

BAB II

LANDASAN TEORI

A. EFIKASI DIRI

1. Pengertian Efikasi Diri

Menurut Howard S Friedman dan Miriam W Schustack efikasi diri atau *self efficacy* adalah ekspektasi keyakinan (harapan) tentang seberapa jauh seseorang mampu melakukan sesuatu perilaku dalam situasi tertentu. Efikasi diri menentukan apakah kita dapat bertahan saat menghadapi kesulitan atau kegagalan, dan bagaimana kesuksesan atau kegagalan dalam melakukan suatu tugas tertentu mempengaruhi perilaku kita di masa depan.¹

Menurut Lawrence A Pervin, Daniel Cervone dan Oliver P John, ekspektasi seseorang tentang kemampuannya sendiri untuk berprestasi merupakan kunci utama dalam kesejahteraan dan prestasi manusia. Ekspektasi ini sebagai persepsi kecakapan diri. Dengan demikian, kecakapan diri merujuk kepada persepsi individu tentang kemampuan mereka sendiri untuk bertindak dalam situasi di masa mendatang.²

Dale Schunk yang dikutip dari John W Santrock menerapkan konsep efikasi diri pada banyak aspek prestasi siswa. Dalam pandangannya, efikasi diri

¹Howard S Friedman dan Miriam W Schustack, *Kepribadian Teori Klasik dan Riset Modern*, terj Fransiska, Maria Hany, Andreas Provita (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2008), 83.

²Lawrence A Pervin, Daniel Cervone, dan Oliver P John, *Psikologi Kepribadian*, terj.A.K.Anwar (Jakarta: Kencana, 2012), 443.

mempengaruhi pilihan aktifitas siswa. Siswa yang memiliki efikasi diri yang rendah akan menghindari banyak tugas pembelajaran, terutama yang menantang. Sebaliknya, siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan cenderung menyukai tugas pembelajaran serta mereka akan jauh lebih berusaha dan bertahan lebih lama dalam mengerjakan tugas pembelajaran dibandingkan mereka yang memiliki efikasi diri yang rendah.³

Efikasi diri berperan penting terhadap motivasi akademik yang menunjang keberhasilan siswa dalam belajar untuk mencapai prestasi. Tanpa adanya efikasi diri yang baik, minat siswa dalam belajar pun akan rendah. Hal tersebut dikarenakan sebuah keyakinan yang lemah pada diri siswa untuk mencapai hasil belajar yang memuaskan.⁴ Menurut Baron dan Byrne dalam Norhasnah mengatakan bahwa efikasi diri akan menentukan seberapa keras usaha yang dilakukan untuk mengatasi persoalan atau menyeleksi tugas dan seberapa lama dia akan mampu berhadapan dengan hambatan yang tidak diinginkan. Seseorang akan melakukan suatu perilaku tertentu atau tidak, berusaha untuk melakukan tugas tertentu atau tidak, berjuang keras mencapai tujuan atau tidak, tergantung pada keyakinannya bahwa ia akan berhasil dalam tindakannya.

³John W Santrock, *Masa Perkembangan Anak*. terj. Verawaty Pakpahan, Wahyu Anugraheni (Jakarta: Salemba Humanika, 2011), 225.

⁴Yulia Humeira, "Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Bermain Peran Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Dalam Belajar," *Skripsi* (Surakarta: Universitas Sebelas Maret, 2014), 13.

Menurut Schunk dalam Norhasnah juga mengatakan bahwa orang yang memiliki efikasi diri yang tinggi memilih untuk mengerjakan tugas-tugas yang lebih menantang, sedangkan orang dengan efikasi rendah cenderung menghindarinya. Apabila seseorang sudah membentuk dan mengembangkan keyakinan bahwa dirinya mempunyai kemampuan yang baik dalam mencapai target, maka individu tersebut akan termotivasi untuk melakukan tugasnya dengan baik. Efikasi diri akan menjadi efektif bila didukung oleh kemampuan yang memadai (*ability*) dan keyakinan akan usaha serta hasil yang akan diperoleh.

Menurut Sujono individu dengan *self efficacy* yang rendah akan rentan dalam menghadapi tekanan, mereka cenderung akan menyerah dan mengalami stres. Sedangkan individu dengan efikasi diri yang tinggi akan bangkit dan bertahan saat menghadapi tantangan, mereka akan memasuki situasi yang penuh tekanan dengan percaya diri sehingga dapat menahan reaksi stres.⁵

Dalam kehidupan sehari-hari, efikasi diri mengarahkan kita pada sekumpulan target yang menantang dan untuk tidak pantang pantang menyerah mendapatkannya. Ketika masalah muncul perasaan kuat akan efikasi diri mengarahkannya untuk tetap tenang dan mencari solusi daripada menggerutu akan ketidakmampuannya.

⁵Sujono, "Hubungan Antara Efikasi Diri (*Self Efficacy*) dengan *Problem Focused Coping* dalam Proses Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa FMIPA UNMUL," *Jurnal Psikologi*, Vol.2. No. 3, Samarinda 2014, 240.

Kompetensi ditambah dengan kegigihan sama dengan pencapaian. Dengan prestasi percaya diri dapat tumbuh.⁶

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri secara umum adalah keyakinan seseorang mengenai kemampuannya untuk mengatasi beraneka ragam masalah atau berbagai macam kesulitan yang muncul dalam hidupnya.

2. Dimensi Efikasi Diri

Menurut Bandura dalam Nobelina ada 3 aspek dalam efikasi diri yaitu: Pertama, tingkat kesulitan tugas (*Magnitude*), kedua, luas bidang perilaku (*Generality*), dan yang ketiga, kemantapan keyakinan (*Strength*).⁷

- a. *Magnitude*, yang berkaitan dengan derajat kesulitan tugas, bagaimana individu mampu untuk melakukan berbagai tugas yang diberikan, baik itu dari tugas yang mudah maupun sulit.
- b. *Generality*, bagaimana individu merasa yakin akan kemampuannya dalam berbagai situasi tugas.
- c. *Strength*, keyakinan yang kuat akan kemampuan yang dimiliki.

⁶David G. Myers, *Psikologi Sosial*, terj. Aliya Tusyani, Lala Septiani Sembiring, Petty Gina Gayatri (Jakarta: Salemba Humanika, 2012), 72.

⁷Nobelina Adicondro dan Alfi Purnamasari, "Efikasi Diri Dukungan Keluarga dan Self Regulated Learning Pada Siswa Kelas VIII", *Jurnal Psikologi*, Vol.VIII, No.1, Januari 2001, 19-20.

3. Sumber-Sumber Efikasi Diri

Menurut Bandura sumber-sumber efikasi diri pada diri seseorang terdapat ada 4 sumber yang digunakan yaitu: pertama, *Mastery experience* (pengalaman menyelesaikan masalah), kedua, *modeling sosial*, ketiga, persuasi verbal, dan keempat keadaan fisik dan emosional.⁸

Pertama, *Mastery experience* pengalaman menyelesaikan masalah pada masa lalu adalah sumber yang paling berpengaruh dari efikasi diri. Secara umum keberhasilan akan meningkatkan ekspektasi mengenai kemampuan, dan kegagalan cenderung akan menurunkan hal tersebut.

Kedua, *modeling sosial*. Efikasi diri meningkat saat kita mengobservasi pencapaian orang lain yang mempunyai kompetensi yang setara, namun akan berkurang saat kita melihat rekan sebaya kita gagal.

Ketiga, Perkataan dari orang lain. perkataan dari orang lain yang berupa kata-kata penyemangat (dorongan) atau kritikan (ejekan) dapat meningkatkan atau menurunkan efikasi diri pada diri seseorang tersebut.

Keempat, reaksi emosional seseorang. emosi yang kuat pada diri seseorang biasanya akan mengurangi performa, saat seseorang mengalami ketakutan yang kuat, kecemasan akut, atau tingkat stres yang tinggi, kemungkinan akan mempunyai ekspektasi efikasi diri yang rendah pada individu tersebut.

⁸Lihat Jess Feist dan Gregory Feist, *Teori Kepribadian*, terj. Smita Prathita Siahputri, 214-216.

4. Karakteristik Efikasi Diri Individu

Karakteristik individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi adalah ketika individu tersebut merasa yakin bahwa mereka mampu menangani secara efektif peristiwa dan situasi yang mereka hadapi, tekun dalam menyelesaikan tugas-tugas, percaya pada kemampuan diri yang mereka miliki, memandang kesulitan sebagai tantangan bukan ancaman dan suka mencari situasi baru, menetapkan sendiri tujuan yang menantang dan meningkatkan komitmen yang kuat terhadap dirinya, menanamkan usaha yang kuat dalam apa yang dilakukannya dan meningkatkan usaha saat menghadapi kegagalan, berfokus pada tugas dan memikirkan strategi dalam menghadapi kesulitan, cepat memulihkan rasa mampu setelah mengalami kegagalan, dan menghadapi *stressor* atau ancaman dengan keyakinan bahwa mereka mampu mengontrolnya.

Karakteristik individu yang memiliki efikasi diri yang rendah adalah individu yang merasa tidak berdaya, cepat sedih, apatis, cemas, menjauhkan diri dari tugas-tugas yang sulit, cepat menyerah saat menghadapi rintangan, aspirasi yang rendah dan komitmen yang lemah terhadap tujuan yang ingin dicapai, dalam situasi sulit cenderung akan memikirkan kekurangan mereka, beratnya tugas tersebut, dan konsekuensi kegagalan, serta lambat untuk memulihkan kembali perasaan mampu setelah mengalami kegagalan.⁹

⁹Risalatuna, "Efikasi Diri (*self efficacy*)" dalam <http://risalatuna.blogspot.com/>, diakses pada 21 maret 2016.

5. Efikasi Diri Dalam Perspektif Islam

Al-Qur'an telah menegaskan bahwa setiap orang akan mampu menghadapi peristiwa apapun yang terjadi karena Allah SWT berjanji bahwa Allah SWT tidak akan membebani seseorang melainkan dengan sesuatu yang sesuai dengan kemampuannya. Seperti firman Allah SWT dalam Q.S. *al-Baqarah/2: 286*.

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ كُنَّا سَاءَ
أَخْطَاءَ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا
طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ۝



Artinya:

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebaikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. Mereka berdo'a Ya Tuhan kami, janganlah engkau hukum kami jika kami lupa atau tersalah. Ya tuhan kami, janganlah engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana engkau bebankan kepada orang-orang yang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maafilah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir.

Ayat di atas dapat disimpulkan bahwa Allah SWT tidak akan membebani dengan sesuatu yang berada di luar kemampuannya. Maka timbul keyakinan bahwa apapun yang terjadi, kita akan mampu menghadapinya. Ayat ini juga mengisyaratkan bahwa setiap orang memiliki kemampuan sebagai bekal untuk menjalani kehidupan ini, maka setiap orang hendaknya meyakini bahwa banyak kemampuan yang telah dimiliki menjadi potensi sebagai modal untuk kesuksesan.

Allah SWT tidak membebani seseorang di atas kemampuannya, setiap orang mendapat pahala atas segala perbuatan baiknya, dan mendapat siksa atas segala perbuatan buruknya, ucapkanlah kalimat itu dalam setiap do'amu, bermakna, janganlah engkau siksa kami ya Allah SWT atas segala kelalaian kami dan kesalahan kami, dan janganlah engkau bebankan kepada kami beban-beban yang berat, yang kami tidak mampu melaksanakannya, sebagaimana engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami, janganlah engkau pikulkan kepada kami beban dan cobaan yang kami tidak mampu memikulnya.¹⁰

Dari ayat di atas jelas mengatakan bahwa semua permasalahan pasti bisa diatasi karena besar kecilnya permasalahan disesuaikan dengan kemampuan setiap hamba atau individu, yang mana Allah SWT menganjurkan kepada umat-Nya agar selalu berfikir positif dan yakin akan kemampuan dalam dirinya untuk mengatasi segala permasalahan dalam hidupnya.¹¹

Dalam ilmu tasawuf efikasi diri bisa dikaitkan dengan *raja'*. *Raja'* (harapan, berharap) adalah ketergantungan hati pada sesuatu yang dicintai yang akan terjadi di masa yang akan datang. *Raja'* akan membawa implikasi terhadap hal yang dicita-citakan di masa yang akan datang. Dengan *raja'* maka hati akan menjadi hidup dan merdeka.¹²

¹⁰Syaikh Muhammad Ali Ash-Shabuni, *Shafwatut Tafāsir: Tafsir-tafsir pilihan*, terj. KH. Yasin (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2001), 384.

¹¹Walisongo, "Efikasi Diri dalam Perspektif Islam" dalam [http:// www.google.co.id.efikasi](http://www.google.co.id.efikasi) diri dalam perspektif Islam diakses 18 maret 2016.

¹²Abul Qasim Abdul Karim Hawazin Al Qusyairi an Naisaburi, *Risalah Qusyairiyah: Sumber Kajian Ilmu Tasawuf*, terj. Umar Faruq (Jakarta: Pustaka Amani, 2007), 178.

Imam Al Qusyairi dalam Ibnu Athoillah Asukandari menerangkan bahwa *raja'* ialah terikat hati kepada sesuatu yang diharapkan, yang akan terjadi pada masa yang akan datang. Imam Ghajali dalam Ibnu Athoillah Asukandari juga menerangkan hakekat *raja'* ialah merupakan lapang hati dalam menantikan hal yang diharapkan pada masa yang akan datang dalam hal yang mungkin terjadi. Sifat *raja'* selalu mendorong untuk memohon perlindungan dan pertolongan-Nya, dengan demikian manusia dalam hidup ini selalu dinamis dan harmonis. Sedangkan lawan dari *raja'* adalah pesimis, lemah semangat, putus harapan, dan tidak bergairah, dan yang membawa menjadi malas hidupnya diliputi oleh sikap sedih dan mungkin akan mencapai kepada putus asa. Dengan demikian telah jelas bahwa *raja'* berpengaruh besar dalam menggairahkan hidup manusia. Sehingga hidup selalu dalam keadaan riang gembira.¹³

Persamaan *raja'* dengan efikasi diri adalah adanya rasa yakin dan lapang hati terhadap apa yang akan terjadi di masa yang akan datang. Seseorang yang memiliki sifat *raja'* maka akan terhindar dari sifat pesimis, lemah semangat, putus harapan, dan tidak bergairah, dan putus asa. Begitu juga dengan mahasiswa yang memiliki efikasi diri, maka ia akan yakin, bersemangat tanpa putus asa untuk segera menyelesaikan skripsinya dengan baik dan benar meski banyak rintangan dan hambatan dalam pembuatan skripsi tersebut.

¹³Ibnu Athoillah Asukandari, *Pembersihan Jiwa: Langkah Langkah Mempertajam Mata Hati Dalam Melihat Allah* (Surabaya: Putra Pelajar, 2001), 115.

B. Stres

1. Pengertian Stres

Menurut Kamus Lengkap Psikologi, stres adalah suatu keadaan tertekan, baik secara fisik maupun psikologis.¹⁴ Menurut Laura A King, stres sebagai respon individu terhadap *stressor*, yaitu lingkungan atau peristiwa yang mengancam mereka dan membebani kemampuan *coping stress* mereka.¹⁵ Menurut John W Santrock stres adalah respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu *stressor* yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (*coping*).¹⁶

Menurut Arif Iswanto stres merupakan gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan yang dipengaruhi baik oleh lingkungan ataupun penampilan individu di dalam lingkungan tersebut. Stres dalam bahasa sehari-hari merupakan kondisi ketegangan yang kemudian mempengaruhi fisik, mental dan perilaku. Kebanyakan orang menyebut stres untuk menunjuk pada kondisi seseorang yang tidak mampu mengatasi tuntutan, keinginan, harapan, atau tekanan dari sekelilingnya yang berakibat pada fisik, mental maupun perilakunya.¹⁷

Menurut Rita L Atkinson stres terjadi jika orang di hadapkan dengan peristiwa yang mereka rasakan sebagai mengancam kesehatan fisik atau

¹⁴J.P Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2011), 488.

¹⁵Laura A King, *Psikologi Umum, sebuah Pandangan Aspresatif, The Science of Psychology on Appreciative View* (Jakarta: Salemba Humanika, 2013), 138.

¹⁶Lihat Santrock, *Adolescence Perkembangan Remaja*, 557.

¹⁷Arif Iswanto, "Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Dalam Menyusun Tugas Akhir Pada Mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo Ungaran," *Jurnal Psikologi*, Vol.3, No.2, Mei 2014, 2.

psikologisnya. Peristiwa tersebut biasanya dinamakan stressor, dan reaksi orang terhadap peristiwa tersebut dinamakan respon stres.¹⁸ Menurut Enik Nur Kholidah stres pada mahasiswa adalah ketegangan atau beban yang dirasakan mahasiswa karena tuntutan akademik, lingkungan sosial-budaya, penyesuaian diri dan sosial sebagai mahasiswa.¹⁹

Berdasarkan pengertian yang telah dipaparkan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa stres adalah suatu keadaan atau kondisi yang tidak menyenangkan yang disebabkan oleh adanya tekanan yang mengganggu keadaan fisik, psikis, hubungan interpersonal seseorang dan intelektual. Dalam penelitian ini adalah keadaan tertekan yang mengganggu keadaan fisik, psikis, hubungan interpersonal seseorang dan intelektual pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menghadapi skripsi

2. Tahapan Stres

Menurut Dr. Robert J. Van Amberg dalam penelitiannya yang dikutip oleh Rafy Sapuri membagi tahapan-tahapan stres sebagai berikut:

Stres Tahap I

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

¹⁸Rita L Atkinson, Richard C Atkinson, Edward E Smith, Daryl J Bern, *Pengantar Psikologi*, terj Susan (Jakarta: Interaksara, 2007), 338.

¹⁹Enik Nur Kholidah, "Berfikir Positif Untuk Menurunkan Stres Psikologis," *Jurnal Psikologi*, Vol.39. No.1, Juni 2012, 70.

- a. Semangat bekerja besar, berlebihan (*over acting*).
- b. Pengelihatan tajam tidak sebagaimana biasanya.
- c. Merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya, namun tanpa disadari cadangan energi dihabiskan (*all out*) disertai rasa gugup yang berlebihan pula.
- d. Merasa senang dengan pekerjaannya itu dan semakin bertambah semangat, namun tanpa disadari cadangan energi semakin menipis.

Stres Tahap II

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 cape menjelang sore hari.
- d. Sering mengeluh lambung atau perut tidak nyaman (*bowel discomfort*).
- e. Detakan jantung lebih keras dari biasanya (berdebar-debar).
- f. Otot-otot punggung dan tengkuk terasa tegang.
- g. Tidak bisa santai.

Stres Tahap III

Bila seseorang itu tetap memaksakan diri dalam pekerjaannya tanpa menghiraukan keluhan-keluhan sebagaimana diuraikan pada stres tahap II tersebut diatas, maka yang bersangkutan akan menunjukkan keluhan-keluhan yang semakin nyata dan mengganggu, yaitu:

- a. Gangguan lambung dan usus semakin nyata, misalnya keluhan maag (*gastritis*), dan 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 dan tidak dapat kembali tidur (*late insomnia*).
- e. Koordinasi tubuh terganggu (badan merasa oyong dan serasa mau pingsan).

Pada tahapan ini hendaknya 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.

Stres Tahap IV

Ciri-ciri gejala stres tahap IV adalah:

- a. Untuk bertahan sepanjang hari saja amat sulit.
- b. Aktivitas pekerjaan yang semula menyenangkan dan mudah diselesaikan menjadi membosankan dan terasa lebih sulit. Yang semula tanggap terhadap situasi menjadikan kehilangan kemampuan untuk merespon secara memadai (*adequate*).
- c. Ketidakmampuan untuk melaksanakan kegiatan rutin sehari-hari.

- d. Gangguan pola tidur disertai dengan mimpi-mimpi yang menegangkan.
- e. Sering kali menolak ajakan (*negativisme*) karena tiada semangat dan gairah
- f. Daya konsentrasi dan daya ingat menurun.
- g. Timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang tidak dapat dijelaskan apa penyebabnya.

Stres Tahap V

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

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

Stres Tahap VI

Tahapan ini disebut dengan tahapan klimaks karena seseorang mengalami serangan panik (*panic attack*) dan perasaan takut mati. Gambaran stres tahapan ini adalah sebagai berikut:

- a. Detak jantung teramat keras.
- b. Susah bernafas (sesak dan megap-megap).

- c. Sekujur badan terasa gemetar, dingin dan keringat bercucuran.
- d. Ketiadaan tenaga untuk hal-hal yang ringan.
- e. Pingsan atau kolaps (*collapse*).²⁰

Gejala-gejala stres sebenarnya tidak jauh berbeda dengan gejala depresi, sebab stres dan depresi berkaitan erat. Ada beberapa gejala yang dapat dilihat melalui fisik akibat stres yang berlangsung dalam jangka lama, diantaranya:

- a. Keringat berlebih.
- b. Gigi bergesekan/gemerutuk (*buxism*).
- c. Dada mengencang.
- d. Rambut rontok.
- e. Kebiasaan tidur.
- f. Permasalahan seksual.
- g. Kesulitan bernafas.
- h. Nyeri otot.
- i. Mudah lelah.
- j. Berat badan naik atau turun secara tiba-tiba.²¹

Menurut Selye manusia merupakan kesatuan antara jiwa dan badan, roh dan tubuh, spiritual dan material. Stres tidak hanya menyangkut lahiriah, tapi juga batin kita. Maka tidak mengherankan bila gejala (*symptom*) stres ditemukan dalam segala

²⁰Rafy Sapuri, *Psikologi Islam Tuntutan Jiwa Manusia Modern* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2008), 421-425.

²¹Azme, *Kesehatan Mental* dalam <http://www.kolomsehat.com/>, beberapa kondisi fisik yang menunjukkan gejala stres, diakses 19 Maret 2016.

sisi dalam diri kita yang penting: fisik, emosi, intelektual, dan hubungan interpersonal. Gejala stres yang muncul akan berbeda pada setiap orang karena pengalaman stres sangat pribadi sifatnya.²²

a. Gejala fisik

Seperti sakit kepala, tidur tidak teratur, insomnia (susah tidur), sakit punggung, sakit pada pundak dan pinggang, gatal-gatal pada kulit, urat tegang terutama pada leher dan bahu, terganggu pencernaannya, berubah selera makan, sering merasa kelelahan atau kehilangan daya energi, dan bisa menimbulkan jerawat.

b. Gejala emosional

Seperti gelisah, cemas, sedih, depresi, mudah menangis, mood berubah-ubah dengan cepat marah, merasa gugup, rasa harga diri menurun dan tidak aman, terlalu peka dan mudah tersinggung terhadap perkataan orang lain, gampang menyerang orang dan bermusuhan.

c. Gejala intelektual

Seperti susah berkonsentrasi pada pekerjaan yang dikerjakannya, sulit membuat keputusan, mudah lupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, melamun, dan kehilangan rasa humor yang sehat.

d. Gejala hubungan interpersonal

Seperti mudah curiga, kepada orang lain, mudah mempersalahkan orang lain, mudah membatalkan janji atau tidak memenuhinya, suka mencari-cari kesalahan

²²Mardhiah Siska, "Hubungan Efikasi Diri dengan Stres Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa UIN Suska Riau Pekanbaru", Skripsi (Pekanbaru Riau: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, 2011),

orang lain atau menyerang orang lain dengan kata-kata, mengambil sikap terlalu membentengi dan mempertahankan diri.

3. Faktor-Faktor Stres

Menurut Tiwi, faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada diri seseorang adalah:

a. Faktor sosial

Selain peristiwa penting, ternyata tugas rutin sehari-hari juga berpengaruh terhadap kesehatan jiwa seseorang, seperti kecemasan dan depresi.

b. Dukungan sosial

Dukungan sosial turut mempengaruhi reaksi seseorang dalam menghadapi stres.. dukungan sosial mencakup: pertama, dukungan emosional (rasa dikasihani), kedua, dukungan nyata (bantuan atau jasa), dan yang ketiga, dukungan informasi (nasehat dan keterangan mengenai masalah tertentu).²³

Adapun menurut Serafino dukungan sosial adalah suatu kesenangan yang dirasakan sebagai bentuk perhatian, penghargaan atau pertolongan yang diterima orang lain atau suatu kelompok.²⁴ Baron dan Byrne dalam Nobelina Adi Condro menyatakan bahwa dukungan sosial adalah kenyamanan secara fisik dan psikologis

²³Tiwi, "Stres" dalam <http://rtptiwi.blogspot.com/>, diakses pada 21 Juli 2016.

²⁴Umi Salwa, Joko Kuncoro dkk, "Dukungan Sosial Keluarga Dan Persepsi Terhadap Vonis dan Penerimaan diri Narapidana Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Wanita Semarang", Jurnal Proyeksi, Vol.5, No.2, 2013, 82.

yang diberikan oleh teman atau anggota keluarga. Menurut Johnson dalam Nobelina Adi Condro, ada empat manfaat dukungan sosial yaitu: pertama, dukungan sosial dihubungkan dengan pekerjaan akan meningkatkan produktivitas. kedua meningkatkan kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri dengan memberikan rasa memiliki, ketiga, memperjelas identitas diri, menambah harga diri serta mengurangi stres. dan yang keempat adalah meningkatkan dan memelihara kesehatan fisik serta pengelolaan terhadap stres dan tekanan.²⁵

4. Dampak-Dampak Stres

Menurut Quraish Shihab dampak-dampak stres pada diri seseorang terbagi menjadi 2, yaitu:

a. Efek Baik: Tekanan sebagai Kelaziman

Kehidupan Manusia selalu diisi peristiwa-peristiwa manis dan pahit. Aktivitas yang menerus, suara bising, polusi udara, bahaya-bahaya yang nyaris menimpa, keributan dalam rumah tangga, adalah sebagian faktor yang memicu tekanan jiwa atau stres yang tak ada cara apapun untuk mengelak darinya. Ibaratnya, serangkaian tekanan itu merupakan kelaziman hidup yang mustahil dicegah. Kalau pun mampu, maka semua itu hanya akan membuatnya lelah dan jenuh. Bila berwawasan luas, semua tekanan dalam kehidupan itu dapat dianggap sebagai anugrah Ilahi, yang

²⁵Nobelina Adicondro dan Alfi Purnamasari, "Efikasi Diri Dukungan Keluarga dan Self Regulated Learning Pada Siswa Kelas VIII", Jurnal Psikologi, Vol.VIII, No.1, Januari 2001, 19-20.

terpenting adalah memahami esensi tekanan dan bagaimana dampak yang ditimbulkannya.

Manusia merasakan ketenangan saat segala sesuatu dalam hidupnya berjalan teratur, dapat diprediksi, dan tidak berubah-ubah. Saat terjadi perubahan, baik positif maupun negatif pergantian arah dan harapan juga terjadi, dan pilihan baru pun menjadi penting. Dalam kondisi seperti ini, prioritas individu dalam mengatur kembali keinginan-keinginan, pilihan-pilihan dan usahanya untuk menyesuaikan diri dengan tekanan jiwa (*stres*) akan mewujudkan kesiapan dirinya dalam menghadapi ancaman bahaya. Manusia memang diciptakan dalam kesengsaraan. Perjalanan menuju Tuhan juga penuh aral melintang. Allah SWT menguji manusia dengan baik buruk, rasa takut, kekurangan harta benda dan jiwa, juga keringnya ladang-ladang

. Dalam al-Qur'an Allah SWT menceritakan ujian-ujian yang diberikan-Nya pada manusia dalam kisah-kisah para nabi dan wali-wali Allah SWT, juga dalam berbagai perumpamaan dan kisah umat-umat terdahulu. Sebagaimana ulasan dari diturunkannya rangkaian cobaan ini adalah:

- 1).Menyelamatkan manusia dari kelalaian agar kembali kepada Tuhan.
- 2).Menciptakan kesabaran dan ketegaran dalam diri orang beriman serta menghidupkan penyakit batin dalam diri kaum munafik.
- 3). Menggariskan hikmah dan keadilan Ilahi.
- 4). Menumbuhkan jiwa manusia.

Dimata sejumlah peneliti dalam bidang psikoterapi, masalah-masalah emosional merupakan bentuk mekanisme psikoterapis. Mekanisme ini memungkinkan seorang

pasien menyadari bahwa bukan hanya dirinya yang sedang mengalami kesusahan, melainkan juga orang lain. Dalam firman Allah SWT dalam *Q.S. al-Insyirâh* /94 5-6.

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

Artinya:

“Karena sesungguhnya setelah kesulitan itu terdapat kemudahan. Dan sesungguhnya setelah kesulitan itu terdapat kemudahan”.

Ayat di atas menjelaskan bahwa saat kita mengalami kesusahan niscaya terdapat kemudahan setelahnya. Ini merupakan hukum yang berlaku bagi semua manusia. Jadi bukan hanya untuk diri seorang semata. Jika demikian, setelah melewati kesusahan tersebut, langkahkanlah kakimu pada kesusahan berikutnya lalu bersimpuhlah di hadapan Tuhanmu. Maksudnya mustahil melangkah ke keharibaan Ilahi tanpa diiringi rintangan dan kesusahan. Betapapun beratnya kesulitan yang dihadapi, pasti dalam celah-celah kesulitan itu terdapat kemudahan-kemudahan. Ayat ini memesankan agar manusia berusaha menemukan segi-segi positif yang dapat dimanfaatkan dari setiap kesulitan karena bersama setiap kesulitan terdapat kemudahan. Ayat ini seakan-akan berpesan agar setiap orang mencari peluang pada setiap tantangan dan kesulitan yang dihadapi.²⁶

b. Efek Buruk

Efek dan pengaruh tekanan jiwa pada tubuh berbeda-beda, sesuai perbedaan sistem fisiologis. Efek-efek paling penting tekanan jiwa (stres) terhadap sistem fisiologis adalah sebagai berikut:

²⁶M.Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: pesan, kesan dan keserasian Al-Qur'an* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 418.

1. Sistem Syaraf

Sakit kepala, sakit kepala sebelah, getaran ditangan, kaki, dan kelopak mata, gagap khususnya dalam keadaan marah, tergesa-gesa, gemetarnya beberapa anggota tubuh, lemahnya tubuh secara keseluruhan, lumpuhnya tangan, kaki, atau separuh tubuh, terasa lesu serta lemasnya tangan dan kaki.

2. Sistem Pernapasan

Sinosis dan bisa menyebabkan asma (sesak nafas).

3. Sistem Peredaran Darah

Mengerasnya pembuluh darah, gangguan jantung kronis, bertambahnya tekanan darah, jantung sedemikian cepat berdetak, sementara otot-ototnya melemah.

4. Sistem Pencernaan

Bengkak dan gangguan pada lidah, *spasm* (bengkak) pada kerongkongan, naiknya asam lambung dan maag, gangguan pada usus dua belas jari, pembengkakan pada usus dan disertai pendarahan, muntah-muntah dan berkurangnya nafsu makan.

Rangkaian efek di atas dengan sendirinya menimbulkan beberapa jenis penyakit:

a. Gangguan Metabolisme

Goiter (penyakit yang disebabkan membengkaknya kelenjar tiroid), diabetes, kegemukan dan kekurusan yang berlebihan, impotensi, batu ginjal, serta gangguan-gangguan pertahanan tubuh (kelemahan tubuh dalam menciptakan antibodi).

b. Gangguan Kulit

Gangguan jiwa menyebabkan berbagai gangguan pada kesehatan kulit, seperti timbulnya jerawat, penyakit urtikaria, noda-noda putih pada kulit dan masih banyak lagi.²⁷

5. Cara Mengatasi Stres

Stres merupakan fakta hidup, tetapi cara kita menghadapi stres menentukan kemampuan kita untuk mengatasi stres tersebut. Setiap individu berbeda-beda responnya terhadap stres yang dideritanya, tergantung dari faktor psikologis yang menjadi sumbernya, seperti bagaimana individu memaknai peristiwa yang menimbulkan stres tersebut.²⁸

Stres juga dapat membahayakan kesehatan secara tidak langsung melalui faktor gaya hidup. Orang-orang yang dilanda stres tidur lebih sedikit, merokok dan mengkonsumsi minuman keras lebih banyak, makan tidak teratur, dan sedikit sekali memperhatikan kesehatan mereka. Sebaliknya, olahraga regular, nutrisi yang baik, paling tidak tujuh jam tidur di malam hari, dan sering bergaul diasosiasikan dengan stres yang rendah.²⁹

²⁷Ishaq Husaini Kuhsari, *Al-Qur'an & Tekanan Jiwa Diagnosis Problem Kejiwaan Manusia Modern dan Solusi Qur'ani Dalam Mengatasi dan Menyembuhkannya* (Jakarta: Sadra Press, 2012), 25-28.

²⁸Rizki Joko, *Psikologi Dzikir* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2008), 31-32.

²⁹Diane E Papalia Sally Wendkos Old, Ruth Duskin Feldmen, *Human Development: Psikologi Perkembangan*, terj. A.K Anwar (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2011), 758-759.

Ada berbagai macam cara seseorang untuk mengatasi stres. Kalau akibat stres telah mempengaruhi fisik dan bahkan menimbulkan penyakit tertentu, peranan obat atau medikasi biasanya diperlukan. Namun obat itu sendiri kurang efektif untuk mengatasi stres dalam jangka panjang. Ada efek negatif bila menggunakan obat terus menerus. Di samping obat-obat tertentu membutuhkan biaya mahal, obat juga biasanya mengakibatkan ketergantungan dan bahkan membuat orang tertentu kebal terhadap obat tertentu.

Untuk mencegah dan mengatasi stres agar tidak sampai ketahap yang paling berat maka seseorang dapat melakukan berbagai cara, diantaranya adalah sebagai berikut: pertama, istirahat dan tidur yang cukup. kedua, olahraga yang teratur. ketiga, berhenti merokok. keempat, mendengarkan musik yang sesuai dengan selera seseorang, dan terakhir adalah sering tersenyum serta memiliki rasa humor.

1. Istirahat dan Tidur

Istirahat dan tidur merupakan obat yang baik dalam mengatasi stres karena dengan istirahat dan tidur yang cukup akan memulihkan keadaan tubuh. Tidur yang cukup akan memberikan kegairahan dalam hidup dan memperbaiki sel-sel yang rusak.

2. Olahraga atau Latihan Teratur

Olahraga dan latihan teratur adalah salah satu cara untuk meningkatkan daya tahan dan kekebalan fisik maupun mental. Olahraga dapat dilakukan dengan cara jalan pagi, lari pagi minimal dua kali seminggu dan tidak perlu lama-lama yang

penting menghasilkan keringat setelah itu mandi dengan air hangat untuk memulihkan kebugaran.

3. Berhenti Merokok

Berhenti merokok adalah bagian dari cara menanggulangi stres karena dapat meningkatkan status kesehatan dan mempertahankan ketahanan dan kekebalan tubuh.³⁰

4. Musik

Para peneliti mengatakan bahwa musik mampu menurunkan gejala psikosomatik. Kecemasan dengan jalan mempengaruhi proses fisiologis dan psikologis sehingga mampu membuat seseorang mengalami keadaan yang aman dan menyenangkan. Tetapi musik tidak seperti obat karena musik tidak memiliki potensi untuk menyebabkan ketergantungan. Musik dengan potensinya dalam mempengaruhi fisiologis dan psikologis menjadi fasilitas yang penting dalam praktik untuk mengatasi kecemasan. Musik yang sesuai dengan selera seseorang mempengaruhi sistem limbik dan saraf otonom, menciptakan suasana rileks, aman dan menyenangkan sehingga merangsang pusat rasa ganjaran dan pelepasan substrat kimia (*gamma amino butyric acid (GABA)*, *enkephalin*, dan *beta endorphin*) yang akan mengeliminasi neurotransmitter rasa nyeri maupun kecemasan sehingga menciptakan ketenangan dan memperbaiki suasana hati (*mood*) seseorang.

³⁰Cahaya, "Makalah Tentang Stres" dalam <http://cahayarochmat.blogspot.com/>, diakses 18 maret 2016.

5. Humor

Humor mempunyai kapasitas untuk mengubah permasalahan yang serius menjadi mudah. Ketika tantangan hidup terlihat mulai menguasai, maka tekanan akan menghalangi dan membatasi kemampuan untuk melihat berbagai alternatif. Kita akan membentuk *psylogical angina*, yaitu rasa sakit yang disebabkan oleh adanya pembendungan tingkah laku. Pandangan yang humoris dapat membuka halangan tersebut, mengurangi tekanan, dan membawa kita pada keadaan dimana kita bisa melihat masalah dengan pandangan yang baru. Tawa adalah penangkal stres yang sangat baik, murah dan mudah. Tertawa adalah salah satu cara terbaik untuk mengendurkan otot. Tertawa dapat memperlebar pembuluh darah dan mengirim lebih banyak darah hingga ke ujung-ujung dan ke semua otot di seluruh tubuh.³¹

6. Stres dan Cara Mengatasinya Menurut Islam

Stres di pandang oleh agama sebagai ujian atau *bala*, sebagai media yang digunakan oleh Tuhan untuk mengetahui mana hamba yang benar-benar beriman dan mana hamba yang sekedar “mengaku beriman”. Analoginya adalah sebagaimana ujian di sekolah yang digunakan untuk menguji mana murid yang pantas naik kelas dan mana murid yang tidak pantas naik kelas. Jadi, stres dalam bahasa agama adalah ujian bukan pengejawatahan ketidakadilan Tuhan. Sebaliknya, stres adalah pengejawatahan kasih sayang-Nya yang tidak terbatas. Dengan stres inilah kita dinilai

³¹Mustamir Pedak, *Metode Supernol Menaklukan Stres* (Jakarta: PT Mizan Publika, 2009), 231-232.

apakah kita termasuk orang yang bersabar atau tidak. Sabar adalah tanda keimanan sehingga dapat dikatakan bahwa stres adalah semacam alat uji tentang keimanan kita kepada Allah SWT.³²

Stres timbul karena seseorang merasa tidak mampu atau tidak memiliki sumber daya yang memadai untuk mengatasi masalahnya. Dengan memasrahkan diri, Allah SWT akan membantu umatnya dengan cara yang tidak disangka-sangka. Dijelaskan dalam *Q.S. al-Thalaq/65: 3*.

وَيَرْزُقُهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَلِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا

Artinya:

“Dan memberinya rezeqy dari arah yang tidak disangka-sangka. Dan barangsiapa bertawakkal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan keperluannya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan yang dikehendaki-Nya. Sesungguhnya Allah telah mengadakan ketentuan bagi tiap-tiap sesuatu.”

Barangsiapa muraqabah kepada Allah SWT dan berhenti di batas-batas-Nya, maka Allah SWT memberi dia kelonggaran dari setiap kesedihan, memberi dia solusi dari tiap kesempitan dan memberi dia rezeqy tanpa terlintas di hatinya.³³ Al-Qur’an telah menggunakan pemisalan yang memakai prinsip mekanika beban untuk menggambarkan masalah yang di hadapi manusia. Prinsip mekanika beban merupakan konstruk awal yang melahirkan penelitian mendalam tentang stres. Secara

³²Lihat Pedak, *Metode Supernol Menaklukan Stres*, 54.

³³Syaikh Muhammad Ali Ash-Shabuni, *Shafwatut Tafāsir: Tafsir-tafsir pilihan*, terj. KH.Yasin (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2001), 389.

keseluruhan surat al-Qur'an yang membahas konsep beban dalam masalah manusia terdapat dalam surah *Q.S.al-Insyirâh/ 94:1-8*.

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ۖ وَوَضَعْنَا عَنَّا وِزْرَكَ ۖ
 الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ ۖ وَرَفَعْنَا
 لَكَ ذِكْرَكَ ۖ فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ۖ
 وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ ۖ

Artinya:

“Bukannakah kami telah melapangkan untukmu dadamu? Dan kami telah menghilangkan daripada-Mu bebanmu. Yang memberatkan punggungmu. Dan kami telah tinggalkan bagimu sebutanmu. Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan) kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain. Dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap”.

Jika dianalisis, surat di atas telah memasukan perspektif subjektif dan objektif tentang stres. Ayat dua (beban) lebih berorientasi pada perspektif objektif, namun ayat tiga (punggung) dan ayat satu (dada) lebih mengandung perspektif subjektif. Ayat lanjutan dalam surat ini juga dapat memberikan inspirasi bagaimana seseorang mengatasi stres yang dihadapinya. Dalam prinsip mekanika tuas, terdapat hukum di mana beban suatu benda lebih mudah diangkat daripada lengan tuas yang lebih tinggi (lebih panjang). Untuk menyelesaikan masalah, manusia harus melihat dari tempat yang lebih tinggi sehingga dapat melihat keseluruhan masalah secara luas. Dari sini, manusia akan dapat melihat dimana-mana bahwa sesudah kesulitan pasti ada kemudahan. Kemudian manusia tidak boleh berpangku tangan, namun harus melakukan pekerjaan satu persatu, baik untuk menyelesaikan masalah tersebut atau

untuk tujuan yang lainnya. Ayat ini juga mengindikasikan teknik manajemen waktu, cara mengatur pekerjaan yang tidak menumpuk-numpuk, agar beban menjadi lebih ringan. Semua itu harus dilakukan dengan penuh pengharapan terhadap Tuhan. Jika langkah-langkah ini telah dilakukan, maka dada akan terasa lebih lapang. Lapang dada secara psikologis artinya mendapatkan ketenangan. Lapang dada secara biologis artinya tidak menderita penyakit yang berkaitan dengan dada dan pernafasan.³⁴

Anjuran Allah SWT tentang menghindari dan mengelola stres sangat jelas, sebagaimana dijelaskan dalam Q.S *al-Imrān*/3:139.

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا 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”

Mereka tidak perlu berputus asa. Karena itu, janganlah kamu melemah menghadapi musuhmu dan musuh Allah SWT, kuatkan jasmaninya dan janganlah pula kamu bersedih hati akibat apa yang kamu alami dalam perang uhud, atau peristiwa lain yang serupa, tetapi kuatkan mentalmu. Mengapa kamu lemah atau bersedih padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi derajatnya di sisi Allah

³⁴Aliah B Purwakania Hasan, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami* (Jakarta: Rajawali Press, 2008), 84-85.

SWT di dunia dan di akhirat, di dunia karena apa yang kamu perjuangkan adalah kebenaran dan di akhirat karena kamu mendapat surga.³⁵

Beberapa cara mengelola stres yang telah diajarkan oleh Islam adalah sebagai berikut:

1. Niat Ikhlas

Ikhlas bermakna bersih dari kotoran dan menjadikan sesuatu bersih tidak kotor. Orang yang ikhlas adalah orang yang menjadikan agamanya murni hanya untuk Allah SWT dengan menyembah-Nya serta tidak menyekutukan dengan yang lain dan tidak ria dalam beramal. Sebagaimana firman Allah *Q.S al Zumar/39 : 2*.

إِنَّا أَنْزَلْنَا إِلَيْكَ الْكِتَابَ بِالْحَقِّ فَاعْبُدِ اللَّهَ مُخْلِصًا لَهُ الدِّينَ ﴿٢﴾

Artinya:

“Sesungguhnya Kami menurunkan kepadamu Kitab (Al-Qur’an) dengan (membawa) kebenaran. Maka sembahlah Allah dengan memurnikan ketaatan kepada-Nya”.

Sebab, hakikat kehidupan sebenarnya adalah milik Allah SWT peran didunia hanyalah sebagai penghambaan kepada Allah SWT semata. Begitu pula hanya persoalan hidup, sejatinya merupakan skenario Allah SWT untuk menguji seberapa besar kecintaan dan penghambaan kepada-Nya.

³⁵M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: pesan, kesan dan keserasian Al-Qur’an* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 278.

2. Sabar dan Salat

Sabar artinya tabah hati tanpa mengeluh dalam menghadapi godaan atau rintangan dalam jangka waktu tertentu dalam rangka mencapai tujuan.³⁶ Sabar memiliki unsur T-7, yaitu: tenang, tahan, tabah, tekun, teliti, tanggulangi dan tawakal kepada Allah SWT. Artinya setelah berdaya upaya secara maksimal barulah berserah diri kepada Allah SWT.³⁷ Firman Allah *Q.S al-Baqarah/2:45*.

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّهَا الْكَبِيرَةُ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ (٤٥)

Artinya:

“Jadikanlah sabar dan sholat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya orang yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusus”.

Sabar dalam Islam adalah mampu berpegang teguh dan mengikuti ajaran agama untuk menghadapi atau menentang dorongan hawa nafsu. Orang yang sabar akan mampu mengambil keputusan dalam menghadapi *stressor* yang ada. Oleh karena itu orang yang rugi adalah orang yang tidak mengerti bagaimana menghadapi masalahnya dengan cara yang benar. Orang yang beruntung adalah orang yang bersabar dan mengerti bagaimana cara menghadapi permasalahan secara bijak.

Setiap orang Islam dituntut untuk melakukan salat dengan khusuk. Dengan demikian, salat itu sendiri sudah menjadi obat bagi ketakutan yang muncul dari *stressor* yang dihadapi. Kekhusukan itu merupakan proses meditasi. Salat yang

³⁶Achmad Mubarak, *Psikologi Qur'ani* (Jakarta: Pustaka Firdaus, 2001), 73.

³⁷Mawardi Labay El.Sulthani, *Zikir dan Doa Dalam Kesibukan* (Jakarta: Al Mawardi Prima, 2011), 110.

berisi meditasi yang dapat menghilangkan kecemasan dan konsentrasi salat dapat merangsang saraf lain yang akan menutup terbawannya rangsangan sakit tersebut ke otak. Keadaan yang tenang dan jiwa yang tenang yang dihasilkan oleh salat mempunyai dampak terapeutik yang penting dalam meredakan ketegangan saraf yang timbul akibat berbagai tekanan kehidupan sehari-hari dan menurunkan kegelisahan yang diderita oleh sebagian orang. Seseorang dokter terkenal berujar: “Komponen tidur terpenting yang kuketahui selama bertahun-tahun yang kulalui dalam berbagai pengalaman dan percobaan ialah sembahyang”. Pendapatku ini ku kemukakan dalam kedudukan ku sebagai dokter. Sembahyang memang merupakan sarana terpenting yang kuketahui hingga kini, yang menimbulkan kedamaian dalam jiwa dan membangkitkan ketenangan dalam saraf.³⁸ Salat memiliki pengaruh yang luar biasa untuk terapi rasa galau dan gundah dalam diri manusia. Rasa gundah dan stres yang senantiasa menekan kehidupan akan sirna. Rasulullah senantiasa mengerjakan salat ketika sedang ditimpa masalah yang membuat beliau merasa tegang.³⁹

Salat memiliki unsur penting. Pertama, salat mengurangi stimulasi reaksi psiko-fisiologis sehingga menghasilkan respon rileksasi. Kemudian, hal ini akan memberikan keadaan mental yang mencerminkan penerimaan dan kepasrahan yang dikenal sebagai respon rileksasi tingkat lanjut. Cara umat Islam melakukan

³⁸Fatimah, “Coping Stres Istri Yang Bertahan dalam Perkawinan Dengan Suami Pengangguran Narkoba,” *Skripsi* (Banjarmasin: Fakultas Ushuluddin dan Humaniora IAIN Antasari, 2015), 26-28.

³⁹Muhammad Utsman Najati, *The Ultimate Psychology “Psikologi Sempurna ala Nabi Saw”*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 2008), 374-375.

penyembahan terhadap Allah SWT yang dinamik juga melatih postur tubuh bergerak alami sikap waspada yang terkonsentrasi dalam kesatuan jiwa dan raga. Kedua, sebagai alat komunikasi, salat dapat memberikan dukungan psikologis bagi mereka yang melaksanakannya. Dukungan ini terutama sangat berarti jika bentuk dukungan lain tidak memungkinkan. Seseorang memasrahkan dirinya kepada yang Mahakuasa yang dipercayai memiliki kekuatan tidak terbatas. Dalam hal ini, seseorang membaca kalimat suci al-Qur'an yang berisi keabadian kasih sayang, keagungan, kekuasaan dan pengetahuan.⁴⁰

3. Bersyukur dan Berserah Diri (Tawakal)

Hakikat syukur adalah menampakan nikmat. Barang siapa yang bersyukur atas segala pemberian Tuhan, maka akan merasakan ketentraman. Sebagaimana firman Allah SWT *Q.S al-Lukman/31:12*.

وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنْ اشْكُرْ لِلَّهِ ۚ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ ۗ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ

عَنِّي حَمِيدٌ ﴿١٢﴾

Artinya:

“Dan sesungguhnya telah kami berikan hikmat kepada Luqman, yaitu: Bersyukurlah kepada Allah. Dan barangsiapa yang bersyukur (kepada Allah), maka sesungguhnya ia bersyukur untuk dirinya sendiri, dan barangsiapa yang tidak bersyukur, maka sesungguhnya Allah Maha Kaya lagi Maha Terpuji’.

Allah SWT memerintahkan untuk mensyukuri nikmat-nikmat-Nya dengan cara melakukan ketaatan pada-Nya serata meninggalkan kemaksiatan. Barang siapa

⁴⁰Lihat Hasan, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*, 91.

melakukan hal itu, maka hakikatnya dia memberi manfaat bagi dirinya sendiri, karena manfaatnya akan berpulang pada dirinya juga. Barangsiapa mengingkari nikmat-nikmat serta mengingkari sang pemberi nikmat maka sesungguhnya Allah SWT tidak membutuhkan ibadah seorang pun. Segala puji bagi Allah SWT dalam segala hal. Dia tidak membutuhkan orang yang kufur dan Dia membalas rasa syukur orang yang bersyukur.

Dengan bersyukur akan senantiasa diliputi rasa damai, tentram, dan bahagia. Bersyukur akan membuat hati menjadi bahagia. Akan melihat sedikit menjadi banyak dan menyakitkan menjadi menyenangkan. Orang yang bersyukur selalu memandang Allah SWT. Setiap sesuatu yang diterima walaupun tidak sesuai dengan apa yang diinginkan. Tawakal berarti berserah diri atas segala ketentuan yang telah Allah SWT gariskan kepada hambaNya. Artinya jika saat ini tengah ditimpa bermacam-macam persoalan hidup atau gemilang kebahagiaan, maka sesungguhnya itulah ketentuan yang telah Allah SWT putuskan. Sebagaimana firman Allah SWT *Q.S al-Nisa/4:81*

وَيَقُولُونَ طَاعَةٌ فَإِذَا بَرَزُوا مِنْ عِنْدِكَ بَيَّتَ طَائِفَةٌ مِّنْهُمْ غَيْرَ الَّذِي تَقُولُ ۗ وَاللَّهُ يَكْتُبُ مَا يُبَيِّتُونَ ۗ

فَاعْرِضْ عَنْهُمْ وَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ ۚ وَكَفَىٰ بِاللَّهِ وَكِيلًا ﴿٨١﴾

Artinya:

“Dan mereka (orang-orang munafik) mengatakan: (Kewajiban Kami hanyalah) taat. Tetapi apabila mereka telah pergi dari sisimu, sebagian dari mereka mengatur siasat di malam hari (mengambil keputusan) lain dari yang telah mereka katakana tadi. Allah menulis siasat yang mereka atur di malam hari itu, maka berpalinglah kamu dari mereka dan tawakallah kepada Allah. Cukuplah Allah menjadi Pelindung”.

4. Doa dan Dzikir

Sebagai insan beriman, doa dan dzikir menjadi sumber kekuatan bagi kita dalam berusaha. Adanya harapan yang tinggi disandarkan kepada Allah SWT demikian pun apabila ada kekhawatiran terhadap suatu ancaman, maka sandaran kepada Allah SWT dengan senantiasa melalui doa dan dzikir. Doa menurut bahasa berarti mengajak, mengundang, memanggil. Sedangkan menurut istilah bermakna memohon kepada Allah SWT agar dikaruniakan kebaikan serta terhindar dari bahaya.⁴¹

Doa mempunyai manfaat untuk penyembuhan bagi stres dan gangguan kejiwaan. Doa juga mengandung manfaat untuk pencegahan terhadap terjadinya kegoncangan jiwa dan gangguan kejiwaan. Berdoa kepada Allah SWT juga membantu dalam meredakan kegelisahan. Ini karena seorang mukmin mempunyai harapan bahwa Allah SWT akan mengabulkan doanya dalam memecahkan problem-problemnya, memenuhi berbagai kebutuhannya dan membebaskannya dari kegelisahan dan kerisauan yang menimpanya. Terlepas dari apakah Allah SWT benar-benar mengabulkan doa seorang manusia atau tidak sekedar menghadap Allah SWT dan berdoa kepada-Nya dengan harapan dikabulkan akan menimbulkan otosugesti yang akan meredakan kegelisahan. Sebagaimana firman Allah SWT *Q.S al-Baqarah 2/186*.⁴²

⁴¹ Syahrin Harahap dan Hasan Bakti Nasution, *Ensiklopedia Akidah Islam* (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2003), 145.

⁴²Fatimah, *Coping Stres Istri Yang Bertahan dalam Perkawinan Dengan Suami Pengangguran Narkoba*, Skripsi.

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ۖ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي
لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ ﴿١٨٦﴾

Artinya :

“Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka (jawablah), bahwasannya Aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku, maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah) Ku dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku , agar mereka selalu berada dala kebenaran”.

Doa merupakan alat komunikasi dengan Allah SWT yang dapat memberikan dukungan dalam menghadapi konflik. Doa dapat memberikan ketenangan. Stres merupakan hasil kurangnya ketenangan internal karena konflik didalam diri manusia yang mendorong gangguan eksternal pada perilaku dan kesehatan. Ketenangan internal hanya dapat diraih dengan percaya kepada Allah Yang Maha Perkasa, mengingatnya sesering mungkin dan memohon pertolongan dan penganpunan pada waktu yang sulit.⁴³ Dari segi pengobatan jiwa, zikir dapat menghidupkan hati, mengubah kecemasan menjadi rasa aman, permusuhan menjadi kassih sayang, rasa takut menjadi ketenangan, kegelisahan jiwa menjadi ketentraman yang sangat berguna bagi kesejahteraan jiwa.⁴⁴

Sedangkan zikir secara bahasa artinya menyebutkan, menuturkan, mengingat, menjaga, atau mengerti.⁴⁵ Zikir adalah mengingat segala keagungan dan kasih sayang Allah SWT. Zikir dalam arti sempit memiliki makna menyebut asma-asma

⁴³Lihat Hasan, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*, 93.

⁴⁴Abidin Ja'far, *Peranan Sholat Tahajjud dan Doa dalam Mental Kesehatan Mental* (Tulungagung: Cahaya Abadi, 2012), 75.

⁴⁵Qamaruddin Shaleh, *Larangan dan Perintah* (Bandung: Penerbit Diponegoro, 2002), 461.

Allah SWT yang agung dalam berbagai kesempatan. Sedangkan dalam arti luas zikir mencakup pengertian mengingat segala keagungan dan kasih sayang Allah SWT yang telah diberikan kepada seseorang, dengan menaati segala perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya. Sebagaimana firman Allah SWT Q.S *al-Ra'd*/13:28.

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya:

“Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenang”.

Zikir kepada Allah SWT baik dengan melakukan ketaatan, zikir terucap, zikir hati, ataupun dengan mengingat janji dan ancaman-Nya akan membuat hati tenang dan tenang. Allah SWT akan menghilangkan segala kegundahan, duka cita, dan sedih hati lalu mengganti semua itu dengan perasaan senang, cahaya, kebahagiaan dan ketenangan. Zikir mempunyai makna yang terkandung yaitu sebagai kegiatan psikologis yang memungkinkan seseorang memelihara makna sesuatu yang diyakini berdasarkan pengetahuannya ia berhasil hadir padannya. Melakukan zikir sama nilainya dengan terapi rileksasi, yaitu suatu bentuk terapi dengan menekankan bagaimana cara ia harus beristirahat atau bersantai untuk mengurangi ketegangan atau tekanan psikologis.⁴⁶

Dengan zikir kita dapat menenangkan pikiran dan jiwa. Orang yang sering berzikir akan terhindar dari gangguan kejiwaan, seperti stres yang melemahkan fisik

⁴⁶Fatimah, Coping Stres Istri yang Bertahan dalam Perkawinan dengan Suami Pengguna Narkoba, *Skripsi*, 26-32.

dan sering menyebabkan orang mudah sakit.⁴⁷ Berdzikir juga dapat menyebabkan terjadinya perubahan psikologis yang positif seperti: menurunnya kegelisahan, agresif, ketertekanan dan dapat menimbulkan dampak psikologis lainnya seperti pandai membawa diri, lebih merasa yakin, sedikit lebih dalam penguasaan kontrol emosional yang stabil dan lebih percaya kepada diri sendiri dan kreatif serta mampu meredakan sifat mudah marah.⁴⁸

⁴⁷Sudirman Tebba, *Sehat Lahir Batin* (Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2005), 113.

⁴⁸Rizki Jono, *Psikologi Dzikir* (Jakarta: PT Raja Grafindo, 2008), 68.