

**JENIS-JENIS EMOSI PESAKIT KANSER WANITA DI PERSATUAN
KEBANGSAAN KANSER MALAYSIA (PKKM)
KUALA LUMPUR**

**(TYPES OF EMOTION AMONG FEMALE CANCER PATIENTS AT
NATIONAL CANCER SOCIETY MALAYSIA
(NCSM) KUALA LUMPUR)**

Nora Ahmad @ Aziz, A'dawiyah Ismail

Jabatan Pengajian Dakwah dan Kepimpinan
Fakulti Pengajian Islam
Universiti Kebangsaan Malaysia, Selangor, Malaysia

Emel: mejnor1972@gmail.com, ada@ukm.edu.my

Submitted: 14-09-2017 Revised edition: 10-11-2017 Accepted: 28-11-2017 Published online: 29-12-2017

ABSTRAK

Pengurusan emosi menurut al-Quran mampu mencipta kebaikan dan perubahan terhadap keperibadian atau tingkah laku seseorang. Al-Quran mampu mengubah fikiran serta perilaku manusia yang asalnya jahil ke arah petunjuk. Wanita yang mengalami penyakit kanser majoritinya menghadapi kecelaruan dari segi emosi dan pelbagai persoalan yang bermain di minda. Namun masih ada segelintir mereka menerima kanser ini dengan hati yang tenang, redha dengan ketentuan Allah SWT dan menerima dengan positif bahawa mereka adalah manusia pilihan Allah SWT. Kertas kerja ini bertujuan untuk mengkaji jenis-jenis emosi pesakit kanser wanita. Kajian ini menggunakan reka bentuk kajian tinjauan. Data dikumpulkan menerusi borang soal selidik dan dianalisis menggunakan perisian komputer Statistical Package for the Social Science (SPSS) Version 23 berdasarkan kekerapan, peratus dan min. Dapatan kajian menunjukkan bahawa jenis-jenis emosi pesakit kanser wanita antaranya ialah emosi positif seperti lebih bersemangat, gembira dan berkeyakinan untuk meneruskan kehidupan dan emosi negatif seperti takut, marah, benci, malu, sedih dan tekanan (stress). Sekiranya emosi ini dapat diurus dengan baik, maka dapat melahirkan pesakit kanser yang mempunyai keteguhan dan keimanan dalam akidah tauhid yang boleh mententeramkan jiwa manusia. Di samping pelaksanaan ibadah-ibadah yang seragam akan membersihkan jiwa manusia, belajar bersabar, bersyukur serta menerima ketentuan qada' dan qadar Allah SWT, menganjurkan agar pesakit tekun berzikir dan sentiasa bertaubat demi mendapat keredhaan Allah SWT.

Kata Kunci: emosi, pesakit kanser wanita

ABSTRACT

The management of emotions according to the Quran is able to create goodness and change in the personality or behaviour of a person. The Quran itself is able to change the mind and behaviour of man who is originally an ignorant towards direction and guidance. Women who suffer from cancer are commonly facing emotional disorders and various issues that keeps playing in their minds. Yet there are still a number of them who accept cancer with a calm heart, rejuvenated with the provisions of God and accepted positively that they are the preferred human being of Him to be tested. This paper aims to investigate the types of emotion among female cancer patients. The study uses the survey study design. While data were collected through questionnaires and further analysed using Statistical Packages for Social Science (SPSS Version 23) based on frequency, percentage and mean. The results show that the types emotion among the female cancer patients are positive emotions such as being more excited, happy and confident to continue life and negative emotions such as fear, anger, hate, shame, sadness and stress. If these emotions are well managed, more cancer patients who have the strength and faith that can calm the human soul are to be seen. Besides that, the practice of worships can purify the human soul, as well as learning to be patient, grateful, accept the fate and destiny, advise the patients to do the zikr and always repent for the sake to get the pleasure of Allah SWT.

Keywords: emotion, cancer patient female

1.0 PENDAHULUAN

Sejajar dengan usaha masyarakat kini demi mendapatkan peluang kehidupan yang baik, adalah lumrah apabila berlakunya krisis atau ketegangan dalam kehidupan. Namun, sekiranya keadaan tersebut tidak terkawal, ianya memberi kesan negatif terhadap keharmonian jiwa dan jasad serta menimbulkan pelbagai penyakit fizikal dan mental, masalah sosial, kekurangan produktiviti serta kualiti hidup (Hatta *et al.*, 2003), begitu juga dengan pesakit kanser. Pesakit kanser akan menghadapi kecelaruan emosi, ketidakstabilan diri dan menghadapi tekanan sehingga menyebabkan keadaan tidak sejahtera dan kurang efektif dalam menjalankan kehidupan seharian. Emosi merupakan bangkitan perasaan dan rasa dalaman hasil tindak balas seseorang terhadap sesuatu perkara, pengalaman dan peristiwa yang berlaku seperti emosi takut, marah, kecewa, gembira, suka dan kasih sayang (Najati, 2001). Claudio Steiner dalam bukunya *Emotional Literacy* mengemukakan bahawa emosi perlu didengar dan dinyatakan dengan cara yang produktif. Emosi adalah anugerah yang bersifat kompleks dan ianya terlalu subjektif (Mizan *et al.*, 2012). Emosi bermaksud perasaan pada jiwa yang kuat seperti sedih, marah dan lain-lain (Kamus Dewan, 2007). Emosi sebagai perasaan yang kuat dan pelbagai jenis kasih sayang, keriangian, benci, takut, cemburu, keseronokan atau gangguan pada perasaan (*Oxford Advanced Learner's Dictionary*, 1995).

2.0 PERNYATAAN MASALAH

Kanser merupakan cabaran terbesar dunia perubatan moden masa kini. Isu wanita dan kesihatan mendapat perhatian di media. Lina (2007) wanita dan kesihatan adalah topik yang sering menjadi perbualan dalam kalangan rakyat Malaysia. Berbanding dengan lelaki, tubuh wanita mengalami perubahan yang besar apabila melalui peringkat remaja, dewasa sehingga menjadi seorang ibu dan akhirnya ke usia emas. Statistik menunjukkan bahawa pesakit kanser di Malaysia pada tahun 2013 bagi masyarakat Melayu berjumlah 38.6% dan ianya merupakan peratusan yang agak tinggi selepas masyarakat Cina iaitu 43.2% (<http://www.facebook.com/Aprikot B17>). Rushdan (2008) berkata pelbagai jenis kanser yang sering dialami oleh kalangan wanita seperti kanser payu dara, serviks, usus besar, rahim dan ovari. Sekiranya menyelami dan mendekati pesakit kanser wanita, akan menghadapi kecelaruan dari segi emosi. Pesakit kanser menghadapi tekanan emosi berbeza dengan tekanan emosi individu yang sihat.

Terdapat segelintir pesakit kanser mengalami kecelaruan emosi, ketidakstabilan diri dan menghadapi tekanan sehingga keadaan mereka menjadi tidak sejahtera dan kurang efektif dalam menjalani kehidupan seharian. Akibat kecelaruan emosi menyebabkan pesakit kanser merasai kesedihan, kebimbangan, kemarahan, putus asa dan lain-lain. Kecelaruan perasaan dalam diri pesakit perlu segera ditangani dengan baik. Hal ini disebabkan kanser dikategorikan sebagai satu penyakit kronik yang memberi kesan terhadap fizikal dan menakutkan pesakit yang menghidapnya. D. Farhani (2003) apabila pesakit disahkan mengidap kanser, mereka akan beremosi dan menganggap bahawa penyakit kanser itu bererti satu hukuman kematian. Keadaan sebegini merupakan satu reaksi awal yang biasa dialami oleh setiap wanita yang menerima berita ini malah ia juga mungkin akan terus menghayati reaksi sebegini. Dengan perkataan lain, ada yang tidak ingin dan tidak mahu menerima hakikat sebenarnya. Ada kalanya mereka merasakan hilang semangat untuk terus hidup dan ada pula mereka merasa tenang menghadapi dugaan dan ujian Allah SWT ini.

Pesakit kanser akan menghadapi pelbagai gangguan psikologi kerana perubahan yang berlaku dalam kehidupan termasuklah masalah kesihatan, kewangan ataupun masalah sokongan orang terdekat. Kehidupan pesakit kanser kebiasaannya akan mengalami keadaan perubahan emosi sama ada negatif kepada positif ataupun sebaliknya. A. Rahman (2008) berkata kesejahteraan kerohanian antara yang diperlukan oleh pesakit kanser. Pesakit kanser pada kebiasaannya akan menghadapi serangan persepsi dan emosi yang negatif seperti menggambarkan kematian, berasa sedih, murung serta menyerah kalah. Emosi pesakit boleh dirawat sekiranya diurus dengan baik berpandukan al-Quran dan al-Sunnah. Pesakit kanser perlu merawat emosi yang berpandukan spiritual Islam ke arah positif untuk menjalani kehidupan dengan baik. Mereka perlu belajar menerima keadaan dan menjalani kehidupan seperti biasa. Dengan sikap sedemikian dapat membantu pesakit kanser bersifat terbuka, lebih kuat dan yakin untuk menghadapi rawatan serta menahan kesan-kesan sampingan penyakit tersebut.

3.0 METODOLOGI KAJIAN

Reka bentuk kajian ini ialah kajian tinjauan. Seramai 20 orang responden telah dipilih secara rawak mudah (*convenience sampling*) dalam kalangan pesakit kanser wanita di Persatuan Kebangsaan Kanser Malaysia (PKKM), Kuala Lumpur. Kajian ini menggunakan borang soal selidik untuk menganalisis jenis-jenis emosi pesakit kanser wanita. Soal selidik ini telah diadaptasi berbanding soal selidik Salasih (2008), Nurul Shahirah (2015), Abd Talib (2005) dan telah diubah agar sesuai dengan objektif kajian yang sedang dilakukan. Selain itu, soal selidik ini turut mendapat penilaian dan pengesahan daripada sekumpulan ahli yang pakar dalam penyelidikan GUP-2016-027 bertajuk “*Kaedah Penerapan Kerohanian Pesakit Kanser Wanita ke arah Kesejahteraan Hidup di Malaysia*” pada 25 Januari 2017 bertempat di Bilik Mesyuarat Jabatan Syariah, UKM. Borang soal selidik ini mendapat keizinan daripada pihak Persatuan Kebangsaan Kanser Malaysia (PKKM) untuk diedarkan kepada pesakit yang mendapat rawatan di persatuan ini.

Kajian ini menggunakan analisis deskriptif berdasarkan kekerapan, peratusan dan min bagi menentukan jenis-jenis emosi dalam kalangan pesakit kanser wanita. Penentuan dan perbincangan hasil kajian berdasarkan Jadual 1. Interpretasi skor min yang telah ditetapkan melalui skala Likert 4 iaitu =1.00 hingga =2.00 menunjukkan rendah, =2.01 hingga =3.00 menunjukkan sederhana dan =3.01 hingga =4.00 tinggi.

Jadual 1: Interpretasi skor min berdasarkan empat nilai markah

Skor Min	Interpretasi Skor Min
1.00- 2.00	Rendah
2.01-3.00	Sederhana
3.01-4.00	Tinggi

Sumber: Fauziah *et. al.*, 2012

4.0 PERBINCANGAN HASIL KAJIAN

Demografi responden adalah terdiri daripada 20 orang yang telah dipilih secara rawak mudah (*convenience sampling*) dalam kalangan pesakit kanser wanita Melayu beragama Islam di Persatuan Kebangsaan Kanser Malaysia (PKKM) Kuala Lumpur. Umur mereka antara 31 hingga 71 tahun. Status perkahwinan mereka berkahwin dan janda. Tempoh perkahwinan mereka antara 5 hingga 30 tahun ke atas. Tahap pendidikan mereka antara SRP/PMR/PT3 hingga ke peringkat Sarjana dan mempunyai sejarah latar belakang keluarga yang mengidap pelbagai kanser seperti kanser payu dara, rahim dan servik. Hasil kajian mengenai jenis-jenis emosi pesakit kanser wanita seperti yang ditunjukkan dalam Jadual 2.

Jadual 2: Jenis-jenis emosi pesakit kanser wanita

Jenis-jenis Emosi Pesakit Kanser Wanita di PKKM Kuala Lumpur	Peratusan %					
	STS	TS	S	SS	MIN	S.P
1 Saya lebih bersemangat untuk meneruskan hidup demi keluarga.	0 0.0	0 0.0	8 40.0	12 60.0	3.60	.503
2 Saya gembira berhadapan dengan sesiapa sahaja di sekeliling saya.	0 0.0	1 5.0	10 50.0	9 45.0	3.40	.598
3 Saya lebih berkeyakinan untuk meneruskan kehidupan.	0 0.0	0 0.0	9 45.0	10 50.0	3.55	.510
4 Saya berfikiran positif dengan ujian hidup.	0 0.0	0 0.0	10 50.0	10 50.0	3.50	.513
5 Saya menangis apabila saya mengetahui menghidap kanser.	1 5.0	5 25.0	10 50.0	4 20.0	2.85	.813
6 Saya menghadapi tekanan sehingga timbul perasaan yang tidak menentu.	3 15.0	5 25.0	8 40.0	4 20.0	2.65	.988
7 Saya suka menyendiri daripada berhadapan dengan orang ramai.	5 25.0	2 10.0	9 45.0	4 20.0	2.60	1.095
8 Saya merasa takut dengan penyakit yang dialami.	1 5.0	7 35.0	9 45.0	3 15.0	2.70	.801
9 Saya merasa malu berhadapan dengan masyarakat.	4 20.0	3 15.0	9 45.0	4 20.0	2.65	1.040
10 Saya berputus asa untuk meneruskan kehidupan.	5 20.0	3 15.0	9 45.0	3 15.0	2.50	1.051
11 Saya benci dengan orang sekeliling yang ingin mendekati saya.	5 25.0	2 10.0	10 50.0	3 15.0	2.55	1.050
12 Saya bimbang akan mengambil langkah di luar batasan syariat.	4 20.0	5 25.0	8 40.0	3 15.0	2.50	1.000
13 Saya mudah menjadi marah apabila ditanya mengenai penyakit saya.	3 15.0	4 20.0	9 45.0	4 20.0	2.70	.979
14 Saya bersikap murung dan tidak bermaya.	4 20.0	4 20.0	9 45.0	3 15.0	2.55	.999
15 Saya menyalahkan diri saya sehingga mendapat kanser.	6 30.0	3 15.0	10 50.0	1 5.0	2.30	.979
16 Saya menjadi tidak tentu arah dalam menguruskan kehidupan seharian.	4 20.0	4 20.0	11 55.0	1 5.0	2.45	.887

Sumber: Soal selidik 2017

Jadual 2 menunjukkan hasil kajian mengenai jenis-jenis emosi yang dialami oleh pesakit kanser wanita. Jenis-jenis emosi secara umum ialah seperti takut, marah, sedih dan lain-lain (Najati, 2001). Dua keadaan emosi yang dialami responden iaitu emosi positif dan emosi negatif. Kehidupan individu pesakit kanser kebiasaannya akan mengalami keadaan perubahan emosi samada negatif kepada positif (Mohd Rusdan, 2008). Responden berfikiran positif dengan ujian hidup ataupun sebaliknya (min=3.50). Responden turut bersikap murung dan tidak bermaya serah menyerah kalah (min=2.55). Pesakit kanser akan menghadapi serangan persepsi dan emosi yang negatif seperti menggambarkan kematian, berasa sedih, murung (A. Rahman, 2008). Responden merasa takut dengan penyakit yang dialami (min=2.70). Adalah satu tindak balas manusia apabila berhadapan dengan sesuatu yang mengancam kehidupan dan

survival dirinya serta orang sekitarnya (Abd Aziz, 1999). Manusia akan merasa takut apabila berhadapan dengan perkara yang berbahaya dan kemudaratan. Al-Kindi (1983) berkata perasaan takut ini menjadi penghalang kepada pembentukan individu *khaira ummah* berpunca daripada jiwa manusia yang lemah apabila berhadapan dengan situasi yang mengganggu jiwa dan fikiran (min=2.70).

Responden mudah menjadi marah apabila ditanya mengenai penyakitnya (min=2.70). Marah adalah emosi yang mengarah kepada tingkah laku agresif (Mohd Mansur & Siti Nordinar, 1992). Emosi marah merupakan salah satu perasaan yang timbul apabila manusia berasa tidak puas hati terhadap sesuatu perkara. Ianya diiringi oleh perubahan fisiologi seperti muka menjadi merah, anggota badan menggeletar, pergerakan dan pertuturan bercelaru dan kadang kala diiringi oleh kelakuan luaran seperti cacian, deraan, kutukan dan dendam. Emosi marah yang tidak dapat dikawal dan menurut hawa nafsu adalah dilarang dalam Islam kerana ia boleh membawa kepada kemudharatan pada diri dan orang lain (Fariza, 2005). Responden merasa benci dengan orang sekeliling yang ingin mendekatinya (min=2.55). Emosi benci berlawanan dengan sifat kasih sayang. Emosi benci ini mempunyai kebaikan dan keburukan. Kebaikannya apabila manusia benci melihat kemungkaran yang berlaku akan mendorong manusia untuk memperbetulkan keadaan tersebut. Manakala keburukannya pula ialah apabila emosi benci tidak dapat dikawal boleh membawa kepada permusuhan dan pergaduhan serta pertelingkahan.

Responden merasa malu berhadapan dengan masyarakat (min=2.65). Tanda luaran perasaan malu ialah tenungan mata yang menyimpang (Abdul Rashid & Mohamad Daud, 2005). Suara seorang yang berasa malu bernada rendah, lembut, menggeletar dan teragak-agak. Mimik muka menjadi tersipu, mulut tersenyum dan dia akan mengundur diri. Kesan positifnya ialah perasaan malu dapat menghalang seseorang itu daripada melakukan perkara melampaui batas, memalukan, menjatuhkan maruah dan sebagainya. Manakala kesan negatifnya pula apabila perasaan malu dalam diri seseorang itu terlampau, mereka mungkin menghadapi kesukaran apabila berhadapan dengan orang ramai, tidak yakin membuat sesuatu perkara dan sebagainya. Justeru itu, perasaan malu perlu dikawal dengan baik agar tidak mendatangkan kesan negatif di dalam diri. Emosi sedih timbul apabila seseorang itu berhadapan dengan sesuatu yang tidak diingini dan merugikan (Ibnu Manzur, 1999). Sedih ialah keadaan yang mengecewakan, menggelisahkan atau muncul sebagai akibat penderitaan kerana luka atau sakit hati. Emosi sedih boleh membuatkan seseorang itu berasa tertekan dan murung. Justeru itu, apabila seseorang itu berasa sedih, hendaklah mengawal perasaan itu dengan sebaiknya.

Responden menghadapi tekanan sehingga timbul perasaan yang tidak menentu (min=2.65). Tekanan (*daght nafsi*/ ضغط نفسي) merupakan suatu keadaan di mana faktor luaran menekan seseorang sehingga mengakibatkan seseorang itu merasa tertekan. Tekanan wujud akibat kegagalan individu menyesuaikan diri dengan persekitaran (Kaplan, 1983). Perasaan tertekan selalunya dirasai apabila seseorang itu merasa tidak berupaya untuk menghadapi masalahnya (Roger *et al.*, 2000). Ia juga boleh mengakibatkan berlakunya penyakit-penyakit spiritual seperti kebimbangan, kekecewaan atau apa-apa penyakit psikosis (Corsini & Raymond, 1994). Cara meredakan tekanan ialah dengan mujahadah melawan nafsu, iaitu menginsafi kehidupan di dunia yang bersifat sementara, sentiasa mengingati kematian, memperbanyakkan zikir dan sebagainya (Salasiah & A'dawiyah, 2012).

Philip *et al.*, (2009) strategi yang digunakan oleh individu-individu psikotik untuk menghadapi tekanan hidup dan gejala penyakit menunjukkan kebanyakan individu yang mengalami psikosis melaksanakan sekurang-kurangnya satu strategi untuk menangani tekanan. Di antara strategi digunakan bagi pesakit yang menghadapi tekanan adalah dengan kerap mengakses sokongan sosial, menggunakan perkhidmatan profesional, mengambil ubat, terlibat dalam individu fizikal, hubungan yang positif dan mengekalkan kebersihan diri. Responden bimbang akan mengambil langkah di luar batasan syariat (min=2.50). Kebimbangan akan menghasilkan kegelisahan dan apabila diikuti perasaan, individu yang mempunyai ciri keperibadian begitu semasa sakit akan tertekan seolah-olah kehilangan kawalan ke atas segala-galanya (Hasanah, 2011).

Inilah antara jenis-jenis emosi yang dialami oleh pesakit kanser wanita dan emosi ini merupakan bangkitan perasaan dalaman seseorang hasil tindak balas sesuatu keadaan, peristiwa atau pengalaman hidup yang mereka alami. Peristiwa dan pengalaman yang pahit menimbulkan emosi sedih, gelisah, cemas, takut yang akhirnya akan membawa kepada tekanan emosi dan tingkah laku yang negatif. Al-Kindi (1983) emosi-emosi inilah yang menjadi penghalang kepada pembentukan individu *khaira ummah* yang berpunca daripada jiwa manusia yang lemah apabila berhadapan dengan situasi yang mengganggu jiwa dan fikirannya. Setelah memahami jenis-jenis emosi, maka mudah untuk menyelami hati dan perasaan pesakit kanser wanita agar dapat memberi satu kefahaman dan pelan tindakan yang betul sekiranya berhadapan dengan pesakit kanser wanita. Demi meredakan emosi yang tidak stabil, pesakit disarankan beramal dengan amalan-amalan kerohanian dalam kehidupan mereka kerana ianya dapat memantapkan keimanan serta beriman dengan sifat-sifat Allah SWT ini akan memberi sepenuh kepercayaan kepada manusia agar mengakui kesempurnaan dan kekuasaan Allah SWT sebagai tempat kebergantungan. Sekiranya diamati, hikmah di sebalik ujian yang menimpa pesakit kanser ini adalah sebagai satu rahmat daripada Allah SWT. Al-Quran mampu merawat jiwa manusia yang hakikatnya sentiasa berada dalam keadaan beremosi. Saranan daripada Muhammad Uthman Najati (2001) dalam karya beliau iaitu *al-Quran wa Ilm an-Nafs* yang diterjemahkan iaitu bertajuk *Pandangan al-Quran terhadap Jiwa Manusia* yang boleh diterima pakai oleh umat Islam dalam menyelesaikan masalah kejiwaan manusia iaitu:

- a. Keteguhan dan keimanan dalam akidah tauhid, segala zahirnya perlakuan, perkataan dan hati akan mententeramkan jiwa manusia. Selain itu, benih ketakwaan yang disemai akan menumbuhkan hasil-hasil positif dalam memperbaiki keperibadian serta perilaku manusia. Keimanan dan akidah yang kukuh dapat melahirkan manusia yang memiliki kekuatan spiritual (Farhana 2015). Firman Allah dalam surah al-Ahzab 33: 70-71:

Maksudnya: Wahai orang-orang yang beriman, bertaqwalah kepada Allah dan katakanlah perkataan yang tepat - benar (dalam segala perkara) supaya ia memberi taufiq dengan menjayakan amal-amal kamu, dan mengampunkan dosa-dosa kamu. dan (ingatlah) sesiapa yang taat kepada Allah dan RasulNya, maka sesungguhnya ia telah berjaya mencapai sebesar-besar kejayaan.

- b. Pelaksanaan ibadah-ibadah yang seragam akan membentuk manusia membersihkan jiwa daripada kekotoran jahiliyyah dan dosa-dosa mereka yang terdahulu. Selain itu, dengan ibadah juga akan menghiiasi peribadi mereka dengan sifat terpuji yang dikehendaki oleh Allah SWT sebagai mukmin yang

sejati. Harun Arrasyid (2002) kaedah rawatan mengatasi gangguan emosi menurut Islam adalah dengan mengambil wuduk dan solat sunat dua rakaat dengan kusyuk sambil meminta dan mengharapkan diberkati oleh Allah SWT dengan keamanan jiwa dan fikiran. Sesungguhnya pelaksanaan ibadah dalam waktu-waktu tertentu secara teratur, mengajar orang mukmin untuk taat kepada Allah SWT. Firman Allah dalam surah al-An'am 6: 162-163:

Maksudnya: Katakanlah: Sesungguhnya sembahyangku dan ibadatku, hidupku dan matiku, hanyalah untuk Allah Tuhan yang memelihara dan mentadbirkan sekalian alam. Tiada sekutu bagi-Nya, dan dengan yang demikian sahaja aku diperintahkan, dan aku (di antara seluruh umatku) adalah orang Islam yang awal pertama yang berserah diri kepada Allah dan mematuhi perintah-Nya.

- c. Sikap untuk belajar bersabar, bersyukur serta menerima qada' dan qadar ketentuan Allah SWT akan membantu mereka dalam kesulitan hidup dengan jiwa yang tulus dan akan mengharungi potensi ketegangan, perasaan cemas dan gelisah. Mereka yang bersabar, bersyukur dan redha dengan ketentuan Allah SWT tidak akan merasa sakit dan berputus asa dengan tekanan hidup kerana mereka menyedari bahawa segalanya itu adalah ujian dari Allah SWT. Firman Allah dalam surah al-Baqarah 2: 155-157:

Maksudnya: Demi sesungguhnya! Kami akan menguji kamu dengan sedikit perasaan takut (kepada musuh) dan (dengan merasai) kelaparan, dan (dengan berlakunya) kekurangan dari harta benda dan jiwa serta hasil tanaman. dan berilah khabar gembira kepada orang-orang yang sabar. Iaitu orang-orang yang apabila mereka ditimpa oleh sesuatu kesusahan, mereka berkata: "Sesungguhnya kami adalah kepunyaan Allah dan kepada Allah jualah kami kembali. Mereka itu ialah orang-orang yang dilimpahi dengan berbagai-bagai kebaikan dari Tuhan mereka serta rahmat-Nya dan mereka itulah orang-orang yang dapat petunjuk hidayah-Nya.

- d. Menganjurkan agar mereka yang berada dalam kegelisahan supaya tekun berzikir kepada Allah SWT. Sesungguhnya ketekunan seseorang mukmin itu berzikir menyebut nama Allah SWT dengan bertasbih, bertakbir, beristighfar, berdoa, membaca al-Quran dan sebagainya akan membersihkan dan menenangkan jiwa seseorang daripada penyakit psikologi. Firman Allah dalam surah ar-Ra'd 13: 28:

Maksudnya: Iaitu orang-orang yang beriman dan tenang tenteram hati mereka dengan zikrullah. Ketahuilah dengan zikrullah itu, tenang tenteramlah hati manusia.

- e. Kaedah yang terbaik dalam merawat jiwa yang berdosa adalah dengan bertaubat. Taubat yang seikhlas hati akan menghapuskan dosa-dosa terdahulu dan memberi harapan baru agar mendapat keredhaan dari Allah SWT. Setiap manusia berpotensi merubah diri mereka daripada berada dalam keadaan baik kepada keadaan yang lebih baik selagi mana mereka berpegang kepada al-Quran dan al-Sunnah. Firman Allah dalam surah al-Imran 3: 135-136:

Maksudnya: Dan juga orang-orang yang apabila melakukan perbuatan keji, atau menganiaya diri sendiri, mereka segera ingat kepada Allah lalu memohon ampun akan dosa mereka - dan sememangnya tidak ada yang mengampunkan dosa-dosa melainkan Allah, dan mereka juga tidak meneruskan perbuatan keji yang mereka telah lakukan itu, sedang mereka mengetahui (akan salahnya dan akibatnya).

Orang-orang yang demikian sifatnya, balasannya ialah keampunan dari Tuhan mereka, dan syurga-syurga yang mengalir di bawahnya beberapa sungai, mereka kekal di dalamnya; dan yang demikian itulah sebaik-baik balasan (bagi orang-orang yang beramal.

Jika setiap apa yang diamalkan pada hari ini bersifat tidak baik untuk kesihatan, ia berpotensi untuk mengundang penyakit kanser dan akan menyebabkan emosi pesakit terganggu. Oleh itu, kanser dapat dihindari dengan mengamalkan gaya hidup yang sihat, diet dan pemakanan yang seimbang, senaman yang berpanjangan, gaya hidup yang ceria dan positif, menjaga masa tidur dan yang penting meminimalkan stress. Dalam satu pandangan konsultan bersekutu, Onkologi Perubatan Institut Barah, Universiti Nasional di Singapura iaitu Dr Angela Pang, pesakit kanser perlu menguasai unsur-unsur utama tersebut untuk menerima dan menyesuaikan diri, kasih sayang untuk menguatkan diri dan ilmu untuk memahami. Kesukaran dalam menghadapi perubahan mengidap penyakit kanser ini memerlukan kekuatan dalaman menangani emosi untuk mencari semula kedamaian dan kegembiraan hidup. Antara tips yang diketengahkan untuk menangani emosi tersebut ialah dengan mengawal diri, menjejak perasaan untuk menenangkan hati, menyuarakan perasaan, menyertai kumpulan sokongan, mendapatkan sokongan kerohanian serta meluangkan masa dan ruang peribadi untuk diri sendiri (Singapore cancer society.org.sg 2017).

5.0 KESIMPULAN

Secara keseluruhannya, pesakit kanser akan mengalami kecelaruan emosi seperti tekanan, malu, takut, berputus asa, marah, benci, bimbang, murung, menyalahkan diri sendiri dan sebagainya, ketidakstabilan diri yang menyebabkan kehidupan mereka menjadi tidak sejahtera dan kurang efektif. Bagi mendidik emosi pesakit kanser wanita ini, kembalilah mengurus emosi menurut al-Quran kerana al-Quran adalah pedoman hidup bagi mencapai ketenangan dalam menghadapi era moden dan krisis yang menimpa kehidupan manusia. Al-Quran juga mampu mencipta kebaikan dan perubahan terhadap keperibadian atau tingkah laku seseorang kerana dengan melaksanakan amalan-amalan kerohanian seperti yang dianjurkan dalam Islam, dapat melahirkan diri manusia yang memiliki kekuatan spiritual dengan cara penyucian jiwa, mampu mengurangkan bebanan seterusnya dapat merawat dan mencegah kanser yang dialami daripada terus merebak dan keadaan menjadi lebih terkawal. Dengan pengamalan tersebut, pesakit dapat menghiasi peribadi mereka dengan sifat terpuji sebagai seorang mukmin yang sejati dan sebagai satu alternatif untuk terapi diri bagi mententeramkan hati, akal dan jasad demi mencapai kesejahteraan hidup.

Manusia perlu berfikiran positif dan bersabar dengan segala rintangan yang bakal dihadapi, sentiasa bersedia menerima ujian kegagalan, kesakitan dan kesedihan.

Berpandangan bahawa setiap kesusahan dan kepayahan itu sebagai satu pengalaman manis dan ujian daripada Tuhan, dengan cara tersebut, emosi akan stabil. Kesakitan yang dialami bukan satu alasan untuk menjauhkan diri daripada Allah SWT kerana falsafah kesakitan menurut Islam adalah sebagai *wahana* untuk Allah SWT menghapuskan dosa-dosa yang terdahulu. Apabila diuji dengan kesakitan, yakinlah dan berdoalah kepada-Nya kerana kuasa mutlak penyembuh hanya ada pada Allah SWT. Justeru itu, kembalikan kepada fitrah kejadian manusia dan penciptaan sebenar oleh Allah SWT. Kekuatan dalam diri sendiri merupakan faktor pemangkin dalam memahami dan meningkatkan kemampuan diri. Setiap manusia berpotensi merubah diri mereka daripada berada dalam keadaan tidak baik kepada yang lebih baik selagi berpegang kepada al-Quran dan al-Sunnah.

RUJUKAN

- A.Rahman A. Jamal. (2008). *Mengenal Kanser Langkah Pertama Pembasmian*. Bangi: Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Abd Aziz Mohd Zin. (1999). *Psikologi Dakwah*. Kuala Lumpur: Jabatan Kemajuan Islam Malaysia.
- Abd Talib Jusoh. (2005). *Peranan Anggota Kor Agama Angkatan Tentera Dalam Memberi Bimbingan Rohani kepada Pesakit - Pesakit*. Melaka: Kolej Teknologi Islam Melaka.
- Al-Ghazali, Abu Hamīd Muḥammād. (1993). *Mauizāh al-Mu'aminīn Min Ihya' Ulum al-Dīn*. Syed Ahmad Semait (terj). Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD.
- Asep Usman Ismail. (2001). *Dzikrullah Membeningkan Hati, Menghampiri Ilahi dalam Zikir Sufi Menghampiri Ilahi Lewat Tasawuf*. Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta.
- Corsini, Rymond J. (1994). *Encyclopedia of Islam*. Leiden: The Netherlands.
- D. Farhani. (2003). *Memerangi Kanser Payudara*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Farhana Ahmad. (2015). *Pengurusan Stress Menurut al-Quran dan al-Sunnah dalam kalangan Ibu Tunggal di Bandar Baru Bangi*. Tesis Sarjana, Fakulti Pengajian Islam. Bangi: Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Fariza Md Sham. (2005). Tekanan Emosi Remaja Islam. *Jurnal Islamiyat* 2791): 3-24. Fakulti Pengajian Islam. Bangi: Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Harun Arrasyid Tuskan. (2002). *Kaedah Rawatan Mengatasi Gangguan Stress & Emosi Menurut Islam*. Kuala Lumpur: Zebra Editions Sdn Bhd.
- Hasanah Che Ismail. (2011). *Kanser Payudara*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.

- Hatta Sidi, Ruzanna Zamzam & Muhamad Hatta Shaharom. (2003). *Menjaga Kesehatan Jiwa Teknik Mengurus Stress*. Bentong: PTS Publications & Distributors Sdn Bhd.
- Ibn Manzur. (1999). *Lisān al-Arāb cet 3*. Beirut: Dār al-Kitab al-Arabī.
- Kaplan, B.H. (1983). *Psychosocial Stress Trends in Theory and Research*. New York: Academic Press.
- Lina Mardiana. (2007). *Kanker pada Wanita*. Indonesia: Niaga Swadaya.
- Ma'rof Redzuan & Haslinda Abdullah. (2002). *Psikologi*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Mahmud al-Misri. (2013). *The Power of Smile, Dahsyatnya Senyuman*. Selangor: al-Hidayah Publication.
- Mizan Adiliah, Wan Mohad Fazrul Azdi & Hanit Osman. (2012). *Kaunseling dalam Islam*. Bandar Baru Nilai: USIM.
- Mohd Kamel Idris. (2011). *Mencari Kesejahteraan Minda, Emosi dan Fizikal*. Selangor: MKI Publishing.
- Mohd Rushdan Md Noor. (2008). *Kanser Wanita Pencegahan dan Rawatan*. Selangor: Utusan Publications & Distributors Sdn Bhd.
- Mohd Zaini Yahaya & Mohd Sukki Othman. (2010). *Mengurus Stress-Islam ada Caranya*. Selangor: Soul.
- Najati, Muhammad Uthman. (2001). *Al-Quran wa Ilm al-Nafs cet ke 7*. Al Qaherah: Dar al-Syuruq.
- Nurul Shahirah Ab Wahab. (2015). *Kefahaman Konsep Redha dalam Kalangan Pesakit Kanser Wanita di Kumpulan Perubatan Johor (KPJ) Specialist Damansara*. Bangi: Fakulti Pengajian Islam. UKM,
- Philip, L.J, Francey, S.M, Edward, J and Mc Murray, N. (2009). *Stretgies Used by Psychotic Individuals to Cope with Life Stress and Symptoms of Illness: A Systematic Review. Anxiety, Stress & Coping, Vol 22*. 4 July. Taylor & Francis.
- Qutb. (2000). *Tafsīr Fi Zilāl al-Qurān*. Beirut: Dār al-Snhurhq.
- Rogers, Tim & Graham, Fiona. (2000). *Responding to Stress*. New Delhi: Viva Book Private Limited.
- Salasiah Hanin Hamjah & A'dawiyah Ismail. (2012). *Kaedah Mengatasi Tekanan dalam Kalangan Wanita Berkerjaya dari Perspektif al-Ghazali. Jurnal al-Hikmah 4.64- 75*. Fakulti Pengajian Islam Bangi: Universiti Kebangsaan Malaysia.

Sankhe, A. Dalal, K. Agarwal V & Sarve, P. (2017). Spiritual Care Therapy on Quality of Life in Cancer Patient and their Caregivers: A Prospective Non Randomized Single-Cohort Study. *Journal of Religion and Health*, 56,2,725-731. April 01.

Selye. H. (1974). *Stress without Distress*. New York: Harper and Row.

V.S Ramachandran. (1994). *Encyclopedia of Human Behavior*. San Diego La Jolla: University Of California.

<http://www.facebook.com/Aprikot B17>.

Singapore cancer society.org.sg 2017.