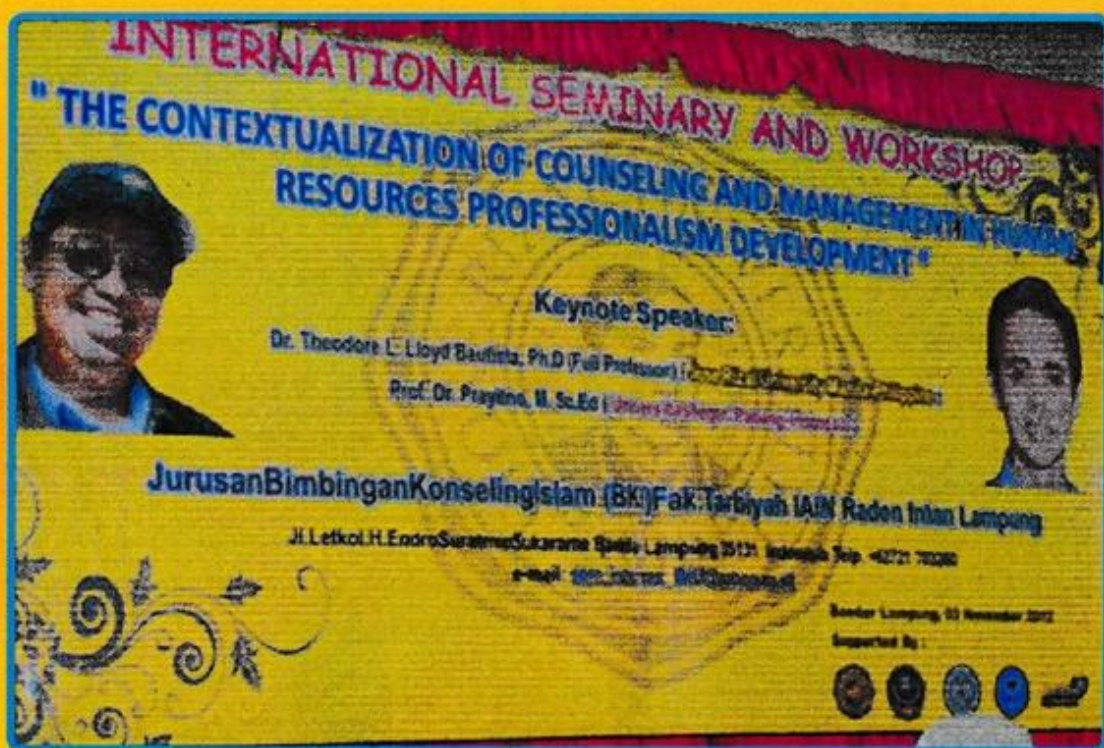


ISBN:9-772337-336008

Proceeding

INTERNATIONAL SEMINARY & WORKSHOP
ON MANAGEMENT GUIDANCE & COUNSELING
November 3rd -- 6th, 2012



ISLAMIC STATE UNIVERSITY OF LAMPUNG
INDONESIA

NOP 2012

ISBN:9-772337-336008

Proceeding

INTERNATIONAL SEMINARY & WORKSHOP ON MANAGEMENT GUIDANCE & COUNSELING

November 3rd -- 6th, 2012

INTERNATIONAL SEMINARY AND WORKSHOP
"THE CONTEXTUALIZATION OF COUNSELING AND MANAGEMENT IN HUMAN RESOURCES PROFESSIONALISM DEVELOPMENT"

Keynote Speaker:
 Dr. Theodore L. Lloyd Bautista, Ph.D (Full Professor) | *State Atal University, Manila, Philippines*
 Prof. Dr. Prayitno, M. Sc Ed | *Universitas Negeri Padang, Indonesia*

Jurusan Bimbingan Konseling Islam (BK) Fak. Tarbiyah IAIN Raden Intan Lampung
 Jl. Letkol. H. Endro Surabmi Sukarame Bando Lampung 35131 Indonesia Telp. +6271 763266
 e-mail: web@iain-ri.ac.id info@iain-ri.ac.id

Sandar Lampung, 03 November 2012
 Supported By:



**ISLAMIC STATE UNIVERSITY OF LAMPUNG
INDONESIA**

DAFTAR ISI

1.	PHILIPPINE SOCIAL WELFARE AND DEVELOPMENT: INSTITUTIONALIZING ORGANISATIONAL PERFORMANCE AND RESULT-BASED PERFORMANCE MANAGEMENT SYSTEM Prof. Dr. Lloyd C. Bautista	1 - 26
2.	HUMAN RESOURCES DEVELOPMENT IN COUNSELING Prof. Dr. Prayitno, M.Sc.Ed	27 - 39
3.	THE STRATEGY OF QUALITY DEVELOPMENT OF COMPETENCE BASED HUMAN RESOURCE IN SHARIA ECONOMY Erike Anggraeni, S.E., M.E.Sy	40 - 49
4.	DEVELOPMENT OF STUDENTS' CHARACTER THROUGH FASTING AT ISLAMIC SCHOOL IN INDONESIA Dr. Oki Dermawan, M.Pd	50 - 61
5.	PERSON CLIENT CENTRE (PCT) AN APPROACH OF COLLEGE STUDENT'S COUNSELING GROUP TO SIMPLIFY PROBLEM SOLVING PROCESS Drs. Muh. Shaleh, M.Pd	62 - 67
6.	PROPHETIC COUNSELLING MANAGEMENT IN PERSPECTIVE INTEGRALITY Drs. Laila Maharani, M.Pd	68 - 78
7.	TEACHER'S EFFORT IN CREATING LEARNING ENVIRONMENT THROUGH EFFECTIVE CLASSROOM MANAGEMENT Junaidah, MA	79 - 97
8.	CASE MANAGEMENT ON CLIENT SOCIAL ISOLATION WITH ROY ADAPTATION MODEL AND MODELING ROLE MODELING APPROACH IN THE GATOTKACA ON WARD DR.H.MARZOEKI MAHDI HOSPITAL BOGOR-INDONESIA Rika Damayanti, Ns., M.Kep. Sp. Kep.J	98 - 121
9.	STRESS MANAGEMENT. Dr. Aff Anshori, M.Ag	122 - 137
10.	ISLAMIC AND SPIRITUAL INTELLIGENCE: (REPOSITION IN MANAGEMENT OF HUMAN RESOURCE DEVELOPMENT) Dr. Syamsuri Ali, M.Ag	138 - 146
11.	CONFLICT MANAGEMENT: (A NEED FOR GROWTH -DEVELOPMENT ORGANIZATION) Dra. Yetri, M.Pd	147 - 155
12.	TEACHER PERFORMANCE: (A STRATEGY TO IMPROVE PRODUCTIVITY SCHOOL ORGANIZATION) Dra. Istihana, M.Pd	156 - 167
13.	THE INFLUENCE OF POSITIVE PSYCHOLOGY ON ELDERLY'S RELIGIOSITY IN LAMPUNG PROVINCE -INDONESIA Sulastri, Ns, M.Kep, Sp.Jiwa	168 - 182
14.	ADAPTIVE BEHAVIOR ON AUTISM CHILDREN THROUGH GROUP COUNSELING WITH ROLE PLAYING TECHNIQUE Agus Irawan Pensus, M.Pd	183 - 191
15.	DEVELOPMENT OF TRAINING MODEL BASED ON COMPETENCE FOR INCLUSION PRE ELEMENTARY SCHOOL TEACHER TO IMPROVE THE	

SERVICE FOR SLOW LEARNER STUDENTS: (STUDY ON INCLUSION PRE ELEMENTARY SCHOOL IN BANDUNG-INDONESIA)		
	Lela Helawati Pridi	192 – 204
16.	THE STRATEGY OF SELF CONTROL IN GUIDANCE AND COUNSELING Dra.Chairul Amriyah, M.Pd	205 – 213
17.	GUIDANCE AND COUNSELING ON CHARACTER EDUCATION Dr.Hj.Rifda El-Fiah, M.Pd	214 – 221
18.	CAREER GUIDANCE FOR HELPING STUDENT'S CAREER MATURITY Dr. Muhammad Iqbal, M.Pd	222 – 231
19.	THE IMPLEMENTATION OF BEHAVIORISTIC COUNSELING BY GUIDANCE AND COUNSELING TEACHER: (STUDY ON MAN 1 BANDAR LAMPUNG) Defriyanto, S.I.Q.,M.Ed	232 - 248
20.	UNDERSTANDING OF STRESS AND CONSEQUENCES Dr. Siti Patimah, S. Ag., M. Pd	249 - 257
21.	SPIRITUAL INTELLIGENCE IN ISLAM: (DEVELOPMENT OF SPIRITUAL INTELLIGENCE BY OPTIMALIZING EDUCATION OF RELIGION FUNCTION) Dra. Rumadani Sagala, M.Ag	258 - 278
22.	THE INFLUENCE OF WORK CLIMATE ON THE TEACHER'S PERFORMANCE AT SENIOR HIGH SCHOOL IN LAMPUNG-INDONESIA Drs. Imam Syafe'i, M.Ag	279 - 287
23.	URGENCY OF FUTUROLOGY IN EDUCATION Prof. Dr. Farid Wajdi Ibrahim, MA	288 – 298
24.	THE ROLE OF ISLAMIC EDUCATION ON NATION CHARACTER BUILDING Prof.Dr.H. Syaiful Anwar, M.Pd	299 - 308
25.	EDUCATION FINANCING ANALYSIS IN SCHOOL Heni Noviarita, S.E.,M.Si	309 - 320
26.	THE INFLUENCE OF LEADERSHIP TOWARD PERFORMANCE MANAGEMENT SUCCESSFUL Tin Amalla Fitri, S.Sos.,M.Si	321 - 330

SUSUNAN DEWAN REDAKSI
Proceeding International
Management Guidance and Counseling

PEMBINA:

Prof.DR.H.Syaiful Anwar, M.Pd

PENANGGUNG JAWAB:

Dra. Laila Maharani, M.Pd

PIMPINAN REDAKSI:

Andi Thahir, S.Pt.,S.Psi.,M.A.,Ed.D

Dewan Penyunting:

Prof. Dr. H. Farid Wajdi Ibrahim, MA (IAIN Ar-Raniry-NAD)

Prof.Dr.H. Idham Kholid, M.Pd (IAIN Lampung)

Ns.Sulastri, M.Kep Sp.Jiwa (Poltekes Lampung)

Buyung Syukron, S.Ag.,S.S., M.A (STAIN Jurai Siwo Metro)

DR. Syamsuri Ali, M.Ag (IAIN Lampung)

DR. Tulus Suryanto, SE.,M.M., Akt (IAIN Lampung)

Ns.Rika Damayanti, M.Kep Sp.Jiwa (IAIN Lampung)

Defriyanto, S.I.Q., M.Ed (IAIN Lampung)

Kontak Personal:

Andi Thahir (HP) 081369906130

Laila Maharani (HP) 081541434050

PEDOMAN PENULISAN NASKAH

1. Naskah harus asli dan belum pernah dipublikasikan pada media lain.;
2. Naskah diketik dengan pengolah kata "MS Word" font 12 pada kertas ukuran A4 sekurang-kurangnya **20 halaman** dan tidak lebih dari **25 halaman** dengan spasi 1/2, termasuk daftar pustaka dan lampiran jika ada;
3. Tulisan terdiri atas :
 - a. **Judul**, harus menggambarkan isi pokok tulisan secara ringkas dan jelas serta diusahakan tidak lebih dari 10 kata;
 - b. **Baris Pemilikan**, mencantumkan nama lengkap penulis (tanpa gelar), alamat instansi/ lembaga dan e-mail (jika perlu);
 - c. **Abstrak**, dalam bahasa Indonesia atau Inggris (tidak lebih dari 150 kata) berisi inti sari dari seluruh tulisan meliputi masalah, metode, dan hasil penelitian;
 - d. **Pendahuluan**, berisi masalah, referensi yang erat hubungannya dengan penelitian/ tulisan, dan tujuan penelitian/penulisan jika dianggap perlu (tanpa sub-bab);
 - e. **Metode Penelitian**, menguraikan dengan rinci mengenai lingkungan penelitian, bahan dan alat, prosedur atau rancangan percobaan dan teknik analisis data.;
 - f. **Hasil dan Pembahasan**, dimana hasil dikemukakan secara jelas, bila perlu dengan tabel, grafik, diagram, lukisan atau foto (ilustrasi dalam warna hitam putih). Hasil yang telah dijelaskan dengan ilustrasi tersebut tidak perlu diulang dengan menguraikan secara panjang lebar dalam teks (verbal). Pembahasan menerangkan arti hasil penelitian/penulisan, bagaimana hasil penelitian dapat memecahkan masalah, persamaan atau perbedaan dengan hasil penelitian terdahulu, serta kemungkinan pengembangannya.;
 - g. **Kesimpulan**, memuat hasil yang diperoleh dalam kalimat yang singkat dan jelas. Jika dianggap penting dapat dimasukkan saran menjadi *Kesimpulan dan Saran*;
 - h. **Daftar Pustaka**, berdasarkan jenis sumber pustaka maka penulisannya disesuaikan dengan contoh dibawah, Daftar pustaka disusun menurut abjad dan hanya memuat sumber-sumber kutipan di dalam teks. Penulisan nama pengarang/penyusun/penulis menggunakan nama belakang/marga dan nama depan disingkat serta diletakan dibelakang;

***Sumber buku:** Arens, A., Elder, Beasley. 2006. *Auditing and Assurance Service: An Integrated Approach*. Eleventh Edition. Prentice Hall, International Edition

***Sumber prosiding:** Sediadi, A. dan Pramudji. 1987. *Penelitian kecepatan gugur daun dan penguraiannya dalam hutan bakau di Teluk Banten*. Dalam: Soerjanegara, I., Adisoemarto, S., Soemodihardjo, S., Hardjowigeno, S., Sudomo, M. dan Ongkosongo, O.S.R. (Eds.), *Prosiding Seminar III Ekosistem Mangrove*. LIPI-Panitia Program MAB Indonesia, Jakarta p.115-120.

4. Tulisan hasil studi pustaka terdiri dari abstrak, *pendahuluan*, *judul topik-topik bahasan* dan *sub judul* jika ada, *kesimpulan* dan *daftar pustaka*;
5. Penyunting berhak mengoreksi tulisan sejauh tidak mengubah makna tulisan. Naskah tulisan akan diterbitkan dalam *Jurnal Konseli* jika telah lulus seleksi oleh Dewan Penyunting;
6. Naskah dan disket yang berisi tulisan beserta riwayat hidup singkat dikirim paling lambat 1 (satu) Bulan (Via Pos) dan 1 minggu (Via Email & di antar langsung) sebelum bulan penerbitan yaitu bulan Juni dan Desember.

TIM REDAKSI



MANAGEMENT STRESS IN ISLAMIC PERSPECTIVE

By: M. Afif Anshori¹

I. PENDAHULUAN

Dewasa ini perubahan tata nilai kehidupan berjalan begitu cepat karena pengaruh globalisasi, modernisasi, informasi, industrialisasi, serta ilmu pengetahuan dan teknologi. Hal tersebut berpengaruh terhadap pola hidup, misalnya pola hidup sosial religius

berubah individualis, materialistis, dan sekuler; pola hidup produktif ke pola hidup konsumtif dan mewah; dan ambisi karier yang menganut asas moral dan etika hukum ke cara korupsi, kolusi dan nepotisme.

Perubahan psikososial dapat merupakan tekanan mental (stressor psikososial) sehingga bagi sebagian individu dapat menimbulkan perubahan dalam kehidupan dan berusaha beradaptasi untuk menanggulangnya, seperti perceraian karena tidak diimplementasikannya kehidupan religius dalam rumah tangga, masalah orang tua dengan banyaknya kenakalan remaja, hubungan interpersonal yang tidak baik dengan teman dan sebagainya. Namun, tidak semua orang dapat beradaptasi dan mengatasi tressor akibat perubahan tersebut, sehingga sehingga ada yang mengalami stress, gangguan penyesuaian diri maupun sakit.

Dalam konteks kehidupan kampus, setiap civitas akademika dapat terkena stress: mahasiswa, dosen, maupun pegawai, yang jika tidak dikelola dengan baik dapat menimbulkan berbagai macam penyakit psikosomatis. Tulisan ini, tidak berpretensi menjelaskan implikasi stress secara medis, melainkan bagaimana solusi Islam dalam mengatasi masalah stress.

Mengapa pendekatan seperti ini diperlukan?. Perlu disadari, bahwa persoalan stress adalah merupakan domain psikologi, sementara dalam ranah pemikiran Islam terdapat tasawuf, juga berurusan dengan soal yang sama, yakni soal jiwa. Tasawuf berurusan dengan soal penyucian jiwa dengan tujuan agar lebih dekat di hadirat Tuhannya; termasuk soal terhindarnya jiwa dari gangguan dan penyakit kejiwaan, kemampuan adaptasi kejiwaan, kemampuan pengendalian diri, dan terciptanya integritas kejiwaan seseorang.

¹ DR. M. Afif Anshori, M.A - Dosen pada Fakultas Ushuluddin Institute Agama Islam Negeri Raden Intan Lampung-Indonesia.

Oleh karena itu, dengan memiliki sedikit pemahaman dasar stress dalam pendekatan tasawuf ini, mahasiswa dapat lebih bisa mengakrabi stress, dan tentu saja menanganinya secara sehat, dan pada gilirannya dapat menikmati kehidupan kemahasiswaan dengan lebih membahagiakan.

II. PENGERTIAN DAN JENIS STRESS

Tidak mudah mendefinisikan stress. Semula istilah stress dipinjam secara bebas dari fisika. Manusia dipandang sama dengan benda-benda fisik seperti logam yang menolak kekuatan-kekuatan luar yang berkekuatan sedang, tetapi kehilangan daya kenyal pada beberapa titik tekanan yang lebih besar. Tidak seperti logam, manusia dapat berpikir dan bernalar. Mereka menjalani kehidupan sosial yang banyak sekali, sehingga definisi stress lebih kompleks di bidang psikologi daripada bidang fisika (Santrock, 1995, oleh Damanik & Chusairi, hal.301).

Seperti yang telah dijelaskan oleh kutipan diatas, stress sulit sekal diberikan definisi. Rice (1992) mengatakan bahwa stress merupakan sesuatu yang sifatnya ilusi, seperti halnya cinta, dimana semua orang mengetahui dan dapat merasakannya, tetapi memiliki definisi yang berbeda-beda pada setiap orang. Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikan stress sebagai segala sesuatu yang dipandang oleh seseorang sebagai sesuatu yang menantang, mengancam, atau menyakitkan (Lazarus & Folkman, dalam Wortman, 1999). Holmes dan Rahe mendefinisikan stress sebagai suatu keadaan dimana individu harus berubah dan menyesuaikan diri terhadap suatu peristiwa yang terjadi (Holmes & Rahe dalam Aronson, 2004). Papalia (2004) mendefinisikan stress sebagai respon terhadap tuntutan fisik ataupun psikologis.

Dari definisi mengenai stress yang beraneka ragam, pengertian stress itu sendiri dapat dikelompokkan ke dalam tiga kelompok: *pertama*, stress dari faktor lingkungan. Dalam pengertian ini, stress merupakan akibat dari sesuatu yang eksternal dari diri orang itu sendiri. Kelompok *kedua* adalah stress dilihat dari respon subjektif seseorang. Dalam pengertian ini, stress merupakan sesuatu yang internal dalam diri manusia. Seseorang dapat membuat stress tersebut menjadi hal yang baik maupun buruk. Yang *terakhir*, pengertian stress berdasarkan fisiologis yang terjadi (Rice, 1992). Dari tiga kelompok pengertian tersebut, maka jika digabungkan akan menghasilkan pengertian bahwa "stress merupakan sesuatu yang dipicu oleh sesuatu keadaan eksternal, kemudian diolah secara internal oleh orang yang bersangkutan sebagai persepsinya dari keadaan eksternal tersebut, dan proses tersebut menyebabkan perubahan-perubahan fisiologis orang yang bersangkutan".

Karena stress melibatkan persepsi, maka stress itu sendiri dapat dibagi ke dalam dua jenis, yaitu stress positif (*eustress*), dan stress negative (*distress*). Sesuai dengan asal katanya, stress negative dapat menimbulkan dampak-dampak yang

negatif pada seseorang, seperti sakit, daya tahan tubuh menurun, kesulitan konsentrasi, ataupun masalah-masalah lainnya. Stress positif merupakan stress yang tidak berdampak buruk pada orang yang mengalaminya. Eustress dapat mendorong seseorang untuk meningkatkan kemampuan beradaptasinya. Pada saat mengalami eustress, performa seseorang dapat menjadi lebih optimum. (Rice, 1992). Jika stress berkelanjutan, maka eustress ini dapat berubah menjadi distress, yang tentunya merugikan bagi orang yang bersangkutan (Girdano, 2005).

III. PENYEBAB STRESS (STRESSOR)

Penyebab stress dapat dibagi ke dalam tiga kelompok besar, yaitu *bioekologis*, *psikososial*, dan *kepribadian*. Bioekologis adalah stress yang muncul karena keadaan biologis seseorang yang dipengaruhi oleh tingkah laku-tingkah laku orang tersebut. Psikososial adalah stress yang muncul karena pengaruh keadaan lingkungan, dan kepribadian adalah stress yang muncul akibat kepribadian orang tersebut.

1. Stressor Bioekologis

Stressor bioekologis terdiri dari bioritme, kebiasaan makan dan minum, obat-obatan, polusi udara, dan perubahan pada cuaca (Girdano, 2005). Bioritme adalah ritme-ritme tubuh manusia. Salah satu ritme tubuh manusia tersebut adalah ritme *circadian*, yaitu ritme tubuh manusia dimana tekanan darah, temperature dan beberapa substansi dalam tubuh manusia dapat meningkat dan menurun secara teratur seiring berjalannya waktu (Wortman, 1999). Salah satu contoh ritme ini adalah ketika berpergian ke luar negeri yang melalui zona-zona waktu. Orang yang bersangkutan akan kesulitan dalam menyesuaikan waktu tidurnya. Perubahan pada ritme-ritme biologis manusia tersebut dapat menjadi stressor. Hal ini terbukti pada para pekerja yang menjaga shift malam (phase advance), cenderung banyak memberikan keluhan terhadap kesehatan dirinya.

Kebiasaan makan dan minum juga dapat menjadi stressor. Makan makanan yang tidak sehat dapat memicu penyakit dan membuat orang mudah stress. (Girdano, 2005). *Obat-obatan* juga berpengaruh terhadap stress. Orang yang mengalami stress seringkali lari ke alkohol, rokok, ataupun narkoba. Walaupun seakan stress tersebut menghilang, tetapi obat-obatan dapat membuat seseorang dalam keadaan tidak sadar. Orang tersebut akan merasa bebas dari kecemasan tetapi tidak dapat mempersepsikan bahaya dan tidak dapat memikirkan hubungan sebab akibat (Girdano, 2005). *Polusi udara* dapat memicu stress. Polusi udara dapat menstimulasi system saraf simpatetis, menimbulkan perasaan tidak senang, dan mengganggu aktifitas (Girdano, 2005). Penelitian menunjukkan orang-orang yang bekerja dalam keadaan berisik tak terkendali menunjukkan performa yang lebih buruk dibanding mereka yang berada pada keadaan tidak berisik (Glass & Singer, dalam Aronson, 2004).

Terakhir, *iklim dan keadaan lingkungan* pun dapat memicu stress. Perubahan cuaca memaksa proses tubuh manusia berubah. Perubahan ini terkadang membuat seseorang stress karena sulit menyesuaikan diri (Girdano, 2005). Bencana alam juga dapat menjadi stressor yang kuat. Setelah terjadinya suatu bencana, biasanya ada orang-orang yang terganggu secara fisik maupun psikologis. Bencana yang besar dapat menyebabkan seseorang kehilangan harta, keluarga, dan lain-lain yang membuat hidupnya berubah total. Kejadian-kejadian seperti itu dapat menyebabkan depresi, ataupun upaya bunuh diri (Rice, 1992).

2. Stressor psikososial

Stressor psikososial terdiri dari stress *adaptasi, frustrasi, overload, dan deprivasi*. Menurut Holmes dan Rahe, semakin besar perubahan yang kita alami, maka semakin besar stress yang kita alami. Holmes dan Rahe membuat sebuah penelitian dimana hasilnya dibuat menjadi sebuah alat ukur stress yang bernama social readjustment rating scale (Aronson, 2004). Dari hasil penelitian tersebut, hal yang paling menyebabkan stress adalah kematian pasangan, kemudian dilanjutkan dengan perceraian, dan seterusnya hingga terakhir pelanggaran hukum ringan. Karena dari awal telah dijelaskan bahwa stress melibatkan persepsi subjektif, maka setiap stressor tersebut juga sebenarnya dapat menjadi parah dan berbahaya menimbulkan sakit penyakit atau menjadi tidak parah, itu semua tergantung dari persepsi orang yang mengalaminya. Salah satu hal yang dapat membuat seseorang lebih kuat dalam menghadapi stress adalah *perceived control*, yaitu keyakinan bahwa seseorang dapat mempengaruhi lingkungan dalam menentukan pengalaman positif ataupun negative yang dialami orang tersebut (Aronson, 2004). Dengan keyakinan bahwa setiap orang memiliki kebebasan penuh dalam menentukan apa yang dirasakannya, maka pengaruh buruk dari stress tersebut dapat berkurang.

Stressor psikososial yang kedua adalah *Frustrasi*. Frustrasi dialami seseorang ketika kesempatannya mencapai tujuan terhambat (Aronson, 2004). Frustrasi dapat terjadi karena padatnya stimulus yang harus diterima (*overcrowding*), karena diskriminasi, kondisi sosial ekonomi, dan birokrasi yang berbelarut-larut (Girdano, 2005).

Terlalu banyaknya hal yang harus dikerjakan juga dapat menjadi sumber stress psikososial. Sumber stress ini disebut dengan *overload*. Overload tersebut dapat terjadi pada pekerjaan (*occupation overload*), bidang pendidikan (*academic overload*), pekerjaan rumah sehari-hari (*domestic overload*), dan kehidupan kota besar (*Urban overload*).

3. Stressor kepribadian

Kepribadian juga dapat menjadi stressor. Contohnya kepribadian tipe A. Kepribadian tipe A adalah kepribadian dimana orang yang bersangkutan selalu merasa dikejar-kejar waktu. Kepribadian seperti ini dapat menimbulkan stress karena setiap kejadian dalam hidupnya dapat dianggap sebagai sesuatu yang

menghambat dan ketika keinginan terhambat, maka terjadilah frustrasi. Kepribadian ini juga kurang sehat karena perasaan selalu dikejar waktu tersebut menyebabkan seringnya memakan makanan cepat saji. Kepribadian tipe ini terbukti lebih rentan terkena penyakit jantung koroner (Aronson, 2004).

Tipe kepribadian lain yang juga mudah mengalami stress adalah *depression prone personality*. Orang-orang dengan tipe kepribadian ini mudah depresi jika bertemu dengan stressor. Gangguan yang biasa dialami oleh orang-orang seperti ini adalah jumlah tidur yang menjadi sangat banyak dan aktivitas sehari-hari yang terganggu saat depresinya muncul (Rice, 1992).

Selain kepribadian, *konsep diri* juga dapat memicu stress. Orang yang memiliki konsep diri yang buruk, dimana orang yang bersangkutan seringkali berbicara pada dirinya sendiri mengenai hal-hal buruk tentang dirinya sendiri, mudah mengalami stress (Girdano, 2005).

Kepribadian *cemas reaktif* juga dapat menimbulkan stress bagi orang yang bersangkutan. Orang yang memiliki kecemasan cukup parah akan cenderung menunjukkan kecemasan terus menerus walaupun stressor sudah berlalu. Orang dengan kepribadian seperti ini juga seringkali memandang stressor sebagai ancaman yang lebih besar daripada ancaman yang sebenarnya (Girdano, 2005).

Terakhir, *kebutuhan seseorang akan kontrol* juga dapat mempengaruhi tingkat stress seseorang. Orang yang kehilangan kontrol dapat mengalami stress yang berat. Semakin seseorang yakin dapat mengontrol situasi, semakin orang tersebut terhindar dari stress. Self-efficacy yang tinggi dapat mengurangi masalah pada kebutuhan akan kontrol ini. Self efficacy itu sendiri merupakan keyakinan seseorang bahwa segala kemampuannya dapat mempengaruhi hasil dari segala sesuatu yang ingin dicapainya (Aronson, 2004).

Lebih lanjut, sumber stressor tersebut bisa dibedakan dalam 3 bagian berdasarkan peluang penanganannya, yakni : **Pertama**, Stressor yang penanganannya hanya membutuhkan sedikit upaya seperti misalnya kebiasaan belajar; waktu bangun pagi, diet, dst dimana upaya menanganinya dengan cara mengubah kebiasaan, membiasakan kebiasaan baru, maka dalam waktu satu-dua minggu dapat berubah. **Kedua**, Stressor yang untuk menanganinya membutuhkan upaya yang lebih sungguh-sungguh, seperti contohnya soal kepercayaan diri, persoalan hubungan, dst, dimana diperlukan bantuan teknikal untuk menanganinya, seperti 'percakapan kalbu', skill komunikasi, manajemen konflik, dst. **Ketiga**, stressor yang memang tidak dapat ditangani seperti kematian orang yang dikasihi. Maka penanganannya, perlu belajar berdamai dengan diri menerima kenyataan tersebut, lalu diatasi dengan relaksasi, dan upaya spiritual.

Melihat kemungkinan sumber stressor di atas , maka setiap orang potensial untuk mengalami stress. Namun demikian, ada kelompok orang yang lebih mudah terkena stress (type kepribadian A), ada juga kelompok lain yang lebih

memiliki ketahanan terhadap stress (type kepribadian B) Selanjutnya, di kalangan mahasiswa yang banyak menjadi sumber stressor antara lain sebagai berikut: Tuntutan untuk sukses; persoalan finansial, persoalan relasi~hubungan, persoalan penggunaan waktu dan pergeseran nilai-nilai.

Lebih jauh bisa dipahami bahwa setiap orang bisa mengalami stress, sesekali stress dalam kehidupan merupakan 'bumbu' hidup dinamis, akan tetapi apabila terjadi stress yang sering dengan fluktuasi yang besar, maka sudah perlu mendapat perhatian khusus, artinya sudah perlu lebih serius menanganinya

Indikasi/gejala stress

Bagaimana kita mengetahui apakah kita berada dalam keadaan stress atau tidak ? Apa gejalanya? Ada sejumlah gejala yang bisa dideteksi secara mudah yaitu :

- (a) **gejala fisiologik**, antara lain : denyut jantung bertambah cepat, banyak berkeringat (terutama keringat dingin), pernafasan terganggu, otot terasa tegang, sering ingin buang air kecil, sulit tidur, gangguan lambung, dst
- (b) **gejala psikologik** , antara lain : resah, sering merasa bingung, sulit berkonsentrasi, sulit mengambil keputusan, tidak enak perasaan, atau perasaan kewalahan (*exhausted*) dsb
- (c) **Tingkah laku**, antara lain : berbicara cepat sekali, menggigit kuku, menggoyang-goyangkan kaki, gemeteran, berubah nafsu makan (bertambah atau berkurang).

IV. PERSPEKTIF AL-QUR'AN TENTANG STRESS

Al-Qur'an sebagai pedoman hidup muslim, menyampaikan pesan kepada kita agar dapat mengendalikan emosi sedih dan gembira. Tidak semestinya seseorang larut dalam kesedihan atau tekanan psikologis lantaran sesuatu: ketakutan, kelaparan, kekurangan harta kehilangan jiwa maupun kekurangan makanan (buah-buahan). Begitu pula larut dalam kesombongan, keangkuhan, riya atau membanggakan diri jika memperoleh kesuksesan: jabatan, keunggulan atau prestise. Sebab segala gangguan dan musibah yang menimpa itu merupakan ujian dari Allah SWT.

22. Tiada suatu bencana pun yang menimpa di bumi dan (tidak pula) pada dirimu sendiri melainkan telah tertulis dalam kitab (Lauhul Mahfuzh) sebelum Kami menciptakannya. Sesungguhnya yang demikian itu adalah mudah bagi Allah.

23. (kami jelaskan yang demikian itu) supaya kamu jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kamu, dan supaya kamu jangan terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. dan Allah tidak menyukai Setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri.

155. 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.

156. (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun"

157. Mereka Itulah yang mendapat keberkatan yang sempurna dan rahmat dari Tuhan mereka dan mereka Itulah orang-orang yang mendapat petunjuk.

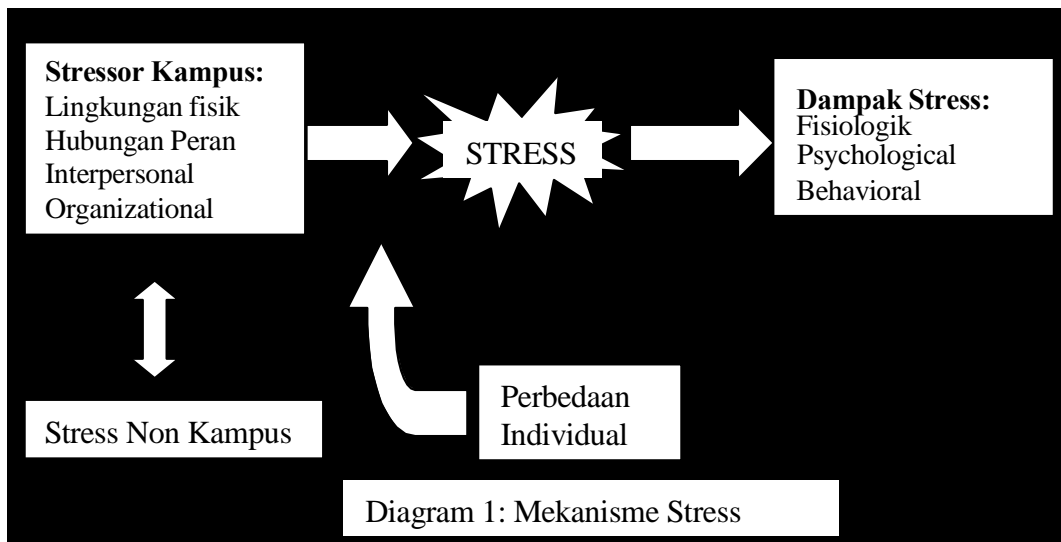
55. Mereka menjawab: "Kami menyampaikan kabar gembira kepadamu dengan benar, Maka janganlah kamu Termasuk orang-orang yang berputus asa".

56. Ibrahim berkata: "tidak ada orang yang berputus asa dari rahmat Tuhan-nya, kecuali orang-orang yang sesat".

Berdasarkan ayat di atas, secara umum Allah berpesan agar kita mampu menguasai, mengendalikan dan mengontrol emosi atas semua musibah dan cobaan yang terjadi. Ini berarti bahwa apapun yang terjadi pada diri kita hendaknya tidak membuat jiwa tertekan yang akhirnya dapat memicu timbulnya stress.

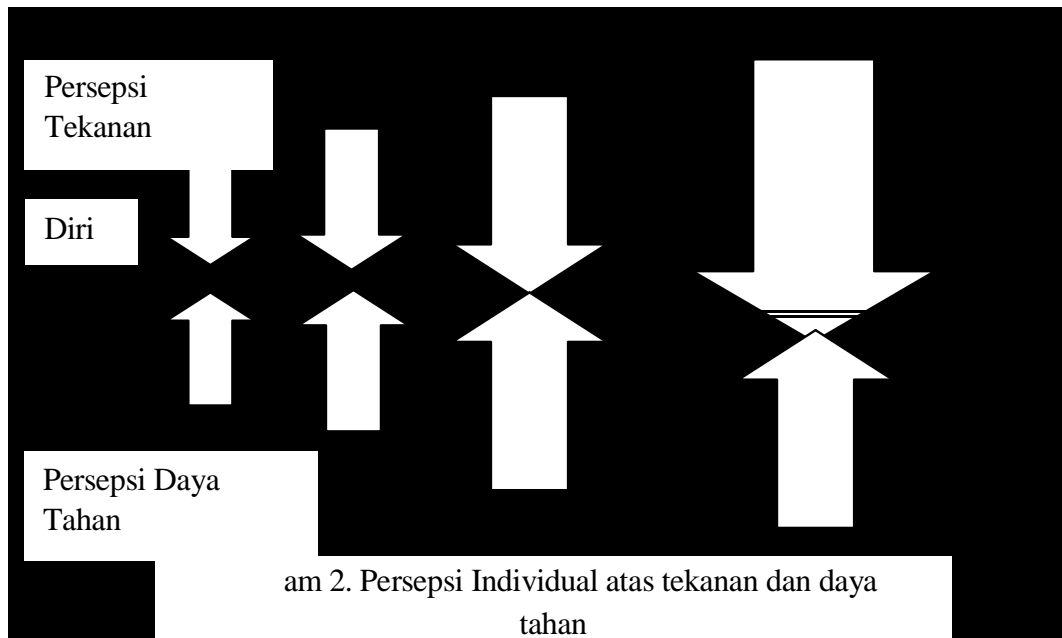
V. MEKANISME TERJADINYA STRESS

Secara sederhana stress dapat digambarkan sebagai berikut:



Persepsi Tekanan dan Daya Tahan.

Stress baru nyata dirasakan apabila keseimbangan diri terganggu. Artinya kita baru mengalami stress manakala kita mempersepsi tekanan dari stressor melebihi daya tahan yang kita miliki untuk menghadapi tekanan tersebut. Jadi selama kita memandang diri kita masih bisa menahankan tekanan tersebut (yang kita persepsi lebih ringan dari kemampuan kita menahannya) maka cekaman stress belum nyata. Akan tetapi apabila tekanan tersebut bertambah besar (dari stressor yang sama atau dari stressor lain secara bersamaan) cekaman menjadi nyata, kita kewalahan dan merasakan stress.



Dampak Fisiologik : Secara umum orang yang mengalami stress mengalami sejumlah gangguan fisik seperti : mudah masuk angin, mudah pening-pening, kejang otot (kram), mengalami kegemukan atau menjadi kurus yang tidak dapat dijelaskan, juga bisa menderita penyakit yang lebih serius seperti cardiovasculer, hipertensi, dst.

Dampak Psikologik:

- Keletihan emosi, jenuh, penghayatan ini merupakan tanda pertama dan punya peran sentral bagi terjadinya *'burn - out'*
- Terjadi *'depersonalisasi'*; Dalam keadaan stress berkepanjangan, seiring dengan kewalahan /keletihan emosi, kita dapat melihat ada kecenderungan yang bersangkutan memperlakuan orang lain sebagai *'sesuatu'* ketimbang *'seseorang'*.
- Pencapaian pribadi yang bersangkutan menurun, sehingga berakibat pula menurunnya rasa kompeten & rasa sukses

Dampak Perilaku

- Manakala stress menjadi distress, prestasi belajar menurun dan sering terjadi tingkah laku yang tidak diterima oleh masyarakat. Level stress yang cukup tinggi berdampak negative pada kemampuan mengingat informasi, mengambil keputusan, mengambil langkah tepat.
- Mahasiswa yang *'over-stressed'* ~ stress berat seringkali banyak membolos atau tidak aktif mengikuti kegiatan pembelajaran.

VII. STRATEGI MENANGANI STRESS MENURUT ISLAM

Tasawuf sebagai salah satu ilmu esoterik Islam memang selalu menarik untuk diperbincangkan. Terlebih pada saat ini dimana masyarakat seakan

dikatakan mengalami kekeringan spiritual sehingga tasawuf dianggap sebagai satu obat ampuh untuk mengobati kehampaan tersebut.

Terlepas dari banyaknya pro dan kontra seputar asal mula munculnya tasawuf harus kita akui bahwa nilai-nilai tasawuf memang sudah ada sejak zaman Rasulullah SAW. Setidaknya tasawuf pada saat itu terlihat secara konseptual dari tingkah laku nabi yang pada akhirnya kita namakan dengan nilai-nilai sufi seperti sikap zuhud, sabar, qona'ah, rendah hati, dan lain sebagainya. Hal tersebut sangatlah wajar karena misi terpenting nabi adalah untuk memperbaiki dan sekaligus menyempurnakan akhlak masyarakat arab dulu. Seperti termaktub dalam hadits "*innama buitstu li utammima makarima al-akhlak*" (sesungguhnya aku diutus untuk menyempurnakan akhlak). (Imam Ahmad bin Hambal, Hadits ke 8595)

Dalam Islam tasawuf digambarkan sebagai salah satu aspek dari segi tiga yang sangat berhubungan erat. Segi tiga itu yaitu pertama: *Islam*, sebagai aspek 'amali yang meliputi ritual-ritual ibadah dan muamalah yang pada perkembangannya lebih akrab disebut dengan syari'ah. Kedua: *Iman*, sebagai aspek i'tiqodi yang termasuk didalamnya iman kepada Allah, malaikat-malaikatNya, kitab-kitabNya, utusan-utusanNya, hari ahir dan takdirNya. Ketiga: *Ihsan*, sebagai aspek al-ruhi yaitu aspek kejiwaan. Di dalam aspek kejiwaan inilah terkandung banyak sekali maqam atau sifat-sifat yang nantinya akan disebut dengan istilah tasawuf atau hakikat. (Dr. Abdul Qodir Isa, hal 474).

Apabila kata `tasawuf' kita cari ke masalah batasannya, maka kita temukan deretan panjang definisi, hingga menurut satu pendapat mencapai dua ribu (Abul Abbas Ahmad Muhammad Zaruz: 3). Suhrawardi menyatakan, "Pendapat para syaikh mengenai esensi tasawuf lebih dari seribu pendapat." (Suhrawardi: 57). Ath-Thusi menyebutkan bahwa Ibrahim bin Maulis Ar-Riqi telah menyampaikan lebih dari seratus jawaban saat ditanya tentang definisi tasawuf." (Ath-Thusi: 47). Al-Qusyairi di dalam *Risalahnya* yang masyhur merangkum 50 definisi dari ulama pendahulu (Al-Qusyairi: 551-557).

Hal ini senada dengan pendapat Martin Lings, bahwa "tasawuf senantiasa berurusan dengan usaha penyembuhan kalbu dan penyucian serta pemurnian jiwa dari segala sesuatu yang dapat menghalangi seseorang *bertaqorrub* dengan Tuhan" (Martin Lings: 100). Abu al-Wafa' mencoba mengajukan defenisi yang hampir mencakup seluruh unsur substansi dalam tasawuf sebagai sebuah pandangan filosofis kehidupan yang bertujuan mengembangkan moralitas jiwa manusia yang dapat direlisasikan melalui latihan-latihan praktis tertentu yang mengakibatkan larutnya perasaan dalam hakekat transendental.

Berangkat dari dua definisi di atas, terdapat kata kunci: penyembuhan kalbu, penyucian serta pemurnian jiwa yang bertujuan mengembangkan moralitas manusia. Dari sini tasawuf dapat berfungsi sebagai *mental health* atau *mental*

hygiene. Zakiah Daradjat, mencoba merumuskan pengertian kesehatan mental yang mencakup seluruh potensi manusia. Menurutnya, kesehatan mental adalah bentuk personifikasi iman dan takwa seseorang (Zakiah Daradjat: 4). Ini dipahami, bahwa semua kriteria kesehatan mental yang dirumuskan harus mengacu pada nilai-nilai iman dan takwa. Bila kesehatan mental berbicara tentang integritas kepribadian, realisasi diri, aktualisasi diri, penyesuaian diri, dan pengendalian diri, maka parameternya harus merujuk pada iman dan takwa, akidah dan syariat. Dilibatkannya unsur iman dan takwa dalam teori kesehatan mental itu bertopang pada suatu kenyataan, bahwa tidak sedikit ditemukan orang yang tampaknya hidup sejahtera dan bahagia, kepribadiannya menarik, sosialitasnya sangat baik, akan tetapi sebenarnya jiwanya gersang dan stress, lantaran dia tidak beragama, atau setidaknya kurang taat dalam beragama. Inilah bentuk kesehatan mental semu. Secara nyata, orang tersebut dapat disebut sehat mental. Perilaku dan perbuatannya dinilai sangat baik oleh lingkungan. Dia sukses berhubungan dengan diri dan orang lain. Namun dilihat dari pengertian Zakiah Daradjat, orang tersebut tidak sehat mental, lantaran dia gagal dalam berhubungan dengan Tuhannya.

Dengan demikian, dapat dikatakan, bahwa hakekat kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian, keharmonisan, dan integralitas kepribadian yang mencakup seluruh potensi manusia secara optimal dan wajar. Istilah optimal dan wajar mengisyaratkan, bahwa disadari betapa sulitnya menemukan sosok manusia yang mencapai tingkat kesehatan mental yang sempurna, bisa juga dikatakan, manusia berusaha mencapai kesehatan mental menuju kesempurnaan, bahkan yang lazim ditemukan, orang-orang yang mencapai tingkat kesehatan mental yang wajar.

Untuk mengetahui “seberapa tingkat kesehatan mental seseorang?”, Zakiah Daradjat memberikan 4 (empat) indikator, yaitu: (1) Ketika seseorang mampu menghindarkan diri dari gangguan mental (*Neurose*) dan penyakit (*Psikose*). (2) Ketika seseorang mampu menyesuaikan diri dengan masyarakat, alam, dan Tuhannya. (3) Ketika seseorang mampu mengendalikan diri terhadap semua problema dan keadaan hidup sehari-hari. (4) Ketika dalam diri seseorang terwujud keserasian, dan keharmonisan antara fungsi-fungsi kejiwaan. Sementara itu, Hasan Langgulung mengatakan, “sekalipun kesehatan mental itu merupakan istilah dan ilmu baru, akan tetapi hakekatnya sama dengan konsep kebahagiaan, keselamatan, kejayaan, dan kemakmuran”(Hasan Langgulung: 9).

Penganalogian konsep kesehatan mental dengan konsep kebahagiaan, menunjukkan bahwa kesehatan mental merupakan suatu kondisi jiwa yang sehat secara wajar dan optimal. Jalal Syaraf mengistilahkan dengan “*al-Mustawa al-Shahiy al-Aqliy 'Ammatan*”(Jalal Syaraf:3). Suatu kondisi jiwa yang sehat biasa dibahas ketika berbicara tentang “terhindarnya seseorang dari gangguan dan penyakit kejiwaan, kemampuan ber *adjustment*, pengendalian diri, dan terwujudnya integritas antara berbagai fungsi-fungsi kejiwaan”. Ibnu Sina, dalam

karya monumentalnya *“Al-Syifa” (The Book of Healing)* sudah membahas teoriteori sehat mental. Dia mengatakan, diskusi mengenai kebahagiaan tidak bisa lepas dari pembahasan teori akhlak (Ibnu Sina: 445) Kebahagiaan tanpa akhlak mulia tidak mungkin. Kebahagiaan akan diperoleh bila seseorang mampu memilih mana yang baik dan menyingkirkan yang tidak baik. Kebersihan dan kesucian kalbu menjadi kunci utama perolehan kebahagiaan. Kalbu atau jiwa yang suci membuat seseorang terjauh dari gangguan dan penyakit kejiwaan. Dengan kata lain, orang berakhlak baik menjadikannya mencapai kebahagiaan, ketenteraman, kejayaan, dan keselamatan hidup.

Sementara itu, Al-Razi -dalam *‘Al-Thib al-Rûhâniy’*—melekatkan cara perawatan dan penyembuhan penyakit-penyakit kejiwaan dengan melakukan pola hidup sufistik. Melalui konsep zuhudnya, Al-Razi menguraikan secara teori dan praktis perawatan dan pengobatan gangguan dan penyakit kejiwaan. Pengendalian diri, kesederhanaan hidup, jauh dari akhlak buruk, serta menjadikan akal sebagai esensi diri merupakan kunci-kunci pemerolehan kebahagiaan hidup (Al-Razi:21).

Al-Ghazali menguraikan “teori kebahagiaan” sebagai cerminan kesehatan mental dalam balutan akhlak sufistik. Dia mendeskripsikan “teori kebahagiaan” dalam karya khusus yang disebutnya *“Al-Kimiâ al-Sa’âdât”* (Kimia kebahagiaan), disamping dalam *Ihyâ’ Ulûm al-Dîn* khususnya dalam satu bab yang diberi judul *“rubu’ al-Munjiyât”*. Dalam tulisan tersebut, Al-Ghazali menempatkan term-term *“al-fauz, al-najât, dan al-Sa’âdât”* untuk menjelaskan tujuan dan akhir kehidupan manusia. Aspek penting lain dari pemikiran Al-Ghazali berkaitan dengan pengembangan ilmu kesehatan mental yakni bab keajaiban hati dan penyingkapan jiwa. Kedua bab itu secara jelas mengungkap hakikat jiwa, watak, fungsi-fungsi kejiwaan dan peranannya dalam kehidupan manusia. Al-Ghazali mengatakan, kebahagiaan manusia sangat tergantung pada pembahasan terhadap jiwanya, sebaliknya, kegagalan memahami jiwanya menyebabkan ketidakmampuannya dalam memperoleh kebahagiaan hidup. Dalam konteks kajian ini, deskripsi akhlak sufistik Al-Ghazali tersebut dapat dijadikan dasar-dasar penting bagi pengkajian dan pengembangan ilmu kesehatan mental.

VIII. PENCEGAHAN STRESS

Banyak metode yang diajukan para ahli dalam menangani stress dan dengan pendekatan yang bermacam-macam. Paling tidak, untuk mencegah mengalami stress, ada 3 lapis: *pertama* ~ **primary prevention**, dengan merubah cara kita melakukan sesuatu. Untuk keperluan ini kita perlu memiliki skills yang relevan, misalnya : skill mengatur waktu, skill menyalurkan, skill mendelegasikan, skill mengorganisasikan, menata, dst. *Kedua* ~ **Secondary prevention**, strateginya kita menyiapkan diri menghadapi stressor, dengan cara exercise, diet, rekreasi, istirahat, meditasi (dzikir), dst. *Ketiga* ~ **Tertiary prevention**, strateginya kita menangani dampak stress yang terlanjur ada, kalau diperlukan meminta bantuan jaringan supportive (*social-network*) ataupun bantuan profesional.

Jika diamati, cara yang ditawarkan kesehatan diatas, tidak ada yang bertentangan dengan ajaran tasawuf yang bersumber dari Al-Quran. Namun Al-Quran lebih memfokuskan terutama kepada tiga hal utama dimana Al-Quran sebagai *Syifa'* (Penawar).

Sabar

Jika stress menghadapi masalah yang sukar diputuskan “salah atau benarnya sesuatu” maka Al-Quran memberi petunjuk “ *fa shabrun jamil* “ (Maka bersabar itu lebih indah). Dan hanya kepada Allah tempat memohon pertolongan. (QS. Yusuf :18)

18. Mereka datang membawa baju gamisnya (yang berlumuran) dengan darah palsu. Ya'qub berkata: "Sebenarnya dirimu sendirilah yang memandang baik perbuatan (yang buruk) itu; Maka kesabaran yang baik itulah (kesabaranku). dan Allah sajalah yang dimohon pertolongan-Nya terhadap apa yang kamu ceritakan."

Ucapan itu disampaikan Nabi Ya'kub, ketika anak-anaknya datang membawa kemeja yang berlumuran darah kepunyaan Yusuf, sebagai bukti bahwa ia telah diterkam binatang buas. Daripada stress, karena darahnya meragukan, Nabi Ya'kub berkata “Sabar itu lebih indah”. Demikian Siti Maryam, ketika dituduh melacur karena melahirkan anak (Isa) tanpa ayah, juga sabar, untuk mengobati stres yang berkepanjangan. Bahkan Aisyah, isteri Rasul, ketika digossip, juga menjadikan Sabar sebagai pengobatan dalam stress.

Dzikrullah:

Mengingat Allah (*dzikrullah*) termasuk dapat mengatasi stres. Dengan mengingat dan mengembalikan segalanya dari dan untuk Allah, maka stres akan dapat diatasi, sesuai Al-Quran, “*tathmain al-qulub*” (Mengingat Allah, hati akan tenang) (QS. Al-Raad 28).

28. (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.

Menurut ulama tafsir, yang masuk dzikrullah, adalah melakukan salat, membaca Al-Quran dan langsung menjebut *Lailaha ilallah* sebanyak-banyaknya. Diperkuat Al-Quran dengan ayat “Dan carilah pertolongan, dengan berlaku Sabar dan mengerjakan Salat (QS.al-Baqarah: 45).

45. Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. dan Sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu',

Menurut Huzaifah, bila Nabi bersedih atau menghadapi masalah, beliau langsung melakukan salat, sekalipun, sedang dalam perjalanan. Memperbanyak dzikrullah berupa salat sunnat, atau membaca Al-Quran, atau istigfar, atau membaca *Lailaha Illallah*.

Istigfar yang sering dibaca Rasul adalah:

لُبُّ عَا تَعَطَّتْ سَا م كَدَعِ كَدِعِ بِيْعِ اَوْ اَوْ كَدِبِعِ اَوْ اَوْ سَتَقِيْحِ تَوْ اَوْ لَا اَوْ بِلَا بِيْرِ تَوْ اَوْ مِيَا
لَا اَوْ بُوْنَا ز فَعِيْلًا اَوْ اَوْ فِ بِنَزْفَعَا فِ بُوْنِيْبَا بِيْعِ تَمْعَبِ لُبًّا تَوْ اَوْ رَاْمَلَا):

تعصم زش هم
)٧٤٣

Di samping kedua hal tersebut, juga yang dapat mengatasi stres, adalah akidah dengan meyakini kebenaran ayat Al-Quran yang berbunyi “*inna ma’al usri yusra*” (Sesungguhnya setelah kesulitan, ada kemudahan. Setelah kesulitan, ada kemudahan). (Q.S. Al-Insyirah: 5-6). (Disebutkan dua kali).

Menurut ulama tafsir, karena kata kesulitan (*Al-usri*), menggunakan “al” dan kemudahan (*Yusra*) tidak menggunakan “al”, itu artinya kesulitan itu cuma satu macam, tapi ada beberapa solusi kemudahan. Berarti dua alternative kemudahan dalam satu kesulitan. Misalnya berkonsultasi dengan dokter mencari pengobatan lahir dan batin ialah menggunakan petunjuk Al-Qur’an sebagai Syifa’.

Qona’ah, Iffah dan Syukur

Mahmud Muhammad al-Khazandar (2008) menjelaskan, yang dimaksud dengan *Qana’ah* adalah merasa cukup dengan apa yang telah diterima dari Allah SWT, sementara *’iffah* berarti suci, jauh dari sifat yang tidak baik, dan menahan diri dari meminta kepada sesama manusia. Salah satu stressor adalah psikososial terdiri dari stress *adaptasi, frustrasi, overload, dan deprivasi*. Stress jenis ini muncul lantaran apa yang menjadi harapan tidak sesuai dengan realitas yang terjadi sehingga terjadi kegoncangan jiwa. Oleh karena itu, sifat qana’ah sangat diperlukan untuk menetralkan ketegangan akibat peristiwa yang menyimpannya.

Di antara teknis menanamkan jiwa qana’ah adalah “memandang kepada orang yang berada di bawahnya (lebih miskin darinya dalam urusan dunia), agar ia menyadari nikmat Allah kepadanya”. Sebagaimana di sebutkan dalam hadits:

منبوع الله فمعو ارددتلا نأ ررجأ اَوْ اَوْ منقف اَوْ هم بيا اوظنتلا منم وفسا هم بيا اوظوا

“Perhatikanlah kepada orang yang di bawah kamu (dalam urusan dunia) dan janganlah kamu memperhatikan kepada orang yang di atasmu. Maka ia lebih pasti bahwa kamu tidak menghinakan nikmat Allah kepadamu.” (Shahih Muslim, kitab zuhud dan raqa’iq, no. 2963)

Di antara yang menguatkan sifat qana’ah adalah mengetahui bahwa meminta adalah kehinaan di dunia, siksaan dan sangat memalukan di akhirat. Dalam hal itu, Rasulullah bersabda:

زنتسي اَوْ وقتسييف ازمج هلسي امواف ازننت ملاما سلنا هلس هم

“Barangsiapa yang meminta harta kepada manusia karena ingin menambah, maka sesungguhnya ia meminta bara api, maka hendaklah ia cukup dengan sedikit atau memperbanyak.” (Shahih Muslim, kitab zakat, bab ke-35, no. 1041) Demikian pula:

رانا هم زنتسي امواف ابيغي ام يدع هلس هم

“Barangsiapa yang meminta, sedangkan ia mempunyai sesuatu yang mencukupi (kebutuhan)nya, maka sesungguhnya ia memperbanyak dari api neraka.” (Shahih Sunan Abu Daud, kitab zakat, bab ke-24, no. 1435/1629)

Sifat qana'ah adalah merupakan gambaran syukur dan ridha yang tertinggi:

سأباز نشأ هنت اعق هم

"Dan jadilah engkau orang yang bersifat qana'ah, niscaya engkau menjadi manusia paling bersyukur." (Shahih al-Jami' no. 45800).

Alhasil, dari uraian singkat diatas, dipahami mengatasi stress sesuai Al-Quran di samping mencari solusi berupa pengobatan lahir, juga diperlukan pengobatan batin, yaitu meyakini kesempurnaan Tuhan, dan meyakini kekurangan manusia, serta kaifatnya, banyak bersabar, salat, istigfar dan zikir. Praktek Rasul SAW dalam mencari penyegaran dan menghilangkan stres, di antaranya dianjurkan kepada umatnya berpuasa dan bercampur isteri dua kali seminggu.

Selain dari yang telah diuraikan di atas, menurut dokter neorologi, perasaan stress sering menjadi "musuh dalam selimut". Perasaan ini datang tiba-tiba dan sulit dikendalikan. Bila tidak, dapat memicu timbulnya berbagai penyakit, seperti jantung, darah tinggi dan stroke. Ibarat "sedia payung sebelum hujan". Menghindari stress ada baiknya dilakukan cara berikut:

Pertama, Mengeluarkan energi positif, yaitu optimis dalam menghadapi setiap permasalahan. Jangan terlalu keras terhadap diri sendiri. Bahwa setiap rencana, ada hambatan tapi ada juga solusi. Sebab itu, harus bersikap lebih fleksibel, sehingga dapat menikmati hidup.

Kedua, menjaga kesehatan. Dengan cara olahraga yang teratur, tidur yang cukup dan mengkonsumsi makanan yang bergizi. Olahraga dapat membuat manusia nyaman. Makanan bergizi membangkitkan vitalitas hidup. Sebab itu Islam memerintahkan mengkonsumsi *halalan thayiban* atau yang bergizi.

Ketiga, banyak minum air putih, terutama saat diambang kemarahan. Air putih, dapat menenangkan perasaan, dan berpikir lebih jernih. Rasulullah menganjurkan kalau marah, hendaklah berwudu dan mendinginkan badan (HR.Muslim).

Keempat, meluangkan waktu sedikit, untuk setiap minggu, keluar dari rutinitas, dengan berkumpul bersama keluarga. Atau berkunjung kepada teman-teman. Nabi mengajarkan "hubungkan silaturahmi, sebab dapat menambah rezeki dan memperpanjang umur" (HR.Muslim).

Kelima, meningkatkan rasa humor. Nabi SAW dan teman-temannya juga menikmati humor, bermain dan olahraga. Hal ini memungkinkan mereka untuk bersantai baik secara fisik dan mental, dan membantu mereka secara rohani. Ali bin Abi Thalib r.a. berkata, "*Fikiran lelah, seperti halnya badan, jadi tolong perlakukan mereka dengan humor.*" Demikian pula, Abu al-Darda r.a berkata, "*Aku menghibur hatiku dengan sesuatu yang sepele dalam rangka untuk membuatnya lebih kuat dalam pelayanan kebenaran.*"

Keenam, istirahat siang; keutamaan istirahat siang adalah untuk relaksasi tubuh sehingga membuat tubuh lebih santai dan membantu tidur pada malam hari menjadi lebih baik. Hal ini dapat dipraktekkan dengan berbaring selama waktu

tertentu untuk istirahat santai, bukan tidur sepanjang siang. Waktu yang dianjurkan antara 15-20 menit.

Ketujuh, posisi tidur; Rasulullah SAW bersabda: “Apabila kamu ingin ke tempat tidur, berwudhulah terlebih dahulu sebagaimana kamu berwudhu untuk shalat. Kemudian berbaringlah di atas lambung kanan”. Dalam hal ini, wudhu membuat tubuh segar, bersih dan siap istirahat. Posisi miring ke kanan merupakan posisi yang membuat tubuh dapat berpindah dari satu sisi ke sisi lain dengan lebih mudah tanpa melakukan gerakan besar yang dapat mengurangi kenyamanan waktu tidur.

Kedelapan, bersedekah; kehidupan yang serba materialistik dan individualis banyak melahirkan gangguan mental. Berawal dari kecemasan akan kepemilikan harta benda, status sampai ke penampilan akhirnya berujung pada depresi hingga gangguan jiwa. Terapi terbaik adalah dengan tidak menjadikan harta sebagai Tuhan dan kebebasan individu sebagai raja dan melatih diri untuk bersedekah.

IX. PENUTUP

Dari uraian di atas dapat dimengerti, bahwa Tasawuf dapat berfungsi sebagai terapi kesehatan mental (*mental health*) terhadap berbagai gangguan psikis, termasuk stress. Bagi para mahasiswa kedokteran, sesungguhnya sangat memerlukan ilmu tasawuf sebagai pendekatan dalam memberikan terapi jiwa (psikoterapi) yang mampu mendorong kesembuhan seorang pasien.

Pada tahun 1984 WHO memasukkan dimensi spiritual keagamaan sama pentingnya dengan dimensi fisik, psikologis dan psikososial. Seiring dengan itu, terapi- terapi yang dilakukan pun mulai menggunakan dimensi spiritual keagamaan, terapi yang demikian disebut dengan terapi holistik artinya terapi yang melibatkan fisik, psikologis, psikososial dan spiritual (Ariyanto, 2006). The American Psychiatric Association (APA) mengadopsi gabungan dari empat dimensi di atas dengan istilah paradigma pendekatan biopsikosispiritual (Hawari, 2002). Lokakarya yang diselenggarakan APA pada tahun 1993 dengan judul Religion and Psychiatry Model of Partnership memberikan suatu anjuran untuk menambahkan terapi keagamaan disamping terapi psikis dan medis (Hawari, 2002).

Larson (1992) dan beberapa pakar lainnya dalam berbagai penelitian yang berjudul *Religious Commitment and Health*, menyimpulkan bahwa di dalam memandu kesehatan manusia yang serba kompleks ini dengan segala keterkaitannya, hendaknya komitmen agama sebagai suatu kekuatan (spiritual power) jangan diabaikan begitu saja. Agama dapat berperan sebagai pelindung lebih dari pada sebagai penyebab masalah.

X. DAFTAR PUSTAKA

- Abu Daud, *Shahih Sunan Abu Daud*, kitab zakat, bab ke-24, no. 1435/1629
- Abul Abbas Ahmad Muhammad Zaruz, *Qawa'idus Shufiyyah*, tahqiq Muhammad Zuhri An-Najjar (Kairo: Maktabatul Kulliyatil Azhariyyah, 1396 H/1986 M), cet. II.,
- Ariyanto D. 2006. *Psikoterapi dengan Doa*. Jurnal Suhuf vol XVIII no 1
- Aronson, Elliot, Wilson, Timothy D., & Akert, Robin M. (. *Social Psychology* (4th ed.). (New Jersey: Prentice Hall, 2004).
- Ath-Thusi, *Al-Luma'*
- Girdano, Daniel A., Dusek, Dorothy E., & Everly, George S. *Controlling Stress and Tension* (7th ed.). (San Fransisco: Pearson Education, Inc., 2005)
- Hambal, Imam Ahmad bin, *Musnad Ahmad*, Hadits ke 8595
- Hawari, Dadang,. *Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri*. (Jakarta: Fakultas Kedokteran UI, 2002)
- Isa, Dr. Abdul Qodir , *Haqiq 'an al-Tasawuf*,
- Jauziyah, Ibnu al-Qayyim Al-, *Al-Dâ' wa al-Dawâ'* (Kairo: Dar al-Hadits, 1992)
- Khazandar, Mahmud Muhammad al-, *Shifat al- Qanâ'ah wa al-'Iffah*, (Riyad: al-Maktabat al-Ta'awuni lida'wati wa taw'iyat a-jaliyyat bi al-rabwati, 2008).
- Langgulong, Hasan, *Teori-teori Kesehatan Mental* (Jakarta: Pustaka al-Husna, 1986)
- Lings, Martin, *What is Sufism? Membedah Tasawuf* (Jakarta: Pedoman Ilmu Jaya, 1987)
- Qusyairi, Al-, *Ar-Risalah Al-Qusyairiyyah*, jld. II
- Razi, Al-, *Pengobatan Ruhani*, Terj. MS. Nasrullah dan Hilman (Bandung: Mizan, 1994)
- Shahih Muslim, kitab zakat, bab ke-35, no. 1041.
- Rice, Philip L., *Stress and Health* (2nd ed.). (California: Wadsworth, Inc. 1992)
- Sina, Ibnu, *Al-Syifâ' al-Ilâhi* (t.tp., Le Cairo, 1966).
- Syaraf, Muhammad Jalal dan Abdurrahman Isawi, *Saikologiât al-Hayât al-*

Rûhiyat fi al-Masihiyat wa Al-Islâm (Iskandariyah:
Al-Ma'arif, 1972)
Wortman, Cammile B., Loftus, Elizabeth F., & Weaver, Charles.
Psychology (5th
ed.). (New York: McGraw Hill, 1999)
Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental, Peranannya Dalam
Pendidikan dan
Pengajaran* (Jakarta: IAIN, 1978)

LEMBAR
HASIL PENILAIAN SEJAWAT SEBIDANG ATAU PEER REVIEW
KARYA ILMIAH : JURNAL ILMIAH

Judul Jurnal : *Management Stres In Islamic Perspective*

Penulis Jurnal : **Dr. H. M. Afif Anshori, M. Ag**

Identitas Jurnal : a. Nama Jurnal : Proceeding
 b. Nomor/ISBN : 9-772337-336008
 c. Edisi (Bulan/Th) : 2014
 d. Penerbit : Islamic State University of Lampung Indonesia
 e. Jumlah halaman : **16 Halaman**

Kategori Publikasi Ilmia : Jurnal Ilmiah Internasional
 : Jurnal Ilmiah Nasional Terakreditasi
 : Jurnal Ilmiah Nasional tidak Terakreditasi

Hasil Penilai Peer Review :

Komponen Yang Dinilai 73 %	Nilai Maksimal Buku = 10			Nilai akhir yang diperoleh 7,3
	Internasional <input checked="" type="checkbox"/>	Nasional Terakreditasi <input type="checkbox"/>	Nasional Tdk Terakreditasi <input type="checkbox"/>	
a. Kelengkapan unsur isi buku (10%)			7	0,7
b. Ruang lingkup dan kedalaman pembahasan (30%)			24	2,4
c. Kecukupan dan kemutakhiran data/informasi dan metodologi (30%)			25	2,5
d. Kelengkapan unsur dan kualitas penerbit (30%)			17	1,7
Tot:= (100%)				

Bandar Lampung, Pebruari 2016
 Riviewer 1

Prof. Dr. H. M. A. Achlami, HS, M.A

Jabatan : Guru Besar/Fak. Dakwah dan Ilmu Komunikasi IAIN Raden Intan
 Lampung

Bidang Ilmu : *Tasawuf*

Asal Instansi : IAIN Raden Intan Lampung

LEMBAR
HASIL PENILAIAN SEJAWAT SEBIDANG ATAU PEER REVIEW
KARYA ILMIAH : JURNAL ILMIAH

Judul Jurnal : *Management Stres In Islamic Perspective*

Penulis Jurnal : **Dr. H. M. Afif Anshori, M. Ag**


Identitas Jurnal : a. Nama Jurnal : Proceeding
 b. Nomor/ISBN : 9-772337-336008
 c. Edisi (Bulan/Th) : 2014
 d. Penerbit : Islamic State University of Lampung Indonesia
 e. Jumlah halaman : **16 Halaman**

Kategori Publikasi Ilmia : Jurnal Ilmiah Internasional
 : Jurnal Ilmiah Nasional Terakreditasi
 : Jurnal Ilmiah Nasional tidak Terakreditasi

Hasil Penilai Peer Review :

Komponen Yang Dinilai 75 %	Nilai Maksimal Buku = 10			Nilai akhir yang diperoleh 7,5
	Internasional <input checked="" type="checkbox"/>	Nasional Terakreditasi <input type="checkbox"/>	Nasional Tdk Terakreditasi <input type="checkbox"/>	
a. Kelengkapan unsur isi buku (10%)			7	0,7
b. Ruang lingkup dan kedalaman pembahasan (30%)			24	2,4
c. Kecukupan dan kemutahiran data/informasi dan metodologi (30%)			25	2,5
d. Kelengkapan unsur dan kualitas penerbit (30%)			19	1,9
Tot: = (100%)				

Bandar Lampung, Februari 2016
 Riviewer 2


Prof. Dr. H. Nasor, M. Si.
 Jabatan : Guru Besar/Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi IAIN
 : Raden Intan Lampung
 Bidang Ilmu : *Ilmu Komunikasi*
 Asal Instansi : IAIN Raden Intan Lampung