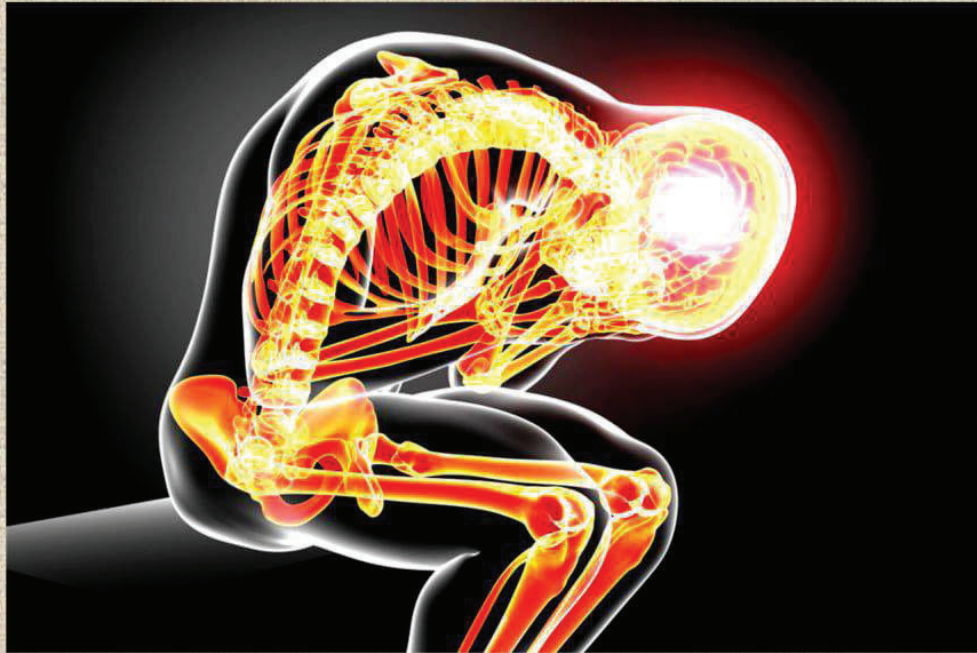


Peranan Spiritualiti dalam Menghadapi Total Pain

Oleh : Hasimah Binti Chik
(Pensyarah ACIS UiTM Kampus Kuala Pilah)
: Dr. Che Zarrina Sa'ari
(Prof. Madya API Universiti Malaya)



Definisi Total Pain

Total pain merupakan satu kondisi yang menggambarkan kesakitan yang menyeluruh melibatkan semua sudut, sama ada fizikal, emosi, spiritual, psikologi dan sosial. Kondisi ini menunjukkan bahawa kesakitan yang sedang dialami tidak hanya dipengaruhi oleh kesakitan tubuh badan semata, bahkan terdapat pengaruh yang lain. Kesakitan sering mencetuskan pergelutan dalaman ataupun spiritual seseorang individu disamping memberi kesan kepada emosi, mental dan fizikal. (Constance Harris Sumner, 1998) Keadaan sakit

yang melibatkan semua aspek ini adalah disebut sebagai kesakitan yang menyeluruh (total pain). (Christina Faull & Richard Woof, 2002)

Untuk merawat kesakitan ini, para pengamal perubatan dan keluarga terutamanya mesti mengesan punca utama yang bermasalah atau sakit serta penderitaan yang dialami dari semua aspek fizikal, emosi, spiritual dan juga lingkungan sosial individu tersebut. Dalam menentukan ciri-ciri atau simptom-simptom yang sedang dialami, pengkaji perlu bezakan antara keresahan atau

kesukaran yang dihadapi tersebut adalah bersifat depresi klinikal (Villagomez, 2005) keresahan spiritual, atau kesusahan psikososial.

Masalah kesukaran untuk bernafas atau dispnea, sering loya dan muntah juga antara kondisi yang sering berlaku (Kawa et al., 2003), tambahan dengan kurang selera makan, kekeringan mulut dan rasa kekebasan atau kesemutan pada anggota badan. (Kandasamy, Chaturvedi, & Desai, 2011) Simptom secara fisiologi ini berlaku kerana sistem tubuh terganggu apabila menghadapi terlalu banyak tekanan, mengakibatkan masalah gangguan kepada pengendalian isyarat saraf, sistem hormon dan juga sistem pertahanan tubuh. (Mohamed, 1990).

Kajian membuktikan total pain adalah berpunca daripada keadaan spiritual yang tidak dipenuhi yang boleh menyebabkan kesan kepada fizikal dan emosi. Hal yang sebaliknya juga berlaku iaitu kesakitan fizikal yang memberi punca kepada berlakunya kesakitan kepada spiritual individu. Antara jalan penyelesaian utama selain daripada usaha-usaha lain, ialah melalui meningkatkan peranan spiritual dalam diri individu tersebut.

Peranan Spiritual

Imam Ghazali dalam kitabnya *Ihya Ulumuddin* menyatakan pengaruh jiwa (soul) sangat besar terhadap tubuh badan. Pemahaman konsep spiritual Islam dilihat penting bagi membantu meningkatkan kesedaran Islam serta penekanan kepada nilai spiritual dalam diri orang Islam sangat penting untuk membantu melahirkan

masyarakat yang sihat dari sudut jasmani dan rohaninya. (Che Zarrina Sa'ari & Sharifah Basirah Syed Muhsin, 2012) Agama sebagai satu dimensi yang dapat mengawal tekanan yang dirasakan telah lama diterapkan dalam menangani masalah psikologi dan emosional ahli masyarakat. (Asmah Bee Md Noor, 2004) Nilai inilah yang cuba ingin diterapkan dalam diri individu yang mengalami total pain, di samping nilai yang tidak pernah putus asa dalam diri dan meletakkan pengharapan dan tawakal kepada Allah. Dalam Al-Quran menyatakan dalam Surah Yusuf ayat 87 yang bermaksud: *"...dan janganlah kamu berputus asa dari rahmat serta pertolongan Allah. Sesungguhnya tidak berputus asa dari rahmat dan pertolongan Allah itu melainkan kaum yang kafir"*.

Ayat di atas menerangkan tentang sebagai muslim untuk tidak berputus harap dari rahmat Allah. Apabila seseorang ditimpa ujian, sesungguhnya Allah lah yang mendatangkan ujian tersebut dan Dia akan datangkan penyelesaiannya dari pelbagai sudut. Manusia mestilah memikirkan setiap sesuatu yang berlaku pasti ada sebab dan ianya takkan berlaku sia-sia. Manusia mestilah berusaha mencari jalan penyelesaian selain tidak putus berdoa kepada Allah agar memberi kesabaran dan jalan penyelesaian. (Sha`rawi & Hashim, 1991)

Mohamad Zafir antara tokoh sarjana Islam yang membincangkan aspek kesihatan dan menekankan kaitan serta peri penting spiritual dalam aspek penjagaan kesihatan dan kualiti kehidupan. (Al-Shahri, 2002)

Zafir menekankan kepentingan pengamalan amalan kerohanian dalam proses penyembuhan seperti membaca Al-Quran dan doa-doa tertentu. Sebagai ummat Islam, semestinya mengamalkan dan yakin dengan janji-janji dalam kitab utama seperti Al-Quran dan hadis Rasulullah. Terapi dan amalan positif yang berterusan akan membantu meningkatkan kualiti hidup kerana ianya sumber kekuatan seseorang.

Menjadi suatu kemestian seorang muslim meyakini kesakitan atau penderitaan adalah suatu takdir dan perancangan dari Allah sebagai salah satu jalan penghapus dosa-dosa dan kesalahan serta menaikkan seorang manusia itu ke darjat yang lebih mulia. Amalan yang ditekankan sepanjang menghadapi ujian kehidupan, seorang muslim mesti menjalankan tuntutan sebagai seorang hamba dalam rukun Islam (Komaruddin Hidayat, 2015) sehabis boleh.

Pada saat ini, Islam mengajar umatnya untuk mengamalkan cara hidup Islam sesama masyarakat seperti memenuhi hak-hak seorang muslim. (Al-Qari, 2002) Berdasarkan hadis Rasulullah, "Hak sesama muslim adalah menjawab dan memberi salam, mengucap balas apabila seseorang itu bersin dan mengucapkan 'alhamdulillah', memberi nasihat apabila diminta, menziarahi ketika sakit, menguruskan jenazah apabila berlaku kematian". Setiap perkara yang dianjurkan untuk dilaksanakan dalam hadis ini sangat besar manfaatnya sesama muslim. Contohnya kebaikan menziarahi sangat besar hikmahnya,

kerana ketika menziarah, tetamu saling mendoakan, saling membantu dan memberi sokongan moral kepada manusia.

Ciri-ciri Kesejahteraan Spiritual (spiritual well-being)

Kesejahteraan spiritual merupakan kondisi yang mudah untuk dikenalpasti berdasarkan keadaan fizikal dan emosi seseorang individu tersebut. Antara perkara yang menunjukkan seseorang itu dalam keadaan yang baik, positif dan dapat menerima dengan baik situasi yang susah seperti kesakitan, boleh dilihat dari aspek tindakan, pemikiran, perasaan yang dizahirkan oleh dan juga keadaan fisiologi pesakit itu sendiri sama ada bertambah baik atau semakin kritikal. (Sumari, Ahmad Tharbe, Md Khalid, & Mohamad, 2014) Keadaan spiritual yang baik adalah keadaan individu yang tidak mengalami simptom kemurungan sama ada pada fizikal, spiritual, emosi dan juga sosial. Kesakitan yang dialami secara fizikal dapat dihadapi dengan tenang, dan tidak ditambah dengan gejala kemurungan seperti masalah tidur, tiada selera makan dan lain-lain.

Seseorang individu merasakan kehidupannya produktif dan bermakna. Mereka mempunyai tujuan dan matlamat untuk kehidupan, atau kata lain seseorang itu mempunyai alasan untuk teruskan kehidupan dan lebih kuat menghadapi dugaan dan ujian yang sedang ditempuh. Mereka juga boleh mencari keselesaan dan keharmonian diri sendiri melalui pelbagai cara yang diingini, di samping mereka yakin keadaan spiritual mereka baik dan stabil. Mereka menzahirkan

harapan dan ada motivasi untuk bertahan demi keluarga.

Dari segi aspek kepercayaan, mereka rasa selesa dengan keyakinan dan kepercayaan yang ada dalam diri. Mereka juga rasakan kekuatan daripada kepercayaan spiritual mereka. Mereka juga menyatakan keyakinan dan kepercayaan mereka lebih utuh dan kuat terhadap Tuhan selepas didatangi ujian. Mereka semakin mendekatkan diri kepada Tuhan dan kepercayaan serta kecintaan yang semakin meningkat terhadap Tuhan. Setiap amalan yang dilakukan dengan keyakinan bahawa apa yang dilakukan itu adalah penghubung untuk lebih dekat dengan Pencipta.



Selain itu, elemen sosial juga adalah alat pengukur bagi keadaan spiritual yang baik. Seseorang itu mahu meluangkan masa untuk pergi bercuti dan menikmati alam. Mereka juga boleh bertoleransi dengan orang dari pelbagai aspek sama ada idea atau aspek perbezaan kepercayaan. Mereka juga menyatakan kasih sayang dan memaafkan orang lain. Mereka sedia dan terbuka untuk menerima dan menghulurkan bantuan kepada sesiapa yang memerlukan di

samping saling berkongsi cerita dan apa-apa keperluan. Dari segi pergaulan dengan masyarakat melibatkan aktiviti keagamaan, Mereka juga tidak terlepas dan sedia menyertai selagi berdaya. (Kandasamy et al., 2011)

Kesimpulan

Kesimpulannya, penilaian untuk menentukan spiritual seseorang itu dalam keadaan baik ialah dari banyak sudut iaitu fizikal, emosi, keagamaan dan sosial. Hal ini sangat berkait dengan terma "total pain" yang telah dibincang. "Total pain" berlaku apabila mengalami keresahan spiritual, manakala keadaan yang sebaliknya berlaku apabila keadaan spiritual baik, "total pain" tidak lagi akan terjadi, bahkan simptom-simptom yang menunjukkan "total pain" tidak ada.

Sokongan orang terdekat seperti ahli keluarga dan rakan-rakan sangat penting, antaranya dengan cara mengeratkan ikatan kekeluargaan, kerap melakukan aktiviti bersama seperti rutin harian dan juga amalan pengibadahan. Perkara ini sangat penting bagi mengelakkan individu tersebut merasa sendirian. (Paiva, Carvalho, Lucchetti, Barroso, & Paiva, 2015) Dengan cara ini juga akan membantu menaikkan semangat mereka dalam menjalankan sesuatu aktiviti. Rawatan secara spiritual atau rohani terbukti mampu membantu penyembuhan secara keseluruhan.