarta: Imprint Al-Mawardi Prima, 2014), 21-22.

¹⁶Robert Thouless, *Pengantar Psikologi Agama* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2000), 169.

serta meraih cita-citanya.¹⁷ Oleh karena itu, kita sangat dianjurkan agar selalu memanjatkan doa dikala bersusah diri, namun kita juga diperingatkan agar jangan bertingkah kufur (bersikap mengingkari) setelah mendapatkan nikmat. Justru kita harus semakin memperbanyak rasa dan sikap syukur kita. Dalam arti setelah doa kita terkabul janganlah melalaikan yang mengabulkan doa itu.¹⁸

B. Optimisme

1. Pengertian Optimisme

Dilihat dari segi bahasa optimisme berasal dari bahasa latin yaitu “Optima” yang berarti terbaik menjadi optimis, dalam arti khas kata, pada akhirnya berarti satu harapan untuk mendapatkan hasil terbaik dari situasi tertentu. Optimisme dalam bahasa inggris *optimism* (harapan) *optimistic* yang artinya berharap baik.¹⁹ Maka optimisme meyakini apa yang kita kerjakan akan berhasil adalah suatu modal utama. Sebaliknya kalau kita meyakini usaha kita akan berhasil, maka kita akan terdorong untuk bersungguh-sungguh berusaha untuk mencapai apa yang diinginkan. Dengan catatan bahwa apabila usaha kita belum mencapai hasil, telusuri apa penyebab-penyebabnya. Selain itu kita tidak boleh berputus asa atas kegagalan yang kita alami. Lebih baik kita melakukan sesuatu meskipun mengalami kegagalan daripada tidak

¹⁷Muhammad Sholikhin, *The Miracle Of Shalat Mengungkapkan Kedahsyatan Energi Shalat* (Boyolali: Erlangga, 2011), 393.

¹⁸Muhammad Sholikhin, *The Miracle Of Shalat Mengungkapkan Kedahsyatan Energi Shalat* (Boyolali: Erlangga, 2011), 395.

¹⁹John M. Echois dan Hasan Shadli, *Kamus Inggris Indonesia*, cet XX (Jakarta: PT Gajah Persada, 1995), 407.

berbuat sama sekali.²⁰ Sedangkan perasaan harap kepada Allah, optimisme akan kesembuhan, rahmat, pertolongan, ampunan dan kasih sayang-Nya dapat membuat hidup seseorang lebih cerah, mendorong untuk mengejar kemauan hidup, dan dapat menolong dari keputus asaan. Harap (optimisme) merupakan kekuatan yang dapat membawa kepada kondisi mental yang sehat.²¹

Optimisme tidak berarti kepercayaan diri berlebih, bukan pula kepasrahan jiwa. Namun, berbentuk semangat yang bersemayam dalam hari untuk senantiasa berusaha dan berupaya ketika kesulitan menimpa. Di samping itu, dalam konteks seorang Muslim, optimisme merupakan pemicu kita agar bersungguh-sungguh. Sepatutnya sikap optimisme tetap tersemayam di hati umat Islam untuk membangun sikap optimisme.²²

Sikap optimisme memberi semangat yang akhirnya menghasilkan stamina untuk mencapai sesuatu hal yang diinginkan. Disebabkan sikap optimisme melahirkan kepercayaan diri yang dapat digunakan untuk meraih tujuan dalam mengatur diri sendiri. Tanpa adanya harapan seseorang akan tetap merasa tak mampu berbuat apa-apa dan cepat frustrasi. Orang yang tidak memiliki sikap optimisme akan melihat mengapa sesuatu tak dapat dilakukan, dan tidak melihat kemungkinan dapatnya sesuatu hal yang dilakukan, orang yang ragu-ragu terhadap suatu perubahan, biasanya merendahkan nilai usahanya sendiri. Seberapa pun besarnya keinginan untuk menjadi lebih kuat dan efektif tetap tidak meraihnya tanpa memiliki kecenderungan sikap akhirnya memancarkan

²⁰Baharuddin Lopa, *Al-Qur'an dan Hak-Hak Asasi Manusia* (Yogyakarta: PT Dana Bhakti Prima Yasa, 1996), 164.

²¹A.F Jaelani, *Penyucian Jiwa (Tazkiyat Al-Nafs) dan Kesehatan Mental* (Jakarta: Amzah, 2000), 126.

²²Abdul Halim Fathani, *Memetik Buah Kehidupan di Kebun Hikmah* (Jogjakarta: Darul Hikmah, 2008), 555.

keyakinan. Optimisme itu hebat pengaruhnya. Manusia menyukai orang yang memiliki pandangan terang dan berpikir positif yang dapat melampaui batu sandungan yang ada dihadapannya.²³

Menurut Armor & Taylor adalah optimisme pasti mengalahkan pesimisme dalam meningkatkan keyakinan, kesehatan dan kesejahteraan. Banyak orang yang optimisme akan menjadi lebih bahagia dengan kehidupan mereka, sebuah keyakinan yang membantu menciptakan kebahagiaan saat ini.²⁴

Sedangkan menurut Ekasari & Susanti adalah optimisme mendorong individu untuk selalu berpikir bahwa sesuatu terjadi adalah hal yang terbaik bagi dirinya. Optimisme tersebut akan membantu seseorang untuk bisa mengatasi hambatan-hambatan yang muncul dalam pencapaian tujuan atau target seorang individu.²⁵

Pandangan beberapa ahli tentang optimisme dalam perspektif psikologi barat:

Duffy, berpendapat bahwa optimisme membuat individu mengetahui apa yang diinginkan. Individu tersebut dapat dengan cepat mengubah diri agar mudah menyelesaikan masalah yang tengah dihadapi sehingga diri tidak menjadi kosong. Perasaan optimis membawa individu pada tujuan yang diinginkan, yakni percaya pada diri dan kemampuan yang dimiliki. Masyarakat yang optimis siap memiliki prestasi

²³Patricia Patton, *EQ Kecerdasan Emosional Perkembangan Sukses lebih Bermakna* (Jakarta: Mitra Media, 2002), 160.

²⁴David G, Myers, *Psikologi Sosial* (Jagakarsa: Selemba Humanika, 2010), 85.

²⁵Rachmawati Mariana, "*Hubungan antara Optimisme dengan Coping Stress pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Bekerja Part Time dalam Menghadapi Skripsi*" (Malang: Program Studi Psikologi, Universitas Brawijaya Malang), 5.

yang tinggi, dan seseorang itu mampu memprediksi bahwa dengan kemampuan yang dimiliki cita-citanya akan tercapai.

Goleman, melihat optimisme melalui sudut pandang kecerdasan emosional, yakni suatu pertahanan diri pada seseorang agar jangan sampai terjatuh dalam masa kebodohan, putus asa, dan depresi bila menghadapi kesulitan.

Segrestrom, optimisme adalah cara berpikir yang positif dan realistis dalam memandang suatu masalah. Berpikir positif adalah berusaha mencapai hal terbaik dari keadaan terburuk. Optimisme mendorong individu untuk selalu berpikir bahwa sesuatu yang terjadi adalah hal yang terbaik bagi dirinya.

Jadi kesimpulannya bahwa optimisme adalah suatu keyakinan/harapan untuk mencapai hasil yang lebih baik, pantang menyerah, serta berfikir positif dalam mengatasi kesulitan dalam permasalahan yang dihadapinya agar dapat sukses dalam mencapai tujuan yang diinginkan.²⁶

2. Aspek- Aspek Optimisme Individu

- a. *Permanent* adalah individu selalu menampilkan sikap hidup ke arah kematangan dan akan berubah sedikit saja dari biasanya dan ini tidak bersifat lama.
- b. *Pervasive* artinya gaya penjelasan yang berkaitan dengan dimensi ruang lingkup, yang dibedakan menjadi spesifik dan universal.

²⁶Deden Heryana, Optimisme Dengan Sikap Positif _ Blog Artikel Ilmiah Populer., htm diakses pada 30 November 2015.

- c. *Personalization* merupakan gaya penjelasan yang berkaitan dengan sumber penyebab dan dibedakan menjadi internal dan eksternal

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek individu yang optimisme adalah permanent, pervasive, personalization.²⁷

3. Ciri-ciri Individu yang Optimisme

Robinson dkk, menyatakan individu yang memiliki sikap optimisme jarang menderita depresi dan lebih mudah mencapai kesuksesan dalam hidup, memiliki kepercayaan, dapat berubah ke arah yang lebih baik, adanya pemikiran dan kepercayaan mencapai sesuatu yang lebih baik, dan selalu berjuang dengan kesadaran penuh.

Mc Ginnis menyatakan orang-orang optimis jarang merasa terkejut oleh kesulitan. Mereka merasa yakin memiliki kekuatan untuk menghilangkan pemikiran negatif, berusaha meningkatkan kekuatan diri, menggunakan pemikiran yang inovatif untuk menggapai kesuksesan, dan berusaha gembira, meskipun tidak dalam kondisi bahagia.

Scheiver dan Carter menegaskan bahwa individu yang optimis akan berusaha menggapai pengharapan dengan pemikiran positif, yakin akan kelebihan yang dimiliki.²⁸

Mereka yang optimisme dalam hidup orang-orang yang mampu menyelami makna doa, mereka akan jauh dari sikap pesimisme yang menghancurkan. Dalam

²⁷Nur Ghufon, Rini Risnawati, *Teori-Teori Psikologi* (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), 98.

²⁸Nur Ghufon, Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi* (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), 99.

menghadapi berbagai permasalahan yang datang, mereka menanggapi secara positif, tidak menjadi beban yang memberatkan. Mereka dengan percaya diri dan sikap optimisme yang penuh, berusaha dengan sekuat tenaga serta tak mudah putus asa. Dengan doa, pada jiwa seseorang akan tumbuh sikap optimisme. Padahal sikap optimisme inilah, seseorang akan menjadi sehat jiwanya.

Salah satu teori berpendapat bahwa sikap optimisme ternyata dapat menghindarkan seseorang dari depresi, cemas dan stress maupun rentan untuk terkena penyakit stroke.²⁹

4. Pengaruh Sikap Optimisme pada Kehidupan Manusia

Demikian pula, dalam sistem tubuh yang rusak karena berbagai macam penyakit, keharmonisan pemikiran yang dimiliki seseorang juga akan rusak karena berbagai faktor yang berbeda-beda dan sifat-sifat yang buruk. Dua unsur yang membantu menciptakan pemikiran harmonis adalah optimisme dan harapan-harapan yang positif tentang kehidupan dan lain-lainnya. Optimisme dan harapan-harapan yang positif tentang hal-hal disekeliling, merupakan jaminan kesenangan atas mereka yang hidup dalam lingkungan kemanusiaan³⁰

Ada tiga pengaruh sikap optimisme dalam kehidupan. Ada tiga pengaruh sikap optimisme dalam kehidupan manusia:

²⁹Imam Musbikin, *Rahasia Shalat bagi Penyembuhan Fisik dan Psikis "Terapi Religius"* (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2003), 106-107.

³⁰Sayyid Mujtaba Musavi Lari, *psikologi Islam Membangun Kembali Moral Generasi Muda* (Suka Luyu: Pustaka Hidayah, 1990), 27.

- a. Dapat menumbuhkan cinta akan kebaikan di dalam diri manusia dan menumbuhkan perkembangan baru dalam pandangan tentang kehidupan.
- b. Mampu mengurangi sejumlah problema dalam kehidupan manusia. Wajah-wajah optimisme akan memancarkan kebahagiaan. Tidak saja dalam kepuasan dan segala situasi.
- c. Orang yang menjadikan sikap optimisme sebagai bagian dari kehidupannya, maka akan tumbuh kepercayaan diantara anggota masyarakat. Kepercayaan tersebut merupakan sebab yang mendesak dalam memulihkan dan memajukan umat (bangsa) yang sedang “sakit” seperti saat ini.

Setelah kita mampu bersikap optimisme, lalu pola pikir kita juga harus dibiasakan berpikir secara positif dan percaya diri. Untuk memaksimalkan potensi optimisme yang ada pada diri seseorang, kuncinya adalah diri kita perlu dibangun dengan kebiasaan positif. Dan kita berdoa, agar sang penguasa diri ini memberi kemampuan kepada kita untuk membangun pribadi yang tangguh dan pantang menyerah.³¹

5. Pandangan Optimisme dalam Perspektif Psikologi Islam

Maka dalam terminologi tasawuf bahwa istilah *raja'* yang diambil dari bahasa Arab, yang artinya kurang lebih, harapan atau optimisme. Dalam pengertian yang lebih luas, *raja'* bisa dibawa pada pengertian bahwa Allah akan senantiasa memberikan harapan, yang seharusnya tidak boleh kehilangan harapan. Sikap yang ingin

³¹Nur Ghufron, Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi* (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media,2010), 98.

ditumbuhkan dari *raja'* ini adalah optimisme dan *husnuzzan* kepada Allah, seraya meyakini Allah dari sisi positif. Sebelum lebih jauh menguraikan *raja'*, terlebih dahulu menuturkan esensi dan hakikatnya.³²

Al-Raja' (Optimisme) adalah berharap baik terhadap sesuatu kebaikan kepada Allah Swt. Menurut Ahmad Zarur, *raja'* adalah kepercayaan karunia Allah yang dibuktikan dengan amal.³³ Dengan disertai usaha yang sungguh-sungguh dan tawakkal. Hal itu tentunya berbeda dengan *al-tamami* (*angan-angan*), sebab merupakan harapan dengan bermalas-malasan tanpa disertai usaha.³⁴ *Raja'* adalah perasaan senang dalam diri seseorang menunggu sesuatu yang di sukai olehnya. Akan tetapi, perasaan ini berdasarkan suatu alasan yang dapat diraih melalui penyebabnya. Jika tidak ada penyebab (jalan) untuk meraihnya, maka disebut *angan-angan*, karena sesungguhnya manusia apabila menunggu sesuatu tanpa penyebab, bukan disebut sebagai orang yang optimistis. Sikap optimisme merupakan salah satu penyebab paling kuat yang dapat membantu seseorang tidak berputus asa dalam penyakitnya dan berpendirian teguh dalam ibadah-Nya, terlebih lagi pada masa menghadapi suatu masalah.³⁵

³²Yahya Ibn Hamzah al-Yamani, *Pelatihan Lengkap Tazkiyatun Nafs Menumbuhkan Jiwa Mulia Hidup Lebih Berhasil dan Lebih Bahagia*, Terj Kitab Tasfiyat al-Qulub Min Daran al-Awzar Wa al-Dzunub, (Jakarta: Zaman, 2012), 412.

³³Syaiikh Abdul Qadir Isa, *Hakekat Tasawuf*, cet 13, (Jakarta: Qisthi Press,), 204.

³⁴Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa Nuansa Psikologi Islam*, Cet 2 (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2002), 338.

³⁵Muhammad bin Shalih al-Munajjid, *Silsilah Amalan Hati Ikhlas, Tawakkal, Optimis, Takut, Syukur, Ridha, Sabar, Muhasabah, Tafakkur, Mahabbah, Taqwa, Wara'*, Cet 1 (Irsyad Baitus Salam, 2006), 133.

Dalam firman Allah Q.S Yusuf/12: 87.

يٰۤاٰدِہٰبِیْۤا اذْہٰبُوۤا فَتَحَسَّسُوۤا مِنْ یُّوسُفَ وَاٰخِیْہِ وَلَا تَآیَسُوۤا مِنْ رَّوْحِ اللّٰہِ ۗ اِنَّہٗ لَا یَآیَسُ مِنْ
رَّوْحِ اللّٰہِ اِلَّا الْقَوْمُ الْکٰفِرُوۡنَ ﴿۸۷﴾

“Dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir.”

Sesuatu harapan adalah pembimbing yang cerdas dalam pekatnya kesulitan, ilmu yang menjadi petunjuk dalam sulitnya permasalahan, penguasa perkasa yang mendorong tekad saat terjadi penurunan dan pendongrak semangat saat terjadi stagnasi. Sebaliknya, putus asa adalah penyakit menantikan bagi jiwa manusia. Putus asa adalah penyakit yang paling gigih dilawan oleh syariat Islam, karena hidup adalah gerak dan dinamika.³⁶

Menurut Imam al-Qusyairi menerangkan bahwa *raja'* ialah terpicat hati kepada sesuatu yang diharapkan, yang akan terjadi pada masa yang akan datang. Imam Ghazali menerangkan, hakekat *raja'* ialah lapang hati dalam menantikan hal-hal yang diharapkan pada masa yang akan datang dalam hal yang akan mungkin terjadi.

Syekh Zaid bin Hadi al-Madkhali berkata, *Raja'* adalah akhlak kaum beriman, maksudnya menginginkan kebaikan yang ada disisi Allah berupa keutamaan, ihsan, dan kebaikan dunia akhirat. Dan *Raja'* haruslah diiringi dengan usaha menempuh sebab-sebab untuk mencapai tujuan. Sedangkan Syekh al-Utsaimin berkata, ketahuilah *raja'*

³⁶Ahmad Abduh Iwadh, *Jangan Berputus Asa dari Rahmat Allah* (Bandung: PT Grafindo Media Pratama, 2012), 19.

yang terpuji hanya ada pada diri orang yang taat kepada Allah dan berharap pahala-Nya atau bertaubat dari kemaksiatannya dan berharap taubatnya diterima, adapun *raja'* tanpa disertai rasa takut, maka belum sempurnalah harapannya itu. Harapan adalah keterpautan hati kepada sesuatu yang diinginkannya terjadi di masa yang akan datang, sebagai rasa takut juga berkaitan dengan apa yang akan terjadi di masa datang, hati menjadi hidup oleh harapan-harapan. Bahkan, hal yang paling celaka bagi seseorang ketika tak lagi memiliki harapan atau telah mati harapannya. Bagaimana mungkin orang yang telah kehilangan harapan akan mampu menjalani hidup dengan kedamaian. Orang yang penuh harap tak pernah berputus asa.³⁷

Maka ayat-ayat *raja'* (pengharapan) banyak tercantum di dalam al-Qur'an, dan Allah Ta'ala mencela siapa saja yang berputus asa dari karunia Allah Ta'ala. *Raja'* adalah baik sangka kepada Allah Ta'ala dalam menerima ketaatan yang ditunjukkan kepadamu atau ampunan dari keburukan yang engkau taubati.³⁸

Sifat *raja'* (optimisme) adalah suatu sikap hidup yang selalu mendorong orang untuk lebih banyak berbuat dan beramal shaleh, sehingga menjadi orang yang taat kepada Allah dan Rasul-Nya. Sifat *raja'* selalu mendorong untuk memohon perlindungan, pertolongan dan kesembuhan, dengan demikian telah jelas bahwa *raja'* adalah besar sekali pengaruhnya dalam menggairahkan hidup manusia, sehingga hidup selalu dalam keadaan riang gembira, memperbanyak amal shaleh, dengan penuh

³⁷Mustamir, *Hidup Sehat & Herbal Ala Resep Sufi* (Jogjakarta: Diva Press, 2008), 285-286.

³⁸Al-Arif Billah Ta'ala Abdul Aziz Ad-Daraini, *Rahasia Menyucikan Hati Kunci-Kunci Pintu Makrifat Allah* (Yogyakarta, Beranda Publishing, 2008), 127.

harapan untuk berjumpa dengan penciptanya, yaitu yang menciptakan dirinya sendiri dan alam sekelilingnya.³⁹

Bersikap optimisme dan pantang menyerah, yaitu hadirnya keyakinan yang kuat bahwa bagaimanapun sulitnya ujian, cobaan dan halangan yang terdapat dalam hidup ini pasti dapat diselesaikan dengan baik dan benar selama adanya daya upaya bersama Allah Swt dan rahmat-rahmat-Nya yang bertaburan di dalam kehidupan ini dengan berbagai bentuk macam permasalahan dan rupanya.

Allah berfirman: Q.S. ar-Rad/13: 11.

لَهُر مُعَقَّبَتٌ مِّن بَيْن يَدَيْهِ وَمِن خَلْفِهِ ۖ يَحْفَظُونَهُ مِّن أَمْرِ اللَّهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۗ وَمَا لَهُم مِّن دُونِهِ ۗ مِن

وَالِ

Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah. Keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan. Yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, Maka tak ada yang dapat menolaknya dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia.

Maka maksud ayat di atas memberikan spirit kepada kita agar tidak terhenti dan hilang semangat dalam melakukan perbaikan diri dari berbagai aspek kehidupan penyakit rohani yang dapat melumpuhkan potensi esensial seorang manusia, bahkan Allah Swt. Beratnya rintangan di dalam kehidupan dunia ini merupakan tangga untuk mendaki menuju pada kemuliaan dan keagungan hakikat diri dihadapan Allah Swt.

³⁹Ibnu Athoillah Asukandi, *Pembersihan Jiwa Langkah-Langkah Mempertajam Mata Hati dalam Melihat Allah* (Surabaya: Putra Belajar, 2001), 162-163.

Sikap optimisme pantang menyerah dalam berdoa yang hidup menghasilkan tenaga dan kekuatan yang hebat di dalam jiwa.

6. Tingkatan Harapan-Harapan

Ada beberapa tingkatan harapan (*optimisme*) pada individu:

- a. Harapan akan pengampunan dosa
- b. Harapan akan kesembuhan penyakit
- c. Harapan akan segera menikah
- d. Harapan akan segera memiliki anak
- e. Harapan akan perubahan kualitas hidup dan kehidupan
- f. Harapan bisa keluar dari kesulitan
- g. Harapan bisa mendapatkan jawaban dari setiap permasalahan⁴⁰

Sedangkan menurut Ibnu Qayyim, *raja'* memiliki tiga tingkatan harapan (*optimisme*):

- a. Harapan yang mendorong seseorang untuk berusaha dengan sungguh-sungguh, sehingga melahirkan pengabdian, kenikmatan batin dan meninggalkan larangan
- b. Harapan orang-orang yang mengadakan latihan (*riyadhah*), agar dapat membersihkan hasratnya dan terhindar dari kemudharatan masa depan

⁴⁰Yusuf Mansur, *Kun Fayakuun Selalu ada Harapan di Tengah Kesulitan*, Cet 1 (Jakarta: Zikrul Hakim, 2007), 6.

- c. Harapan kalbu seseorang untuk bertemu pada Tuhan-Nya dan kehidupannya dimotivasi oleh kerinduan kepada-Nya.⁴¹

7. Menumbuhkan Sikap Optimisme (harapan) pada Individu.

- a. Menumbuhkan kemauan dalam diri untuk merealisasikan amalan dengan kerja keras.
- b. Menumbuhkan kemauan melestarikan ketaatan, sekalipun kondisinya berubah-ubah.
- c. Sesungguhnya Allah menyukai bila para hamba meminta kepada-Nya, berharap kepada-Nya, dan mendesak kepada-Nya, karena sesungguhnya Allah Maha Pemurah lagi Maha Mulia.
- d. Sikap optimisme bersimpuh dihadapan pintu kecintaan Allah dan merebahkan diri di hadapannya. Setiap kali sang hamba bertambah keras optimismenya dan dapat meraih apa yang diharapkannya, maka makin bertambahlah rasa cinta kepada Tuhannya dan makin bersyukur serta makin merasa puas dengan-Nya.
- e. Sikap optimisme akan membangkitkan seorang hamba untuk menetapi kedudukan bersyukur, sebab optimisme dapat memacunya untuk pada kedudukan mensyukuri nikmat-Nya.
- f. Selanjutnya, apabila qalbu seorang hamba menggantungkan harapannya kepada Tuhannya, niscaya Allah akan memberikan kepadanya apa yang

⁴¹Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa Nuansa Psikologi Islam*, Cet 2 (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2002), 339.

diharapkannya, dan hal ini akan menambah semangat hamba yang bersangkutan untuk lebih menghadapkan diri kepada Tuhannya.

Sikap optimisme yang timbul dari peristiwa ini adalah karena menunggu dan menanti kemurahan dari Allah dan ampunan-Nya sehingga dalam keadaan seperti ini kalbu hamba yang bersangkutan lebih banyak bergantung pada penciptanya.⁴²

C. Stroke

Stroke merupakan penyakit atau gangguan fungsional. Stroke dapat terjadi karena aliran darah yang terlokalisasi di otak terputus disebabkan oleh *arteriosklerosis* atau *hipertensi*. Misalnya, ketika *arteriosklerosis* merusak pembuluh darah otak besar, daerah yang rusak akan membuat gumpalan darah yang terperangkap (*thrombus*) atau gumpalan darah yang bersirkulasi (*embolos*) yang pada satu saat memblokir aliran darah.⁴³ Ketika otak berupa kelumpuhan saraf (*deficit neorologic*) akibat terhambatnya aliran darah otak. Secara sederhana stroke didefinisikan sebagai penyakit otak akibat terhentinya suplai darah ke otak karena sumbatan (*stroke iskemik*) atau pendarahan (*stroke hemorogik*). Menurut WHO stroke adalah terjadinya gangguan fungsional otak

⁴²Muhammad bin Shalih al-Munajjid, *Silsilah Amalan Hati Ikhlas, Tawakkal, Optimis, Takut, Syukur, Ridha, Sabar, Muhasabah, Tafakkur, Mahabbah, Taqwa, Wara'*, Cet 1 (Irsyad Baitus Salam, 2006), 142-145.

⁴³Aliah B, Purwakania Hasan, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada), 534.

fokal maupun global secara mendadak dan yang berlangsung lebih dari 24 jam, akibat gangguan aliran darah otak.⁴⁴

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, stroke merupakan masalah neorologik primer yang ada di dunia. Sedangkan Indonesia merupakan negara dengan jumlah penderita stroke terbesar di Asia. Di Indonesia, stroke merupakan penyakit no tiga yang mematikan setelah jantung dan kanker. Rendahnya kesadaran akan faktor risiko stroke, kurang dikenalnya gejala stroke, belum optimalnya pelayanan stroke dan ketaatan terhadap program terapi untuk pencegahan stroke ulang yang rendah merupakan permasalahan yang muncul pada pelayanan stroke di Indonesia.

Dalam menekan angka stroke berulang, hal-hal yang perlu diperhatikan adalah mengetahui faktor resiko dan melakukan upaya-upaya, baik dalam memodifikasi gaya hidup, menjalani terapi yang diperlukan dan yang tidak kalah penting adalah melakukan pemeriksaan yang dapat memberikan informasi optimal faktor risiko yang dimiliki seseorang untuk terjadinya stroke ataupun stroke berulang. Serangan stroke ulang masih sangat mungkin terjadi dalam kurun waktu 6 bulan pasca serangan stroke yang pertama. Seorang yang menderita stroke umumnya akan kehilangan sebagian atau seluruh fungsi tubuh tertentu. Suplai darah yang sempat terhenti inilah yang menyebabkan tubuh tidak lagi berfungsi dengan baik.⁴⁵

⁴⁴Iskandar Junaidi, *Stroke Waspadai Ancamannya* (Yogyakarta: Cv Andi, 2011), 13.

⁴⁵Fadilla Nur Safitri, Hana Rizmadewi Agustina dan Afif Amir Amrullah, "*Resiko Stroke Berulang dan Hubungannya dengan Pengetahuan dan Sikap Keluarga*" (Bandung: Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjajaran, 2011), 2-3.

1. Penyebab Umum Stroke

Semua keadaan yang bisa menyumbat atau merobek pembuluh darah arteri otak bisa memutuskan aliran darah.⁴⁶ Disebabkan gangguan pembuluh darah dan timbul secara mendadak (dalam beberapa detik) atau cepat (dalam beberapa jam) dengan gejala-gejala dan tanda-tanda yang sesuai daerah fokal otak yang terganggu.

2. Faktor Resiko Stroke

Beberapa faktor yang dicurigai berkaitan dengan stroke seperti alkohol, kontrasepsi hormonal, trauma, dan herpes zoster.

Beberapa faktor resiko stroke yang disebutkan, yakni:

- a. Umur: rate meninggi sesuai dengan penambahan umur
- b. Seks: lelaki > wanita
- c. Hipertensi: faktor resiko tertinggi dari stroke
- d. Diabetes: (>120mg/ 100ml): kuat asosiasinya, kapiler rapuh.
- e. Penyakit jantung sebelumnya: resiko meninggi sampai 3 x.
- f. Rokok: tidak ditemukan efek besar, kapiler kaku.⁴⁷

3. Gejala-Gejalannya Stroke

Disini ada beberapa jenis gejalanya:

- a. Stroke Sementara:

⁴⁶Prayogo Utomo, *Apresiasi Penyakit Pengobatan secara Tradisional dan Modern*, cet I (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2005), 57.

⁴⁷Bustan, *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*, Cet 2 (Jakarta: Rineka Cipta, 2007), 83.

- 1). Tiba-tiba sakit kepala
 - 2). Pusing, bingung
 - 3). Pandangan mata kabur/kehilangan ketajaman penglihatan pada satu atau dua mata
 - 4). Kehilangan keseimbangan, lemah
 - 5). Rasa kebal/kesemutan pada satu sisi tubuh
- b. Stroke Ringan
- 1). Beberapa atau semua gejala di atas.
 - 2). Kelemahan/kelumpuhan tangan/kaki
 - 3). Bicara tidak jelas
- c. Stroke Berat
- 1). Semua/beberapa gejala diatas
 - 2). Koma jangka pendek (kehilangan Kesadaran)
 - 3). Kelemahan/kelumpuhan dari satu sisi tubuh
 - 4). Sukar menelan
 - 5). Kehilangan kontrol terhadap pengeluaran air seni dan kotoran.
 - 6). Kehilangan daya ingat/konsentrasi, perubahan perilaku, misalnya bicara tidak menentu, mudah marah, tingkah laku seperti anak kecil.⁴⁸

Gejala atau tanda stroke sering muncul tiba-tiba dan cepat. Oleh karenanya, penting sekali mengenali tanda-tanda atau gejala stroke. Beberapa gejala stroke antara lain:

⁴⁸Prayogo Utomo, *Apresiasi Penyakit Pengobatan secara Tradisional dan Modern*, cet I (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2005), 58.

- 1) Nyeri kepala hebat secara tiba-tiba
- 2) Pusing, yakni merasa benda-benda di sekitarnya berputar atau merasa goyang bila bergerak atau biasanya disertai mual dan muntah.
- 3) Bingung, terjadi gangguan orientasi ruang, waktu, atau personal.
- 4) Penglihatan kabur atau ketajaman penglihatan menurun, bisa pada salah satu mata atau pun keduanya.
- 5) Kesulitan bicara secara tiba-tiba, mulut terlihat tertari kesatu sisi atau “miring”
- 6) Kehilangan keseimbangan, limbung, atau jatuh.
- 7) Rasa kebas, yakni mati rasa, atau kesemutan pada satu sisi tubuh.
- 8) Kelemahan otot-otot pada satu sisi tubuh.⁴⁹

4. Derajat Kecacatan Stroke

Menilai tingkat kecacatan pasca stroke dapat digunakan beberapa sistem, di antaranya dengan menggunakan skala ranking yang dimodifikasi, dengan skala sebagai berikut.:

- a. Kecacatan derajat 0
 - Tidak ada gangguan fungsi
- b. Kecacatan derajat 1
 - Hampir tidak ada gangguan fungsi aktivitas sehari-hari
 - Pasien mampu melakukan tugas dan kewajiban sehari-hari
- c. Kecacatan derajat 2 (ringan)

⁴⁹Lili Indrawati, *Care Yourself Stroke* (Jakarta: Catur Setia Dewi, 2008), 14.

- Pasien tidak mampu melakukan beberapa aktivitas seperti sebelumnya,
- tetapi tetap dapat melakukan sendiri tanpa bantuan orang lain.

d. Kecacatan derajat 3 (Sedang)

- Pasien melakukan bantuan orang lain tetapi masih mampu berjalan tanpa bantuan orang lain, walaupun mungkin menggunakan tongkat.

e. Kecacatan derajat 4 (sedang-berat)

- Pasien tidak dapat berjalan tanpa bantuan orang lain.
- Perlu bantuan orang lain untuk menyelesaikan sebagian aktivitas diri seperti mandi, pergi ke toilet, merias diri, dan lain-lain.

f. Kecacatan 5 (berat)

- Pasien terpaksa berbaring di tempat tidur dan buang air besar dan kecil tidak terasa, selalu memerlukan perawatan dan perhatian.

Berbagai kecacatan yang mungkin diderita penderita setelah stroke sebagai berikut:

- a. Tidak mampu berbicara atau kemampuan berkomunikasi menjadi berkurang.
- b. Tidak mampu berjalan secara mandiri, perlu bantuan orang lain atau alat.
- c. Gangguan buang air besar dan ngompol.
- d. Gangguan makan
- e. Ketidakmampuan berpindah posisi, misal dari tempat tidur ke kursi.

Perlu bantuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Misalnya berpakaian, mandi, mencuci, dan lain-lain. ⁵⁰

⁵⁰Iskandar Junaidi, *Stroke Waspada! Ancamannya* (Yogyakarta: Andi, 2012), 56.