BIMBINGAN KONSELING BERBASIS QUR'ANI DALAM MENGENTASKAN PROBLEMATIKA STRESS

Maliki & M. Luthfi
Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Mataram
Email: ibnukhalilulloh@gmail.com &
luftiariel53@gmail.com

Abstrak

Stress merupakan salah satu penyakit internal seseorang yang menyebabkan terganggunya psikis dan fisik individu dan seringkali tidak disadari menjalar di sela-sela kehidupan manusia. Faktor-faktor yang mempengaruhi stress seperti: masalah perkawinan, problematika orang tua, hubungan interpersonal, pekerjaan, lingkungan hidup, keuangan, hukum, perkembangan, penyakit fisik dan keluarga. Adapun cara untuk menanggulangi stress yaitu mendirikan shalat, membaca al-Qur'an dan diluar shalat seperti berdo'a dan meminta pertolongan.

Kata kunci: *Bimbingan Konseling, Qur'ani, Problematika Stress.*

Abstract

Stress is one of the internal diseases of someone that cause disruption of the psychic and physical individuals and often unconscious propagates on the sidelines of a human life. Factors that affect stress, such as marital problems, problems of the elderly, interpersonal relationships, jobs, the environment, finance, legal, developmental, physical illness and family. As for how to cope the stress, namely establishing the prayer, reading the Quran and praying outside like pray and ask for help.

Keywords: *Counseling, Qur'anic, Stress Problem.*

A. Pendahuluan

Manusia tidak terlepas dari permasalahan kehidupan, baik yang disebabkan oleh faktor intern maupun ektern. Oleh sebab itu manusia membutuhkan manusia yang lainnya, untuk saling membantu, saling menasehati dan saling dan memberikan solusi. Sebagaimana firman Allah Swt.

> *Saling tolong menolonglah kamu dijalan Allah (Al-Maidah ayat 2).*

Dari ayat di atas Allah memerintahkan manusia dengan manusia lainnya untuk saling tolong menolong, di jalan Allah dapat membantu manusia untuk kembali ke jalan yang benar, mengenal serta memahami dirinya. Karena setiap permasalahan datangnya dari Allah, sebagaimana firman Allah Swt:

> *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. (Q.S. Al Baqarah ayat 155).*

Dari ayat dia atas kata jiwa mengacu pada kondisi psikologis yang dialami oleh manusia, oleh sebab itu problematika stress merupakan bagian dari gangguan psikologis/kejiwaan yang di alami oleh manusia, dan itu merupakan cobaan yang diberikan Allah kepada ummatnya. Promblematika stress merupakan suatu penyakit yang diturunkan Allah dan setiap penyakit yang diturunkan pasti ada obatnya. Sebagaimana hadits Nabi Muhammad SAW yang diriwayatkan oleh Muslim dan Ahmad (dari Jabir bin Abdullah r.a), sabdanya yang artinya.

> *"Setiap penyakit ada obatnya. Jika obat itu tepat mengenai sasaran, maka dengan izin Allah penyakit itu akan sembuh"*

Dari hadits di atas, penyembuhan merupakan datangnya dari Allah, namun proses pengobatan dilakukan oleh manusia sebagai perantara Allah untuk menyembuhkan manusia lainnya. Dengan hal itu manusia memiliki peranan untuk memberikan bantuan pada manusia yang lainya. Salah satu profesi pemberi bantuan adalah konselor. Konselor adalah adalah sebuah profesi yang diembankan untuk melaksanakan layanan bimbingan dan konselingkepada konseli baik secara individual maupun kelompok, guna untuk membantu konseli untuk mengatasi permasalahanya.

B. Pengertian Stress

Kata "stress" bisa diartikan berbeda bagi tiap-tiap individu. Sebagian individu mendefinisikan

stress sebagai tekanan, desakan atau respon emosional. Para psikolog juga mendefinisikan stress dalam berbagai bentuk. Pengertian stress dihubungankan dengan adanya peristiwa yang menekankan sehingga seseorang dalam keadaan tidak berdaya dalam menimbulkan dampak negatif, misalnya pusing, tekanan darah tinggi, mudah marah, sedih, sulit berkonsentrasi, nafsu makan bertambah, sulit tidur, ataupun merokok terus. Clonninger mengemukakan stress adalah keadaan yang membuat tegang yang terjadi ketika seseorang mendapatkan masalah atau tantangan dan belum mempunyai jalan keluarnya atau banyak pikiran yang mengganggu seseorang terhadap sesuatu yang akan dilakukannya.[1]

Kendall dan Hammen menyatakan stress dapat terjadi pada individu ketika terdapat ketidakseimbangan antara situasi yang menuntut dengan perasaan individu atas ketidakmampuannya untuk bertemu dengan tuntutan-tuntutan tersebut.[2] Lain halnya dengan pendapat Kartono dan Gulo yang mendefinisikan stress sebagai berikut.[3]

1. Suatu stimulus yang menegangkan kapasitas-kapasitas (daya) psikologis atau fisiologis organisme
2. Sejenis frustasi, dengan aktivitas yang terarh pada pencapaian tujuan telah terganggu atau dipersukar, akan tetapi tidak terhalang-halangi; peristiwa ini biasanya disertai oleh perasaan was-was dalam pencapain tujuan.
3. Kekuatan yang diterapkan pada suatu sistem; tekanan-tekanan fisik dan psikologis yang dikenakan pada tubuh dan pribadi.
4. Suatu kondisi ketegangan fisik atau psikologis disebabkan oleh adanya persepsi ketakutan dan kecemasan.

Dalam bukunya H. Dadang Hawari, Psikiater Al-Qur'an ilmu kedokteran dan kesehatan jiwa menyatakan istilah stress dan depresi sering kali tidak dapat dipisahkan satu sama lainnya. Setiap permasalahan kehidupan yang menimpa pada diri seseorang (disebut stressor psikososial) dapat mengakibatkan gangguan disfungsi organ tubuh. Reaksi tubuh (fisik) ini dinamakan stress; dan manakala fungsi organ-organ tubuh itu sampai terganggu dinamakan stress.[4] Dalam perspektif Islam stress merupakan gejala penyakit terbesar di abad modern dan merupakan masalah yang tidak

[1]Trianto Safaria & Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda,* (Jakarta: Pustaka Pelajar, 2014), hal. 27.

[2]*Ibid...,* 28.

[3]*Ibid...*, 28.

[4]H. Dadang Hawari Psikiater, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa,* (Yogyakarta: PT Dana Bhakti Prima Yasa, 1997), hal. 44.

mudah, bahkan untuk pakar-pakar ilmu psikologi. Peneliti merumuskan dengan berbagai cara, namun setidaknya terdapat tiga macam pendekatan: stress dapat dipandang sebagai stimulus, sebagai tanggapan psikologis atau fisiologis terhadap stimulus, atau interaksi antara keduanya.[5] Dengan demikian, kesempatan peneliti psikologi kesehatan Islami berkaitan denagan masalah ini sangat terbuka lebar. Pengumpulan bukti-bukti empiris masih harus dilakukan, untuk mengangkat wacana serta menjadi ilmu pengetahuan.

Dari definisi di atas stress merupakan gangguan internal yang dialami oleh seseorang akibat pengaruh eksternal yang ada di luar tubuhnya, sehingga menyebabkan pribadi orang tersebut melakukan tindakan-tindakan yang tidak seperti biasanya yang dilakukan. Seperti bertambahnya jumlah rokok yang hisab setiap hari, tidak bisa berpikir seperti biasa, dan stress juga dapat membuat orang melakukan tindakan-tindakan yang negative seperti minuman keras.

C. Ciri – Ciri Pribadi yang Stress

Salah satu bentuk stress yang dapat meniimbulkan gangguan kejiawaan kecuali kecemasan *(antietas)* adalah yang juga dinamakan depresi. Baik kecemasan maupun depresi kedua-duanya mempunyai gejala-gejala gangguan fungsi dan organ tubuh yang dipersarafi oleh system saraf otonom (misalnya, pernafasan, peredaran darah, pencernaan, sexsual, dan lain sebagainya). Gejala fisik maupun psikis (kecemasan dan depresi) seringkali tumpang tindih, tidak ada suatu batasan yang jelas, sehingga seseorang mengalami stress dapat diartikan bahwa orang itu memperlihatkan berbagai keluhan-keluhan fisik, kecemasan dan juga depresi.

Depresi adalah salah satu bentuk gangguan kejiwaan pada alam perasaan (afektif, mood), yang ditandai dengan kemurungan, kelesuan, ketiadaan gairah hidup, perasaan tidak berguna, putus asa dan lain sebagainya. Secara lengkap gambaran depresi adalah sebagai berikut:[6]

1. Afek disforik, yaitu perasaan murung, sedih, gairah hidup menurun, tiada semangat, merasa tidak berdaya.
2. Perasaan bersalah, berdosa dan penyesalan.
3. Nafsu makan menurun
4. Berat badan menurun.

[5] Aliah B. Purwakania Hasan, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami,* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2008). Hal. 75.

[6] H. Dadang Hawari Psikiater, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran*..., hal. 54.

5. Konsentrasi dan daya ingat menurun
6. Gangguan tidur: insomania (sukar/ tidak dapat tidur) atau sebaliknya hypersomnia, (terlalu banyak tidur). Gangguan ini seringkali disertai dengan mimpi-mimpi yang tidak menyenangkan, misalnya mimpi orang yang telah meninggal.
7. Agitasi atau retardasi psikomotor (gaduh gelisah atau lemah tak berdaya)
8. Hilangnya rasa senang, semangat dan minat, tidak suka lagi melakukan hobi, kreaktivitas menurun, produktivitas juga menurun.
9. Pikiran-pikiran tentang kematian, bunuh diri.
10. Gangguan seksual (libido menurun)

Tekanan hidup yang semakin hari semakin kompleks membuat stress tumbuh sybur di tengah masyarakat. Sayangnya, mengingat gejala stress bertahap dan lambat, membuat banyak orang sama sekali tidak menyadari saat dirinya telah masuk kedalam fase stress. Karenya, penting untuk memahami ciri-ciri stress agar penderita bisa mengambil langkah penanggulangan sedini mungkin. Pada prinsipnya, stress menampakkan diri dengan bermacam bentuk. Namun secara umum gejala atau ciri-ciri stress bisa dikelompokkan ke dalam dua kategori yakni kognitif/ emosional dan fisik.

1. Ciri-Ciri Kognitif

Jika di uraikan secara sederhana, maka stress tak lain adalah persoalan kejiwaan yang pada akhirnya bermuara pada jasmani seseorang. Ciri-ciri kognitif dari stress biasanya muncul terlebih dahulu ketimbang gejala fisik. Namun, sering kali kita tak menyadari hal tersebut sebab unsur kognitif stress terlihat normal. Adapun beberapa ciri-ciri stress dalam lingkup kognitif sebagai berikut:[7]

a. Mudah merasa ingin marah (sensitif).
b. Merasa putus asa saat harus menunggu.
c. Gelisah, gugup dan cemas yang berlebihan.
d. Selalu merasa takut pada hal yang tidak jelas dan tanpa alasan.
e. Susah untuk memusatkan pikiran.
f. Sering merasa linglung dan bingung tanpa alasan.
g. Bermasalah dengan ingatan (mudah lupa, susah mengingat)
h. Cenderung berpikir negatif terutama pada diri sendiri
i. Mood naik turun (mood

[7](akses 10 Januari 2015.

mudah berubah-ubah, misalnya merasa gembira tapi tak lama kemudian merasa bosan dan ingin marah).

j. Makan terlalu banyak meski tidak merasa lapar.

k. Merasa tidak memiliki cukup energi untuk menyelesaikan sesuatu.

l. Merasa tidak mampu mengatasi masalah dan cenderung sulit membuat sebuah keputusan.

m. Emosi suka meluap-luap (baik gembira, sedih, marah, dan sebagai- nya)

n. Miskin ekspresi dan kurang memiliki selera humor. Kehilangan kemampuan dalam hal menanggapi situasi, pergaulan sosial, serta kegiatan-kegiatan rutin lainnya.

Ciri-ciri stress di atas merupakan gejala awal yang sering dianggap hal yang normal. Memang mengidentifikasi gejala stress bukan hal yang mudah, tetapi jika Anda mengalami lebih dari empat ciri-ciri kognitif di atas, besar kemungkinan Anda sedang berada di fase awal stress tanpa Anda sadari.

2. Ciri-ciri Fisik

Selain menyangkut masalah emosional, ternyata pada tahap yang lebih parah, penderita stress menunjukkan gejala fisik antara lain:

a. Otot-otot sering terasa tegang, merasa lelah sewaktu bangun di pagi hari, menjelang sore dan bahkan setelah menyantap makanan.

b. Sakit punggung bagian bawah, merasa tak nyaman di bahu atau leher, sakit di bagian dada, sakit perut, kram pada otot.

c. Iritasi atau ruam kulit yang tidak dapat dijelaskan kategorinya.

d. Denyut jantung cepat dan cenderung berdebar-debar.

e. Telapak tangan dan sekujur tubuh sering berkeringat padahal tidak melakukan aktivitas fisik.

f. Perut sering terasa bergejolak.

g. Gangguan pencernaan dan cegukan

h. Tidak dapat tidur atau tidur berlebihan

i. Napas lebih pendek dan terasa sesak.

D. Jenis Stres, Reaksi Stres dan Tahapan Stress

Tanda stress seringkali menghampiri diri kita, baik hal itu kita sadari ataupun tidak kita sadari. Karena memang keadaan stressor. Dan sepertinya tidak ada yang tidak pernah merasakan kebebasan dari rasa stres ini. Yang menjadi dasar yang perlu

diketahui bahwasannya stress adalah sebuah bentuk ketegangan, baik yang berupa fisik atau pun mental.

Para ahli psikologi mendefinisikan stress dalam berbagai bentuk. Definisi kontenporer menyebut stress dari lingkungan eksternal sebagai stressor (misalnya masalah pekerjaan), respon terhadap stressor sebagai stress atau distress (misalnya perasaan terhadap tekanan). Para peneliti juga membedakan antara stress yang merugikan dan merusak yang disebut *distress*, dan *stress* yang positif dan menguntungkan, yang disebut *eustres.* Selye (Sarafino, 1998) menyebutkan satu jenis stress yang sangat berbahaya dan merugikan, disebut dengan *distres*. Salah satu jenis stress lainya yang justru yang bermanfaat atau konstruktif disebut *eustress*. Stress jangka pendek mungkin mempunyai akibat yang bermanfaat, tetapi jika stress berlangsung terus-menerus akibat yang terjadi menjadi negativ, karena akan mengganggu kesehatan dan kehidupan pada umumnya.[8]

1. Eustress, yaitu hasil dari respon terhadap stres yang bersifat sehat, positif, dan konstruktif (bersifat membangun). Hal tersebut termasukkesejahteraanindividudan juga organisasi yang diasosiasikan dengan pertumbuhan, fleksibilitas, kemampuan adaptasi, dan tingkat performance yang tinggi.
2. Distress, yaitu hasil dari respon terhadap stres yang bersifat tidak sehat, negatif, dan destruktif (bersifat merusak). Hal tersebut termasuk konsekuensi individu dan juga organisasi seperti penyakit kardiovaskular dan tingkat ketidakhadiran (absenteeism) yang tinggi, yang diasosiasikan dengan keadaan sakit, penurunan, dan kematian.

Menurut Helmi (2000) ada empat macam reaksi stress, yaitu reaksi psikologis, fisiologis, proses berpikir, dan tingkah laku. Keempat macam reaksi ini dalam perwujudannya dapat bersifat positif, tetapi juga dapat berwujud negative. Reaksi yang bersifat negative antara lain berikut ini.[9]

1. Reaksi *psikologis*, biasanya lebih dikaitkan dengan aspek emosi, seperti mudah marah, sedih, ataupun mudah tersinggung.
2. Reaksi *fisiologis*, biasanya muncul dalam bentuk keluhan fisik, seperti pusing, nyeri tengkuk, tekanan darah naik, nyeri lambung, gatal – gatal dikulit, ataupun rambut rontok.

[8]Trianto Safaria & Nofrans Eka Saputra,*Manajemen Emosi sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif...*,hal. 29.

[9]*Ibid...*,29.

3. Reaksi proses berpikir (*kognitif*) biasanya tanpak dalam gejala sulit berkonsentrasi, mudah lupa, ataupun sulit mengambil keputusan.
4. Reaksi prilaku, pada para remaja tampak dari perilaku–prilaku menyimpang sangat mabuk, nge-pil, frekuensi merokok meningkat, ataupun menghindar bertemu dengan temanya.

Gangguan stres pada diri seseorang seringkali tidak disadari karena perjalanan awal tahapan stres timbul secara lambat, dan baru dirasakan bilamana tahapan gejala sudah lanjut dan mengganggu fungsi kehidupannya sehari-hari baik di rumah, di tempat kerja ataupun pergaulan lingkungan sosialnya. Dr. Robert J. Amberg membagi tahapan-tahapan stres sebagai berikut :[10]

1. Stres tahap I

Tahapan ini merupakan tahapan stres yang paling ringan dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan sebagai berikut:

a. Semangat besar, berlebihan (*over acting*)
b. Penglihatan "tajam" tidak sebagaimana biasanya
c. Energy dan gugup berlebihan, kemampuan menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasa.

Tahapan ini biasanya menyenangkan dan orang lalu bertambah semangat, tanpa disadari bahwa sebenarnya cadangan energynya sedang menipis.

2. Stres tahap II

Dalam tahapan ini dampak stres yang semula "menyenangkan" sebagaimana diuraikan pada tahap I di atas mulai menghilang, dan timbul keluhan-keluhan yang disebabkan karena cadangan energi yang tidak lagi cukup sepanjang hari, karena tidak cukup waktu untuk beristirahat. Istirahat yang dimaksud antara lain dengan tidur yang cukup, bermanfaat untuk mengisi atau memulihkan cadangan energi yang mengalami defisit. Keluhan-keluhan yang sering dikemukakan oleh seseorang yang berada pada stres tahap II adalah sebagai berikut.

a. Merasa letih sewaktu bangun pagi yang seharusnya merasa segar
b. Merasa mudah lelah sesudah makan siang
c. Lekas merasa capai menjelang sore hari
d. Sering mengeluh lambung/ perut tidak nyaman *(bowel discomfort)*

[10]H. Dadang Hawari Psikiater, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran*..., hal. 51.

e. Detakan jantung lebih keras dari biasanya (berdebar-debar)
f. Otot-otot punggung dan tengkuk terasa tegang
g. Tidak bisa santai.

3. Stres Tahap III

Apabila seseorang tetap memaksakan diri dalam pekerjaannya tanpa menghiraukan keluhan-keluhan pada stres tahap II, maka akan menunjukkan keluhan-keluhan yang semakin nyata dan mengganggu, yaitu:

a. Gangguan lambung dan usus semakin nyata; misalnya keluhan "maag" (gastritis), buang air besar tidak teratur (diare)
b. Ketegangan otot-otot semakin terasa
c. Perasaan ketidaktenangan dan ketegangan emosional semakin meningkat
d. Gangguan pola tidur (insomnia), misalnya sukar untuk mulai masuk tidur (early insomnia), atau terbangun tengah malam dan sukar kembali tidur (middle insomnia), atau bangun terlalu pagi atau dini hari dan tidak dapat kembali tidur (Late insomnia)
e. Koordinasi tubuh terganggu (badan terasa loyo dan serasa mau pingsan). Pada tahapan ini seseorang sudah harus berkonsultasi pada dokter untuk memperoleh terapi, atau bisa juga beban stres hendaknya dikurangi dan tubuh memperoleh kesempatan untuk beristirahat guna menambah suplai energi yang mengalami defisit.

4. Stres Tahap IV

Gejala stres tahap IV akan muncul:

a. Untuk bertahan sepanjang hari saja sudah terasa amat sulit
b. Aktivitas pekerjaan yang semula menyenangkan dan mudah diselesaikan menjadi membosankan dan terasa lebih sulit
c. Yang semula tanggap terhadap situasi menjadi kehilangan kemampuan untuk merespons secara memadai (adequate) Ketidakmampuan untuk melaksanakan kegiatan rutin sehari-hari
d. Gangguan pola tidur disertai dengan mimpi-mimpi yang menegangkan; Seringkali menolak ajakan (negativism) karena tiada semangat dan kegairahan
e. Daya konsentrasi daya ingat menurun

f. Timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang tidak dapat dijelaskan apa penyebabnya.

5. Stres Tahap V

Bila keadaan berlanjut, maka seseorang itu akan jatuh dalam stres tahap V, yang ditandai dengan hal-hal sebagai berikut:

a. Kelelahan fisik dan mental yang semakin mendalam (physical dan psychological exhaustion)
b. Ketidakmampuan untuk menyelesaikan pekerjaan sehari-hari yang ringan dan sederhana
c. Gangguan sistem pencernaan semakin berat (gastrointestinal disorder)
d. Timbul perasaan ketakutan, kecemasan yang semakin meningkat, mudah bingung dan panik.

6. Stress Tahap VI

Tahapan ini merupakan tahapan puncak yang merupakan keadaan gawat darurat. Tidak jarang penderita dalam tahapan ini di bawa ke ICCU. Gejala–gejala pada tahapan ini cukup mengerikan:

a. Debaran jantung terasa amat keras, hal ini disebabkan karena zat adrenalin yang dikeluarkan karena stress tersebut cukup tinggi dalam peredaran darah
b. Nafas sesak, megap- megap
c. Badan gemetar, tubuh dingin, keringat bercucuran
d. Tenaga untuk hal-hal yang ringan sekalipun tidak kuasa lagi, pingsan atau collaps.

Bilamana diperhatikan, maka dalam tahapan stress di atas, menunjukkan manifestasi dibidang fisik dan psikis. Di bidang fisik berupa kelelahan, sedangkan dibidang psikis berupa kecemasan dan depresi. Hal ini dikarenakan penyediaan energy fisik maupun mental yang mengalami deposit terus menerus. Sering buang air kecil dan sukar tidur merupakan pertanda dapat depresi.

E. Faktor-Faktor Penyebab Timbulnya Strees

Dalam bukunya H. Dadang Hawari Psikiater Al Qur'an ilmu kedokteran jiwa dan kesehatan jiwa. Mengemukakan beberapa faktor penyebab timbulnya Stress (stresor psikososial) dapat digolongkan sebagai berikut:

1. Perkawinan

Berbagai permasalahan perkawinan merupakan stressyang dialami seseorang; misalnya pertengkaran, perpisahan, (*separation*), perceraian, kematian salah satu pasangan, ketidaksetiaan, dan lain sebagainya. Stressor perkawainan ini

dapat menyebabkan seseorang jatuh dalam depresi.

2. Problem orang tua

Permasalah yang dihadapi orang tua, misalnya tidak punya anak, kebanyakan anak, kenakalan anak, anak sakit; hubungan yang tidak baik dengan mertua, ipar, besan dan lain sebagainya. Permasalahn tersebut diatas dapat merupakan sumber stress yang pada gilirannya seseorang dapat jatuh dalam depresi.

3. Hubungan interpersonal (antar pribadi)

Gangguan berupa hubungan dengan kawan dekat yang mengalami konflik, konflik dengan kekasih, antara atasan dan bawahan, dan lain sebagainya. Konflik hubungan interpersonal ini dapat merupakan sumber stress bagi seseorang,

4. Pekerjaan

Masalah pekerjaan merupakan sumber stress kedua setelah masalah perkawinan .banyak orang menderita depresi karena masalah pekerjaan ini, misalnya pekerjaan terlalu banyak, pekerjaan tidak cocok, mutasi, jabatan, kenaikan pangkat, pensiun, kehilangan pekerjaan (PHK), dan lain sebagainya.

5. Lingkungan hidup

Kondisi lingkungan yang buruk besar pengaruhnya bagi kesehatan seseorang, misalnya soal perumahan, pidah tempat tinggal, penggusuran, hidup dalam lingkungan hidup yang rawan (kriminalitas) dan lain sebagainya. Rasanya tercekam tidak merasa aman ini amat mengganggu ketenangan dan ketentraman hidup, sehingga tidak jarang orang jatuh ke dalam depresi.

6. Keuangan

Masalah keuangan (kondisi social ekonomi) yang tidak sehat, misalnya pendapatan jauh lebih rendah dari pengeluaran, terlibat hutang, kebangkutan usaha, soal warisan, dan lain sebagainya. Problem keuangan amat berpengaruh pada kesehatan jiwa seseorang dan seringkali masalah keuangan ini merupakan faktor yang membuat seseorang jatuh dalam depresi.

7. Hukum

Keterlibatan seseorang dalam masalah hukum dapat merupakan sumber stress pula, misalnya tuntutan hukum, pengadilan, penjara, dan lain sebagainya. Stress dibidang hukum ini dapat menyebabkan seseorang dalam depresi.

8. Perkembangan

Yang dimaksud disini adalah masalah perkembangan baik fisik maupun mental seseorang, misalnya masa remaja, masa dewasa, menopause,

usia lanjut, dan lain sebagainya kondisi setiap perubahan fase-fase tersebut di atas, untuk sementara individu dapat menyebabkan depresi; terutama pada mereka yang mengalami menopause atau usia lanjut.

9. Penyakit fisik atau cidera

Sumber stress yang dapat menimbulkan depresi sini adalah antara lain: penyakit, kecelakaan, operasi/pembedahan, aborsi dan lain sebagainya. Dalam hal penyakit yang banyak menimbulkan depresi adalah penyakit kronis, jantung, kanker dan sebagainya.

10. Faktor keluarga

Yang dimaksud disini adalah faktor stress yang dialami oleh anak dan remaja yang sebabkan karena kondisi keluarga yang tidak baik (yaitu sikap orang tua) misalnya:

a. Hubungan kedua orang tua yang dingin, atau penuh ketegangan, atau acuh tak acuh
b. Kedua orang tua jarang di rumah dan tidak ada waktu untuk bersama dengan anak-anaknya.
c. Komunikaksi orang tua dan anak yang tidak baik
d. Kedua orang tua berpisah atau bercerai
e. Salah satu orang tua menderita gangguan jiwa/kepribadian
f. Orang tua dalam pendidikan anak kurang sabar, pemarah, keras dan otoriter, dan lain sebagainya.

11. Lain – lain.

Stressor kehidupan lainnya juga dapat menimbulkan depresi antara lain, bencana alam, kebakaran, pemerkosaan, kehamilan di luar nikah, dan lain sebagainya.

Pendekatan stress sebagai stimulus terfokus pada lingkungan, yakni bila individu yang bersangkutan mengidentifikasikan sumber atau penyebab stress yang dialaminya adalah karena kejadian-kejadian atau peristiwa-peristiwa disekitarnya. Kejadian atau peristiwa yang dianggap mengancam atau merugikan, dengan sendirinya, akan menghasilkan perasaan tertekan yang disebut stressor. Jenis stressor yang terjadi, misalnya kejadian kehancuran yang tiba-tiba (*catastrophic atau calamity event*) seperti gempa bumi, perubahan penting dalam kehidupan seperti kehilangan orang yang dicintai, serta pengalaman dalam lingkungan kronik seperti menderita penyakit kanker.[11]

[11]Aliah B. Purwakania Hasan, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*..., hal. 75.

F. Dampak Stress pada Pribadi Seseorang

Jika anda merasa terganggu, walaupun hanya oleh hal yang sepele seperti demam panggung, maka sistem kardiovaskurlar adalah yang bereaksi paling nyata, yang merubah seluruh tenpo badan anda. Nadi berdeyut-deyut, tekanan darah naik, tangan menjadi dingin karena darah dialihkan dari kulit ke organ-organ vital.

Adapun pengaruh-pengaruh stress terhadap seseorang:[12]

1. Hipertensi dan tekanan darah tinggi

Pada tekanan darah tinggi, jantung memompa darah ke tubuh dengan tekanan yang luar biasa tingginya. Salah satu sebabnya seperti disetujui secara luas, adalah stress emosional. Kebanyakan wanita yang menderita hipertensi dari pada pria.

2. Angina dan arrhythmia

Angina adalah suatu penyakit dimana jantung tidak mendapat cukup banyak oksigen: tanda-tandanya adalah perasaan sakit yang menusuk di dada dan perasaan seakan-akan tercekik. Penyakit ini tidak separah seperti suatu serangan jantung dan orang yang menderita angina biasanya merasakan suatu versi yang lemah dari pada orang yang menidap penyakit jantung (*the coronary type*). Orang yang menderita angina, di dalam hatinya ia sadar akan ketakutan dan kecemasannya yang terpendam, dan ini dapat dilihat dari tingkah lakunya yang kadang-kadang tegang, kadang-kadang implusif dan dia merasa di hantui oleh berbagai macam fobia. Orang semacam ini lebih banyak bermimpi dan dia juga sering berhayal.

Sedang orang yang menderita arrhythmia menunjukkan bahwa ada suatu hal yang tidak beres dengan jantung kita. Hal ini memang sangat menakutkan dan kalau sudah sekali terjadi, serangan demikian akan terulang terus menerus. Dr. Dunbar melihat bahwa pada pasien yang menderita arrhythmia seringkali murung, mereka selalu merasa takut dan perasaannya seringkali bertentangan. Mereka terombang-ambing antara keriangan dan perasaan benci pada dirinya, mereka ingin sekali menang namun mereka takut untuk menimbulkan permusuhan, mereka senang bergaul dengan kawan-kawan tetapi sekaligus mereka juga terhadapnya.[13]

[12]Walter Mc. Quade & Ann Aikman, *Stress Apakah itu...? Bagaimanakah Stress Mempengaruhi Kesehatan Kita..? Bagimana Mengatasi Stress..?*(Jakarta: Erlangga, 2009), hal. 21.

[13]*Ibid...*, 38.

3. Migraine

Margin adalah sakit kepala "tension headache" (sakit kepala yang disebabkan oleh ketegangan) juga, jadi perasaan sakit yang menyebabkan lebih banyak sakit lagi. Secara khas migraine hanya menyerang satu sisi dari kepala saja dan timbulnya seringkali secara teratur-mungkin menyerang pada hari dan jam yang sama setiap minggu. Lebih banyak wanita menderita migraine tetapi pola dari magraine yang paling menyakitkan, lebih sering terjadi pada pria dan wanita.

Gangguan kesehatan akibat stres dapat meliputi penyakit jantung, tekanan darah tinggi, kanker, sakit kepala, migren, radang usus besar, maag, gangguan pernapasan, dan ketegangan otot. Gangguan tersebut mulai dari gangguan kesehatan ringan sampai dengan gangguan kesehatan fatal. Stres juga dapat dihubungkan dengan beberapa gangguan mental seperti rasa cemas atau gelisah, sakit jiwa dan depresi. Gangguan mental lebih sulit untuk dideteksi dan didiagnosa dibandingkan dengan gangguan fisik. Itulah sebabnya gangguan mental akibat stres lebih berbahaya daripada gangguan fisik.

4. Dampak Negatif Stres

Stres secara langsung maupun tidak langsung dapat menyebabkan gangguan kesehatan. Hal tersebut tergantung dari bagaimana tubuh kita bereaksi terhadap stres dan seberapa baik kita menghadapi dan melindungi diri kita dari stres tersebut.

a. Depresi
b. Obesitas
c. Demensia (kemerosotan daya ingat)
d. Sering infeksi
e. Kanker payudara
f. Insomnia
g. Penyakit jantung
h. Alergi
i. Mengurangi kesuburan
j. Stroke

5. Dampak Positif Stres

Banyak gangguan yang berpotensi sangat fatal bagi kesehatan akibat terjadinya stres.Walaupun demikian, stres juga mempunyai sisi positif. Direktur medis dari *Fibromyalgia and Fatigue Centers*, *Jacob Teitelbaum, MD*, menyebutkan bahwa stres adalah hal yang sangat menyehatkan karena dapat memberikan tenaga yang kamu butuhkan dalam menjalani hidup. Berikut ini dampak positif stress :

a. Meningkatkan daya ingat
b. Mempercapat pemulihan pasca operasi
c. Mencegah flu dan pilek
d. Mendekatkan diri dengan seksama
e. Melawan tumor

F. Terapi Penanggulangan Stres

Bimbingan dan konseling Islami adalah upaya membantu individu belajar mengembangkan *fitrah* dan atau *kembali kepada fitrah*, dengan cara memberdayakan (enpowering) iman, akal, dan kemauan yang dikaruniakan Allah swt. kepadanya untuk mempelajari tuntunan Allah dan rasul-Nya, agar fitrah yang ada pada individu itu berkembang dengan benar dan kokoh sesuai tuntunan Allah swt.[14] Konseling Islami adalah aktivitas yang bersifat "membantu", dikatakan membantu karena pada hakikatnya individu sendirilah yang perlu hidup sesuai tuntunan Allah (jalan yang lurus) agar mereka selamat dan memperoleh kebahagiaan yang sejati di dunia dan akhirat, bukan sebaliknya kesengsaraan dan kemeralatan di dunia akhirat.

Mengacu pada prinsip dasar bimbingan dan konseling Islami yang mejadi panduan dalam pelaksanaan konseling Islami bagi konselor dan konseli yang sedang mengalami permasalahan (*stress*). Adapaun prinsip dasar tersebut:[15]

1. Manusia di dunia ini bukan ada dengan sendirinya, tetapi ada yang menciptakan yaitu Allah swt. ada hukum-hukum atau ketentuan Allah (*sunnatullah*) yang pasti berlaku untuk semua manusia sepanjang masa.
2. Manusia adalah hamba Allah yang harus selalu beribadah kepada-Nya sepanjang hayat.
3. Allah menciptakan manusia dengan tujuan agar manusia melaksanakan amanah dalam bidang keahlian masing-masing sesuai dengan ketentuan-Nya (*khalifah fil ardh*).
4. Manusia sejak lahir dilengkapi dengan fitrah berupa iman, iman sangat penting bagi keselamatan hidup manusia di dunia dan akhirat.
5. Iman perlu dirawat agar tumbuh subur dan kokoh, yaitu dengan selalu *memahami* dan *mentaati* aturan Allah.
6. Islam mengakui bahwa pada diri manusia ada sejumlah dorongan yang perlu dipenuhi, tetapi dalam pemenuhannya diatur sesuai tuntunan Allah.
7. Bahwa dalam membimbing individu soyogianya diarahkan agar individu secara bertahap mampu membimbing dirinya sendiri.
8. Islam mengajarkan agar umatnya saling menasehati dan

[14]Anwar Sutoto, *Bimbingan dan Konseling Islami, Teori dan Praktik,* (Semarang: PT Widya Karya, 2009), hal. 23.

[15]*Ibid...*, 206.

tolong menolong dalam hal kebaikan dan *taqwa*.

Allah dengan rahmat dan hikmah-Nya membekali manusia dengan semua potensi yang dibutuhkan untuk mengatasi konflik tersebut dan melewati ujian yang sulit ini, yaitu dengan memberinya akal agar dapat membedakan kebaikan dengan keburukan, dan antara yang hak dengan yang batil, serta memilih cara yang dikehendaki untuk mengatasi konflik tersebut.[16]

Firman Allah SWT.

Hai manusia, Sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman. (Q.S. Yunus ayat 57).

Ayat–ayat suci Al-Qur'an, hadist Nabi dan pemikir-pemikir Islam yang mengandung tuntunan bagaimana dalam kehidupan di dunia ini manusia bebas dari stress, rasa cemas, tegang, depresi dan lain sebagainya. Demikian pula dapat ditemukan dalam do'a-do'a yang pada intinya memohon kepada Allah SWT agar dalam kehidupan ini manusia diberi ketenangan, kesejahteraan dan keselamatan baik di dunia maupun kelak di akhirat.

Islam memandang penting hubungan dengan Allah dalam segala aspek kehidupan mansia. Mengigat, Allah adalah:

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.(Q.S. Al-Ra'ad ayat 28).

Dalam hal ini stress dapat timbul karna seseorang mengahadapi situasi yang menegangkan berulang-ulang, baik karena sesuatu yang sudah diperhitungkan (stres kronik) atau berupa kejadian sehari-hari yang tak terduga (keruwetan hidup), dimana seseorang tidak memiliki penyesuaian diri yang dibutuhkan. Islam mengajarkan bahwa kehidupan seseorang telah di atur takdirnya. Ummat Islam wajib beriman pada nasib (*qada*) dan ketentuannya (*qadar*). Meskipun wajib berusaha, mansusia tidak melakukkan kontrol terhadap hal tersebut.Seseorang harus mampu menerima kenyataan dengan jujur dan ikhlas.Dalam hal ini, stress dapat timbul karena seseorang tidak mampu menerima kebenaran dan kenyataan. Menurut ajaran Islam, kejujuran

[16]Muhammad "Utsman Najati", *Psikologi Qur'ani dari Jiwa Hingga Ilmu Laduni,* (Bandung: PT Maria, 2010), hal. 209.

kepada Allah merupakan sesuatu yang paling penting dilakukan.

> *Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan Kami ialah Allah", kemudian mereka tetap istiqamah[17] Maka tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan mereka tiada (pula) berduka cita. (Q.S. Al-Ahqaaf ayat 13)*

Dalam Islam, terdapat beberapa tata cara yang dapat dilakukan untuk mengigat Allah sebagai alat untuk menyelesaikan masalah (stress). Di antara yang penting adalah :[18]

1. Mendirikan shalat

Shalat, sebagai alat untuk menyelesaikan masalah, banyak dikupas dalam Al-Qur'an, seperti :

> *Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu.dan Sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu', (yaitu) orang-orang yang meyakini, bahwa mereka akan menemui Tuhannya, dan bahwa mereka akan kembali kepada-Nya. (Q.S Al-Baqaraah, ayat 45-46)*

Shalat memiliki berbagai unsur penting.*Pertama*, shalat mengurangi stimulasi reaksi psiko – fisiologis sehingga menghasilkan respon relaksasi. Kemudian, hal ini akan memberikan keadaan mental yang mencerminkan penerimaan dan kepasrahaan yang dikenal sebagai respons relaksasi tingkat lanjut. *Kedua*, sebagai alat komunikasi, shalat dapat memberikan dukungan psikologis bagi mereka yang melaksankannya. Dukungan ini terutama sangat berarti jika bentuk dukungan lain tidak memungkinkan. Seseorang memasrahkan dirinya kepada yang Mahakuasa yang dipercayai memiliki kekuatan yang tidak terbatas.

2. Membaca Al-Qur'an

Pembacaan Al-Qur'an dapat dilakukan secara terpisah diluar shalat.Bagi ummat Islam, Al-Qur'an merupakan petunjuk yang dapat memberikan jalan keluar dari masalah yang dihadapinya. Dengan membaca Al-Qur'an, hati seseorang akan menjadi tenang karena mengigat Allah.

Al-Qur'an juga alat penyembuh dan penawar dari berbagai penyakit. Dalam Al-Qur'an dinyatakan sebagai berikut:

> *Hai manusia, Sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat*

[17]Istiqomah ialah teguh pendirian dalam tauhid dan tetap beramal saleh.

[18]Aliah B. Purwakania Hasan, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*..., hal. 89.

bagi orang-orang yang beriman. (Q.S. Yunus ayat 57)

Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian. (Q.S Al-Isra ayat 82)

Pengaruh ilmiah yang menguji pengaruh pembacaan Al-Qur'an pada pendengarnya pernaah dilakukan oleh Dr. Ahmad E. Qasi dan kawan – kawan. Hasilnya bahwa menunjukkan tekanan darah tinggi menurun selama mendengar Al- Qur'an, detak jantung kembali menjadi normal, dan kketegangan otot tubuh menurun. Pengaruh ini tidak hanya terjadi pada kaum muslimin, melainkan juga yang tidak beragama Islam.

3. Membaca Do'a

Islam juga mengajarkan umatnya untuk berdo'a untuk meminta pertolongan langsung kepada Allah. Dalam keadaan sulit, seorang muslim di ajarkan untuk kembali kepada Allah, melakukan koreksi diri dan meminta ampun kepada Allah. Setelah itu, umat Islam harus berusaha untuk memperbaiki dirinya.

Maka aku katakan kepada mereka: 'Mohonlah ampun kepada Tuhanmu, -sesungguhnya Dia adalah Maha Pengampun. (QS. Nuh ayat 10)

Do'a merupakan alat komunikasi dengan Allah yang dapat memberikan dukungan dalam menghadapi konflik. Do'a memberikan ketenangan. Stress merupakan hasil kurangnya ketenangan internal karena konflik di dalam diri manusia yang mendorong gangguan eksternal pada prilaku dan kesehatan. Ketenangan internal hanya dapat diraih dengan percaya kepada Allah yang Maha Perkasa, mengigatnya sesering mungkin dan memohon pertolongan dan pengampunan waktu sulit.

G. Penutup

Stres merupakan kondisi psikofisik yang ada dalam diri setiap orang. Artinya stres dialami oleh setiap orang, tidak mengenal jenis kelamin, usia, kedudukan, jabatan atau status sosial ekonomi. Stres bisa dialami oleh bayi, anak-anak, remaja maupun orang dewasa.Bahkan mungkin stres juga dialami oleh makhluk hidup lainnya.

Stres dapat berpengaruh positif maupun negatif.Pengaruh positif, mendorong orang untuk membangkitkan kesadaran dan menghasilkan pengalaman baru. Sedangkan pengaruh negatif, menimbulkan perasaan-perasaan tidak

nyaman, tidak percaya diri, penolakan, marah, depresi, dan memicu sakit kepala, sakit perut, insomnia, tekanan darah tinggi atau stroke. Stres pada anak yang berkepanjangan akan berpengaruh negatif pada pertumbuhan kepribadiannya, yaitu kurang percaya diri dan takut melakukan sesuatu.

Ada pendapat yang mengatakan bahwa "Tanpa stres tidak ada kehidupan, gagal merespon stressor pertanda kematian". Dan istilah stres tidak dapat dipisahkan dari distres dan depresi, karena satu sama lain saling terkait. Stres merupakan reaksi fisik terhadap permasalahan kehidupan yang dialami. Apabila fungsi organ tumbuh sampai terganggu dinamakan distres, yaitu derajat penyimpangan fisik, psikis dan perilaku dari fungsi yang sehat

Stress yang dialami seseorang tidak mungkin secara langsung beberapa tahap akanmuncul dalam diri seesorang tersebut, apabila stress tidak dapat ditanggulangi maka akan berdampak lebih lanjut. Oleh, sebab itu terapkanlah sebuah manajemen agar keadaan seesorang tersebut masih bisa terkontrol.

Daftar Pustaka

Trianto Safaria & Nofrans Eka Saputra, *Menajemen Emosi sebuah Panduan Cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda*,

H. Dadang Hawari Psikiater, *Al-Qur,an Ilmu Kedokteran JIwa dan kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: PT Dana Bhakti Prima Yasa, 1997)

Aliah B. Purwakania Hasan, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2008)

http://tips-menghilangkan-stress.blogspot.com/2012/09/*mengenal-ciri-ciri stress*. html akses 10 Januari 2015

Walter Mc. Quade & Ann Aikman, *Stress apakah stress itu ? bagaimakah stress mempengaruhi kesehatan kita? bagaimana mengatasi Stress?*, (Jakarta: Penerbit Erlangga)

Anwar Sutoyo, *Bimbingan dan Konseling Islami Teori dan Praktik,* (Semarang: PT Widya Karya, 2009)

Muhammad "Utsman Najati", *Psikologi Qurani dari Jiwa Hingga Ilmu Laduni*, (Bandung: PT Marja, 2010)