

KOMPENSASI BEBAN DALAM PERSFEKTIF PSIKOLOGI ISLAM

Oleh : Slamet, S.Pd.I

Abstrak

Stres adalah salah satu jenis gangguan jiwa ringan yang bisa dialami oleh siapa saja. Mulai dari anak-anak, remaja, orang tua sampai lansia, dengan kadar gangguan yang berbeda-beda. Faktor penyebabnya pun bisa beragam. Seorang remaja bisa stres karena kesulitan belajar atau putus cinta. Orang tua bisa stres karena memikirkan tingkah pola anak-anaknya yang susah diatur dan suka memberontak. Berat ringannya stressor (pemicu stress) relatif pada setiap orang. Stres adalah suatu kondisi anda yang dinamis saat seorang individu dihadapkan pada peluang, tuntutan, atau sumber daya yang terkait dengan apayang dihasratkan oleh individu itu dan yang hasilnya dipandang tidak pasti dan penting. Stress adalah beban rohani yang melebihi kemampuan maksimum rohani itu sendiri, sehingga perbuatan kurang terkontrol secara sehat. Mengatasi stres dalam psikologi Islam, Tanamkan sabar, bersifat optimis, bersyukur, do'a dan zikrullah, selanjutnya olahraga, pola makan, minum air putih, melakukan hal-hal yang positif.

Kata Kunci: *Stres, Psikologi Islam*

Pendahuluan

Dalam menjalani aktivitas sehari-hari, mustahil seseorang akan selalu terhindar dari beban-beban berat yang menekannya, apalagi pada zaman modern ini. Siapapun akan rentan untuk terkena stres. Tidak semua bentuk stres itu mempunyai konotasi negatif, cukup banyak yang bersifat positif (Rafy Sapuri; 2009:417).

Stres adalah salah satu jenis gangguan jiwa ringan yang bisa dialami oleh siapa saja. Mulai dari anak-anak, remaja, orang tua sampai lansia,

dengan kadar gangguan yang berbeda-beda. Faktor penyebabnya pun bisa beragam. Seorang remaja bisa stres karena kesulitan belajar atau putus cinta. Orang tua bisa stres karena memikirkan tingkah pola anak-anaknya yang susah diatur dan suka memberontak. Berat ringannya *stressor* (pemicu stress) relatif pada setiap orang.

Munculnya stress seringkali diakibatkan oleh beratnya beban hidup yang kita pikul. Menurut Covey, beban hidup sama seperti gelas berisi air yang

diangkat oleh tangan kita. Terkadang kita merasa beban hidup kita terlalu berat dan tidak bisa teratasi lagi, sampai- sampai kita merasa putus asa (Umi Isya; 2010). Padahal Allah SWT tidak akan pernah memberi suatu masalah atau beban diluar kemampuan kita, sebagaimana firman-Nya:

نَسَاؤُكُمْ حَرَّتْ لَكُمْ فَاتُوا حَرَّتَكُمْ أَنِّي سَتِّمُط
 وَقَدِّمُوا لِأَنفُسِكُمْ^ج وَاتَّقُوا اللَّهَ وَأَعْلَمُوا أَنَّكُمْ
 مُلْقُوهُ^ط وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ ﴿٢٢٣﴾

Artinya: "Allah tidak akan memberikan hidup se kemampuannya" (Q.S. Al-Baqarah 2: 223)

Dalam jurnal ini akan dibahas *stres dalam perspektif Al-Qur'an, konsep stres dalam psikologi, pengertian stres, faktor-faktor yang mempengaruhi stres, tahapan-tahapan stres, dampak stres pada perilaku seseorang, reaksi tubuh saat mengalami stres, hubungan stres dengan keimanan.*

Stres dalam Perspektif Al-Qur'an

Stres adalah suatu kondisi anda yang dinamis saat seorang individu dihadapkan pada peluang, tuntutan, atau sumber daya yang terkait dengan apa yang dihasratkan oleh individu itu dan yang hasilnya dipandang tidak pasti dan penting. Stress adalah beban rohani yang melebihi kemampuan maksimum rohani itu sendiri, sehingga perbuatan

kurang terkontrol secara sehat.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2012), stres adalah gangguan atau kekacauan mental dan emosional;tekanan. Dalam dalam *al-Mu'jam al-Wasith*, juga dari kata *kallafa-yukallifu* (beban/membebani), *hazina-yahzanu* (sedih), *dho'ifun* (lemah), *khoufun* (takut), *idhthoroba* (gelisah/keluh kesah/tidak tenang).

Dalam al-Qur'an terdapat ayat yang menyebutkan kata Stres dari kata *kallafa-yukallifu* (beban/membebani), terdapat dalam QS. al-Baqarah: 233, 286 QS. an-Nisa: 4. QS. Shad: 86. QS. Al-An'am: 152 QS Al-A'raf: 42, QS. Al-Mukminun: 62. Kata-kata *hazina-yahzanu* (sedih), QS at-Taubah 40, QS. al-Hijir: 88 QS al-Ahzab: 51, QS. Thaha: 21, 40. QS. An Namal: 70, 127. QS. al-Qashah: 8, 13. QS. Al-Ankabut: 33 QS. Ali Imran 19, 176. QS. al-Fusilat: 30, QS. Al-A'raf: 49, QS. Maryam: 24, QS. al-Mujadilah: 10. QS. al-Maidah: 41 QS. al-An'am: 22, 48 QS. Yunus: 65. QS. Lukman: 23, QS. yasin: 76. QS al-Ahzab: 51. QS.Yusuf: 13, 62, 84, 86. QS. al-Baqarah: 38, 62, 112, 262, 274, 277. QS. ali Imran: 170 QS. al Maidah: 69 QS. al A'raf: 35. QS. ar-Rum: 60. QS. al Ahzab: 13. QS. Fathir: 34. QS. at-Taubah: 92.

Kata-kata lemah *dho'ifun* artinya lemah, terdapat dalam QS. Al-Haj: 72,. QS. al Imran:146. QS. al-Baqarah, 261, 245, 282, al-Hadid:11, 18 QS. an-

Nisa:9, 40, 28 QS. Hud: 20, 91. QS. Furqhan: 69. QS. al Ahzab: 30. QS. al-A'raf: 38, 61, 75, 150. QS. al-Qashas: 4, 5. QS. al-A'raf: 137. QS. ar-Rum:45, QS. al-Isra: 75. QS. Saba': 37. QS. Shad: 61. QS. at-Taubah: 91. QS. Ibrahim:21. QS. Fathir: 47. QS. Maryam: 75. QS. Jin: 24. QS. ar-Rum: 29. QS. al-Imran, 130. QS. al-Anfal:26. QS. an-Nisa75, 97, 98, 127.

Kata-kata *khouf* artinya takut, terdapat dalam QS. al-Baqarah: 182. QS. Hud: 103, 70. QS. Ibrahim:14. QS. ar-Rahman: 46 QS. an-Naziat:40. QS. an-Nisa: 9, 128. QS. Maryam: 5. QS. al-Qashas: 7, 33, 37. QS. as-Syu'ara: 21. QS. al-Baqarah: 229. QS. an-Nisa: 3, 35, 101. QS. at-Taubah: 38. QS. al-Maidah: 28. QS. Al-An'am: 15, 80, 81. QS. al-A'raf: 59. QS. al-Anfal: 48. QS. Yunus: 15. QS. Hud: 3, 26, 84. QS. Yusuf: 13. QS. Maryam: 45. QS. asy Syuara: 12, 14, 135. QS. az-Zumar: 30, 32, 53, 62. QS. al-Ahzab: 21. QS. al-Hasr: 16. QS. at-Thaha: 77, 46, 71. QS. al-Anfal: 85. QS. Fushilat: 30. QS. an-Nisa: 34. QS. al-An'am: 81, 62. QS. Fatir: 28. QS. ar-Rum: 30. QS. al-Imran:175, an-Naml :10. QS. al-Qashas: 31. QS. al-Ankabut: 33. QS. as-Shad: 24.

Dari-ayat-ayat di atas dapat dipahami bahwa Stres dapat dikategorikan:

1. Beban;tekanan hidup yang dihadapi
2. Sedih
3. Takut karena antara harapan dan

kenyataan tidak sama
4. gelisah/keluh kesah
katagori *pertamakallafa-yukallifu* (**beban/membebani; tekanan**), terdapat dalam: a. QS. Al-Baqarah (2):286

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

Artinya: "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (mereka berdoa): "Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau hukum Kami jika Kami lupa atau Kami tersalah. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau bebankan kepada Kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau pikulkan kepada Kami apa yang tak sanggup Kami memikulnya. beri ma'afah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong Kami, Maka tolonglah Kami terhadap kaum yang kafir."

Dari firman Allah SWT “Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”. Maksudnya, Allah tidak membebani seseorang di luar kemampuannya. Hal ini merupakan kelembutan dan kebaikan Allah kepada hamba-Nya.

Selanjutnya Dari firman Allah di atas; *Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau bebaskan kepada Kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebaskan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau pikulkan kepada Kami apa yang tak sanggup Kami memikulnya*. Maksudnya, janganlah Engkau membebaskan kepada kami amal-amal yang berat, meskipun kami sanggup melakukannya, seperti amal yang Engkau syari’atkan kepada ummat-ummat terdahulu sebelum kami, seperti rantai dan belunggu yang mengikat mereka. Dan Engkau telah mengutus Nabi-Mu sebagai Nabi Rahmat, dengan dibebaskannya beban berat tersebut.

Dalam Shahih Muslim ditegaskan dari Abu Hurairah, dari Rasulullah SAW beliau bersabda (462) “Allah mengiyakan do’a itu. “Dari Ibnu Abbas dikatakan bahwa Rasulullah SAW bersabda (463)), “Allah berfirman, ‘Ya Aku telah melakukannya.”

b. Surat *ar-Rum* ayat 4:

فِي بَضْعِ سِنِينَ ۗ لِلَّهِ الْأَمْرُ مِنْ قَبْلُ وَمِنْ بَعْدُ ۗ

وَيَوْمَئِذٍ يَفْرَحُ الْمُؤْمِنُونَ ﴿٤﴾

Ayat di atas juga menggambarkan bagaimana kondisi orang tidak bersyukur kepada Allah yang memberikan nikmat, dan tidak menangkap ujian dan cobaan yang terdapat dalam nikmat tersebut. Maka Allah menegur mereka. Dan mereka pun menerima kondisi buruk, mereka pun buta terhadap hikmah yang terdapat dalam cobaan dan kesulitan itu. Mereka hilang harapan bahwa Allah menyingkap kesulitan mereka, mereka berputus asa dari rahmat Allah dan kehilangan harapan untuk mendapatkan jalan keluar (Sayyid Quthb :147-148).

c. Surat *Al-an’am* ayat 44:

فَلَمَّا نَسُوا مَا ذُكِّرُوا بِهِ فَتَحْنَا عَلَيْهِمُ أَبْوَابَ

كُلِّ شَيْءٍ حَتَّىٰ إِذَا فَرِحُوا بِمَا أُوتُوا

أَخَذْتَنَّهُمْ بَغْتَةً ۖ فَيَاذًا هُمْ مُبْلِسُونَ ﴿٤٤﴾

Menurut Sayyid Quthb (87-88), Maksud dari “Kami pun membukakan semua pintu kesenangan untuk mereka”, menggambarkan rezeki, kenikmatan, harta dan kekuasaan yg mengalir seperti air bah, tanpa halangan dan batasan. Semua itu datang kepada mereka tanpa kesulitan, tanpa kerja hingga tanpa usaha. Namun sayang mereka tenggelam dalam kenikmatan dan kegembiraan terhadap harta itu,

tanpa disertai syukur dan zikir. Hati mereka kosong oleh gerakan zikir kepada sang pemberi nikmat. Juga tidak takut dan bertakwa kepadanya. Seluruh perhatiannya hanya kepada kelezatan harta dan menyerah kepada syahwat. Saat itu datanglah ketentuan Allah secara tiba-tiba berupa siksaan yang diturunkan kepada mereka ketika mereka sedang bingung dan tidak dapat berharap lagi untuk selamat, dan tidak mampu berpikir kemanapun. Tiba-tiba mereka dibinasakan secara total tak tersisa. (Sayyid Quthb: 87-88).

d. Surat *Hud* ayat 10:

وَلَيْنَ أَذَقْنَاهُ نِعْمَاءَ بَعْدَ ضِرَاءٍ مَسَّتْهُ لَيَقُولَنَّ

ذَهَبَ السَّيِّئَاتُ عَنِّي إِنَّهُ لَفَرِحٌ فَخُورٌ ﴿١٠﴾

Menurut Quraish Shihab (562-563), ayat tersebut menginformasikan bahwa bencana masih dapat datang dalam berbagai bentuk, niscaya dia tidak akan melampaui batas dalam kegembiraan tidak juga akan berbangga dengan aneka nikmat tersebut.

e. Surat *Asy-Syura* ayat 48:

فَإِنْ أَعْرَضُوا فَمَا أَرْسَلْنَاكَ عَلَيْهِمْ حَفِيظًا ۗ إِنَّ
عَلَيْكَ إِلَّا الْبَلَاغُ ۗ وَإِنَّا إِذَا أَذَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنَّا
رَحْمَةً فَرِحَ بِهَا ۗ وَإِنْ تُصِيبَهُمْ سَيِّئَةٌ بِمَا قَدَّمَتْ
أَيْدِيهِمْ فَإِنَّ الْإِنْسَانَ كَفُورٌ ﴿٤٨﴾

Menurut Ibnu Katsir (Juz 7: 143), jika mereka ditimpa oleh nikmat mereka

sangat sombong, jika mereka ditimpa ujian hidup mereka putus asa. Kategori ke dua “*sedih*”, putus asa terdapat dalam:

a. QS *Al-‘Imran* (3) ayat: 139.

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ

مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Artinya: “*Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.*”

Selanjutnya QS *an-Naziat*:40. Maksud ayat yang artinya: “Dan adapun orang yang takut kepada kebesaran Tuhan-Nya dan menahan diri dari keinginan hawa nafsunya, yaitu: orang-orang yang sangat takut saat berdiri di hadapan Tuhannya yang maha ketaatan kepada Allah SWT, maka sesungguhnya syurgalah tempat tinggal-Nya. Artinya: sesungguhnya dia tengah berjalan menuju syurga. Kemudian Allah berfirman, kepada Tuhanmulah dikembalikan kesudahan-Nya. Ayat ini seperti firman-Nya “*katakanlah*”, sesungguhnya ilmunya hanya lah disisi Tuhan-Nya. Firman-Nya, kamu hanya pemberi peringatan bagi siapa yang takut kepada Allah. Yaitu, sesungguhnya Aku mengutusmu tiada lain agar kamu memberi peringatan kepada Ummat manusia dan mewanti-

wanti mereka dari siksa Allah dan hukuman-Nya. Maka orang yang takut kepada Allah pastilah akan mengikutimu, dan dia akan mendapatkan kebahagiaan. Sedangkan, orang-orang yang merugi adalah orang-orang yang mendustakan dan menentangmu. (Ibnu Katsir, 2000:908)

b. Surat Yunus ayat 22:

Dalam tafsirnya, Ibnu Katsir (2000:78), mengatakan bahwa Allah telah merasakan kepada manusia itu rahmat sesudah bahaya menimpa manusia berupa kesedihan, seperti lapang setelah sempit ; subur setelah tak subur, dan hujan setelah kemarau, tiba-tiba mereka menantang ayat-ayat Allah. Jika manusia mendapatkan kesempatan, maka mereka berdoa disaat berbaring, duduk dan berdiri, dan jika kesempatan itu berlalu seolah-olah mereka mengatakan itu sudah terjadi.

c. Surat as-Syura ayat 48:

Menurut Ibnu Katsir (143), jika manusia itu ditimpa oleh nikmat mereka sangat sombong, jika mereka ditimpa ujian hidup mereka putus asa

d. Surat al-Hadid ayat 23.

Di dalam surat ini dijelaskan supaya manusia jangan berduka cita (jangan bersedih) atas apa yang luput berupa kenikmatan dunia, dan supaya jgn terlalu gembira terhadap apa yg telah Allah berikan berupa nikmat dunia, Allah tidak menyukai orang yang berputus asa akibat kegagalan dan Allah

tidak menyukai juga setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri sengan sukses yang diperolehnya. (Ibnu Katsir: 143).

Kategori ke tiga “berkeluh kesah”/putus asa, terdapat dalam ayat:

a. QS. Al-Ma’arij (70):19-23

﴿ إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١٩﴾ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ ﴿٢٠﴾ جَزُوعًا ﴿٢١﴾ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ﴿٢٢﴾ إِلَّا الْمُسْلِمِينَ ﴿٢٣﴾ الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ ﴿٢٤﴾ ﴾

Artinya:

19. Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir.
20. apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah,
21. dan apabila ia mendapat kebaikan ia Amat kikir,
22. kecuali orang-orang yang mengerjakan shalat,
23. yang mereka itu tetap mengerjakan shalatnya,

Allah SWT mengabarkan manusia dan tabiat yang telah ditetapkan kepadanya berupa akhlak yang rendah, “sesungguhnya manusia diciptakan berkeluh kesah lagi kikir”, lalu, Allah SWT menjelaskan juga dalam firman-Nya dengan ayat selanjutnya, “apabila dia ditimpa kesusahan, dia berkeluh kesah.” dan apabila dia mendapatkan kebaikan dia amat kikir.”

Yaitu bila dia kaya maka dia kikir dan dia tidak mau mengeluarkan hak Allah untuk para hamba-Nya yang membutuhkan. di riwayatkan oleh Imam Ahmad dari Abu Hurairah RA, bahwa Rasulullah SAW bersabda: "sesuatu yang buruk yang terdapat pada seseorang adalah kikir yang membuatnya berkeluh kesah dan pengecut yang membuatnya lemah." (HR. Abu Dawud).

Allah berfirman, "kecuali orang-orang yang mengerjakan shalat", yaitu orang-orang yang selalu memelihara waktunya, kewajiban-kewajiban, tenang, khusyu' ketika melaksanakannya. Dikatakan al-Mu'ad-da'im, artinya air yang diam dan tenang. Ayat ini menjadi dalil bagi keharusan bersikap tumakninah dalam ruku' dan sujudnya, demikian pula i'tidal dan duduknya, bukanlah orang yang da'im dalam shalatnya. (811)

b. Surat as-Syura ayat 48:

Menurut Ibnu Katsir (143), jika mereka ditimpa oleh nikmat mereka sangat sombong, jika mereka ditimpa ujian hidup mereka putus asa.

c. Surat ar-Rum ayat 36 ;

Menurut Quraish Shihab (Quraish Shihab: 224), tak pelu juga berputus asa dengan jatuhnya bencana atau sempitnya rezeki karena situasi dapat berubah, Allah yang berperanan besar dalam hal tersebut, Maha Hidup dan Maha Kuasa, dan selama seseorang

percaya demikian tiada tempat sedikitpun untuk dia berputus asa.

Al-Maraghi (1987:234-235), melihat secara global bahwa al-Qur'an memperbaiki manusia dalam empat perkara, yaitu:

1. Nasihat yang baik, yakni dengan cara menyebutkan kata-kata yang dapat melunakkan hati sehingga dapat membangkitkan gairah melakukan sesuatu
2. Obat dari segala penyakit hati, yaitu syirik, nifak, dan penyakit lainnya yang oleh sebab itu adanya sesak, seperti keraguan untuk beriman, kedurhakaan, permusuhan dan menyukai kezaliman, serta membenci kebenaran dan kebaikan
3. Petunjuk ke jalan kebenaran dan keyakinan serta terhindar dari kesesatan dalam kepercayaan dan amal
4. Rahmat bagi orang yang beriman. Rahmat inilah buah yang diperoleh oleh kaum mu'minin dari petunjuk al-Qur'an. Di antara pengaruhnya ialah, selalu ingin melakukan hal yang ma'ruf, membela orang yang sengsara, mencegah kezaliman, dan menolak penganiayaan dan kedurhakaan.

Al-Maraghi (2010:236) menyebutkan, bahwa orang-orang yang beriman itu hati mereka bahagia menerima anugerah dan rahmat Allah dan itu lebih utama dan bermanfaat dibanding dengan segala yang

dikumpulkan baik berupa emas, perak, hasil tanaman, kuda pilihan atau segala kekayaan dunia yang lain. Quraish Shihab (2002:17) juga melihat, kegembiraan hendaknya terbatas dan disebabkan oleh karunia dan rahmat Allah dan ajaran Islam, bukan disebabkan perolehan gemerlapan duniawi yang segera punah.

Dari ayat-ayat di atas dapat disimpulkan stres adalah:

- a. salah satu penyakit mental yang harus dikendalikan
- b. merupakan ujian / cobaan dari Allah SWT
- c. Allah menciptakan manusia bersifat sedih, putus asa, keluh kesah
- d. Allah mencintai orang-orang yang mengerjakan shalat
- e. Allah tidak akan membebani seseorang di luar kemampuannya
- f. Allah akan meninggikan derajat bagi orang-orang yang beriman

Demikianlah, Islam senantiasa membimbing kepada umatnya, bila mereka ingin meraih kebahagiaan hidup dunia-akhirat, hendaklah tidak menjadikan harta (materi) sebagai urusan segala-galanya dan menjadi tujuan hidup. Tujuan yang sebenarnya adalah mengabdikan kepada Allah, ukurannya adalah taqwa, buahnya adalah kebahagiaan hakiki.

Memperhatikan penafsiran ayat-ayat di atas, maka penulis dapat simpulkan bahwa Stres itu disebabkan karena kekayaan hidup duniawi (materi)

semata berupa banyaknya harta, kedudukan, pangkat, ilmu, dan kesenangan serta kelapangan hidup lainnya namun hendaknya juga semua kenikmatan yang didapatkan senantiasa disyukuri, ridho, terhadap rahmat dan nikmat Allah yang disebabkan keimanannya kepada Allah dan keimanan kepada Rasul, kitab, dan takdir Allah.

Hadis-Hadis Mengenai Stres

Rasulullah SAW. Bersabda:

“Sungguh mengagumkan perkaranya orang mukmin: seluruh urusannya adalah kebaikan. Bila ia mendapat kesenangan maka ia mensyukurinya sehingga hal itu menjadi kebaikan baginya. Dan jika ditimpa sesuatu musibah maka ia sabar sehingga hal itu menjadi kebaikan baginya.” (H.R Muslim)

Rasulullah SAW bersabda:

“Sesungguhnya Allah SWT, apabila menghendaki kebaikan pada seseorang, maka ia akan mempercepat siksa-nya di dunia. Dan apabila Allah menghendaki keburukan pada seorang hamba, maka Allah akan menunda siksa tersebut sehingga ia dibangkitkan pada hari kiamat dengan membawa dosanya.” (HR. Tirmidzi)

Rasulullah SAW bersabda:

“...Ya Tuhanku aku berlindung kepada-Mu dari kecemasan dan kesedihan,

sikap lemah, malas, kikir, penakut, himpitan utang dan kedzaliman manusia". (HR. Bukhari)

Rasulullah SAW bersabda:

"Tidaklah seorang Muslim ditimpa suatu kesulitan, kesusahan, sakit, atau kesedihan hingga duka cita yang meresahkan dirinya kecuali Allah menghapus sebagian keburukannya." (HR. Muslim)

Konsep Stres dalam Psikologi Islam

1. Pengertian Stres

Salmaini Yeli (2012: 94), kompensasi adalah usaha menggantikan atau usaha mengimbangi sesuatu yang dianggap minder atau lemah. Kompensasi merupakan reaksi terhadap perasaan inferior, atau tingkah laku untuk menggantikan frustrasi fisik atau terhadap ketidakmampuan pada satu ranah kepribadian tertentu. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2012), stres adalah gangguan atau kekacauan mental dan emosional tekanan. Stres adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi seseorang (Handoko, 1997:200). Stress yang terlalu besar dapat mengancam kemampuan seseorang untuk menghadapi lingkungannya.

Stress adalah suatu kondisi anda yang dinamis saat seorang individu dihadapkan pada peluang,

tuntutan, atau sumber daya yang terkait dengan apa yang dihasratkan oleh individu itu dan yang hasilnya dipandang tidak pasti dan penting. Stres adalah beban rohani yang melebihi kemampuan maksimum rohani itu sendiri, sehingga perbuatan kurang terkontrol secara sehat.

Menurut Robbins (2001:563) stres juga dapat diartikan sebagai suatu kondisi yang menekan keadaan psikis seseorang dalam mencapai suatu kesempatan di mana untuk mencapai kesempatan tersebut terdapat batasan atau penghalang.

Menurut Korchin (1976), keadaan stress muncul apabila tuntutan-tuntutan yang luar biasa atau terlalu banyak mengancam kesejahteraan atau integrasi seseorang. Richard Bugelski dan Anthony M Graziano (1980) menyatakan bahwa stres adalah suatu istilah umum yang digunakan psikolog-psikolog untuk menunjukkan ketegangan seseorang karena tidak mampu mengatasi tuntutan-tuntutan atau tekanan-tekanan sekelilingnya.

Menurut Lazarus (1976) stres adalah suatu keadaan psikologis individu yang disebabkan karena individu dihadapkan pada situasi internal dan eksternal. Sedangkan menurut Korchin (1976) keadaan stres muncul apabila tuntutan-tuntutan yang luar biasa atau terlalu banyak mengancam kesejahteraan atau

integritas seseorang. Stres tidak hanya kondisi yang menekan seseorang ataupun keadaan fisik atau psikologis seseorang maupun reaksinya terhadap tekanan tadi, akan tetapi stres adalah keterkaitan antara ketiganya (Prawitasari, 1989).

Karena banyaknya definisi mengenai stres, maka Sarafino (1994) mencoba mengkonseptualisasikan ke dalam tiga pendekatan, yaitu:

1. Stimulus

Keadaan atau situasi dan peristiwa yang dirasakan mengancam atau membahayakan yang menghasilkan perasaan tegang disebut sebagai **stressor**. Beberapa ahli yang menganut pendekatan ini mengkatégorikan stresor menjadi tiga:

- a. Peristiwa katastropik, misalnya angin tornado atau gempa bumi.
- b. Peristiwa hidup yang penting, misalnya kehilangan pekerjaan atau orang yang dicintai.
- c. Keadaan kronis, misalnya hidup dalam kondisi sesak atau bising.

2. Respon

Respon adalah reaksi seseorang terhadap stresor. Untuk itu dapat diketahui dari dua komponen yang saling berhubungan, yaitu komponen psikologis dan komponen fisiologis.

- a. Komponen psikologis, seperti perilaku, pola pikir dan emosi
- b. Komponen fisiologis, seperti detak jantung, mulut yang mongering (sariawan), keringat dan sakit perut.

Kedua respon tersebut disebut dengan **strain** atau ketegangan.

3. Proses

Stres sebagai suatu proses terdiri dari stesor dan strain ditambah dengan satu dimensi penting yaitu hubungan antara manusia dengan lingkungan. Proses ini melibatkan interaksi dan penyesuaian diri yang kontinyu, yang disebut juga dengan istilah transaksi antar manusia dengan lingkungan, yang didalamnya termasuk perasaan yang dialami dan bagaimana orang lain merasakannya.

Stres adalah respons tubuh yang sifatnya non-spesifik terhadap setiap tuntutan bebas atasnya (Hans Selye, 1950). Stres juga merupakan suatu kondisi dinamik yang di dalamnya seorang individu dikonfrontasikan dengan suatu peluang, kendala atau tuntutan yang dikaitkan dengan apa yang sangat diinginkannya dan yang hasilnya dipersepsikan sebagai tidak pasti atau penting (RS Sculer: 1980). Secara umum stres berkaitan erat dengan kendala dan tuntutan (Rafy Sapuri; 2009:418).

Rasulullah SAW. Bersabda:

“Sungguh mengagumkan perkara orang muk kebaikan. Bila ia mendapat kesenangan maka ia mensyukurinya sehingga hal itu menjadi kebaikan baginya. Dan jika ditimpa sesuatu musibah maka ia sabar sehingga hal itu menjadi kebaikan baginya .”(H.R

Muslim)

Definisi Stres menurut beberapa ahli : Lazarus & Folkman, 1984 Stres adalah suatu keadaan internal yang bisa disebabkan oleh tuntutan fisik pada tubuh (kondisi penyakit, olahraga, suhu ekstrim, dan sejenisnya) atau oleh lingkungan dan situasi sosial yang di evaluasi sebagai potensi yang berbahaya, tidak terkendali, atau melebihi sumber daya. Allen, 1983 Stres adalah masalah besar dalam masyarakat kita. Sekitar 75 % dari penyakit tubuh di sebabkan oleh stress(Kleinmuntz, 1984:321).

2. Faktor-Faktor Penyebab timbulnya Stres

Kondisi-kondisi yang cenderung menyebabkan stress disebut stressors. Meskipun stress dapat diakibatkan oleh hanya satu stressors, biasanya seseorang mengalami stress karena kombinasi stressors. Menurut Robbins (2001:565-567) ada tiga sumber utama yang dapat menyebabkan timbulnya stress yaitu:

a. Faktor Lingkungan.

Keadaan lingkungan yang tidak menentu akan dapat menyebabkan pengaruh pembentukan struktur organisasi yang tidak sehat terhadap seseorang. Dalam faktor lingkungan terdapat tiga hal yang dapat menimbulkan stress yaitu politik, ekonomi, dan teknologi. Perubahan yang sangat cepat karena adanya penyesuaian terhadap ketiga hal

tersebut membuat seseorang mengalami ancaman terkena stress.

Hal ini dapat terjadi, misalnya perubahan teknologi yang begitu cepat. Perubahan yang baru terhadap teknologi akan membuat keahlian seseorang dan pengalamannya tidak terpakai karena hampir semua pekerjaan dapat terselesaikan dengan cepat dan dalam waktu yang singkat dengan adanya teknologi yang digunakannya.

b. Faktor Organisasi.

Di dalam organisasi terdapat beberapa faktor yang dapat menimbulkan stress yaitu *Role Demands*, *Interpersonal Demands*, *Organizational Structure* dan *Organizational Leadership*.

Pengertian dari masing-masing faktor organisasi tersebut adalah sebagai berikut :

1). Role Demands

Peraturan dan tuntutan dalam pekerjaan yang tidak jelas dalam suatu organisasi akan mempengaruhi peranan seorang karyawan untuk memberikan hasil akhir yang ingin dicapai bersama dalam suatu organisasi tersebut.

2). Interpersonal Demands

Mendefinisikan tekanan yang diciptakan oleh seseorang lainnya dalam organisasi. Hubungan komunikasi yang tidak jelas antara seseorang satu dengan seseorang lainnya akan dapat menyebab kan komunikasi yang tidak sehat.

Sehingga pemenuhan kebutuhan dalam organisasi terutama yang berkaitan dengan kehidupan sosial akan menghambat perkembangan sikap dan pemikiran antara satu orang dengan yang lainnya.

3). *Organizational Structure*

Mendefinisikan tingkat perbedaan dalam organisasi dimana keputusan tersebut dibuat dan jika terjadi ketidak jelasan dalam struktur pembuat keputusan atau peraturan maka akan dapat mempengaruhi kinerja seseorang dalam organisasi.

4). *Organizational Leadership*

Berkaitan dengan peran yang akan dilakukan oleh seorang pimpinan dalam suatu organisasi. Karakteristik pemimpin menurut The Michigan group (Robbins, 2001:316) dibagi dua yaitu karakteristik pemimpin yang lebih mengutamakan atau menekankan pada hubungan yang secara langsung antara pemimpin dengan karyawannya serta karakteristik pemimpin yang hanya mengutamakan atau menekankan pada hal pekerjaan saja.

Empat faktor organisasi di atas juga akan menjadi batasan dalam mengukur tingginya tingkat stress. Pengertian dari tingkat stress itu sendiri adalah muncul dari adanya kondisi-kondisi suatu pekerjaan atau masalah yang timbul yang tidak diinginkan oleh individu dalam mencapai suatu kesempatan, batasan-batasan, atau

permintaan-permintaan dimana semuanya itu berhubungan dengan keinginannya dan dimana hasilnya diterima sebagai sesuatu yang tidak pasti tetapi penting (Robbins, 2001:563).

1. *Faktor Individu.*

Pada dasarnya, faktor yang terkait dalam hal ini muncul dari dalam keluarga, masalah ekonomi pribadi dan karakteristik pribadi dari keturunan. Hubungan pribadi antara keluarga yang kurang baik akan menimbulkan akibat pada pekerjaan yang akan dilakukan karena akibat tersebut dapat terbawa dalam pekerjaan seseorang. Sedangkan masalah ekonomi tergantung dari bagaimana seseorang tersebut dapat menghasilkan penghasilan yang cukup bagi kebutuhan keluarga serta dapat menjalankan keuangan tersebut dengan seperlunya. Karakteristik pribadi dari keturunan bagi tiap individu yang dapat menimbulkan stress terletak pada watak dasar alami yang dimiliki oleh seseorang tersebut. Sehingga untuk itu, gejala stress yang timbul pada tiap-tiap pekerjaan harus diatur dengan benar dalam kepribadian seseorang.

Dalam pandangan agama Islam, stres merupakan hasil dari faktor-faktor berikut:

- a. Takut yang berlebihan dan mencoba melihat dan mengendalikan takdir.
- b. Kerugian, bahkan kehilangan orang dan hal-hal yang kita

sayangi dalam hidup dan ketidakmampuan kita untuk memulihkan kerugian tersebut.

- c. Konflik batin hati dan pikiran antara apa yang dikenal sebagai kebenaran dan kegagalan kita untuk menerimanya sebagai kebenaran. Penerimaan kebenaran mungkin memerlukan perubahan kebiasaan dan cara hidup yang terkadang terasa sulit untuk beberapa alasan, seperti kesenangan, kegembiraan, rasa, kebanggaan ras atau kebangsawanan dan lain-lain.

Selanjutnya stres juga dapat terjadi karena:

Kehilangan adalah uji coba bagi kita:

Artinya: *“Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar, (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan, ‘Inna lillahi wa inna ilaihi raji’un.’ Mereka itulah yang mendapatkan keberkatan yang sempurna dan rahmat dari Rabbnya, dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk”. (Al-Baqarah/2:155-157)*

Dalam Islam, kita tidak memiliki konsep kepemilikan barang dan kehidupan. Semuanya milik Allah dan akan kembali kepadanya. Takdir kita

sudah ditentukan sebelumnya. Kita tidak memiliki kontrol pada bagian takdir itu. Apa yang kita miliki kendali adalah atas kehendak bebas terbatas, yaitu tindakan kita, pilihan kita untuk berbuat baik atau buruk, untuk percaya pada Tuhan atau tidak percaya kepadanya, tetapi kita tidak memiliki kontrol atas kejadian besok yang berhubungan dengan tindakan kita, seperti apakah istri saya akan melahirkan seorang putra atau putri, apakah matanya akan menjadi coklat atau hitam, atau apakah saya akan mengalami kecelakaan atau tidak besok. Mencemaskan atas hal-hal seperti itu tidak ada gunanya.

Penolakan akan kebenaran dalam Qur’an disebut penyakit.

Penyangkalan terhadap kebenaran adalah karena kesombongan.

Artinya: *“Didalam hati mereka (orang-orang munafik) ada penyakit maka Allah tambahkan penyakit ke dalam hati mereka dan bagi mereka ada adzab yang pedih disebabkan kedustaan mereka” (QS.2:10)*

Setelah berbohong kepada diri sendiri, kita membentuk konflik batin-antara hati dan pikiran. Untuk menghadapi konflik tersebut, pikiran mengirimkan sinyal ke kelenjar untuk sekresi hormon seperti adrenalin yang menyebabkan denyut jantung yang cepat, keringat, dan tremor.

Kemudian apa yang harus dilakukan dalam keadaan panik dan

putus asa? Dalam kepanikan orang yang tidak beriman berperilaku berbeda dari orang yang beriman. Mereka tidak memiliki sesuatu untuk kembali, untuk meminta belas kasihan dan pengampunan. Kehidupan mereka terasa sia-sia, yang jika mereka merasa tidak bisa mengontrolnya, mereka bisa lebih tertekan dan menyebabkan salah pilih langkah. Kemudian kita akan melihat bahwa kebanyakan dari mereka lari pada minuman alkohol dan obat-obatan terlarang, bahkan melakukan tindak kejahatan.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa stres dapat diakibatkan karena munculnya ketidakseimbangan antara kebutuhan dan keinginan individu dengan kemampuan dan keterampilan yang dimiliki oleh seseorang. Stress dapat muncul karena seseorang memiliki keinginan tetapi tidak dapat mencapai keinginannya itu secara sempurna, atau apa yang diharapkan tidak sesuai dengan kenyataan.

3. Tahapan Stres

Allah SWT. Berfirman:

Artinya “ *Sesungguhnya manusia diciptakan berkel kesusahan ia berkeluh kesah, dan apabila ia mendapat kebaikan ia amat kikir, kecuali orang-orang yang mengerjakan shalat, yang mereka itu tetap mengerjakan shalat.* (Q.S. Al-Ma“arij: 19-23)

Robert J. Van Amberg (1979) dalam penelitiannya membagi tahapan-tahapan stress sebagai berikut:

Stres Tahap I

1. Semangat bekerja besar, berlebihan (*over acting*)
2. Penglihatan “tajam” tidak sebagaimana biasanya
3. Merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya, namun tanpa disadari cadangan energi dihabiskan (*all out*) disertai rasa gugup yang berlebihan pula
4. Merasa senang dengan pekerjaannya itu dan semakin bertambah semangat, namun tanpa disadari energi semakin menipis

Stres Tahap II

Rasulullah SAW. Bersabda:

Artinya: “... *Ya Tuhanku aku berlindung kepada- Mu dari kecemasan dan kesedihan, sikap lemah, malas, kikir, penakut, himpitan utang dan kedzaliman manusia* “(HR. Bukhari).

Keluhan-keluhan yang sering dikemukakan:

1. Merasa letih sewaktu bangun pagi, yang seharusnya merasa segar
2. Merasa mudah lelah sesudah makan siang
3. Lekas merasa capai menjelang sore hari
4. Sering mengeluh lambung atau perut tidak nyaman
5. Detakan jantung lebih keras dari

biasanya (berdebar-debar)

Stres Tahap III

1. Gangguan lambung dan usus semakin nyata, misalnya keluhan „maag „, „bua besar tidak teratur (*diare*)
2. Ketegangan otot-otot semakin terasa
3. Perasaan ketidaktenangan dan ketegangan emosional semakin meningkat
4. Gangguan pola tidur (*insomnia*)
5. Koordinasi tubuh terganggu (badan merasa oyong dan serasa mau pingsan

Pada tahap ini hendaknya seseorang sudah harus berkonsultasi pada dokter untuk memperoleh terapi, atau bisa juga beban stres hendaknya dikurangi.

Stres Tahap IV

1. Untuk bertahan sepanjang hari saja amat sangat sulit
2. Aktivitas pekerjaan yang semula menyenangkan dan mudah diselesaikan menjadi membosankan dan sulit
3. Ketidakmampuan untuk melaksanakan kegiatan sehari-hari
4. Gangguan pola tidur disertai dengan mimpi-mimpi yang menegangkan
5. Daya konsentrasi dan daya ingat menurun

Stres Tahap V

1. Kelelahan fisik dan mental yang semakin mendalam (*physical and psychological exhaustion*)
2. Ketidakmampuan untuk

menyelesaikan pekerjaan sehari-hari yang ringan dan sederhana.

3. Mudah bingung dan panik

Stres Tahap VI

1. Debaran jantung teramat kuat
2. Susah bernafas (sesak dan megap-megap)
3. Sekujur badan terasa gemetar, dingin dan keringat bercucuran
4. Ketiadaan tenaga untuk hal-hal yang ringan
5. Pingsan atau kolaps (*collapse*)
6. Tahapan ini disebut dengan tahapan klimaks, karena seseorang mengalami serangan panik (*panic attack*) dan perasaan takut mati (Rafy Sapuri; 2009:425).

4. Dampak Stres

Pada Perilaku Manifestasi seseorang yang sedang mengalami stress dapat dilihat dari perubahan-perubahan perilakunya (*behavior changes*).

Allah SWT. Berfirman dalam Al-Qur'an Artinya: „-*AlQur'an itu adalah petunjuk dan penawar (penyembuh) bagi orang-orang yang beriman. (Q.S. Al-Fushshilat: 44)*

Rasulullah SAW bersabda:

Artinya: „ „ *Sesungguhnya SWT, apabila menghendaki Allah kebaikan pada seseorang, maka ia akan mempercepat siksa- Nya di dunia. Dan apabila Allah menghendaki keburukan pada seorang hamba,*

maka Allah akan menunda siksa tersebut sehingga ia dibangkitkan pada hari kiamat dengan membawa dosanya.” (HR. Tirmidzi)

O.Conner (1979) dalam makalahnya yang berjudul “Penyesuaian Diri Manusia Dalam Pergaulan Modern” mengemukakan perubahan-perubahan yang dapat terjadi pada orang yang sedang mengalami stress, antara lain:

1. Gangguan fungsi seksual, libido dapat meningkat atau bahkan menurun tidakseperti biasanya. Kesulitan mengambil keputusan yang semula mampu dan percaya diri.
2. Jika harus mengambil keputusan sering kali keputusan yang diambil adalah yang paling aman buat dirinya sendiri daripada yang paling baik (*safety player*).
3. Gangguan dalam alam perasaan (afektif), yaitu mudah tersinggung dan mudah marah serta reaktif dalam merespons permasalahan yang dihadapinya.

Rasulullah SAW. Bersabda:

Artinya: *“Marah itu dari setan dan setan itu dari api, sedang api hanya bisa dipadamkan dengan air, maka dari itu jika salah seorang diantara kalian marah, hendaknya ia berwudhu.*” (HR. Ahmad)

4. Terjadi perubahan berat badan, bisa bertambah atau bahkan menurun

5. Perubahan pada pola makan
6. Perubahan pada etika moral
7. Cenderung menghindari tanggung jawab yang tadinya amat bertanggung jawab
8. Terlalu berlebihan dalam menghadapi hal-hal sepele, *over acting* dan reaktif (tidak poporsional)
9. Suka menegemukakan khayalan (*wishful thinking*)
10. Sering melakukan kekeliruan padahal semula ia orang yang teliti dan dapat dipercaya. (Rafy Sapuri; 2009:427).

Beberapa dampak negatif dari stres bisa berakibat serangan jantung (Haskell, 1987), penurunan kekebalan tubuh, dan peningkatan pertumbuhan tumor (Rice, 1986), ketidakhadiran kerja dan *turnover* (Crampton dkk, 1995).

5. Reaksi Tubuh Apabila Mengalami Stres

Rasulullah SAW. Bersabda:

Artinya: *“Tidaklah seorang Muslim ditimpa suatu kesulitan, kesusahan, sakit, atau kesedihan hingga duka cita yang meresahkan dirinya kecuali Allah menghapus sebagian keburukannya.*” (HR. Muslim)

Selain menimbulkan perubahan perilaku stress juga dapat menimbulkan perubahan yang terjadi pada tubuh, antara lain:

1. Rambut. Berubah warna, kecoklat-

- coklatan dan kusam, ubanan dan rontok
2. Mata. Menjadi kabur akibat otot-otot bola mata menjadi kendur
 3. Telinga. Pendengaran sering terganggu dengan suara berdenging (*tinitus*)
 4. Daya pikir, daya ingat dan konsentrasi menurun, pelupa dan sering mengeluh sakit kepala
 5. Ekspresi wajah. Wajah terlihat tegang, dahi berkerut, mimik tampak serius, tidak santai, bicara berat sukar untuk senyum/ tertawa dan kulit muka kedutan (*tic facialis*)
 6. Mulut. Mulut dan bibir sering kering, tenggorokan seperti ada ganjalan sehingga terasa susah menelan, disebabkan otot-otot lingkaran di tenggorokan mengalami spasme sehingga terasa tercekik
 7. Kulit. Pada kulit sebagian tubuh terasa panas, dingin atau keringat berlebihan, kelembaban kulit berubah, kulit kering, datang berbagai penyakit kulit
 8. Sistem pernapasan. Terasa berat dan sesak jika bernafas, disebabkan terjadi penyempitan saluran pernapasan pada hidung dan tenggorokan, timbul penyakit asma.
 9. Sistem Kardiovaskular. Jantung berdebar, pembuluh darah melebar (*dilatation*) atau menyempit (*constriction*) sehingga muka terlihat pucat dan merah.
 10. Sistem Pencernaan. Lambung terasa kembung, mual dan pedih. Hal ini disebabkan asam lambung yang berlebihan.
 11. Sistem Perkemihan. Frekuensi buang air kecil lebih sering padahal dia bukan penderita kencing manis (*diabetes mellitus*).
 12. Sistem Otot dan Tulang. Otot sering terasa sakit seperti ditusuk-tusuk, pegal dan tegang.
 13. Sistem Endokrin (*hormonal*). Kadar gula tinggi, bila berkepanjangan dapat terkena diabetes mellitus, pada wanita dapat terjadi menstruasi yang tidak teratur dan rasa sakit (*dysmenorrhoe*).
 14. *Libido*. *Libido* naik drastis atau sebaliknya.

Hubungan Stres dengan Keimanan

Stres merupakan penyakit jiwa yang perlu diobati dengan pendekatan yang tercantum dalam Al-Qur'an dan Hadits. Ada empat cara dalam menyembuhkan penyakit stres, antara lain:

1. Sabar

Sabar membuat seseorang selalu merasa tenang dan tenteram, hatinya selalu bersyukur terhadap nikmat yang diberikan oleh Allah SWT, sehingga orang-orang yang sabar hidupnya selalu merasa berkecukupan. Dia tidak pernah meminta sesuatu yang bukan haknya, karena Allah SWT. akan memberikan balasan kepada orang-orang yang

bersabar berupa kenikmatan surga, sebagaimana firman-Nya:

Artinya: *“Apa yang di sisimu akan lenyap, dan apa yang ada di sisi Allah adalah kekal. Dan sesungguhnya Kami akan memberi balasan kepada orang-orang yang sabar dengan pahala yang lebih baik (surga) dari apa yang telah mereka kerjakan.”* (Q.S. An-Nahl 16 : 96)

Sabar merupakan pondasi utama dalam menghadapi berbagai macam ujian. Ujian yang menimpa diri kita harus dibarengi dengan positif *thinking* (berbaik sangka) kepada Allah SWT. Sebab dibalik ujian yang menimpa diri kita, tentu ada hikmah yang akan kita dapatkan.

Allah SWT dalam firman- Nya:

Artinya: *“Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: „Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji “uun “ (Sesungguhnya kami adalah kepada-Nyalah kami akan kembali). Mereka itulah yang mendapat keberkahan yang sempurna dan rahmat dari Tuhan mereka dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk”.* (Q.S.Al-Baqarah 2: 155-157).

Stres merupakan tangga ujian untuk mengukur keimanan seseorang. Ketika seseorang stres, kemudian dia

bersabar, maka dia telah melangkah satu tahap dalam menuju keimanan yang sempurna.

2. Barengi dengan Rasa Syukur

Setelah jiwa kita dipenuhi dengan kesabaran, maka barengilah dengan jiwa syukur. Karena, Jiwa yang sabar akan melahirkan manusia yang pandai bersyukur. Syukur seringkali diartikan dengan “menggunakan nikmat Allah yang diterima sesuai dengan tujuan yang dikehendaki oleh-Nya”. Misalnya, nikmat harta harus diinfakkan, ilmu harus diamalkan, umur untuk ibadah dan sebagainya.

Syukur juga bisa berarti mengungkapkan keringanan hati lantaran kenikmatan yang diberikan Allah SWT., dengan cara taat melaksanakan perintah-perintah Allah dan menjauhi larangan- larangan-Nya. Syukur punya makna yang luas. Tidak sekedar getaran terima kasih dalam hati, mengucapkan dalam lidah atau mengadakan syukuran, tetapi yang lebih penting ialah memanfaatkan semua karunia Allah pada jalan yang diridhai-Nya. Misalnya, Allah mengaruniai akal kepada manusia, maka gunakanlah akal itu untuk berpikir, mempelajari hingga mampu membuahakan pemikiran-pemikiran yang baik dan benar.

Allah mengkaruniakan manusia anggota tubuh yang sempurna, maka harus dimanfaatkan untuk ibadah dan melakukan hal-hal yang berguna bagi

kesejahteraan hidup. Allah SWT berfirman:

Artinya: *"...Bersyukurlah kepada-Ku dan kepada dua orang ibu bapakmu..."*.

(Q.S. Lukman

31 : 14).

Dalam salah satu haditsnya, Rasulullah SAW bersabda: *"Orang yang tidak mau berterimakasih kepada manusia, tentu tidak akan bersyukur kepada Allah."* Ketika kita stres karena banyaknya masalah yang kita hadapi, kemudian kita bersabar dan mensyukuri nikmat yang telah diberikan Allah kepada kita, maka insya Allah stres yang kita alami dapat disembuhkan, paling tidak dapat diminimalisir.

3. Bangun Jiwa Optimis

Optimis adalah suatu sikap yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal. Sikap optimis ini merupakan sikap yang sangat dianjurkan dalam Islam, sebagaimana firman-Nya:

Artinya: *"Janganlah kamu bersikap lemah (pesimis), dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamu adalah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman"*. (Q.S. Ali Imran 3: 139).

Sikap optimis haruslah mengalahkan pesimis yang bisa jadi menyelinap dalam hati kita. Jika ingin hidup sukses, kita harus bisa membangun rasa optimis dalam diri.

Optimis yang dihasilkan dari rasa tawakal inilah yang menjadikan Rasulullah SAW beserta sahabat mampu memenangkan peperangan yang tercatat dalam Sejarah dunia, mulai dari perang Badar hingga peperangan di masa kekhalifan Islam sampai berabad-abad lamanya.

Optimisme adalah kemampuan untuk percaya bahwa hidup memang tidak mudah, tetapi dengan upaya baru, hidup akan menjadi lebih baik. Optimisme adalah kemampuan melihat sisi terang kehidupan dan memelihara sikap positif yang realistis, bahkan dalam situasi sulit sekalipun.

4. Panjatkan Doa dan Berzikir

Dalam mengatasi stres (beban hidup) adalah memperbanyak doa. Karena doa merupakan kekuatan yang Maha Dahsyat, yang mampu menyelesaikan setiap permasalahan hidup. Dalam Al-Quran, Allah SWT telah mengajarkan kepada kita tentang doa dalam mengatasi masalah, yaitu:

Artinya: *"Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebaskan kepada kami beban yang berat (stres) sebagaimana Engkau bebaskan kepada orang-orang yang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri ma`aflah kami; ampunilah*

kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir.”

(Q.S. Al-Baqarah 2 : 286)

Selain itu Mengingat Allah (Zikrullah) termasuk dapat mengatasi stres. Dengan mengingat dan mengembalikan segalanya dari dan untuk Allah, maka stres akan dapat diatasi. Sesuai firman Allah dalam Al-Qur’an :14

Artinya : *“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, Hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.* (QS. Ar-Ra’d :28)

Menurut ulama Tafsir, yang masuk Zikrullah, adalah melakukan shalat, membaca Al-Quran dan langsung menyebut *Lailaha ilallah* sebanyak-banyaknya. Diperkuat Al-Quran :

Artinya:“ *Dan carilah pertolongan, dengan berlaku Sabar dan mengerjakan Salat”.* (QS.2: 45).

Menurut Huzaifah, bila Nabi bersedih atau menghadapi masalah, Beliau langsung melakukan salat, sekalipun, sedang dalam perjalanan. Memperbanyak Zikrullah berupa salat sunnat, atau membaca Al-Quran, atau istighfar, atau membaca *Lailaha Ilallah*.

Peranan shalat bagi kesehatan jiwa telah banyak dikupas oleh beberapa penulis. Ada 4 aspek

trapeutik yang terdapat dalam shalat, antara lain :

1. Aspek Olah Raga Shalat adalah proses yang menuntut suatu aktivitas fisik. Kontraksi otot, tekanan dan „ massege „ pada bagian otot-otot tertentu dalam pelaksanaan shalat merupakan suatu proses relaksasi.
2. Aspek Meditasi Shalat adalah proses yang menuntut konsentrasi yang dalam atau biasa disebut dengan khusuk. Kekhusukan di dalam shalat tersebut adalah proses meditasi. Beberapa hasil penelitian tentang pengaruh meditasi terhadap kecemasan jiwa telah dilaporkan oleh Eguene Walker dapat menghilangkan kecemasan. Kalau dikaitkan dengan shalat yang juga berisikan 15 meditasi maka shalat pun akan dapat menghilangkan kecemasan dan menenangkan jiwa.
3. Aspek *Auto-sugesti* Bacaan dalam melaksanakan shalat adalah ucapan yang dipanjatkan pada Allah. Pengucapan kata-kata itu berisikan suatu proses auto-sugesti. Mengatakan hal-hal baik terhadap diri sendiri adalah mensugesti diri sendiri agar memiliki sifat yang baik tersebut. Proses shalat pada dasarnya adalah terapi yang tidak berbeda dengan “*self hypnosis* “.
4. Aspek Kebersamaan Dalam mengerjakan shalat dianjurkan secara berjamaah (bersama orang

lain). Ditinjau dari segi psikologi kebersamaan itu sendiri memberikan aspek *trapeutik*. Beberapa ahli psikolog berpendapat bahwa perasaan “ keterasingan orang lain adalah penyebab utama terjadinya gangguan jiwa. Dengan Shalat berjamaah perasaan terasing dari orang lain itu dapat hilang (Djamaludin Ancok; 2008:98) Selanjutnya supaya stres dapat dikendalikan (Qasim Anwar, 2003:23-93) hendaknya dapat dilakukan dengan Memanajemen stres, di antaranya:

- 1) Beriman Kepada Allah (QS. 4:136, QS.20:14, QS. 2:255, QS.59::22-24, HR. Muslim, HR.Abu Daud
- 2) Mengimani Allah Maha mengatur dan Maha Menentukan (QS, 65:3)
- 3) Mengimani Allah Maha mengetahui hamba-Nya (QS.9:110, 115)
- 4) Menyakini bahwa Allah SWT tidak mungkin membebani hamba-Nya di luar kesanggupan mereka (QS. 2:286, 233, QS.6:152)
- 5) Menyakini bahwa Allah SWT tidak mungkin menzholimi hamba-Nya (QS. 36:54, QS. 46:19, QS.45:22, QS.19:59-60, QS. 8:60)
- 6) Mengimani Allah SWT satu-satunya pemilik mutlak (QS.9:116, QS.24:42, QS.42:49)
- 7) Mengimani Allah SWT satu-satunya tempat bergantung (QS.1:5, QS. 112:1-2)
- 8) Meresapi makna do'a dan wirid
- 9) Ikhlas dalam beramal (QS.2:139, QS.39:11, 14)
- 10) Bertawakal kepada Allah SWT (QS.65:3, QS. 5:23)
- 11) Bersikap Qana'ah tidak dengki (QS. 4:54, HR. Abu Daud)
- 12) Bersikap tawadhu' (QS.26:215, QS. 3:159)
- 13) Bersabar atau tahan uji (QS. 3:200, QS. 2:45, 153, QS. 47:31, QS.21:83, QS.13:28, HR. Turmudzi dan Ad Darimi)
- 14) Bersikap Toleran atau Tasamuh (QS. 109:6)
- 15) Berbuat apa saja di muka bumi hanya mencari ridha Allah SWT
- 16) Menyakini setiap amal perbuatan pasti ada balasannya (QS. 9:6-8, QS.10:27, QS. 18:88)
- 17) Menyakini setiap kesulitan pasti ada jalan keluarnya (QS. 65:7, QS. 84:5-6, QS. 3:23, QS. 4:85, QS.2:202)
- 18) Mengimani bahwa setiap peristiwa pasti ada hikmahnya (QS. 2:251, QS. 2:269, QS. 3:48, QS. 4:54))
- 19) Selalu berkhushuzhan kepada Allah SWT (HR. Bukhari Muslim, HR. Muslim dan Abu Daud, HR. Muslim, HR. Ahmad dan Ibnu Hibban.
- 20) Bersikap wajar, realistis dan tidak

panjang tangan (QS.49:13)

- 21) Mengimani setiap pengorbanandan amal shaleh adalah bentuk pengabdian kepada Allah SWT (QS. 99:7-8, QS. 53:39)
- 22) Menyakini Allah hanya memberikan apa yang terbaik bagi hambanya.

Cara mengendalikan stres menurut orang Barat. Dalam buku yang berjudul "Organization" Gibson dan Ivancevich (1985) memaparkan tiga cara dalam mengelola stres, yakni dengan *relaxation, meditation, dan biofeedback*. Sementara Kreitner dan Kinichi (1995) dalam buku yang berjudul "Organization Behavior" menjelaskan bahwa teknik mengendalikan stres ialah " *muscle relaxation, biofeedback, dan meditation*."

Teori relaksasi adalah sebuah cara efektif untuk mengendalikan dan memperoleh ketenangan fikiran dan kondisi fisik yang santai. Relaksasi baik aktif maupun pasif dapat dilakukan dengan mudah, sederhana, murah, dan hanya memerlukan sedikit tenaga. Teknik relaksasi pasif hanya dengan;

- a. Meningkatkan konsentrasi dan mempertajam daya pikir
- b. Mendorong tidur lebih nyenyak
- c. Melakukan kordinasi, pemeliharaan waktu secara tepat
- d. Mendorong rasa percaya diri yang besar, merasa lebih bergairah, lebih

sehat, lebih bahagia

- e. Berusaha melenyapkan atau memperkecil rasa sakit.

Secara rinci, teknik relaksasi dengan cara:

- a. Duduk atau berbaring sehingga terasa nyaman, melonggarkan pakaian, melepas kacamata, sepatu atau sandal, tutuplah mata
- b. Setelah benar-benar merasa nyaman, pejamkan mata untuk beberapa saat
- c. Pusatkan perhatian pada pernafasan secara bebas dan teratur
- d. Lepaskan berbagai pikiran yang menyangkut pekerjaan, kewajiban dan beban-beban lain sehigga benar-benar merasa terbebas
- e. Setiap kali menghela nafas lakukan dengan perasaan bebas dan santai, usahakan dan berikan banyak senyuman
- f. Untuk beberapa saat bayangkan bahwa anda sedang berada pada tempat nyaman, seperti taman, pantai, atau tempat-tempat lain yang dapat membuat diri anda merasa santai
- g. Dengan tetap merasa pada suasana santai dan nyaman, perlahan buka mata sembari merasakan percaya diri yang tinggi sehingga dapat merasa dianggap penting oleh lingkungan.

Lebih lanjut Grant Brecht memperkenalkan bahwa untuk melindungi diri agar tidak terkena stres hendaknya seseorang mampu

menciptakan keseimbangan dalam dirinya, terutama dalam hal-hal berikut ini:

- a. Makanan, hendaknya secara seimbang dapat dipenuhi makanan empat sehat lima sempurna
- b. Jangan Merokok atau mengkonsumsi yang mengandung nikotin
- c. Tidur juga harus memadai dan proporsional, yakni sekitar 6-9 jam sehari
- d. Olahraga yang teratur, karena dapat memberikan manfaat antara lain;
 1. Menghilangkan emosional
 2. Membantu memecahkan masalah
 3. Menumbuhkan harga diri yang pantas
 4. Melahirkan kemampuan mengendalikan gejala internal diri
 5. Mengakibatkan kondisi mental yang lebih baik
 6. Dapat merasakan lebih sehat
 7. Menghilangkan rasa gelisah
 8. Tidak akan dihindangi perasaan depresi
 9. Ketenangan sikap batin
 10. Dapat memberikan humor yang ceria
 11. Banyak kawan dan sahabat dekat

Jere Yates (Rice 1992), memberikan 8 nasehat dalam menghadapi stres, di antaranya:

- a. Olahraga teratur
- b. Menerima diri sendiri apa adanya

- c. Tetap percaya diri
- d. Berfikir positif
- e. Berbagi rasa atau curhat dengan orang yang dipercaya
- f. Aktif dan kreatif dalam pekerjaan serta menyalurkan hobi
- g. Terlibat dan menciptakan kegiatan kerja yang penuh makna
- h. Menerapkan metode-metode yang efektif dalam mengatasi stress seperti relaksasi, pendalaman spiritual religius.

Hampir semua kelompok mencapai kata sepakat terhadap penawaran dan solusi mengatasi stres, ternyata William seorang filosof Amerika menyebutkan bahwa *“tidak dapat diragukan lagi bahwa terapi terbaik bagi keresahan dan kecemasan ialah Iman kepada Tuhan. Iman kepada Tuhan”* merupakan salah satu kekuatan yang harus dipenuhi untuk menopang dalam hidup”

Dari uraian di atas dapat disimpulkan mengobati stres dapat dilakukan dengan tanamkan sabar, bersifat optimis, bersyukur, berdo'a dan zikrullah, selanjutnya olahraga, pola makan, minum air putih, melakukan hal-hal yang positif, relaksasi, pendalaman spiritual religius.

Kesimpulan

Stres adalah salah satu jenis gangguan jiwa ringan yang bisa dialami oleh siapa saja. Mulai dari anak-anak, remaja, orang tua sampai lansia,

dengan kadar gangguan yang berbeda-beda. Faktor penyebabnya pun bisa beragam. Seorang remaja bisa stress karena kesulitan belajar atau putus cinta. Orang tua bisa stres karena memikirkan tingkah pola anak-anaknya yang susah diatur dan suka memberontak. Berat ringannya stressor (pemicu stress) relatif pada setiap orang. Munculnya stres seringkali

diakibatkan oleh beratnya beban hidup yang kita pikul. Allah SWT tidak akan pernah memberi suatu masalah atau beban diluar kemampuan sendiri.

Mengatasi stres dalam psikologi Islam, Tanamkan sabar, bersifat optimis, bersyukur, do'a dan zikrullah, selanjutnya olahraga, pola makan, minum air putih, melakukan hal-hal yang positif.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Qur'an dan Terjemahannya, 2010, Depag RI, Jakarta

Ancok, Djamaludin, *Psikologi Islam*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta.

Anwar, Qomari, 1984, *Manajemen Stres Menurut Pandangan Islam*, PT Al-Mawardi Prima, Jakarta

Diknas, 2012, Kamus Besar Bahasa Indonesia, Balai Pustaka, Jakarta

Kamus Besar Bahasa Indonesia, <http://ebsoft.we.id>

Ismail Ibnu Katsir al-Qurasyi al-Dimasyqi, *Tafsir al-Qur'an al-Adhiem*, 1987, Beirut: Dar al-Ma'rifah

Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah: Pesan, kesa, dan keserasian al-Qur'an*, 2002, Jakarta: lentera Hati

Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zilalil Qur'an (Di Bawah Naungan al-Qur'an: Surah at-Taubah 93 – Yusuf 101)*, 2003, Jakarta: Gema Insani

Safaria, Triantoro, 2009, *Manajemen Emosi; Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*, Bumi Aksara, Jakarta,