

COPING STRESS DALAM PERSPEKTIF AL QUR'AN

Yuli Darwati*

Institut Agama Islam Negeri Kediri
yulidarwati73@gmail.com

Keywords:

Stress, Coping stress, and the Qur'an

Abstract

In everyday life of course we have experienced stress, which encourages us to do stress coping so that we don't get trapped and slumped by it. The study of stress coping has received great attention in psychology. This study focuses on efforts to examine stress and stress coping in the perspective of the Qur'an, as the main reference for Muslims. This paper intends to find out the views of the Qur'an on stress, negative emotions that accompany stress, sources of stress, and find out how to cope with stress according to the Qur'an, as an effort to get a better life. This research was conducted with qualitative research methods. The data source is the Qur'an and its interpretation as well as the results of studies by experts related to stress and stress coping. The results of the study show that: 1) The Qur'an views stress as a trial and a test from Allah SWT; 2) Symptoms of stress such as the emergence of negative emotions of fear, sadness and anger are described by Allah in Surah Al-Ambiya yat 140, Abasa verses 33-37, Surah Yusuf verses 84-86, At-Taubah verse 92, Al-A'raf verse 150 and Thoha verses 92-94. 3) There are many sources of stress, namely: first, disaster. This is explained by Allah SWT in Surah At-Taghabun verse 11, Asy Shura verse 30 and Ar-Rum verse 41. Second, liver disease is described in Surah Al Baqarah verse 10, Al-A'raf verse 179. Third, have bad thoughts about Allah, explained in Surah Al Fajr verse 15-17 and Surah Al Fath verse 12. The four ways to have bad prejudice towards others are explained by Allah in Surah Al Hujurat verse 12.: 4) Allah SWT in the Qur'an also provides guidance on how to deal with stress (coping). stress), namely with sincerity, patience, remembrance, repentance, prayer, and positive and optimistic thinking. First, sincerity is explained in the Qur'an in the letter At Taubah verse 91. Second, Patience is described in the Qur'an as letter Al Baqarah verse 153 and Al Baqarah verse 155-157. Third, remembrance is explained in the Qur'an in Surah Al Baqarah verse 152, Surah Thoha verse 130, and Surah Ar Ra'd verse 28. Fourth, repentance, is explained in Surah Az-Zumar verse 53, An Nisa' verse 48. Fifth, positive and optimistic thinking is described in the Qur'an Surah Al-Insyirah verses 5-6 and Al Tawbah verse 51. The six prayers are described in the Qur'an Surah Al Baqarah verse 153 and Surah Ghafir verse 60.

Kata Kunci:

Stres, Coping stres, dan Al Qur'an

Abstrak

Dalam kehidupan sehari-hari tentu kita pernah mengalami stres, yang mendorong kita untuk melakukan coping stres supaya kita tidak terjebak dan terpuruk karenanya. Kajian coping stres mendapat perhatian yang besar dalam psikologi. Kajian ini menfokuskan diri pada upaya mengkaji stres dan coping stres dalam perspektif al Qur'an, sebagai rujukan utama umat Islam. Tulisan ini bermaksud untuk mengetahui pandangan Al Qur'an tentang stres, emosi negatif yang menyertai stres, sumber stres, dan mengetahui bagaimana coping stres menurut al Qur'an, sebagai upaya untuk memperoleh kehidupan yang lebih baik. Penelitian ini dilakukan dengan metode penelitian kualitatif. Sumber data adalah al Qur'an beserta tafsirnya serta hasil telaah para ahli terkait dengan stres dan coping stres. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Alquran memandang stress sebagai cobaan dan ujian dari Allah SWT ;2) Gejala stress seperti munculnya emosi negated takut, marah dilukiskan Allah dalam surat Al-Ambiya ayat 140, Abasa ayat 33-37, suart Yusuf ayat 84-86, At-Taubah ayat 92, Al-A'raf ayat 150 dan Thoha ayat 92-94. 3) Ada banyak sumber stres yaitu: pertama musibah, ini dijelaskan Allah SWT dalam surat At-taghabun ayat 11, Asy Syura ayat 30 dan Ar-Rum ayat 41. Kedua, penyakit hati, ini dijelaskan dalam surat Al-Baqarah ayat 10, Al-A'raf ayat 179. Ketiga, berprasangka buruk kepada Allah, dijelaskan dalam surat Al-Fajr ayat 15-17 dan surat Al-Fath ayat 12. Keempat, berrasangka buruk kepada orang lain, dijelaskan oleh Allah dalam surat Al-Hujurat ayat 12.: 4) Allah SWT dalam Al-Qur'an juga memberikan tuntunan bagaimana mengatasi stres (coping stress), yaitu dengan ikhlas, sabar, zikir, taubat, shalat, dan berpikir positif dan optmis. Pertama, ikhlas dijelaskan dalam Al-Qur'an pada surat At Taubah ayat 91. Kedua, sabar dijelaskan dalam surat Al-Baqarah ayat 155-157. Ketiga, zikir dijelaskan dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 152,

* Penulis adalah Dosen IAIN Kediri

Surat Thoha ayat 130, dan Surat Ar Ra'd ayat 28. Keempat, tobat dijelaskan dalam surat Az Zumar ayat 53, An Nisa' ayat 48. Kelima, berpikir positif dan optimis dijelaskan Al-Qur'an surat Al-Insyirah ayat 5-6 dan At Taubah ayat 51. Keenam sholat, dijelaskan dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 153 dan surat Ghafir ayat 60.

Article History:	Receive: 2022-03-15	Accepted: 2022-05-17	Published: 2022-06-15
Cite:	Darwati, Yuli. <i>Coping Stress</i> Dalam Perspektif Al Qur'an. <i>Spiritualita: Jurnal Tasawuf dan Psikoterapi Islam</i> , 2022, 6, 1		

PENDAHULUAN

Di dalam kehidupan sehari-hari, setiap individu tentu pernah mengalami situasi yang tidak menyenangkan. Situasi itu dapat berupa kegagalan atau ketidaksesuaian antara kenyataan dengan apa yang kita harapkan. Situasi ini dapat pula berupa kejadian yang luar biasa sehingga individu merasa berat dan bahkan tidak mampu mengatasinya. Situasi – situasi tersebut akan menimbulkan perasaan tidak nyaman, sedih, cemas, takut, dan bingung. Dalam psikologi, timbulnya perasaan tidak nyaman, sedih, cemas, takut, dan bingung merupakan gejala gangguan psikologis . Gangguan ini disebut dengan kondisi stres.

Kondisi stres harus dikelola dengan baik, agar tidak berdampak buruk bagi individu yang mengalaminya. Kondisi stress yang berat, akan memperlihatkan gejala –gejala seperti mudah lelah, sakit kepala, kehilangan nafsu makan, kehilangan gairah seksual, mudah lupa, bingung, gugup, mengalami masalah pencernaan dan hipertensi. Lebih dari itu, penelitian menunjukkan bahwa stress berkontribusi pada timbulkan berbagai macam penyakit, seperti penyakit kardiovaskuler, hipertensi, kanker, penyakit kulit, penyakit metabolik dan hormon dan lain-lain. Kontribusi stress terhadap penyakit –penyakit tersebut dapat mencapai angka 50 sampai 70 persen. ¹

Pengelolaan stres yang baik merupakan sebuah keniscayaan, sebagai sarana untuk mencapai kualitas hidup lebih baik. Urgensi pengelolaan stress dalam kehidupan telah menumbuhkan kajian dan penelitian tentang stres di kalangan ilmuwan psikologi, utamanya penelitian terkait dengan *coping stress*.

Hans Selye pada tahun 1976 melakukan penelitian tentang stres dan mendefinisikan stres sebagai respon non spesifik dari tubuh terhadap beberapa tuntutan lingkungan. Selye menyebut konsepnya sebagai stres sistemik. Selye juga mencontohkan

¹ Musradinur, Stres dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *Jurnal Edukasi*, Volume . No 2 . Juli 2016

kondisi lingkungan yang dapat menyebabkan stres adalah racun kimia dan suhu yang ekstrem. Lebih lanjut Hans Selye mengidentifikasi tiga tahap respon sistemik tubuh terhadap kondisi –kondisi yang menimbulkan stress dan menyebutnya sebagai *General Adaptation Syndrome* (GAS). Tahap pertama, adalah *alarm reaction* dari sistem syaraf otonom, termasuk di dalamnya peningkatan hormon adrenalin, detak jantung meningkat, tekanan darah meningkat, dan otot menegang. Tahap pertama ini bisa diartikan sebagai pertahanan tubuh. Tahap kedua merupakan tahap *resistance*, termasuk berbagai respon fisik. Tahap kedua individu berusaha untuk bertahan dalam situasi stres yang berkepanjangan dan menjaga sumber-sumber kekuatan (membentuk kekuatan baru dan memperbaiki kerusakan). Tahap ini juga merupakan tahap adaptasi, tubuh tetap mengeluarkan hormon stres tetapi tidak setinggi pada reaksi waspada. Adapun tahap ketiga, *exhaustion* atau kelelahan. Tahap ini terjadi apabila stressor datang secara intens dalam jangka waktu yang lama, dan usaha perlawanan mengalami kegagalan.² Ciri-ciri pada tahap ini adalah detak jantung dan nafas menurun, munculnya penyakit adaptasi atau penyakit yang rentangnya panjang seperti alergi, jantung, bahkan kematian.³

Sementara itu Dr. Robert J. Van Amberg, bahwa stres terjadi secara bertahap. Stress tahap I merupakan stress dalam tahap yang paling ringan. Pada tahap ini, individu yang mengalami stres merasakan hal-hal sebagai berikut : a. Semangat kerja keras; b. Penglihatan “tajam” tidak sebagaimana mestinya; c. Kemampuan menyelesaikan masalah lebih dari biasanya, namun energi habis disertai gugup yang berlebihan. Stress tahap II ditandai dengan hilangnya dampak stress yang menyenangkan dan timbul keluhan-keluhan, karena energi tidak cukup sepanjang hari. Keluhan itu antara lain meliputi : merasa letih sewaktu bangun pagi, merasa lelah sesudah makan siang, merasa lelah menjelang sore hari, sering mengeluh lambung dan perut tidak nyaman, detak jantung lebih keras dari biasanya (berdebar-debar), otot-otot punggung dan tengkuk tegang, dan tidak bisa santai. Selanjutnya adalah stress tahap III. Pada tahap ini keluhan-keluhan yang dialami individu pada tahap II akan semakin nyata, terutama ketika individu tetap memaksakan diri dalam pekerjaannya tanpa menghiraukan keluhan-keluhan yang dialaminya. Keluhan-keluhan yang muncul pada tahap ini meliputi : gangguan lambung dan usus akan semakin nyata, ketegangan otot-otot semakin terasa, perasaan dan ketegangan emosional semakin meningkat, gangguan pola tidur, dan koordinasi tubuh terganggu. Keluhan-keluhan tersebut akan semakin bertambah berat pada stress tahap IV. Pada tahap IV, individu akan mengalami kesulitan untuk bertahan sepanjang hari, pekerjaan yang tadinya mudah dikerjakan menjadi terasa sulit dan membosankan, tidak mampu melaksanakan kegiatan rutin sehari-hari, mengalami gangguan tidur dan mimpi-mimpi yang menegangkan, sering menolak ajakan karena kurang semangat dan gairah, dan daya konsentrasi serta daya ingat menurun. Apabila kondisi berlanjut, individu akan jatuh pada stress tahap V dengan ciri-ciri sebagai berikut : kelelahan fisik dan psikis yang semakin mendalam, ketidakmampuan melakukan pekerjaan sehari-hari yang sederhana, gangguan pencernaan semakin berat, ketakutan dan kecemasan semakin meningkat. Selanjutnya

² Wiwin Hendrian. *Resiliensi Psikologis*. (Jakarta : Prenada Media Group, 2018). hlm. 31

³ Jeffrey S. Nevid dkk. *Psikologi Abnormal*. (Jakarta; Erlangga, 2002). hlm. 139-140

stress tahap VI memiliki ciri-ciri sebagai berikut : detak jantung semakin keras, susah bernafas, sekujur tubuh gemetar, dingin dan keringat bercucuran dan terakhir pingsan.⁴

Menurut Lazarus dan Folkman, stress memiliki dua komponen, yaitu komponen *appraisal* dan *coping*. *Appraisal* berkaitan dengan evaluasi individu terhadap hal-hal yang signifikan mempengaruhi kesejahteraan atau *well-beingnya*. Adapun *coping* berkaitan dengan usaha-usaha individu baik dalam bentuk pikiran, maupun perilaku yang ditujukan untuk mengelola tuntutan atau berbagai perubahan yang dihadapi. Interaksi keduanya akan menentukan berkembang tidaknya stres yang dialami oleh individu tersebut.⁵

Lazarus dan Folkman juga mengemukakan dua macam tipe strategi *coping* ketika individu mengalami stres. Pertama adalah *problem focused coping* dan yang kedua adalah *emotion focused coping*. Strategi *problem focused coping* merupakan upaya untuk melakukan aktifitas untuk menghilangkan keadaan yang menimbulkan stress. Adapun strategi *emotion focused coping* merupakan upaya yang dilakukan individu untuk mengontrol konsekuensi emosional dari peristiwa yang menimbulkan stress. Penggunaan strategi coping yang tepat dan efektif terhadap situasi yang menekan akan menghasilkan adaptasi yang lebih positif. Namun demikian dalam sejumlah artikel seputar coping mencatat tidak ada satu strategi coping yang berfungsi efektif sepanjang waktu di setiap situasi sulit.⁶

Sementara Mac Arthur, mengklasifikasikan strategi coping menjadi dua, meliputi *active coping strategies* dan *avoidant coping strategies*. *Active coping strategies* adalah upaya yang dirancang dan dilakukan individu untuk mengubah hakekat stressor atau mengubah cara berpikirnya tentang penyebab stress. Adapun *avoidant coping stress strategies* adalah upaya menghindari berhubungan langsung dengan peristiwa penyebab stress dengan melakukan aktifitas seperti penggunaan alkohol atau cara-cara penghindaran lainnya agar secara psikologis menjauhkan diri dari sumber stress.⁷

Kajian ini memfokuskan diri pada upaya untuk melihat *coping stress* dalam perspektif yang lain, yaitu al Qur'an. Kajian ini dilandasi oleh asumsi dasar bahwa al Qur'an memiliki kontribusi yang besar dalam mengarahkan dan membentuk perilaku umatnya, agar memperoleh kebahagiaan di dunia dan akhirat. Jalaluddin Rahmat dalam bukunya yang berjudul tafsir kebahagiaan menunjukkan bahwa semua perintah Tuhan di dalam Al Qur'an dimaksudkan agar kita hidup bahagia.⁸ Berikut adalah kutipan beberapa ayat yang memuat perintah Tuhan tersebut yang muara akhirnya adalah bahagia:

- a. Bertakwalah kamu kepada Allah agar kalian berbahagia (QS 2:189)
- b. Wahai orang beriman! Janganlah kalian memakan riba yang berlipat-lipat. Bertakwalah kepada Allah agar kalian bahagia (QS 3 : 130)
- c. Wahai orang-orang beriman ! Bersabarlah dan saling menyabarkan , serta perkuat persatuanmu agar kalian bahagia (QS 3 :200)

⁴ Muhimmatul Hasanah. Stress dan solusinya dalam perspektif psikologi dan Islam. *Jurnal Ummul Qurra*, Vol XIII, No 1, Maret 2019.106-108

⁵ Lazarus dan Folkman. *Stress, Appraisal, and Coping* . (New York; Springer Publisher Company, 1984).hlm181

⁶ Ibid, hlm. 150-154

⁷ Wiwin Hendriani, *Psikologi Resiliensi*. hlm36

⁸ Jalaluddin Rakhmat, *Tafsir Kebahagiaan*, (Jakarta: Serambi,2010).hlm.19

- d. Wahai orang-orang yang beriman ! Bertakwalah kepada Allah. Carilah jalan untuk mendekatkan diri kepada-Nya . Berjuanglah di jalan Allah agar kalian berbahagia (QS 5 : 35).

Dengan demikian, kajian tentang *coping stress dalam perspektif al Qur'an* menarik untuk dilakukan, sebagai upaya menemukan jalan menuju kebahagiaan. Pertanyaannya kemudian adalah bagaimanakah al Qur'an memandang stres, Emosi negatif apa sajakah yang menyertai stres menurut al Qur'an, faktor-faktor apa sajakah yang menimbulkan stres menurut al Qur'an? dan bagaimanakah coping stres menurut al Qur'an? Kajian ini akan dimulai dengan stres dalam perspektif al Qur'an , kemudian emosi negatif yang menyertai stres menurut al Qur'an, Sumber stres menurut al Qur'an, selanjutnya akan dibahas tentang *coping stress* menurut al Qur'an.

Banyak penelitian dilakukan oleh para ahli terkait coping stres dalam al Quran atau Islam. Penelitian itu antar lain penelitian Susatyo Yuwono dengan judul : Mengelola Stres dalam Perspektif Psikologi dan Islam. Penelitian ini bertujuan menjelaskan bagaimana kajian stres dalam Islam, khususnya tentang bagaimana mengelola stres. Metode yang dipakai adalah dengan menelaah hasil kajian beberapa ahli ayat al Qur'an terkait dengan stres dan pengelolaannya. Al Qur'an memandang stres sebagai cobaan dari Allah SWT yang mampu menimbulkan penyakit hati. Islam mengajarkan beberapa strategi untuk mengelola stres yaitu dengan niat ikhlas, sabar dan shalat, bersyukur, dan berserah diri kepada Allah SWT. Strategi ini juga dilakukan oleh para ahli psikologi relaksasi, berpikir positif, dan mengatur waktu.⁹

Penelitian lainnya adalah penelitian Rahmad Purnama dengan judul Penyelesaian Stres dengan coping spiritual. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui tentang coping spiritual dalam Islam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa coping spiritual menurut Islam merupakan metode penyelesaian stres karena di dalamnya terdapat unsur *positive thinking, positive acting, dan positive hoping*.¹⁰

Penelitian ini memiliki fokus yang berbeda dengan kedua penelitian sebelumnya. Penelitian ini tidak hanya menfokuskan diri pada upaya memperoleh pemahaman tentang pandangan al Qur'an tentang stres berikut strategi copingnya, juga mengungkap tentang emosi yang menyertai stres dan sumber stres yang memunculkan stres menurut al Qur'an. Penelitian ini dari sisi metodologis menggunakan kerangka metodologi penelitian kualitatif berupa studi literatur. Namun demikian penelitian ini tidak hanya dilakukan dengan menelaah kajian para ahli terhadap al Qur'an, akan tetapi juga menggali muatan ayat-ayat al Qur'an tentang stres dan coping stres, dan menelaah tafsir tentang ayat-ayat tersebut.

ANALISIS STRES DALAM PANDANGAN AL QUR'AN

Sebagaimana dijelaskan dalam bagian pendahuluan bahwa setiap manusia tentu pernah mengalami stres di dalam kehidupannya. Dalam konteks ini, al Qur'an memperkenalkan stres sebagai cobaan atau ujian dari Allah SWT. Allah akan menguji kaum muslimin dengan berbagai ketakutan, kelaparan, kekurangan harta , jiwa dan buah-

⁹ Susatyo Yuwono, Mengelola Stres dalam Perspektif Psikologi dan Islam, *Jurnal Psycho Idea*, Tahun 8, Vol 2, Juli 2010.

¹⁰ Rahmad Purnama, Penyelesaian Stres dengan Coping Spiritual, *Jurnal Al adyan*, Vol XII No 1 , januari-Juni 2017.

buah (bahan makanan) (QS al Baqarah :155). Dengan ujian ini, kaum muslimin menjadi umat yang kuat mentalnya, kukuh keyakinannya, tabah jiwanya, dan tahan menghadapi ujian dan cobaan. Mereka akan mendapat predikat sabar, dan merekalah orang yang mendapat kabar gembira dari Allah. (QS al Baqarah :155). Allah juga memerintahkan kepada Nabi Muhammad saw agar memberitahukan ciri-ciri orang yang mendapat gembira yaitu orang yang sabar, apabila ditimpa suatu musibah mereka mengucapkan : *Innalillahi wa inna ilaihi roji'un* (Sesungguhnya kami adalah milik Allah dan kepada-Nya kami kembali) (QS al Baqarah :156).

Konsep ujian dan cobaan ditegaskan pula oleh Allah SWT dalam surat al Baqarah ayat 214 : *Apakah kamu mengira bahwa kamu akan masuk surga , padahal belum datang kepadamu (cobaan), sehingga rasul dan orang-orang yang beriman bersamanya berkata : 'kapankah datang pertolongan dari Allah?' Ingatlah sesungguhnya pertolongan itu dekat.* Dan pernyataan Allah SWT tersebut diulangi lagi dalam surat Ankabut ayat 2 : *Apakah manusia mengira bahwa mereka akan dibiarkan hanya dengan mengatakan, "kami telah beriman?" dan mereka tidak diuji?.*

Hal ini menunjukkan bahwa makin berat dan makin tinggi cita-cita yang dicapai, makin besar pula rintangan dan cobaan yang akan dialami. Untuk mencapai keridloan Allah dan memperoleh surga, bukan hal yang mudah dan gampang tetapi harus melalui perjuangan yang gigih yang penuh rintangan dan cobaan. Sebagaimana halnya orang-orang terdahulu. Mereka ditimpa malapetaka dan kesengsaraan, nabinya terbunuh, pengikutnya disiksa sampai di antara mereka digergaji kepalanya dalam keadaan hidup atau dibakar hidup-hidup. Oleh karena cobaan dan penderitaan yang dialaminya dirasakan lama, sekalipun mereka yakin bagaimanapun juga pertolongan Allah akan datang, maka rasul mereka dan pengikut-pengikutnya merasa gelisah lalu berkata: *"bilakah datang pertolongan Allah?"* Pertanyaan itu dijawab oleh Allah *"Ingatlah, sesungguhnya pertolongan Allah itu begitu dekat."* Pada saatnya nanti mereka akan menang dan mengalahkan musuh, penganiaya dan orang-orang yang dzalim. ¹¹

Dari uraian di atas dapatlah ditarik sebuah kesimpulan bahwa dalam proses perjuangan untuk memperoleh keridloan dan surga , manusia akan diuji oleh Allah SWT dari yang ringan hingga berat, dan manusia diperintahkan untuk sabar. Allah berjanji akan memberikan pertolongan, berkah dan rahmat kepada mereka.

EMOSI NEGATIF YANG MENYERTA STRES DALAM AL QUR'AN

Ketika orang mengalami stres, ia akan mengalami emosi negatif seperti takut, sedih, dan marah dari tahap yang ringan sampai berat. Emosi takut Al Qur'an menggambarkan gangguan emosi takut datang ketika guncangan hebat terjadi, sehingga individu kehilangan kemampuan berpikir dan pengendalian diri, dalam surat Al -Hajj ayat 1 dan 2 : *Wahai manusia, bertakwalah kepada Rabb kalian. Sesungguhnya keguncangan kiamat itu adalah sesuatu yang amat besar pada hari (ketika)kalian melihatnya, lalailah semua wanita yang menyusui dan anak-anak yang disusunya, dan setiap wanita hamil akan mengalami keguguran dan kalian akan melihat orang-orang dalam keadaan mabuk, padahal mereka tidak mabuk, tetapi azab Allah-lah yang sangat dahsyat.*

¹¹ Departemen Agama RI, *Al Qur'an dan Tafsirnya*. Jilid I. (Jakarta : Lentera Abadi,2010)h.312-313

Apabila keadaan takut sangat hebat dan tiba-tiba, manusia akan pingsan selama jangka waktu tertentu dan ia tidak dapat bergerak atau berpikir. Al Qur'an telah mengisyaratkan kondisi pingsan yang disebabkan oleh takut hebat dan tiba-tiba dalam penggambaran tentang hari kiamat.¹² Allah Berfirman dalam surat Al Ambiya ayat 40 : *Sebenarnya ia akan datang kepada mereka secara tiba-tiba, lalu membuat mereka panik, maka mereka tidak sanggup menolaknya dan tidak pula mereka akan diberi tangguh.*

Jika bahaya yang hebat meliputi manusia dan perasaan takut menguasainya , maka segenap perhatiannya berkonsentrasi pada bahaya tersebut dalam upaya menyelamatkan diri dari bahaya itu. Perhatian manusia itu tidak berpaling dari itu.¹³ Allah berfirman dalam surat Abasa ayat 33 -37 : *Maka apabila datang suara keras yang meekankan telinga. Pada hari itu seseorang akan menjauh dari saudaranya, dan ibu bapaknya, dan isteri serta anak-anaknya. Setiap orang di anatara mereka pada hari itu disibukkan oleh urusan mereka sendiri.*

Emosi berikutnya yang biasanya menandai stres adalah munculnya rasa sedih. Sedih terjadi manakala manusia kehilangan orang yang disayangi, sesuatu yang berharga, tertimpa bencana, atau gagal dalam mewujudkan urusan yang penting. Bapak dan ibu merasa sedih bila anak-anaknya jauh dari mereka, atau anak-anaknya terkena gangguan atau tertimpa sesuatu yang tidak menyenangkan. ¹⁴ Allah melukiskan kesedihan Ya'qub karena kehilangan anaknya Yusuf Al Qur'an surat Yusuf ayat 84-86 : *Ya'qub berpaling dari mereka , seraya berkata : "Duhai duka citaku terhadap Yusuf!" Dan kedua matanya pun menjadi putih karena kesedihan, dan dia adalah orang yang memakan perasaan duka citanya. Mereka berkata., " Demi allah, engkau senantiasa ingat kepada Yusuf sehingga engkau menjadi sangat lemah atau termasuk orang yang binasa." Dia menjawab," Sesungguhnya aku mengadakan duka cita dan kesedihanku kepada Allah, dan aku mengetahui dari Allah apa yang tidak kalian ketahui.*

Al Qur'an juga melukiskan kesedihan yang menimpa orang-orang mukmin miskin yang menemui Rasulullah SAW. Memohon supaya mereka berangkat jihad bersama beliau. Namun, Rasulullah SAW. Mengatakan kepada mereka bahwa ia tidak mendapatkan lagi kendaraan yang dapat mengangkut mereka. Kemudian mereka berpaling dari beliau sambil menangis karena sedih. ¹⁵ Kisah sedih ini dilukiskan Allah SWT dalam surat At-Taubah ayat 92 : *Dan tidak ada pula (doa) atas orang-orang yang ketika mereka datang kepadamu agar engkau membawa mereka, engkau katakakan, "Aku tidak mendapatkan apa yang dapat membawa kalian," mereka pun kembali, sedang pada mata mereka meneteskan air mata karena sedih tidak memperoleh apa yang dapat mereka nafkahkan.*

Selain takut dan sedih, emosi lain yang muncul akibat stres adalah marah. Marah merupakan emosi yang penting pada manusia. Emosi memiliki pengaruh pada tingkah laku manusia. Sebagaimana digambarkan Allah SWT dalam Al Qur'an dalam kisah Musa a.s ketika ia kembali kepada kaumnya. Musa mendapati mereka menyembah patung anak lembu terbuat dari emas yang dibuat As-Samiri untuk mereka. kemudian Musa a.s

¹² Muhammad Utsman Nadjati. *Psikologi dalam Al Qur'an*. Terj. M Zaka al Faritsi (Bandung: Pustaka Setia , 2005) h. 102

¹³ Muhammad Utsman Nadjati, *psikologi dalam Al Qur'an* . h.102

¹⁴ Ibid. h.153

¹⁵ Muhammad Utsman Nadjati. *Psikologi dalam Al Qur'an*. Terj M Zaka Al Faritsi. h.154

melemparkan lauh seraya menjambak dan menarik saudaranya dengan marah.¹⁶ Allah melukiskan peristiwa ini dalam surat Al A'raf ayat 150 : *Dan ketika Musa kembali kepada kumnya dengan marah dan bersedih hati, berkatalah dia, "Alangkah buruk perbuatan yang dilakukan oleh kaliann sesudahku! Apakah kalian hendak menyegerakan urusan Rabb kalian?" Dan Musa pun melemparkan lauh-lauh (Taurat) itu serta memegang kepala saudaranya sambil menarik ke arahnya. Dia berkata, "Wahai anak ibuku, sesungguhnya orang-orang ini telah menganggap aku lemah dan hampir-hampir mereka membunuhku. Oleh karena itu, janganlah engkau membuat musuh-musuh merasa puas melihatku, dan janganlah engkau menetapkan aku bersama kaum yang zalim."*

Ketika marah terjadi, respon umum yang dilakukan adalah menghindari atau menghilangkan kendala-kendala yang menghalangi motif-matif atau tujuan-tujuan. Namun demikian, seringkali orang menyalurkan rasa marah pada orang lain, meskipun sesungguhnya orang itu bukan merupakan pemicu marah yang dialaminya. Dalam psikologi disebut dengan pengalihan. Contohnya adalah kisah Musa a.s yang marah kepada kaumnya yang menyembah anak lembu, yang mana kemarahan itu dipindahkan kepada Harun a.s saudaranya. Hal ini dilukiskan oleh Allah SWT dan Al Qur'an surat Thoha ayat 92-94 : *Musa berkata, "Hai Harun, apa yang menghalangimu ketika kamu melihat mereka telah sesat, (hingga) kamu tidak mengikuti aku? Maka apakah kamu telah membangkang perintahku?. Dia berkata, "Hai putri ibuku, janganlah kamu memegang janggutku dan jangan pula kepalaku. Sesungguhnya aku khawatir bahwa kamu akan mengatakan, "kamu telah memecah belah di antara kami Bani Ismail dan kamu tidak memperhatikan ucapanku."*

Beratnya stres akibat cobaan dan ujian dari Allah SWT juga digambarkan dalam al Qur'an sebagai : *sesak dadanya serupa orang yang naik ke langit*. Begitulah Allah menimpakan beban kepada orang-orang yang beriman (QS Al An'am :125). Kondisi ini merupakan kehendak Allah SWT untuk orang-orang yang hidup dalam kesesatan. Apabila diajak berpikir tentang kebenaran dan tafakur tentang tanda-tanda keesaan Allah, maka disebabkan oleh kesombongan dalam hatinya, ia menolak karena perbuatan itu tidak sesuai dengan hawa nafsunya. Hasrat untuk mengikuti kebenaran melemah, dan setiap anjuran agama dirasakannya sebagai suatu beban yang berat yang tidak dapat dipikulnya. Gambaran orang serupa itu adalah seperti orang yang sedang naik ke langit. Semakin tinggi ia naik, semakin sesak nafasnya karena kehabisan oksigen, sehingga ia terpaksa turun kembali untuk menghindarkan diri dari kebinasaan. Dalam ayat ini Allah memberikan perumpamaan, agar diresapi dengan perasaan yang jernih. Demikianlah Allah menjadikan kesempitan dalam hati orang-orang yang tidak beriman, karena kekafiran itu seperti kotoran yang menutup hati mereka, sehingga ia tidak menerima kebenaran. Keadaan ini dapat disaksikan pada tingkah laku mereka dalam kehidupan sehari-hari yang penuh dengan kejahatan.¹⁷

Gambaran beratnya stres ketika cobaan menghampiri, sementara ia berpaling dari Allah SWT, juga diungkapkan dalam surat Thoha ayar 124 : *Dan barang siapa berpaling dari peringatan-Ku, maka sungguh dia akan menjalani kehidupan yang sempit, dan kami akan mengumpulkannya pada hari kiamat dalam keadaan buta*. Dalam ayat ini Allah

¹⁶ Ibid.h.116

¹⁷ Departemen Agama RI, *Al Qur'an dan tafsirnya*. Jilid 3. (Jakarta : Lentera Abadi,2010) h. 229

menerangkan bahwa orang-orang yang berpaling dari ajaran al Qur'an, tidak mengindahkannya dan menentang petunjuk-petunjuk yang terdapat di dalamnya maka sebagai hukumannya dia akan selalu hidup dalam kesempitan dan kesulitan. Dia akan selalu bimbang dan gelisah meskipun dia memiliki kekayaan, pangkat, dan kedudukan karena selalu diganggu oleh pikiran dan khayalan yang bukan-bukan mengenai kekayaan dan kedudukannya itu. Dia akan dibayangi oleh momok kehilangan kesenangan yang telah dicapainya, sehingga ia melakukan tindakan-tindakan yang menimbulkan kebencian dan kerugian dalam masyarakatnya. Kemudian di akhirat nanti ia dikumpulkan dalam keadaan buta mata hatinya. Sebagaimana dia di dunia selalu menolak petunjuk-petunjuk dari Allah yang terang benderang dan memicingkan matanya agar petunjuk itu tidak terlihat olehnya, sehingga ia berlarut-larut dalam kesesatan. Demikian pula di akhirat ia tidak akan melihat suatu alasan apa pun untuk membela dirinya dari ketetapan Allah.¹⁸

Dari kedua surat tersebut, dapat diperoleh kesimpulan bahwa stres jika tidak dikelola dengan baik sesuai dengan petunjuk-Nya, maka kondisi stres akan semakin berat dan parah. Allah memberikan perumpamaan seperti orang naik ke langit dan dadanya sesak karena kehabisan oksigen dan mengalami kehidupan yang sempit dan sulit.

SUMBER STRES MENURUT AL QUR'AN

Selanjutnya menurut Al Qur'an, Allah juga menjelaskan hal-hal yang dapat menjadi sumber stres, antara lain musibah, penyakit hati, prasangka buruk kepada Allah, dan berprasangka buruk kepada orang lain.

1. Musibah

Pada umumnya manusia melihat sesuatu yang terjadi yang tidak sesuai dengan keinginan atau harapannya disebut dengan musibah. Dalam KBBI, musibah mengandung 3 makna, yaitu peristiwa yang menyedihkan, malapetaka, dan bencana. Menurut Al Qur'an musibah merupakan ketetapan dari Allah SWT. Sebagaimana firmanNya dalam surat At Taghobun ayat 11 : *Tidak ada sesuatu musibah yang menimpa (seseorang), kecuali dengan izin Allah; dan barangsiapa beriman kepada Allah, niscaya Allah akan memberi petunjuk kepada hatinya. Dan Allah Maha Mengetahui segala sesuatu.* Dalam ayat ini Allah menerangkan bahwa apa yang menimpa manusia, baik yang merupakan kenikmatan dunia maupun berupa siksa adalah qada dan qadar, sesuai dengan yang ditetapkan oleh Allah di muka bumi ini. Dalam berusaha keras, manusia hendaknya tidak menyesal dan merasa kecewa apabila menemui hal-hal yang tidak sesuai dengan usaha dan keinginannya. Hal itu di luar kemampuannya, karena ketentuan Allahlah yang akan berlaku dan menjadi kenyataan. Sebagaimana firmanNya dalam surat At-Taubah ayat 51 : *katakanlah (Muhammad), "tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah ditetapkan oleh Allah bagi kami. Allah memberi petunjuk kepada orang-orang yang beriman untuk melapangkan dadanya, menerima dengan segala senang hati, baik sesuai dengan keinginan, maupun yang tidak, karena ia yakin bahwa kesemuanya itu dari Allah. Oleh karenanya ketika ia tertimpa musibah mengatakan : innalillahi wa inna ilaihi roji'un.*

¹⁸ Departemen Agama RI, *Al Qur'an dan tafsirnya*. Jilid 6. (Jakarta : lentera Abadi,2010). h.209

Dalam Al Qur'an juga disebutkan bahwa terjadinya musibah itu sebagai akibat dari ulah manusia itu sendiri. Sebagaimana firmanNya dalam surat Asy-Syura ayat 30 :*Dan musibah apa pun yang menimpa kamu adalah disebabkan oleh perbuatan tanganmu sendiri, dan Allah memaafkan banyak (dari kesalahan-kesalahanmu).* Dalam ayat ini Allah menerangkan bahwa apa yang menimpa manusia di dunia berupa bencana penyakit dan lain-lain adalah akibat perbuatan mereka sendiri, perbuatan maksiat yang telah dilakukannya dan dosa yang telah dikerjakannya. Ayat ini ditutup dengan satu penegasan bahwa Allah mengampuni sebagian besar kesalahan-kesalahan yang telah diperbuat oleh hamba-Nya sebagai suatu rahmat besar yang dikaruniakan Allah kepada hamba-Nya karena tidak , niscaya manusia akan dihancurkan sesuai dengan timbunan dosa yang telah mereka perbuat. Sebagaimana firman Allah dalam surat Fatir ayat 5: *Dan sekiranya Allah menghukum manusia disebabkan apa yang telah mereka perbuat, niscaya Dia tidak akan menyisakan satu pun makhluk bergerak yang bernyawa di bumi ini,tetapi Dia menangguhkan (hukumannya), sampai waktu yang sudah ditentukan.*

Dalam surat yang lain, Allah juga menjelaskan tentang tujuan dari ditimpakan musibah, sebagaimana firman-Nya dalam surat Ar Rum ayat 41 : *Telah tampak kerusakan di darat dan di laut disebabkan karena perbuatan tangan manusia; Allah menghendaki agar mereka merasakan sebagian dari (akibat) perbuatan mereka, agar mereka kembali (ke jalan yang benar).*" Dalam ayat ini Allah menerangkan terjadinya *al-fasad* di daratan dan lautan . *al-Fasad* adalah segala bentuk pelanggaran atas sistem atau hukum yang dibuat oleh Allah, yang diterjemahkan dengan "perusakan". Perusakan itu akan bisa berupa pencemaran alam sehingga tidak layak lagi didiami , atau bahkan penghancuran alam sehingga tidak bisa lagi dimanfaatkan. Di daratan misalnya , hancurnya flora dan fauna, dan di laut seperti rusaknya biota laut. Juga termasuk *al-fasad* adalah perampokan, perompakan, pembunuhan, pemberontakan, dan sebagainya. Perusakan itu terjadi akibat perilaku manusia, misalnya eksploitasi alam berlebihan, peperangan, percobaan senjata, dan sebagainya. Perilaku itu tidak mungkin dilakukan oleh orang beriman dengan keimanan yang sesungguhnya karena ia tahu bahwa semua perbuatannya akan dipertanggungjawabkan nanti di depan Allah. Dengan pemimpinan kepada mereka musibah sebagai perusakan alam yang mereka lakukan, Allah berharap manusia sadar. Mereka tidak lagi merusak alam, tetapi memeliharanya. Mereka tidak lagi melanggar ekosistem yang dibuat oleh Allah, tetapi mematuhiNya. Mereka juga tidak lagi mengingkari dan menyekutukan Allah, tetapi mengimani -Nya.¹⁹

2. Penyakit hati.

Stres adalah penyakit hati. Al Qur'an menyebutkan di dalam surat Al Baqarah ayat 10: *Dalam hati mereka terdapat penyakit. Lalu, Allah tambahkan penyakit itu.* Dalam ayat ini Allah menerangkan tentang keburukan dusta atau sikap berpura-pura, dan akibat-akibatnya. Dendam, iri hati dan ragu-ragu termasuk penyakit jiwa. Penyakit ini akan bertambah parah, bilamana disertai dengan perbuatan nyata. Misalnya rasa sedih pada seseorang akan bertambah dalam, apabila disertai dengan menangis, meronta-ronta dan sebagainya. Penyakit - penyakit dengki demikian itu

¹⁹ Departemen Agama RI, *Al Qur'an dan Tafsirnya*. Jilid 7 (Jakarta : Lentera Abadi.2010).h.514-515

terdapat pada jiwa orang-orang munafik. Oleh karena itu ia memusuhi Allah dan Rasul-Nya, menipu dengan sikap berpura-pura dan berusaha mencelakakan Rasul dan umatnya. Kemudian penyakit itu bertambah-tambah setelah melihat kemenangan-kemenangan Rasul. Setiap Rasul memperoleh kemenangan, semakin bertambah pulalah penyakit mereka. Terutama penyakit bimbang dan ragu-ragu, menimbulkan ketegangan jiwa yang sangat pada orang-orang munafik. Akal pikiran mereka bertambah lemah untuk menanggapi kebenaran agama dan memahaminya, bahkan pancaindera mereka tidak mampu menangkap objek dengan benar, seperti yang diungkapkan oleh Allah dalam surat Al A'raf ayat 179 : *Mereka memiliki hati, tetapi tidak dipergunakannya untuk memahami (ayat-ayat Allah) dan mereka memiliki mata, (tetapi) tidak dipergunakannya untuk melihat (tanda-tanda kekuasaan Allah), dan mereka mempunyai telinga, (tetapi) tidak dipergunakannya untuk mendengar (ayat-ayat Allah). Mereka seperti hewan ternak, bahkan lebih sesat lagi. Mereka itulah orang-orang yang lengah.*²⁰

3. Berprasangka buruk kepada Allah

Dalam kehidupan sehari-hari, ada kecenderungan manusia untuk berprasangka buruk kepada Allah. Sebagaimana digambarkan oleh Allah dalam surat Al Fajr ayat 15-17 : *Bila Tuhan memberi kemuliaan dan anugerah, manusia akan mengatakan bahwa Tuhan sedang memuliakannya. Dan, jika Ia menyempitkan rejekinya, manusia akan berpikir bahwa Tuhan sedang merendharkannya. Sama sekali tidak seperti itu.*

Dalam ayat ini Allah menyatakan menguji manusia dengan kemuliaan dan berbagai nikmatnya, seperti kekuasaan dan kekayaan. Orang yang kafir dan durhaka akan memandang hal itu sebagai tanda bahwa Allah menyayangi mereka. Sebaliknya, bila Allah menguji mereka dengan cara membatasi rezeki, mereka menyangka bahwa Allah membenci mereka. Pandangan ini tidak benar, karena Allah memberi siapa saja yang disukai-Nya atau tidak memberi siapa saja yang tidak disukai-Nya. Allah ingin menguji manusia, dan dalam keadaan berkecukupan maupun kekurangan. Bila Allah memberi, maka manusia yang diberi harus bersyukur, dan bila Ia tidak memberi, manusia harus bersabar.²¹ Namun demikian sebagian dari manusia ingkar akan ketentuan Allah untuk bersyukur dan bersabar, terutama ketika diberikan ujian akan kekayaan atau kekurangan dan kesempitan, sehingga manusia terjebak dalam prasangka buruk kepada Allah. Prasangka buruk menimbulkan ketakutan-ketakutan. Bagi mereka yang diberikan kekayaan akan takut hartanya dikeluarkan, karena takut jatuh miskin. Adapun mereka yang diuji dengan kekurangan akan merasa cemas, takut, marah, dan muncul beragam emosi negatif lainnya. Emosi negatif itu muncul karena hembusan setan. Allah menjelaskannya di dalam surat Al fath ayat 12 : *Setan telah menghias prasangka itu di hati kalian. Kalian telah berprasangka buruk. Maka jadilah kalian kaum yang menderit.*²²

4. Prasangka buruk kepada orang lain (az-zann)

²⁰ Departemen Agama RI, *Al Qur'an dan Tafsirnya*. Jilid 1. H.45-46

²¹ Departemen Agama RI, *Al Qur'an dan Tafsirnya*. Jilid 10, h.659.

²² Jalaluddin Rakhmat. *Tafsir kebahagiaan*. h.102

Az-zann berarti menduga, menyangka, dan memperkirakan. Umumnya kata ini digunakan untuk sesuatu yang dianggap tercela. Ketika sangkaan itu kuat, akan melahirkan yakin hakiki, tetapi tidak dapat dikatakan yakin hakiki karena keyakinan hakiki hanya dapat diperoleh dengan ilmu. Jadi sangkaan itu bersifat antara yakin dan ragu, tetapi keyakinan itu lebih kuat. Dengan demikian kata *zann* menunjukkan sesuatu yang belum jelas dan pasti, tetapi masih bersifat praduga.

Allah melarang hambanya untuk berprasangka buruk kepada orang lain dalam surat Al Hujurat ayat 12 : *Wahai orang yang beriman! Jauhilah banyak dari prasangka, sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa dan janganlah kamu mencari-cari kesalahan orang lain dan janganlah ada di antara kamu yang menggunjing sebagian yang lain. Apakah ada di antara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Tentu kamu merasa jijik. Dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Penerima tobat, Maha Penyayang.* Dalam ayat ini Allah menjelaskan agar manusia menjauhi *zann* (prasangka) karena sesungguhnya sebagian prasangka itu adalah dosa. Prasangka yang tidak berdasar tentu meresahkan kehidupan bermasyarakat karena satu sama lain saling mencurigai dan akan mengakibatkan perpecahan.

ANALISIS COPING STRESS MENURUT AL QUR'AN

Sebagaimana dikemukakan bagian terdahulu, bahwa stres mendorong individu melakukan coping. Coping yang efektif akan mempengaruhi berkembang atau tidaknya stres yang dialami oleh seorang individu. Bagian ini akan membahas tentang coping stres sebagaimana dituntunkan oleh Al Qur'an.

1. Ikhlas

Al Qur'an mengajarkan kepada kita untuk melakukan sesuatu dengan ikhlas hanya karena Allah semata. Keikhlasan hati akan membantu kita untuk memperoleh ketenangan, meskipun apa yang kita lakukan menuai kegagalan. Sesungguhnya, jika sukses itu semua karena Allah dan jika gagal akan kita kembalikan kepada Allah. Demikian pula ketika kita memperoleh cobaan, sesungguhnya itu juga ketetapan dari Allah, untuk itu kita tentu akan menerimanya dengan ikhlas.

Allah berfirman dalam surat At-Taubah ayat 91 : *Tiada dosa (lantaran tidak pergi untuk berjihad) atas orang-orang yang lemah, orang-orang yang sakit, dan atas orang-orang yang tidak memperoleh apa yang akan mereka nafkahkan, apabila mereka berlaku ikhlas, kepada Allah dan Rosul-Nya, tidak ada jalan sedikitpun untuk menyalahkan orang-orang yang berbuat baik dan Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.*

2. Sabar

Al Qur'an mengajak kaum muslimin agar berhias diri dengan kesabaran. Karena, kesabaran memiliki banyak faedah dalam membina jiwa, memantapkan kepribadian meningkatkan kemampuan manusia dalam menghadapi penderitaan, memperbaiki kekuatan manusia dalam menghadapi masalah kehidupan, beban hidup, musibah, dan

bencana. Allah berfirman : *Hai orang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah bersama dengan orang-orang yang sabar.*²³

Seorang mukmin yang sabar tidak akan berkeluh kesah dalam menghadapi segala kesulitan yang menimpanya serta tidak akan menjadi lemah atau jatuh karena musibah dan bencana yang menderanya. Allah mengajar kepada kita untuk selalu bersabar, sesungguhnya apa pun yang menimpanya merupakan cobaan dari-Nya. Allah berfirman : *Dan sungguh kami akan memberi cobaan kepada kalian dengan sesuatu yang berupa ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar, (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah mengucapkan : sesungguhnya kami adalah kepunyaan Allah dan hanya kepada-Nya kami kembali. Mereka itu akan mendapat sholawat dari Rabb mereka dan rahmat. Dan mereka itulah orang-orang yang mendapatkan petunjuk.*²⁴

3. Zikir

Al Qur'an menjelaskan bahwa ketekunan kaum muslimin dalam berzikir kepada Allah akan mendatangkan ketentraman hati. Zikir dapat dilakukan dengan bertasbih, bertakbir, beristighfar, bertahlil, berdoa maupun membaca Al Qur'an. Allah berfirman: *(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka merasa tentram dengan mengingat Allah. Ketahuilah, hanya dengan mengingat Allah-lah, hati menjadi tentram.*²⁵

Dalam surat yang lain Allah berfirman : *Oleh karena itu, bersabarlah kamu atas apa yang mereka katakan. Dan bertasbihlah sambil memuji Rabb-mu sebelum terbit matahari dan sebelum terbenamnya, dan bertasbih pulalah pada waktu malam tiba dan pada waktu-waktu siang supaya kamu merasa senang.*²⁶

Ketika zikrullah , seorang individu akan merasa dekat dengan Allah SWT, serta merasa berada dalam perlindungan dan penjagaan-Nya. Ini akan membangkitkan rasa percaya diri, aman, dan tentram, serta bahagia. Allah berfirman : *Oleh karena itu , ingatlah kalian kepada-Ku, niscaya Aku pun ingat kepada kalian.*²⁷

4. Tobat

Perasaan gelisah bisa hadir dalam diri individu ketika ia merasa berdosa. Al Qur'an menjarkan kita ketika terjadi persaan berdosa seharusnya kita bertobat. Dengan bertobat Allah SWT akan mengampuni dosa-dosa yang kita lakukan, serta memperkuat harapan akan keridlan Allah SWT. Tobat akan memperingan kegelisahan yang dihadapi manusia. Allah berfirman : *katakanlah, Wahai hamba-hamba –Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri, kalian jangan berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah akan mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dialah yang maha pengampun lagi maha penyayang.*²⁸

²³ QS Al Baqarah : 153

²⁴ QS Al Baqarah : 155-157

²⁵ QS Ar Ra'd ;28

²⁶ QS Thoha :130

²⁷ QS Al Baqarah : 152

²⁸ QS Az –Zumar : 53

Allah juga berfirman : *Barang siapa yang melakukan kejahatan dan menzalimi diri sendiri, kemudian ia memohon ampun kepada Allah, niscaya ia mendapati Allah Maha Pengampun lagi maha penyayang.*²⁹

5. Berpikir positif dan optimis

Al Qur'an mengajarkan kepada umat muslimin untuk selalu bersyukur dalam arti berpikir positif dan optimis dalam menghadapi segala cobaan dari Allah SWT. Sesungguhnya bersama kesulitan selalu ada kemudahan .Allah berfirman : *Sungguh, bersama kesulitan selalu ada kemudahan. Bersama kesulitan benar-benar selalu ada kemudahan.*³⁰

Dengan ayat ini terkandung makna bahwa musibah itu tidak perlu diratapi. Mengeluh dan meratapi musibah justru akan mengaktifkan gen-gen negatif untuk menginstruksikan perilaku-perilaku negatif dan mempengaruhi kondisi tubuh. Sebaliknya, yang perlu kita lakukan adalah menata hati dan pikiran untuk mencapai kehidupan yang lebih baik. Musibah adalah keniscayaan, akan tetapi penderitaan itu adalah sikap dan pilihan. Oleh karena itu mengubah pola pikir atau mengubah sudut pandang sangat diperlukan, agar kita terhindar dari stres atau penderitaan. Penderitaan akan musibah akan sirna dengan berpikir positif, bersyukur dan bertawakal.³¹ Allah berfirman : *Apa yang menimpa kami ini telah Allah gariskan. Dialah pelindung kami. Hanya kepada Allah semata semestinya orang-orang mukmin itu bertawakal.*³²

6. Shalat

Al Qur'an mengajarkan kepada umat muslimin untuk menjadikan shalat sebagai obat ketika kita mengalami penderitaan karena musibah atau cobaan lainnya. Allah berfirman : *Hai orang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah bersama dengan orang-orang yang sabar.*³³

Istilah" shalat" menunjukkan bahwa dalam shalat itu terdapat hubungan manusia dengan Rabb-Nya. Ketika shalat , seseorang berdiri secara khusuk dan merendahkan diri di hadapan Allah SWT, penciptanya dan pencipta semesta alam Berdirinya manusia seperti ini akan memberinya kekuatan spiritual yang melahirkan perasaan kebeningan spiritual, ketentraman qalbu, dan ketenangan jiwa. Demikian pula dengan doa dan tasbeih se usai melaksanakan shalat juga dapat sebagai fungsi relaksasi dan ketenangan jiwa. Pengungkapan problem-probelm yang dihadapi kepada Allah SWT dapat menjadi sarana untuk memperoleh ketenangan jiwa.³⁴ Allah berfirman : dan Rabb kalian berfirman, *"Berdoalah kepada-Ku, niscaya aku akan memperkenankan kalian...."*³⁵

²⁹ QS An-Nisa : 48

³⁰ QS Al Insyirah :5-6

³¹ Jalaluddin Rakhmat, *Tafsir Kebahagiaan*. (Jakarta ;Serambi,2010)h. 63-64

³² QS al Tawbah :51

³³ QS Al Baqarah : 153

³⁴ Muhammad utsman Nadjati, *Psikologi dalam Al Qur'an*. (Jakarta : Pustaka Setia.2005).h.151-153

³⁵ QS Ghafir : 60

KESIMPULAN

Dari paparan di atas dapatlah dipetik kesimpulan bahwa Al Qur'an sebagai kitab suci umat muslim telah memberikan petunjuk terkait stres berikut bagaimana seharusnya menyikapinya supaya kita tidak terjebak dan terpuruk oleh karenanya. Al Qur'an memandang stres sebagai cobaan dan ujian dari Allah SWT.³⁶ Gejala stres seperti munculnya emosi negatif takut, sedih dan marah dilukiskan Allah dalam surat Al -Ambiya yat 140, Abasa ayat 33-37, surat Yusuf ayat 84-86, At -Taubah ayat 92, Al-A'raf ayat 150 dan Thoha ayat 92-94. Gejala stres yang berat digambarkan Allah SWT dalam surat Al-An'am ayat 125 sebagai sesak nafasnya seperti orang naik ke langit, dan dalam surat Thoha ayat 124 sebagai orang yang memiliki kehidupan yang sempit. Ada banyak sumber stres yaitu : pertama musibah. Hal ini dijelaskan Allah SWT dalam surat At-taghabun ayat 11, Asy Syura ayat 30 dan Ar-Rum ayat 41. Kedua, Penyakit hati dijelaskan dalam surat Al Baqarah ayat 10, Al-A'raf ayat 179. Ketiga Berprasangka buruk kepada Allah, dijelaskan dalam surat Al Fajr ayat 15-17 dan surat Al Fath ayat 12. Keempat berprasangka buruk kepada orang lain dijelaskan oleh Allah dalam surat Al Hujurat ayat 12.

Allah SWT dalam al Qur'an juga memberikan tuntunan bagaimana mengatasi stres , yaitu dengan ikhlas, sabar, zikir, tobat, shalat, dan berpikir positif dan optimis. Pertama, ikhlas dijelaskan dalam Al Qur'an dalam surat At Taubah ayat 91. Kedua, Sabar dijelaskan dalam Al Qur'an asurat Al Baqarah ayat 153 dan Al Baqarah ayat 155-157. Ketiga, zikir dijelaskan dalam Al Qur'an dalam surat Al Baqarah ayat 152, Surat Thoha ayat 130, dan Surat Ar Ra'd ayat 28. Keempat, Tobat, dijelaskan dalam surat Az-Zumar ayat 53, An Nisa' ayat 48. Kelima, berpikir positif dan optimis dijelaskan dalam Al Qur'an Surat Al-Insyirah ayat 5-6 dan Al Tawbah ayat 51. Keenam shalat, dijelaskan dalam Al Qur'an Surat Al baqarah ayat 153 dan Surat Ghafir ayat 60.

³⁶ QS Al baqarah :155-156

DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Agama RI.2010. *Al Qur'an dan Tafsirnya*. Jilid I Jakarta : Lentera Abadi.
- Departemen Agama RI.2010. *Al Qur'an dan Tafsirnya*. Jilid VII. Jakarta : Lentera Abadi.
- Departemen Agama RI.2020. *Al Qur'an dan Tafsirnya*. Jilid X.Jakarta : lentera AbadL
- Hasanah,Muhimmatul. 2016. Stress dan solusinya dalam perspektif psikologi dan Islam. *Jurnal Ummul Qurra*, Vol XIII, No 1. Maret 2016
- Hendriani,Wiwin. .2018. *Resiliensi Psikologis*. Jakarta : Prenada Media Group.
- Lazarus dan Folkman. 1984.*Stress, Appraisal, dan Coping* . Jakarta : New York : Springer Publishing Company.
- Musradinur.2016. Stres dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi.*Jurnal Edukasi*, Volume . No 2 . Juli 2016
- Nadjati,Muhammad Utsman . 2005.*Psikologi dalam Al Qur'an*.Terjemahan Zaka Al Faritsi. Jakarta : Pustaka Setia.
- Nevid, Jeffrey S. dkk. 2002.*Psikologi Abnormal*.Jakarta,Erlangga.
- Purnama ,Rahmad,2017, Penyelesaian Stres dengan Coping Spiritual, *Jurnal Al Adyan*, Vol XII No 1 , Januari-Juni 2017.
- Qur'an Asyifa*. Bandung: Gygma Examedia Arkanleena.
- Rakhmat,Jalaluddin . 2010. *Tafsir Kebahagiaan*. (jakarta ;Serambi,2010)
- Yuwono, Susatyo , 2010. Mengelola Stres dalam Perspektif Psikologi dan Islam, *Jurnal Psycho Idea*,Tahun 8, Vol 2, Juli 2010.