

BAB IV

ANALISIS

Berdasarkan data yang telah disajikan berkenaan dengan makna kesabaran dalam proses kesembuhan perempuan pengidap kanker payudara, berikut peneliti memberikan analisis terhadap apa yang ingin diteliti pada penelitian ini.

Al-Ashfahani, dalam kitabnya *Mufradat fi Gharabil-Qur'an*, menjelaskan bahwa sabar berarti menahan kesulitan. Namun demikian, kata sabar mempunyai arti berbeda-beda sesuai dengan objek yang dihadapinya. Jika seseorang mampu bertahan dalam musibah yang dihadapinya, ia disebut sabar. Lawannya adalah gelisah (*jaza'*). Sabar dalam perjuangan disebut dengan berani (*syaja'ah*); lawannya adalah takut (*jubnu*). Menahan sesuatu yang mengkhawatirkan disebut dengan lapang dada; lawannya adalah cemas, sabar, dengan demikian, bermakna menahan diri atau tabah menghadapi sesuatu yang sulit, berat dan mencemaskan, baik bersifat jasmani maupun rohani.¹

Dari penelitian dilakukan kepada 4 subjek diketahui bahwa rata-rata subjek terkejut dan ketakutan ketika mengetahui akan penyakit kanker payudara yang mereka derita. Menurut subjek penyakit kanker payudara ini adalah penyakit yang bisa berakhir dengan kematian dan sulit untuk disembuhkan. Tetapi rata-rata subjek

¹Subhan El Hafiz dan Fahrul Rozi, dkk, "Konstruk Kesabaran Dan Perannya Dalam Kebahagiaan Seseorang",. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka. 2012

mampu sabar dalam menghadapi kanker payudara yang mereka derita. Adapun pokok-pokok pembahasan yang peneliti adalah sebagai berikut:

A. Makna kesabaran dalam proses kesembuhan perempuan pengidap kanker payudara

Berdasarkan hasil wawancara pada subjek, menyatakan bahwa sabar sangatlah penting dalam menghadapi sakit kanker payudara ini. Karena penyakit kanker ini adalah penyakit yang berhubungan dengan pikiran juga sebisa mungkin menghindari dari stres. Dan ketika sabar psikologis mereka yang dirasakan oleh tubuh adalah respon yang positif. Jika seseorang tidak bisa bersabar akan penyakit yang dideritanya, maka tingkat emosionalnya akan naik dan tidak stabil. Berbeda dengan orang yang mampu sabar ia mampu mengontrol emosi dalam dirinya dan yakin akan sembuh dengan cara tetap berusaha.

Wahbah Zuhaili menyatakan bahwa sabar merupakan kekuatan dalam jiwa (*quwwat fi al-nafs*) yang mendorong untuk menghadapi kesulitan dalam berusaha. Toshihiko Izutsu sependapat bahwa sabar berarti memiliki kekuatan jiwa yang cukup agar senantiasa tabah dalam kesengsaraan dan penderitaan serta tekun dalam berbagai kesulitan guna memperjuangkan tujuan masing-masing. Sabar, dalam kaitannya dengan kekuatan itu adalah bagaimana memanfaatkan dan mengendalikannya sehingga kekuatan itu membawa kebaikan bagi manusia dan menghindarkannya dari hal-hal yang merugikan dirinya. Hal ini sejalan dengan hadis Nabi Saw yang

menerangkan bahwa kemampuan manusia untuk mengendalikan emosinya mencerminkan kekuatan yang ada pada dirinya.²

Menurut syari'at Islam bahwa orang yang kuat adalah orang yang mampu melawan dan mengekang hawa nafsunya ketika marah. Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda :

لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعَةِ ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْعَضَبِ

Orang yang kuat itu bukanlah yang pandai bergulat, tetapi orang yang kuat ialah orang yang dapat mengendalikan dirinya ketika marah. (Shahîh. HR al-Bukhâri (no. 6114) dan Muslim (no. 2609) dari Sahabat Abu Hurairah Radhiyallahu anhu)

Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa sallam mengajarkan apabila seseorang marah hendaklah ia diam, Beliau Shallallahu 'alaihi wa sallambersabda:

إِذَا عَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَسْكُتْ

Apabila seorang dari kalian marah, hendaklah ia diam. ³

Ini juga merupakan obat yang manjur bagi amarah, karena jika orang sedang marah maka keluarlah darinya ucapan-ucapan yang kotor, keji, melaknat, mencaci-

²Aliah B. Purwakania Hasan, *Psikologi Kesehatan Islami Sebuah Pencarian dan Penemuan*, 448-449

³Al-Ustadz Yazid bin Abdul Qadir Jawas, *Jangan Marah, Kamu Akan Masuk Surga* <https://almanhaj.or.id/3518-jangan-marah-kamu-akan-masuk-surga.html> (Diakses pada tanggal 7 Juni)

maki dan lain-lain yang dampak negatifnya besar dan ia akan menyesal karenanya ketika marahnya hilang. Jika ia diam, maka semua keburukan itu hilang darinya.

Seperti halnya dengan subjek T dan M, awalnya dia merasa marah dan protes akan keadaannya tetapi ia mampu mengendalikan marahnya dan akhirnya ada kekuatan untuk sembuh dan tabah akan penyakit yang diderita. Berbeda dengan subjek A dan F mereka tidak marah dan mampu menerima akan keadaan mereka tetapi subjek A dan F merasakan ketakutan dan terkejut ketika mengetahui menderita kanker payudara.

Dengan kesabaran, cobaan akan menjadi terasa ringan, dan Allah akan menjadikan cobaan sebagai sesuatu yang baru yang disukai-Nya, dan sekaligus yang disukai oleh hamba tersebut. Sebaliknya, ketidaksabaran akan menjadikan cobaan terasa semakin berat dan Allah akan menambahkan beban siksa, sebab berarti hamba tersebut berpaling dari-Nya (dari asma dan sifat-Nya). Ketidak sabaran umumnya merupakan ketetapan hawa nafsu dan merupakan ambisi dalam mengumpulkan hal duniawi.⁴

Menurut 4 subjek sabar sangat penting dalam menghadapi penyakitnya. Mereka menyebutkan bahwa sabar ialah bertawakal kepada Allah meminta jalan untuk kesembuhan dan mampu menerima akan keadaan diri sendiri, tidak membenci akan penyakit yang ada, tidak pasrah dan mampu mengontrol emosi.⁵ Psikologi

⁴Muhammad Sholikhin, *Menjadi Diri Kekasih Ilahi: Nasihat & Wejangan Syekh Abdul Qadir al-Jilani*, 206

⁵Lihat Pada Lampiran Verbatim Responden T, M, A, F.

Kesabaran adalah respon awal yang aktif dalam menahan emosi, pikiran, perkataan, dan perbuatan yang taat pada aturan untuk tujuan kebaikan dengan didukung oleh optimis, pantang menyerah, semangat mencari informasi/ilmu, memiliki semangat untuk membuka alternatif solusi, konsisten, dan tidak mudah mengeluh.⁶

Dalam surat Al-Baqarah ayat 153 disebutkan bahwa Allah berfirman:

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

Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolong-mu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.

Ayat ini secara eksplisit menyebutkan bahwa kondisi sabar dapat digunakan sebagai suatu usaha untuk memecahkan masalah (*problem solving*).⁷

Dari perspektif berbagai agama dapat disimpulkan bahwa sabar mempunyai berbagai macam makna, yaitu pengendalian diri, menerima usaha untuk mengatasi masalah, tahan menderita, merasakan kepahitan hidup tanpa berkeluh kesah, kegigihan, bekerja keras, gigih dan ulet untuk mencapai suatu tujuan.⁸

Perasaan dan emosi pada umumnya disifatkan sebagai keadaan (*State*) yang pada individu atau organisme pada sesuatu waktu. Misalnya seseorang merasa sedih, senang, takut, marah ataupun gejala-gejala yang lain setelah melihat, mendengar, atau merasakan sesuatu. Dengan kata lain perasaan dan emosi disifatkan sebagai suatu

⁶ Subhan El Hafiz dan Fahrul Rozi, dkk, “Konstruk Kesabaran Dan Perannya Dalam Kebahagiaan Seseorang”,. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka.

⁷ Subandi, “Sabar: Sebuah Konsep Psikologi”, Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Vol. 38, No 2, Desember 2011, 218

⁸Subandi, “Sabar: Sebuah Konsep Psikologi”, 220

keadaan kejiwaan pada organisme atau individu sebagai akibat adanya peristiwa atau persepsi yang dialami oleh organisme.⁹ Hal ini sesuai dengan dengan yang keempat subjek mereka mengalami kesedihan, ketakutan, adanya rasa marah, menolak menderita kanker payudara, perasaan yang lebih sensitif, dan bahkan mengalami stres. Kerena mereka menganggap kanker payudara adalah penyakit yang menakutkan yang kesembuhannya sangat minim sekali, yang mana kebanyakan orang yang menderita kanker payudara akan mengalami kematian.¹⁰

Berpikir berjerih payah secara mental untuk memahami sesuatu yang dialami atau mencari jalan keluar dari persoalan yang sedang dihadapi.¹¹ Keempat subjek mereka sempat menyerah tetapi mereka tetap mencari jalan keluar yaitu mencari pengobatan yang mampu menyembuhkan mereka dan tetap menjaga pikiran dari hal yang macam-macam sehingga mereka tetap optimis akan sembuh dan tetap melakukan aktifitas seperti hari-hari biasanya agar meminimalisir pikiran negatif.¹²

Keempat subjek selalu mengamalkan zikir dan sholat-sholat sunnat yang mereka kerjakan sebagai media mereka untuk menenangkan pikiran mereka dan untuk bisa lebih bersabar terhadap apa yang mereka alami. Serta ketika mereka menderita kanker payudara mereka lebih religius dalam berperilaku dan lebih mendekatkan diri kepada Allah. Dan mereka juga mampu menerima akan penyakit

⁹Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum* (Yogyakarta :Andi, 2004), 202.

¹⁰ Lihat Pada Lampiran Verbatim Subjek T, M, A, F.

¹¹Alex Sobur, *Psikologi Umum Dalam Lintasan Sejarah* (Bandung : Pustaka Setia, 2003), 201.

¹²Lihat Pada Lampiran Verbatim Subjek T, M, A, F.

yang mereka alami dan menyerahkan segala hasilnya kepada Allah Swt.¹³ Ini sesuai dengan teori psikologi transpersonal salah satu upaya untuk mendapatkan keseimbangan dalam menjalani kehidupan yang penuh problem dan perubahan adalah melakukan meditasi atau samadhi. Tujuannya adalah meluasnya kesadaran dan transdensi diri. Karena perilaku samadhi menyakini bahwa manusia berasal dan akan kembali kepada Sang Pencipta, tidak ada pilihan lain, kecuali menjalani hidup menurut kemaun-Nya. Meditasi adalah sikap menenangkan pikiran dengan cara-cara tertentu sehingga pikiran kita menemukan sensasi-sensasi yang menimbulkan rasa damai dalam hati untuk mencapai ketenangan jiwa (rohani). Atau meditasi adalah sebagai aktivitas yang mengakibatkan hubungan erat beberapa orang dengan Tuhan.¹⁴

B. Faktor yang mempengaruhi kesabaran dalam proses kesembuhan perempuan pengidap kanker payudara

Sabar dapat dikatakan sebagai salah satu bentuk perilaku pertahanan diri. Namun sabar memiliki karakter yang berbeda dengan respons pertahanan psikologis pada umumnya. Sabar merupakan respons positif dari masalah yang dihadapi seseorang. Orang yang sabar mampu mengumpulkan sumber daya yang ia miliki sehingga ia memiliki kekuatan atau daya tahan dalam menghadapi masalah. Orang yang sabar mampu mencegah atau menahan diri dari tindakan yang keliru dalam memecahkan masalah atau tekanan yang ia hadapi. Sabar merupakan mekanisme

¹³Lihat Pada Lampiran Verbatim Subjek T, M, A, F.

¹⁴Ujam Jaenudin, *Psikologi Transpersonal* (Bandung : Pustaka Setia, 2012), 216-219

yang baik dari reaksi pertahanan psikologis yang tidak terlepas dari dimensi spiritual. Respons pertahanan psikologis merupakan variabel moderator yang terjadi perantara antara stres yang timbul dan reaksi subjektif yang dirasakan seseorang. Respons pertahanan psikologis tidak hanya mempengaruhi kondisi psikologis seseorang, namun juga dapat memengaruhi kondisi kesehatan fisik. Sistem kekebalan terhadap penyakit dapat terpengaruh jika seseorang gagal melakukan respons pertahanan psikologis yang baik.¹⁵

Menurut Young faktor-faktor yang mempengaruhi tingkah laku, antara lain:

- a. Faktor lingkungan, faktor ini berasal dari lingkungan individu yang bersangkutan, yaitu keluarga, lingkungan sosial dan masyarakat.
- b. Faktor pengalaman, faktor pengalaman ini mampu memberikan masukan untuk nilai-nilai hidup.
- c. Faktor individu, faktor ini terdapat dalam diri individu sendiri, contohnya adalah bagaimana kepribadian yang bersangkutan.¹⁶

Diantara 3 faktor kesabaran, faktor lingkungan menjadi faktor yang penting untuk keempat subjek, seperti dukungan keluarga dan orang-orang terdekat yang sering memotivasi untuk kesembuhan mereka serta mendoakan untuk kesembuhan mereka, sedangkan faktor utama adalah faktor individu karena mereka menyatakan harus ada kemauan diri sendiri untuk sembuh dan yakin bahwa akan sembuh. Dan

¹⁵Aliah B. Purwakania Hasan, *Psikologi Kesehatan Islami Sebuah Pencarian dan Penemuan*, 442-445

¹⁶Beti Setiawati, "Kesabaran dalam Merawat Orang tua yang sakit Kronis", (Skripsi tidak diterbitkan, fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2009), 12

faktor pengalaman adalah faktor pelengkap seperti yang diceritakan oleh subjek F dia pernah mengalami cobaan yang perlu kesabaran juga, yang mana suaminya mengalami kecelakaan dan orangtuanya ingin F bercerai dengan dia. Sedangkan T,A dan M mereka tidak pernah mengalami cobaan yang begitu berat sebelumnya.¹⁷

Subjek M dia dibawa oleh suaminya ke salah seorang ustad untuk mengembalikan makna hidupnya sehingga dia merasa tenang dan punya titik terang untuk berusaha sembuh. Dan subjek T, A, F dukungan keluarga merasa sangat berperan untuk memberikan nasehat dan motivasi kesembuhan mereka.¹⁸ Kalau dikaitkan dalam teori psikologi bisa dikatakan sebagai logoterapi yang mana logoterapi ini adalah mengemukakan hasrat untuk hidup bermakna (*the will to meaning*) sebagai motivasi dasar manusia. Dalam logoterapi diarahkan dan dibantu agar lebih menyadari tanggung jawab hidup masing-masing.¹⁹

Penelitian yang dilakukan oleh Hadjam terhadap pasien kanker payudara menemukan bahwa respon pasien pertama kali mendengar dinyatakan kanker memperlihatkan adanya stres yang ditunjukkan dengan perasaan sedih, putus asa, pesimis, merasa diri gagal, tidak puas dalam hidup, merasa lebih buruk dibandingkan dengan orang lain, penilaian rendah terhadap tubuhnya dan merasa tidak berdaya.²⁰Ini

¹⁷Lihat Pada Lampiran Verbatim Subjek T, M, A, F

¹⁸Lihat Pada Lampiran Verbatim Subjek T, M, A, F.

¹⁹Bastaman, *Logoterapi: Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*. (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2007), 92

²⁰I Gede Adisukma Purnawan, dkk, "Studi Fenomenologi: Pengalaman Hidup Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi Di RSUP Sanglah Denpasar", *Stikes Wira Medika PPNI Bali, RSUP Sanglah Denpasar*. 67

sesuai dengan keempat empat mereka mengalami stres, perasaan sedih, tidak puas dalam hidup tetapi mereka mampu bangkit untuk sembuh.²¹

C. Manfaat adanya makna kesabaran dalam proses kesembuhan perempuan pengidap kanker payudara

Makna sabar ketika menghadapi cobaan akan melahirkan manfaat sebagai berikut:

1. Sabar menjadikan kita selalu bersama Allah.” Sesungguhnya Aku bersama orang-orang yang sabar.”
2. Mendatangkan pertolongan Allah
3. Kesabaran dapat menjadikan bahagia, sabar menjauhkan dari emosi marah dan kesal sehingga dalam memutuskan sesuatu dengan hati dan pikiran yang tenang.
4. Sabar menghindari dari perbuatan tergesa-gesa.
5. Sabar dapat menjadikan diri berkharisma hal ini karena ketika diri dalam keadaan sabar molekul pada diri akan bergerak stabil, sehingga akan menjadikan diri ini tenang, bersahaja, dan percaya diri.
6. Berpikir jernih dan lebih fokus
7. Menjadikan diri telaten dan tidak mudah menyerah dalam berusaha.
8. Menambah sifat optimis.²²

²¹Lihat Pada Lampiran Verbatim Subjek T, M, A, F.

²²Helmi Ariwibawa, *Manfaat Sabar*, www.sahabatinspirasi.com/manfaat-sabar/, 18 Oktober 2013. Di akses pada tanggal 29 April 2016, 8:15 PM

Dari penelitian dilakukan kepada 4 subjek diketahui bahwa rata-rata subjek merasakan manfaat kesabaran yang mereka rasakan yaitu emosi lebih terkontrol, tenang dan lebih stabil dibandingkan mereka sebelum menderita kanker payudara. Dan mereka menghindari dari stres yang akan memicu kembali kanker payudara. Serta lebih banyak menyukai kehidupan yang sekarang.²³

Hal ini sesuai dengan teori yang ada di psikologi kesehatan islami bawa penyesuaian emosional biasanya terjadi setelah mengalami kecemasan atau depresi. Namun, penyesuaian emosi sudah dapat terjadi baik pada tahap penyangkalan maupun tahap kecemasan. Penelitian tentang penyakit sering kali terlalu terfokus untuk melihat reaksi negatif ketika menghadapi penyakit, namun kenyataannya, banyak juga orang yang memberikan reaksi positif dan tetap optimis dalam menghadapi penyakit. Hal ini terjadi jika mereka dapat melihat makna positif dari penyakit mereka. Reaksi positif bermanfaat dalam pemulihan penyakit.²⁴ Seperti halnya dengan ke 4 subjek tetap optimis akan sembuh dalam menghadapi penyakitnya. Mereka lebih introspeksi diri dan menyadari bahwa penyakit yang mereka alami adalah akibat dari kesalahan mereka sendiri. Dan mereka pun mampu sabar sehingga reaksi tubuh mereka positif yang bermanfaat akan pemulihannya.²⁵

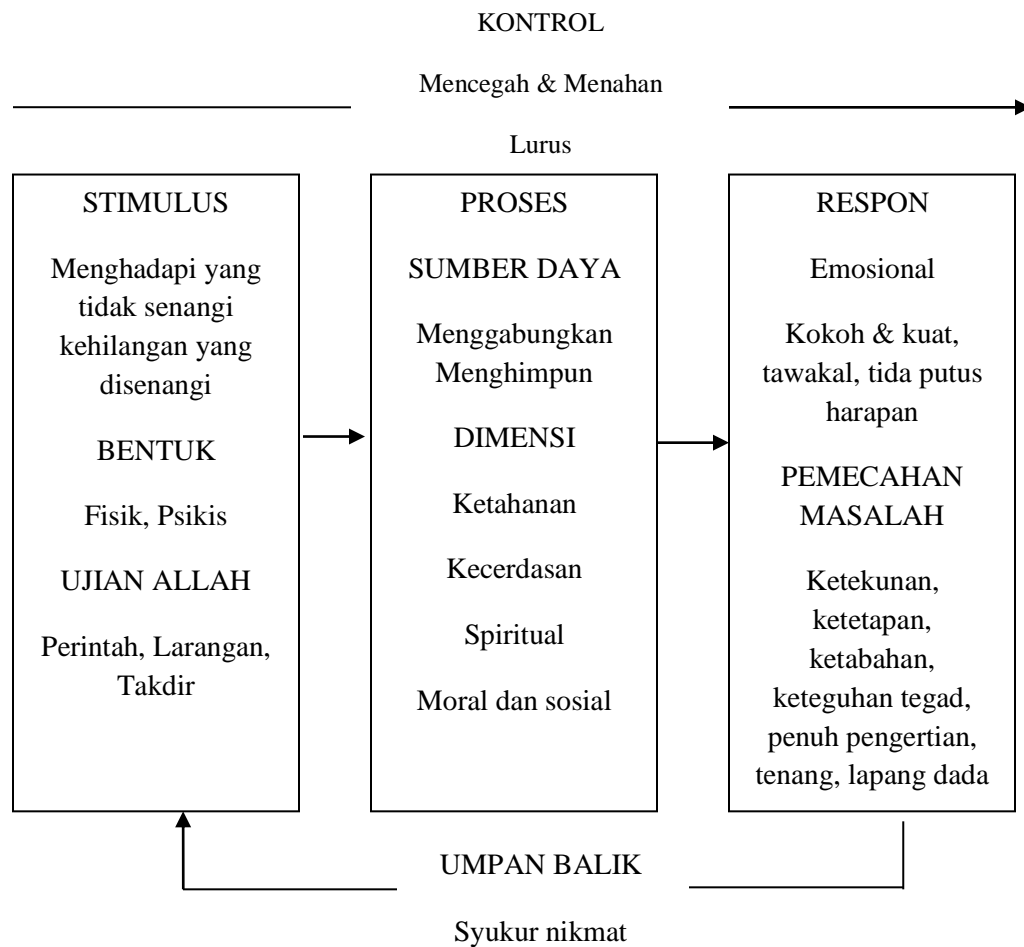
Ini sesuai dengan teori yang ada di pengantar psikologi islami yang mengatakan sebagai suatu sistem, sabar dapat ditinjau dari masukan atau stimulus

²³ Lihat Pada Lampiran Verbatim Subjek T, M, A, F.

²⁴ Aliah B. Purwakania Hasan, *Psikologi Kesehatan Islami Sebuah Pencarian dan Penemuan*, 472

²⁵ Lihat Pada Lampiran Verbatim Subjek T, M, A, F.

mekanisme ini, dari tinjauan stimulus, sabar berarti menemukan diri dalam menanggung semua penderitaan baik ketika menemukan sesuatu yang tidak disenangi maupun ketika kehilangan sesuatu yang disenangi.



Stimulus yang dimaksud adalah 4 subjek ketika menanamkan sikap sabar dalam dirinya kemudian proses yang mereka lalui yaitu dengan cara berzikir atau mendekati diri kepada Allah Swt meminta pertolongan kepadaNya, kemudian

respon yang diterima 4 subjek mereka mengatakan ada suatu kekuatan yang mereka rasakan dan ada respon positif yang mereka rasakan dalam tubuh mereka. dan ketika mereka kurang sabar atau cenderung pasrah tubuh mereka juga ikut merasakannya seperti melemahnya daya tahan tubuh mereka dan bahkan tidak bisa tidur karena pikiran-pikiran yang macam-macam. Ketika seseorang dalam keadaan sangat panik biasanya fungsi kecerdasan intelektualnya terganggu dan terpengaruh pada saat itu , terjadi apa yang dinamakan ZMP atau *Zero Mind Process*. Ketika manusia merasa pasrah secara spiritual, ketika merasa kemampuannya telah habis, ketika manusia merasa tidak berdaya di hadapan Sang Ilahi justru saat itulah kecerdasan spiritual mengambil peran penting. SQ-lah yang mampu memberikan ketenangan tertinggi, bukan IQ ataupun EQ. SQ bekerja saat manusia dalam keadaan ZMP, ketika manusia merasa ikhlas kepada Allah.²⁶

²⁶Ary Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangkitkan ESQ Power Sebuah Inner Journey Melalui Al-Ihsan* (Jakarta : Arga, 2003), 126-127