

Kala Stres Menghampiri Islam Menangani

Hana Qatrun Nada

Universitas Lambung Mangkurat

Hamidah Arsyad

Universitas Lambung Mangkurat

Salsa Emilia Putri

Universitas Lambung Mangkurat

email: hanaqatrunn@gmail.com; hamidaharsyad2106@gmail.com;
salsaemilia2@gmail.com

***Abstract.** Stress is a mental disorder which is our physical and emotional reaction when facing a situation that causes pressure. This pressure arises from the failure of the individual in meeting their needs or desires. Stress can be experienced by any individual without knowing the socio-economic background. Stress is triggered by internal and external factors. Since it can cause the destruction of individual lives, Islam provides solutions to deal with it. For Muslims, having a strong religious nature will support the effectiveness of implementing solutions from Islam in dealing with stress. The solution from Islam is the process of providing assistance to individuals so that they are able to live in harmony with the provisions and instructions of Allah, so that they can achieve the happiness of life in this world and in the hereafter in several ways including by praying well, remembering Allah, praying humbly, and reading the Al-Quran. This article was written to help deal with stress from an Islamic perspective which of course every individual has experienced stress. The method in writing this article is literature review and observation.*

***Keywords:** Stress, Impacts of stress, Islamic solution for stress.*

Abstrak. Stres merupakan gangguan mental yakni reaksi fisik dan emosional Anda ketika menghadapi suatu situasi yang menimbulkan tekanan. Tekanan ini muncul dari kegagalan individu dalam memenuhi kebutuhan atau keinginannya. Stres dapat dialami oleh setiap individu tanpa mengenal latar belakang sosial ekonomi. Stres dipicu oleh faktor internal dan eksternal. Karena stres dapat menimbulkan kehancuran kehidupan individu maka Islam memberikan solusi untuk menanganinya. Bagi umat Islam memiliki sifat religius yang kuat akan menunjang efektivitas pengimplementasian solusi dari Islam dalam menangani stres. Solusi dari Islam merupakan proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat dengan beberapa cara di antaranya dengan mengerjakan shalat dengan baik, berzikir kepada Allah, berdoa dengan rendah hati, dan membaca Al-Quran. Artikel ini ditulis untuk membantu menangani stres dalam perspektif Islam yang tentunya setiap individu pernah mengalami stres. Metode dalam

penulisan artikel ini adalah kualitatif deskriptif dengan pendekatan kajian literatur dan observasi.

Kata kunci: Stres, Dampak stres, Solusi Islam untuk menangani stres.

LATAR BELAKANG

Setiap individu pasti mengalami kegagalan maupun ketidakselarasan antara realita yang dihadapi dengan ekspektasi sebelumnya. Kondisi ini dapat memicu seseorang mengalami situasi tidak nyaman yang membuat dirinya merasa cemas, sedih, bingung, ragu-ragu dan lain sebagainya. Kondisi ini merupakan ciri-ciri gangguan mental yang disebut stres.

Lumban Gaol (2016) dan Aryani (2016) memandang stres sebagai sesuatu yang pasti dialami oleh tiap orang. Banyak anak dan remaja mengalami stres belajar, tetapi tidak mengetahui cara mengelola stres yang tepat karena terbatasnya pengetahuan dan pengalaman mereka sehingga banyak yang gagal dalam studinya. Begitu pula orang dewasa, mereka lebih rentan mengalami stres yang tinggi dibanding anak-anak dan remaja diakibatkan oleh beban kerja, beban ekonomi, dan beban keluarga.

Dalam Islam, stres disebabkan oleh cobaan. Sebagaimana yang termaktub dalam Quran surah Al-Baqarah ayat 214 yang berbunyi: “Apakah kamu mengira bahwa kamu akan masuk surga, padahal belum datang kepadamu (cobaan) sebagaimana halnya orang-orang terdahulu sebelum kamu? Mereka ditimpa oleh malapetaka dan kesengsaraan, serta digoncangkan (dengan bermacam-macam cobaan) sehingga berkatalah Rasul dan orang-orang yang beriman bersamanya: ‘Bilakah datangnya pertolongan Allah?’ Ingatlah, sesungguhnya pertolongan Allah itu amat dekat”.

Cobaan yang kita alami inilah yang dirasakan sebagai stres atau beban. Adapun contoh cobaan dalam kehidupan sehari-hari kita misalnya bencana, kematian, sakit dan lain sebagainya. Pada ayat di atas dapat ditafsirkan bahwa manusia yang imannya kuat akan tegar dan sabar menghadapi setiap cobaan hidup dan bagi manusia yang imannya lemah mudah mengalami stres. Orang dengan golongan terakhir akan mudah kehilangan kepercayaan diri dan selalu buruk sangka pada Allah dan orang lain yang akan menimbulkan kejelekan, kejahatan, dan penyakit. Dengan demikian, maka sesungguhnya

cobaan adalah bagian dari kehidupan yang harus dihadapi dan diatasi, bukan untuk dihindari. Di sinilah arti penting bagaimana seseorang memahami permasalahannya untuk kemudian dicarikan solusi pemecahannya.

Surah Al-Baqarah ayat 10 berbunyi: “dalam hati mereka ada penyakit, lalu ditambah Allah penyakitnya dan bagi mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta”. Dalam ayat tersebut dikatakan bahwa kondisi stres dan gangguan mental yang dialami manusia merupakan penyakit hati.

Stimulus yang memunculkan stres disebut sebagai stresor atau sumber stres. Segala sesuatu yang ada di lingkungan manusia dapat menjadi stresor, baik berupa lingkungan keluarga, masyarakat, sekolah, tempat kerja, dan tempat umum. Orang lain yang ada di sekitar kita juga dapat menjadi stresor, sebagaimana benda fisik seperti ruangan, angkutan umum, kemacetan, cuaca, dan sebagainya. Adanya artikel ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan bagaimana menangani stres menggunakan solusi yang diberikan Islam.

KAJIAN TEORITIS

Stres adalah gangguan mental yang dihadapi seseorang akibat adanya tekanan. Hans Selye merupakan orang yang pertama kali melakukan kajian mengenai stres pada tahun 1950 sehingga menjadikannya sebagai tokoh utama dalam kajian stres. Dalam bukunya yang berjudul *The Stres of Life*, dikatakan bahwa stres merupakan respon nonspesifik tubuh terhadap tuntutan yang diterima. Sedangkan Vermunt mendefinisikan stres sebagai ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan (stresor) dengan kemampuan seseorang untuk memenuhi tuntutan tersebut. Tuntutan tersebut menurut pandangan Lazarus dan Folkman akan menimbulkan efek yang kurang menguntungkan, baik secara fisiologis maupun psikologis. Sehingga dapat dipahami bahwa dapat dipahami bahwa stres adalah kondisi seseorang yang merasa dirinya tertekan sehingga mempengaruhi emosional, fisik, dan perilakunya karena merasa kurang mampu dalam menghadapi masalah yang dihadapinya.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Juli Andriyani dengan judul “Strategi Coping Stres dalam Mengatasi Problema Psikologis” Stres tidak bisa dihilangkan dalam kehidupan manusia namun bisa dilakukan pengurangan-pengurangan melalui berbagai

macam cara di antaranya membangun kebiasaan baru, menghindari perubahan yang tidak jelas, menyediakan dan mengelola waktu, memodifikasi lingkungan, berani mengatakan tidak, dan mengurangi respon fisiologis terhadap stres dengan selalu meningkatkan kepercayaan diri dan menghargai diri. Pada dasarnya besar kecilnya masalah yang menegangkan tersebut adalah relatif, tergantung dari tinggi rendahnya kedewasaan kepribadian serta bagaimana sudut pandang seseorang dalam menghadapinya. Sedangkan penelitian oleh Andi Bunyamin dengan judul “Mengelola Stres dengan Pendekatan Islami dan Psikologis” ditemukan hasil bahwa Pendekatan Islam dilakukan dengan zikir, do’a, dan membaca Al-Quran, sedangkan pendekatan psikologis dilakukan dengan cara mengelola waktu, relaksasi, dan meditasi. Hasil penelitian tersebut menjadi acuan kami dalam menyusun artikel ini, yaitu penanganan stres (coping) dengan pendekatan Islam.

METODE PENELITIAN

Artikel ini menjelaskan mengenai solusi yang diberikan Islam dalam menangani stres. Metode yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data menggunakan pengumpulan literatur dan observasi. Adapun rumusan masalah dalam artikel ini adalah “Bagaimana Islam memberikan solusi dalam penanganan stres?”. Adapun teknik analisis data yang digunakan adalah teknik menganalisis isi data yang merupakan teknik pengolahan data yang digunakan untuk menganalisis isi dokumen tertulis atau lisan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data dalam artikel ini didapatkan melalui kajian literatur dan observasi yang dilakukan pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Lambung. Data yang didapatkan menunjukkan adanya kesesuaian antara penelitian ini dengan penelitian sebelumnya, yakni menurut informan dengan melakukan ibadah membuat hati mereka tenang dan damai.

Pengertian Stres

Stres adalah gangguan jiwa yang dapat dialami oleh siapa saja yang merupakan kondisi dinamis saat individu dihadapkan pada tuntutan yang terkait dengan apa yang

diinginkan oleh individu itu dan yang hasilnya dinilai tidak baik. Stres adalah beban jiwa yang melebihi kemampuan jiwa itu sendiri, sehingga perbuatan kurang terkontrol secara sehat.

Proses Stres

Stres disebabkan oleh suatu tekanan yang menyebabkan rasa tidak nyaman. Segala sesuatu yang menyebabkan stres disebut stresor. Stres terjadi tergantung oleh tanggapan atau reaksi individu terhadap stresor. Stresor yang merupakan penyebab terjadinya stres terbagi menjadi beberapa macam. Stres yang terjadi tentu saja menimbulkan dampak bagi individu yang mengalaminya. Berikut ini akan dibahas macam faktor penyebab stres dan dampak dari stres.

1. Faktor Stres

Segala sesuatu yang terjadi pasti dipicu oleh faktor-faktor tertentu, begitu pula stres. Stres disebabkan oleh stresor. Stresor inilah yang merupakan faktor terjadinya stres. Faktor terjadinya stres dibagi menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor penyebab stres perlu diketahui agar dapat ditangani dengan cepat sehingga tidak menimbulkan gangguan yang lebih parah dalam hal kesehatan maupun mental karena stres dapat dialami oleh setiap orang, mulai dari anak-anak sampai dewasa. Berikut ini akan dijelaskan mengenai faktor internal dan eksternal dari stres.

a) Faktor Internal

Faktor Internal merupakan faktor yang berasal dari dalam individu itu sendiri. Bagaimana kondisi emosi individu dapat menyebabkan stres. Emosi diartikan sebagai keadaan mental seseorang. Adapun kondisi emosional yang dapat memicu terjadinya stres antara lain: rasa cemas yang berlebihan, kesedihan yang berlarut-larut, rasa takut, rasa bersalah, terkejut dan lain sebagainya. Contoh situasi yang menyebabkan ketidakstabilan emosi adalah konflik yang berhubungan dengan peran dan tuntutan tanggung jawab yang dirasakan berat bisa membuat seseorang menjadi tegang. Tuntutan tanggung jawab yang berat ini akan menyebabkan timbulnya perasaan tertekan yang tidak nyaman dan membuat seseorang menjadi stres. Dari keterangan yang diberikan oleh informan, salah satu bentuk faktor internal stres adalah ekspektasi terhadap sesuatu, biasanya mengenai kehidupan perkuliahan yang dibayangkan tidak sesuai dengan realita yang dijalani.

b) Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor penyebab stres yang berasal dari luar individu. Segala sesuatu yang menimpa seseorang berupa ujian atau cobaan yang bersifat buruk atau tidak baik seperti kematian seseorang yang menimbulkan rasa kehilangan dan kesedihan, kecelakaan dan lain sebagainya. Segala sesuatu yang bersifat kebaikan seperti keberhasilan, kesuksesan dalam karir, popularitas juga dapat menjadi faktor eksternal terjadinya stres. Informan menyatakan bahwa tugas yang dikerjakan selalu ditolak oleh pengajar memberikan guncangan yang besar terhadap kondisi mental, sehingga kami menyimpulkan bahwa hal tersebut merupakan salah satu faktor eksternal pemicu stres.

2. Dampak Stres

Stres dapat menyebabkan perilaku kita tidak efektif akibat dari efek ketegangan yang kuat. Ketidakefektifan tersebut dapat dilihat pada aspek fisiologi dan psikologi. Pada aspek fisiologi, stres menyebabkan kelemahan pada kemampuan fisik individu dalam melawan virus dan penyakit. Sedangkan pada aspek psikologi, stres memberikan dampak pada kesehatan mental individu dengan timbulnya gangguan-gangguan tertentu.

a) Dampak Fisiologi

Dampak stres dalam aspek fisiologi berhubungan dengan kondisi kesehatan fisik seseorang. Bentuk dampaknya dapat berupa detak jantung seseorang yang stres menjadi lebih cepat dan mengakibatkan kontraksi pada arteri yang membuat tekanan darah naik dengan tinggi. Hal tersebut menyebabkan pengurangan aliran darah yang menimbulkan gangguan pada organ tubuh, terutama jantung, otak, dan ginjal. Salah satu penyakit akibat hal tersebut adalah serangan jantung karena kekurangan darah pada pembuluh arteri yang menuju ke otot jantung.

Dampak lain stres pada aspek fisiologi adalah badan letih saat bangun pagi, terasa mudah lelah setelah makan siang, lekas capai menjelang waktu sore, lambung terasa tidak nyaman, serta otot punggung dan tengkuk terasa tegang, tidak bisa santai. Gangguan pada lambung dan usus seperti buang air besar yang tidak teratur juga merupakan dampak dari stres. Pada stres yang parah, ada kemungkinan terjadinya kondisi otak yang mengejutkan jantung dengan denyut yang tidak teratur, hal ini merupakan kondisi yang mematikan.

b) Dampak Psikologi

Dampak stres dalam aspek psikologi berhubungan dengan kondisi kesehatan mental seseorang. Menahan stres yang berkepanjangan akan menyebabkan 4L : Letih, Lesu, Loyo, Lemas. Sehingga si penderita merasakan seperti seorang yang berpenyakit. Selain itu berpikir terus menerus juga menyebabkan kelelahan tapi masih bisa memikirkan jalan keluarnya namun pada akhirnya seseorang akan kehilangan daya berpikirnya dan ia tidak mampu lagi memikirkan kehidupan yang harus dilaluinya kecuali pada masalah yang sangat memberatkan dirinya.

Masalah pribadi yang dipendam sendiri jika dipikirkan terus menerus akan menjadi beban pikiran sehingga tidak dapat memikirkan hal lainnya. Hal ini terjadi karena pikiran dan perasaan terlalu lelah sehingga kehilangan energi psikologis, sedangkan otak tetap terus bekerja secara otomatis, sistematis dan terarah. Seseorang akan merasa ia yang paling tolol, lemah, tidak punya potensi dan menyerah pada keadaan disebabkan karena rasa percaya dirinya meredup dan Pada saat pengambilan keputusan akan ragu-ragu walau sekecil apapun keputusan itu. Area psikologi yang terganggu menyebabkan semangat bekerja meningkat secara berlebihan, menyelesaikan pekerjaan lebih awal dari biasanya, semakin hari semangat bekerja meningkat secara berlebihan, tanpa disadari cadangan energi semakin menipis dan muncul perasaan resah, ketidaktenangan dan ketegangan emosional seperti susah tidur, walaupun tidur tapi gelisah selain itu juga menyebabkan Bosan dengan pekerjaan yang disukai, kurang peka terhadap situasi sekeliling, daya pikir dan daya ingat mulai menurun, muncul perasaan takut dan cemas yang tidak dapat dijelaskan apa penyebabnya. Kelelahan mental semakin meningkat, berkurangnya kemampuan menyelesaikan tugas-tugas, cemas dan takut semakin meningkat dari sebelumnya dan yang paling parah sering mengalami takut dan cemas akan kematian sehingga seseorang akan pingsan.

Solusi Islam dalam Stres

Islam menjelaskan mengenai stres di dalam Al-Quran, surah Al-Ma'arij pada ayat 19-21, yang berbunyi:

❁ إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١٩﴾ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾

yang artinya: “Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah.”

Menurut tafsir Al-Muyassar (Kementerian Agama Saudi Arabia), ayat tersebut menjelaskan bahwa Sesungguhnya manusia diciptakan bertabiat suka berkeluh kesah. Bila ditimpa keburukan dan kesulitan, dia banyak berkeluh kesah dan bersedih. Hal ini memungkinkan terjadinya ketidakberdayaan dalam menghadapi cobaan dan ujian hidup. Adapun berbagai cobaan dan ujian dalam hidup yang merupakan pemicu stres juga telah dijelaskan dalam Al-Quran dalam surah Al-Baqarah ayat 155, yang 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.”

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ
وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

Berbagai bentuk cobaan dan ujian yang Allah berikan kepada manusia sebagaimana yang disebutkan dalam ayat tersebut berupa ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan dan berbagai hal yang bersifat buruk atau dipandang tidak baik dapat menyebabkan munculnya gangguan jiwa berupa stres jika menilik sifat manusia yang pada dasarnya bersifat suka mengeluh jika ditimpa keburukan. Akan tetapi perlu diketahui bahwa Allah memberikan cobaan kepada manusia berdasarkan kemampuan manusia itu sendiri sebagaimana pada surah Al-Baqarah ayat 286.

1. Cara Mengatasi Stres dalam Islam

Islam telah memberikan solusi-solusi untuk menangani stres. Di dalam Al-Quran telah diberikan resep atau solusi untuk menyikapi kehidupan ini, yakni dengan meneladani sifat Rasulullah. Dalam Q.S. Al-Ahzab: 21 Allah berfirman:

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ
وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا ﴿٢١﴾

artinya: “Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan dia banyak menyebut Allah.”

Selain itu, dalam hadits riwayat Imam Al Hakim, Rasulullah Saw. bersabda: “Sesungguhnya telah aku tinggalkan untukmu, jika kamu berpegang teguh kepadanya, niscaya kamu tidak akan tersesat selama-lamanya. Yaitu Kitabullah dan sunnah Rasulullah”. Maka dalam rangka menangani stres, kita sebagai umat Islam harus berpedoman pada petunjuk Rasulullah Saw. yakni dengan cara ibadah yang terdiri dari:

a) Sholat

Sholat merupakan cara kita berdialog langsung kepada Allah. Dengan sholat kita dapat menenangkan jiwa yang berkecamuk, meminta pertolongan dalam berbagai penderitaan hidup. Shalat memiliki pengaruh yang sangat luar biasa untuk mengatasi permasalahan hati yang ada dalam diri manusia. Dengan mengerjakan shalat secara khusyuk, maka seseorang akan merasa tenang, tentram dan damai.

Dengan melaksanakan shalat wajib lima kali sehari semalam secara sempurna, akan bersihkan jiwa dari berbagai dorongan dan keinginan yang bertentangan dengan ketentuan Allah. Selain itu Allah juga berfirman bahwa Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar. Maka dengan melaksanakan sholat akan menghindarkan kita dari melakukan hal hal yang buruk, terutama saat kita menghadapi ujian dan cobaan.

b) Dzikir

Dzikir bukan hal yang asing bagi kita sebagai umat Islam karena hal tersebut telah dilakukan sejak zaman nabi muhammad saw sampai sekarang. Dzikir berarti mengingat dan menyebut asma Allah oleh karena itu dengan kita berdzikir sama dengan mensucikan hati, menentramkan jiwa, dan mendekatkan diri kepada Allah swt. Dan Allah pun menganjurkan kita untuk selalu berdzikir agar kita sebagai hamba Allah memiliki kekuatan dan ketenangan dalam menghadapi permasalahan hidup. Dzikir bisa diucapkan dalam hati maupun diucapkan secara lisan dan dzikir juga merupakan ibadah yang ringan karena dapat dilaksanakan pada semua kondisi. Banyak manfaat yang bisa didapat dari kegiatan berdzikir salah satunya mendapat pahala selain itu juga mendapat manfaat secara fungsional berupa ketenangan jiwa yang akan menghambat sistem kerja jaringan saraf

simpatetis dan menstimulasi peningkatan kinerja sistem saraf parasimpatik yaitu saraf yang mengeluarkan cairan-cairan yang menstimulasikan terjadinya kedamaian jiwa jadi apabila kondisi jiwa sedang gelisah seperti sedih, stres, bingung, resah, depresi dan lain-lain maka bisa disembuhkan dengan berdzikir. Hal tersebut membuktikan bahwa dengan berdzikir dapat menyembuhkan segala ketenangan jiwa sehingga bisa menjadi pendorong bagi umat Islam untuk melakukan dzikir.

c) Doa

Selain sholat, doa juga dapat mendekatkan diri kepada Allah. Pada sebuah hadits yang diriwayatkan oleh imam tirmidzi Rasulullah mengatakan bahwa “Doa itu memiliki keutamaan dan menjadikannya sebagai otak ibadah”. Ketika ditimpa kesusahan, beliau berdoa: “Tidak ada tuhan selain Allah yang maha agung dan bijaksana. Tidak ada tuhan selain Allah yang memiliki arsy yang agung. Tidak ada tuhan selain Allah tuhan langit dan bumi, tuhan arsy yang mulia (Hadits Riwayat Muttafaqun Alaih). Apabila diri kita sedang tidak baik baik saja atau kita sedang gelisah maka berdoalah karena doa sangat baik untuk menentramkan jiwa yang berkecamuk dengan berdoa kita menyadari bahwa segala hiruk pikuk dunia tidak ada apa-apanya dengan kebesaran dan kemahakuasaan Allah yang telah menciptakan bumi dan seisinya. Maka dari itu doa dapat memberikan ketenangan karena seluruh jiwa dan raga telah kita pasrahkan kepada Allah dan doa merupakan bentuk pengakuan kita bahwa tiada daya dan upaya tanpa kekuasaan Allah. Kita sebagai umat Islam diajarkan bahwa seluruh aktivitas harus disertai dengan doa dari bangun tidur hingga tidur lagi.

d) Baca Al-Quran

Al-Quran adalah kitab petunjuk bagi manusia dan juga mukjizat dari Nabi Muhammad saw. Barang siapa yang membaca Al-Quran akan mendapat pahala selain itu Al-Quran juga bisa dijadikan sebagai penawar bagi orang-orang yang memiliki masalah jiwa maka Al-Quran dapat dijadikan sebagai pilihan manusia untuk mengatasi kesulitan dalam hidupnya. Banyak hal yang mungkin belum dapat dipecahkan dalam memperbaiki hidup kita maka Al-Quran dapat memberikan motivasi dalam mengembangkan kehidupan kita yang sekarang ini.

KESIMPULAN DAN SARAN

Stres merupakan suatu gangguan pada mental yang dapat dialami oleh setiap orang dan disebabkan oleh tekanan. Stres dipicu oleh faktor internal dan eksternal. Stres yang tidak ditangani dengan tepat akan menimbulkan berbagai dampak baik secara fisiologi maupun secara psikologis. Salah satu dampak fisiologi stres adalah menimbulkan berbagai penyakit seperti penyakit jantung, sedangkan dampak psikologis stres di antaranya adalah tidak memiliki semangat dalam menjalani kehidupan. Dalam Islam, telah diberikan solusi untuk penanganan stres, yakni dalam Al-Quran dan sunnah rasul. Adapun cara menangani stres yang diberikan Islam dapat berupa shalat yang merupakan kegiatan berdialog secara langsung dengan Allah yang dapat menenangkan jiwa kita, Dzikir yang berarti mengingat Allah sehingga mendekatkan kita pada-Nya, Doa yang merupakan otak ibadah yang meyakinkan dan menenangkan kita bahwa hiruk pikuknya dunia tiada apa-apanya dibandingkan dengan kebesaran Allah, serta membaca Al-Quran yang merupakan mukjizat rasulullah Saw. dan merupakan pedoman hidup manusia yang mana dengan membacanya selain mendapat pahala, juga akan memberikan motivasi untuk menjalani kehidupan ini.

Maka, sangat disarankan bagi orang-orang yang tengah mengalami stres untuk memperbanyak ibadah seperti sholat, dzikir, berdoa, dan membaca Al-Quran. Karena dengannya akan didapatkan ketentraman hati dan jiwa sebagaimana yang telah dipaparkan dalam pembahasan artikel ini. Minimnya pengetahuan menjadi salah satu keterbatasan dan hambatan kami dalam menyusun artikel ini, oleh karena itu kami mengharapkan untuk peneliti selanjutnya untuk membahas lebih dalam mengenai solusi-solusi yang telah diberikan Islam untuk menangani stres baik yang termaktub dalam Al-Quran maupun yang ada dalam Sunnah Rasul.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih dan apresiasi yang mendalam kepada seluruh pihak yang terlibat dalam penyusunan artikel ini, baik dalam bentuk *support*, perizinan, maupun dalam pengambilan data. Penulis menyadari dalam penyusunan artikel ini masih terdapat banyak kekurangan, maka dari itu kami mengharapkan kritik dan saran yang membangun

untuk penyempurnaan artikel ini. Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya, dan semoga artikel dapat memberikan manfaat.

DAFTAR REFERENSI

- Abu Muhammad al-Isfari, *Shalat Solusi Hidupku*, 2014, Surakarta :Shahih.
- Abdullah Gymnastiar, *Doa Ajaran Ilahi Kumpulan Doa dalam Al-Quran beserta Tafsirnya*, 2008, Jakarta: Hikmah
- Al-Quran dan Terjemahnya. (n.d.). *Al-Mujamma' al-Malik Fahd li Thabā'ah al-Mushhaf al-Syarif*.
- Andi Bunyamin, “Mengelola Stres dengan Pendekatan Islami Psikologis”, Dalam *Jurnal Idaarah*, Volume V, No. 1, Juni 2021.
- Anwar, Qomari, 1984, *Manajemen Stres Menurut Pandangan Islam*, PT Al-Mawardi Prima, Jakarta
- An, Mahfud. 1999. *Petunjuk Mengatasi Stres*. Bandung Sinar Baru Algensida.
- Bastaman, HD. 1995. *Integrasi Psikologi dengan Islam, Menuju Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Daradjat, Zakiah. 1982. *Pendidikan Agama Dalam Pembinaan Mental*. Jakarta : Bilan Bintang
- Darajat, Zakiah, *Ilmu Jiwa Agama*, Jakarta : Bulan Bintang, 2005
- Hawari, Dadang, *Al Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Yogyakarta : Dhana Bhakti Primayasa, 1977
- Ilyas, R. (2017). *Zikir dan Ketenangan Jiwa: Telaah atas Pemikiran Al-Ghazali*. *Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Dan Kemanusiaan, STAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung*, 8(1), 90–106.
- Juli Andriyani, “Strategi Coping Stres dalam Mengatasi Problema Psikologis”, Dalam *Jurnal At-Taujih Bimbingan dan Konseling Islam*, Volume 2, No. 2, 2 Juli-Desember 2019. (<http://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Taujih>)
- Kusuma, H.W. 1996. *Hikmah Sholat Untuk Pengobatan Kesehatan*. Jakarta: Pustaka Kartini.
- Maslina Daulay, “Implementasi Bimbingan Konseling Islam dalam Stres”, Dalam *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Volume 3, No. 2, Desember 2021.
- Mubarak, Ahmad. 2000. *Jiwa dalam Al-Quran Solusi Kritis Kerohanian Manusia Modern*. Jakarta: PT. Bumi Restu.
- Selye, H. (1952). *Allergy and the General Adaptation Syndrome*. *International Archives of Allergy and Immunology*, 3(4), 267–278. <https://doi.org/10.1159/000227975>.
- Shihab, M. Q. (2006). *Wawasan Al-Quran tentang Zikir dan Do'a*. Jakarta: Lentera Hati.

Sholeh, M. (2010). Terapi sholat tahajud menyembuhkan berbagai penyakit. Jakarta: PT Mizan Publika.

Sukadiyanto. (2010). Stres dan cara menguranginya. Jurnal Ilmiah Pendidikan. XXIX, 1.

Syaikh Shalih bin Abdul Aziz Alu Syaikh, Tafsir al-Muyassar, Surah Al-Ma'arij: 19-21.

Zainal Abidin, "Ketika Stres Beraksi Islam Punya Solusi", Dalam Jurnal Dakwah dan Komunikasi, Volume 3, No. 1, Januari 2009.