

Pandangan Al-Qur'an dalam Mengelola Stres

Abdul Ghoni¹, Siti Jumrotun², Salfen Hasri³, Sohiron⁴

^{1,2,3,4} Program Studi Manajemen Pendidikan Islam, Universitas Sultan Syarif Kasim
Riau

e-mail: Abdulghoni120@gmail.com¹, jumrohjr300301@gmail.com², salfen.hasri@uin-suska.ac.id³, sohiron@uin-suska.ac.id⁴

Abstrak

Melihat tiap individu pernah mengalami stress, penelitian ini mengulas manajemen pengelolaan stress dengan melihat perspektif pada kandungan ayat-ayat al-Qur'an. Adapun tujuan dari penelitian ini untuk menemukan langkah-langkah mengelola stress dengan pandangan al-Qur'an. Metodologi atau pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini dilakukan dengan menelaah data, mengeksplorasi beberapa jurnal atau buku, dan sumber-sumber data atau informasi lainnya yang dianggap relevan dengan penelitian atau kajian. Temuan studi menunjukkan bahwa dalam al-Qur'an cara mengelola stress dapat dilakukan dengan niat yang Ikhlas dalam kegiatan apapun, shalat dan sabar, dzikir dan do'a, bersyukur dan berserah diri, dengan begitu stress tidak berakibat negative terhadap individu, kelompok, hingga organisasi.

Kata kunci: *Mengelola, Sres, Al-Qur'an*

Abstract

Seeing that each individual has experienced stress, this study reviews stress management management by looking at the perspective of the content of Qur'anic verses. The purpose of this study is to find steps to manage stress with the view of the Qur'an. The methodology or approach used in this study is carried out by examining data, exploring several journals or books, and other sources of data or information that are considered relevant to the research or study. The findings of the study show that in the Qur'an how to manage stress can be done with sincere intentions in any activity, prayer and patience, dhikr and prayer, gratitude and surrender, so that stress does not have a negative effect on individuals, groups, and organizations.

Keywords : *Manage, Sres, Al-Qur'an*

PENDAHULUAN

Setiap orang pernah mengalami kegagalan dalam kehidupan sehari-hari, atau terputusnya hubungan antara kenyataan yang mereka hadapi dan harapan mereka sebelumnya. Kondisi ini dapat menimbulkan situasi tidak menyenangkan yang membuat kita merasa sedih, cemas, ragu, dan bingung. Keadaan ini merupakan salah satu ciri penyakit jiwa dan disebut keadaan stres dalam psikologi.

Tidak mungkin manusia yang hidup bisa terhindar dari stres. Oleh karena itu, kita harus mampu mengatasi stres dengan baik dan mengelola stres untuk meningkatkan kualitas hidup kita. Stres merupakan suatu kondisi tidak menyenangkan yang disebabkan oleh lingkungan. Stres merupakan salah satu penyebab utama masalah sosial dan kesehatan. Stres jangka panjang juga dapat menyebabkan masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, putus sekolah, dan bahkan bunuh diri. Seperti yang Anda ketahui, stres mempunyai dampak negatif. Oleh karena itu, metode manajemen stres sangat penting untuk mengurangi dan mencegah stres yang dapat menimbulkan dampak negatif.

Stressor adalah peristiwa atau situasi yang menimbulkan stres. Perubahan psikososial dapat menimbulkan tekanan psikologis (stres psikososial), sehingga sebagian orang berusaha mengatasinya dengan melakukan perubahan dalam hidupnya dan beradaptasi. Akademisi, pernikahan, masalah orang tua, hubungan interpersonal (interpersonal), pekerjaan, lingkungan hidup, keuangan, hukum, perkembangan, penyakit atau cedera fisik, faktor keluarga, trauma, dan lain-lain merupakan jenis-jenis stresor psikososial yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari sebuah contoh. Dari ketiga hal tersebut, ada tiga kemungkinan penyebab stres: lingkungan, organisasi, dan individu.

Mahasiswa sangat rentan terhadap stres. Stres akademik adalah suatu kondisi di mana seseorang memiliki tekanan, tuntutan, dan kekhawatiran yang berlebihan terhadap ujian dan kelas, serta kesulitan dalam mengerjakan tugas sekolah karena jadwal yang padat. Stres di sekolah dapat menimbulkan dampak positif dan negatif. Menurut Smeltzer dan Baer, dampak positif stres akademik berupa peningkatan kreativitas yang dapat merangsang pengembangan diri selama stres yang dialami masih dalam batas kemampuan individu. Di sisi lain, dampak negative stres akademik dapat berujung pada penyalahgunaan alkohol, gangguan makan, dan gangguan tidur. Artinya stres akademik dapat berdampak positif dan negatif terhadap prestasi akademik seseorang.

Al-Qur'an memperkenalkan stress dalam hidup sebagai ujian. Datangnya cobaan ini dirasakan sebagai stres (tekanan) dan beban dalam diri. Surat al-Baqarah ayat 10 menyebutkan bahwa kondisi stres dan penyakit jiwa yang menyertai manusia adalah penyakit jantung. Lebih jelasnya berbunyi *"dalam hati mereka ada penyakit, lalu ditambah Allah penyakitnya dan bagi mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta."*

Oleh karena itu, saat menulis artikel ini, penulis meyakini bahwa dengan mempertimbangkan ayat-ayat Alquran sebagai solusi menghadapi pemicu stres, individu dapat menghadapi situasi stres dan berujung pada kedamaian dan ketenangan jiwa. Pengelolaan ini dapat mempengaruhi kehidupan seseorang dan menjadikannya pribadi yang tenang dan dewasa bahkan dalam situasi stres dan sebaliknya.

METODE

Artikel ini merupakan hasil penelitian kepustakaan, khususnya pengumpulan informasi dan data oleh perpustakaan..(Mirzaqon & Purwoko, 2017) Mestika Zed mengartikan penelitian kepustakaan sebagai serangkaian kegiatan penelitian yang dilakukan dengan menggunakan bahan pustaka untuk memperoleh data dan mengolah bahan penelitian hingga diperoleh hasil penelitian.(Mestika, 2020) Dan menurut Salih, metode pengumpulan datanya dilakukan dalam format verbal simbolik, artinya mengumpulkan naskah untuk dianalisis.(Sari, 2020) Kajian sastra identik dengan peristiwa, baik alur maupun teks, yang digali guna menemukan asal muasal atau sebab sebenarnya serta menetapkan fakta yang benar. Menurut Alicunto, tinjauan pustaka melibatkan pengolahan bahan penelitian melalui membaca dan mencatat serta mengumpulkan informasi dari berbagai sumber.(Arikunto, 2019)

Pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dimana penelitian yang datanya disajikan secara lisan bukan melalui uji statistik dalam analisis datanya. Pendekatan secara kualitatif merupakan prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Menganalisis data kualitatif mengarah kepada analisis isi (content analysis). Content analysis dilakukan dengan enam tahapan kerja yakni (1) mengolah dan mempersiapkan data dengan memilah-milah dan menyusun data; (2) membaca semua data; (3) melakukan coding semua data dengan mengumpulkan potongan-potongan teks; (4) mendeskripsikan setting (ranah), orang (participant), kategori dan tema yang akan dianalisis; (5) deskripsi; (6) interpretasi.(Moleong, 2017)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Stress

Stres mempunyai arti yang berbeda-beda bagi setiap orang. Stres merupakan hasil interaksi unik antara kondisi lingkungan dan keinginan seseorang untuk merespons dengan cara tertentu (John M. Ivancevich, 2014). Kebanyakan orang mendefinisikan kecemasan sebagai perasaan cemas, stres, atau khawatir. Secara teknis, emosi ini mencerminkan pengalaman stres, yang merupakan respons terencana terhadap masalah yang dirasakan yang dapat memberikan hasil positif dan negatif. (Bunyamin, 2021)

Kata stres berasal dari bahasa latin *strictia* yang berarti kesulitan, musibah, dan kesedihan yang dialami seseorang. Namun pada abad ke-18 dan 19, pengertian stres berubah dan mulai digunakan untuk membuat seseorang stres. Secara umum, stres adalah tekanan atau stres yang dialami seseorang yang memengaruhi emosi, pikiran, dan kesejahteraan seseorang secara keseluruhan. (Nurhafizah et al., 2024)

Ada banyak pendapat para ahli mengenai pengertian stres. Menurut Robbins, stres merupakan indikator kemampuan seseorang dalam memanfaatkan peluang. Weinberg dan Gould kemudian mendefinisikan stres sebagai *"ketidakseimbangan yang parah antara tuntutan (fisik dan psikologis) dan kemampuan untuk merespons"*. Dimana kegagalan dalam memenuhi kebutuhan tersebut menimbulkan akibat yang serius atau tuntutan psikologis dan kemampuan untuk mencapainya. Kegagalan untuk mematuhi integritas akan mempunyai konsekuensi yang serius. (Muslim, 2020) Dari berbagai pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa stres merupakan akibat interaksi manusia dengan lingkungan dalam situasi sulit atau tertekan.

Model Stress

Ada tiga model utama stres yang digunakan untuk memahami bagaimana stres terjadi dan bagaimana hal itu memengaruhi individu:

1. Model Stimulus

Model stimulus stres berfokus pada peristiwa atau situasi yang menyebabkan stres, yang dikenal sebagai stresor. Stres dapat bersifat fisik, seperti kebisingan atau panas berlebih, atau psikologis, seperti masalah keuangan atau hubungan. Ketika seseorang menghadapi suatu masalah, tubuhnya masuk ke mode "lawan atau lari" dan mengeluarkan hormon stres seperti adrenalin dan kortisol. Hormon-hormon ini menyebabkan mudah tersinggung dan cemas, serta berbagai perubahan fisik dan mental, seperti peningkatan detak jantung, tekanan darah, dan pernapasan.

2. Model Respons

Model respons stres berfokus pada cara individu menanggapi stresor. Beberapa orang lebih tahan terhadap stres dibandingkan orang lain dan memiliki cara berbeda dalam menghadapi situasi stres. Strategi penanggulangan yang sehat, seperti olahraga, relaksasi, dan dukungan sosial, dapat membantu orang mengelola stres dan mengurangi dampak negatifnya. Mekanisme penanggulangan yang sehat, seperti penggunaan narkoba dan pantang, dapat memperburuk dan menyebabkan masalah kesehatan mental.

3. Model Transaksional Stres

Model transaksional stres adalah model yang paling komprehensif dari ketiga model tersebut. Hal ini melihat respon individu terhadap stres dan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi bagaimana orang mengalami dan mengatasi stres. Faktor-faktor ini mungkin mencakup hal-hal seperti dukungan sosial, sumber daya keuangan, dan kesehatan fisik. Pendekatan transformasional menunjukkan bahwa stres itu kompleks dan subyektif, dan tidak ada jawaban yang universal untuk pertanyaan.

Factor-faktor Penyebab Stress

1. *Self-efficacy*

Salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik adalah efikasi diri. Bandura mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan individu mengenai sejauh mana ia

merasakan kemampuannya dalam melakukan suatu tugas atau melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan..(A, 1997) Studi yang dilakukan oleh Sajita, Dahanis, dan Shaniel menemukan hubungan yang signifikan antara self-efisiensi, motivasi berprestasi, stres akademik, dan penundaan akademik. Penelitian Shimi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara efikasi diri siswa dengan stres akademik. Artinya, orang dengan efikasi diri tinggi mengalami lebih sedikit stres akademik. Sebaliknya, mereka yang memiliki efikasi diri rendah mengalami stres akademik tingkat tinggi. Ternyata efikasi diri dapat mempengaruhi stres akademik (Utami, 2015)

2. Hardiness

Faktor lain yang mempengaruhi pembelajaran adalah ciri-ciri kepribadian. Menurut Kobasa, ketahanan manusia merupakan komponen struktural yang membentuk manusia menjadi lebih kuat, kuat, dan tangguh dalam menghadapi stres serta mengurangi dampak negatif yang dihadapinya. Penelitian Putri dan Sawitri menunjukkan adanya hubungan negatif antara kekakuan struktur dan tegangan. Penelitian Hasel, Abdolhoseini, dan Ganji menunjukkan bahwa penggunaan program pelatihan pribadi yang menantang memberikan efek positif bagi pelajar serta meningkatkan lingkungan alam dan menurunkan tingkat perilaku siswa. Penelitian Kamtsios dan Karagiannopoulou menunjukkan bahwa siswa mempunyai pengalaman belajar yang tidak normal. Artinya, orang dengan kemampuan alamiah yang lebih tinggi mempunyai pengalaman belajar yang lebih sedikit. Sedangkan orang berkepribadian rendah tidak mempunyai pengalaman belajar. (Yusuf, 2020)

3. Optimisme

Optimisme juga menjadi faktor yang mempengaruhi pembelajaran. Seligman mendefinisikan optimisme sebagai perasaan umum, sudut pandang positif, pemikiran positif, dan ekspresi diri yang mudah. Studi yang dilakukan Huan, Yeo, Ang, dan Chong menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kepercayaan dan ketakutan. Hal ini juga sejalan dengan temuan penelitian Mathur dan Sharma yang menunjukkan bahwa kepercayaan diri dan resiliensi mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap pembelajaran akademik. Artinya orang yang memiliki ekspektasi tinggi mempunyai pengalaman belajar yang lebih sedikit. Di sisi lain, orang dengan ekspektasi rendah mengalami pembelajaran. (Yusuf, 2020) Berdasarkan hasil penelitian di atas terlihat bahwa optimisme dapat mempengaruhi pembelajaran.

4. Motivasi

Motivasi juga menjadi faktor yang mempengaruhi pembelajaran. Hal ini berbanding dengan temuan penelitian yang dilakukan Mulya dan Indrawati, yang menyatakan bahwa semakin rendah tujuan kinerja maka semakin rendah stresnya. Sebaliknya jika sasaran kinerja rendah maka stres akademik akan tinggi. Temuan di atas menunjukkan bahwa motivasi berprestasi memainkan peran penting dalam memotivasi orang untuk mengatasi masalah atau hambatan terhadap kinerja akademik mereka. (A. H. Mulya dan S. e. Indrawati, 2016)

Akibat Stres

Stres yang terjadi menimbulkan berbagai komplikasi fisik, sosial, dan psikologis. Lewis Kaplan mengatakan stres dapat menyebabkan gangguan proses berpikir, gangguan konsentrasi, dan gangguan pengambilan keputusan. Lebih lanjut Cardwell menjelaskan bahwa dampak stres meliputi efek subjektif (kelelahan, penurunan harga diri), efek perilaku (nafsu makan menurun, gelisah), efek fisiologis (peningkatan tekanan darah, kesulitan bernapas), dan efek kognitif (misalnya peningkatan tekanan darah, kesulitan bernapas). Dijelaskannya, hal itu termasuk (konsentrasi menurun).

Kesanggupan berpikir seseorang dalam situasi sulit bervariasi terutama pada kemampuan berpikir, memahami peristiwa, mengambil keputusan dan mencari jalan keluar. Hal ini karena emosi mendominasi dan melibatkan peran pemikiran dalam pemecahan masalah. Kontrol yang buruk terhadap emosi juga dapat membuka pintu bagi perasaan tidak

aman, sehingga mengurangi upaya yang dilakukan untuk mengatasinya. Orang yang menunjukkan gejala-gejala ini sering kali mencoba mencelakai diri sendiri dan orang lain, atau bahkan mencoba bunuh diri. (Yuwono, 2010)

Secara fisik, stress dapat mengakibatkan orang merasa lelah dan sering mengalami sakit kepala, tekanan darah tinggi, dan gangguan jantung. Gejala perilaku yang umum termasuk gelisah, berkeringat, gelisah, dan pernapasan tidak teratur. Pada beberapa orang, pola makan dan tidur seringkali terganggu sehingga mengakibatkan penurunan berat badan dan kelelahan yang ekstrim.

Dampaknya bersifat mengganggu, kontraproduktif dan bahkan bersifat berbahaya sehingga akan membuat seseorang terlibat dalam hubungan yang tidak sehat, menimbulkan kecemasan, dan tidak peduli terhadap lingkungan. Perilaku yang muncul kemudian adalah mengurung diri di dalam rumah, tidak mau menerima tamu, tidak mau menanggapi ajakan, dan sebagainya.

Beberapa efek bersifat positif dan stimulasi untuk memenuhi tujuan dan sasaran individu, kelompok dan organisasi. Adapun stress dapat mendorong pelaku lebih pro aktif, memacu alam pikiran untuk menghadapi masalah yang menjadi sumber stress tersebut.

Mengelola Stress di dalam Al-Qur'an

Mengingat besarnya dampak stres, maka kemampuan mengatasi permasalahan sangatlah diperlukan. Stres tidak mungkin bisa dihindari selamanya karena kesusahan dan cobaan dari Allah SWT tidak bisa dikendalikan oleh manusia. Langkah terbaiknya adalah dengan mengembangkan perilaku dan sikap untuk mengatasi stres sehingga Anda dapat terhindar dari dampak stress. Allah SWT telah menegaskan dengan jelas mengenai menghindari stres di dalam surat Ali Imron ayat 139.

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: *"Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin."*

Ketika seseorang merasa sedih dan lemah, mereka rentan terhadap datangnya stres yang dapat mempengaruhi kondisi emosional dan fisik mereka. Mereka merasa dirinya lemah sehingga tidak bisa menyelesaikan suatu masalah, sehingga membuat dirinya tidak menjadi produktif, padahal Allah telah melarang kita untuk berlebihan dalam kesedihan dan merasa lemah dalam suatu urusan. Didalam surat Al-Baqoroh ayat 286 Allah SWT juga menjelaskan seseorang tidak mungkin diberi beban masalah kecuali dia bisa melewatinya.

لَا يَكْفُلُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya: *"Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebaikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa,) "Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami salah. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani kepada orang-orang sebelum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami. Maka, tolonglah kami dalam menghadapi kaum kafir."*

Ayat ini menekankan bahwa Allah tidak memberi beban kepada seseorang melebihi dari apa yang mereka mampu. Ini mengandung makna bahwa setiap orang akan diuji dalam hidupnya sesuai dengan kapasitas dan kemampuannya. Ketika seseorang mengalami stres, ayat ini memberikan pengertian bahwa Allah mengetahui kondisi dan batas kemampuan setiap individu, sehingga mereka tidak akan diuji melebihi dari apa yang dapat mereka tanggung.

Penjelasan tentang stres dalam konteks ini bisa dilihat sebagai respons emosional dan psikologis terhadap tekanan atau tantangan yang melebihi kapasitas seseorang. Meskipun setiap individu diuji sesuai dengan kesanggupannya, stres dapat timbul ketika mereka merasa tidak mampu mengatasi beban yang diberikan. Dalam Islam, dalam

menghadapi stres, umat diajarkan untuk meminta pertolongan kepada Allah, memohon ampunan, dan meminta rahmat-Nya, sebagaimana tercantum dalam doa yang diajarkan dalam ayat tersebut.

Secara rinci, beberapa cara mengelola stres yang telah diajarkan oleh Islam adalah sebagai berikut(Hawari, 1997):

1. Niat Ikhlas

Termasuk upaya individu Berbagai alasan. Motivasi ini menentukan bagaimana upaya dilakukan dan apa yang terjadi jika tujuan tidak tercapai. Islam mengajarkan kita untuk selalu berusaha ikhlas dalam bertindak agar nilai usaha kita tinggi di mata Allah SWT dan kita akan mendapat ketenangan jika usaha kita tidak membuahkan hasil sesuai harapan. Ketenangan ini tidak datang dari hal lain melainkan hanya karena Allah agar kegagalan selalu kembali kepada Allah SWT. Sebagaimana dalam Surat At-Taubah ayat 91 sebagai berikut:

لَيْسَ عَلَى الضُّعْفَاءِ وَلَا عَلَى الْمَرْضَى وَلَا عَلَى الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ مَا يُنْفِقُونَ حَرَجٌ إِذَا نَصَحُوا لِلَّهِ وَرَسُولِهِ مَا عَلَى الْمُحْسِنِينَ مِنْ سَبِيلٍ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ

Artinya: *“Tidak ada dosa (karena tidak pergi berperang) bagi orang-orang yang lemah, sakit, dan yang tidak mendapatkan apa yang akan mereka infakkan, jika mereka ikhlas kepada Allah dan Rasul-Nya. Tidak ada jalan apa pun untuk (menyalahkan) orang-orang yang berbuat baik. Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.”*

2. Sabar dan Sholat

Dalam Islam, kesabaran adalah kemampuan untuk bertahan dan mengikuti ajaran agama untuk melawan atau melawan hawa nafsu. Orang yang sabar akan mampu mengambil keputusan dalam menghadapi stressor yang ada. Sebagaimana dalam ayat 155 surat Al-Baqarah menjelaskan bahwa kesabaran akan mampu menghadapi cobaan yang ditimpanya. Dalam surat Al-Baqarah ayat153 Allah juga berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya: *“Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.”*

Melalui sholat orang akan dapat benar-benar merasakan kehadiran Allah SWT. Ketika kita berdoa dengan sungguh-sungguh, kita terbebas dari segala kelelahan fisik, masalah, beban mental dan banyak emosi. Dengan demikian, sholat menjadi obat atas keresahan akibat rasa takut yang dihadapinya. Selain itu, sholat yang teratur dan khushyuk akan mendekatkan seseorang kepada Penciptanya. Hal ini akan meningkatkan hubungan antara Allah SWT dengan individu dan Allah SWT tidak akan membiarkan orang tersebut sendirian. Allah SWT akan selalu membantu dalam menyelesaikan segala permasalahan yang ada. Percaya akan hal ini dapat membantu menenangkan pikiran dan mengurangi rasa cemas atau takut.

3. Bersyukur dan Berserah Diri

Selalu bersyukur dan menerima segala anugerah dari Allah SWT adalah Salah satu kunci mengatasi depresi. dengan Allah SWT telah mengajarkan dalam Al-Quran surat Fatihah ayat 2 dan surat Al-Bakoroh ayat 156 (yaitu) bila ada musibah orang mengucapkan: *“Inna lillaahi wa innaa ileihi raaji’uun”*. Dua kata yang disebutkan di atas sangat familiar dalam bahasa kita, dan jika kita memahami maknanya setiap kali kita bertemu dan berbicara, niscaya akan ada kekuatan mental yang besar untuk menghadapi bencana tersebut. *“Segala puji bagi Allah, tuhan alam semesta”* dan *“Kami datang dari Allah dan kepada-Nya kami kembali”* Berpikir negatif yang menitikberatkan pada persepsi terhadap masalah sebagai hal yang berbahaya dan merugikan, perlu diubah menjadi pemikiran positif yang menekankan pada persepsi terhadap masalah sebagai hal yang tidak perlu dikhawatirkan. Faktanya, masyarakat perlu menemukan cara untuk mengatasi stres dan emosi positif lainnya. Saat stres akibat bencana menimpa Anda, sering kali Anda merasa ada sesuatu yang hilang dalam diri Anda. Hal ini memerlukan kepercayaan (keyakinan) bahwa kita bukan manusia, kita milik Allah SWT dan segala sesuatu di sekitar kita adalah milik Allah SWT. Mensyukuri apa yang

diberikan dan terus berserah diri akan menghindarkan kita dari perasaan serakah dan beban-beban lain dalam pikiran.

4. Doa dan Dzikir

Sebagai orang beriman, doa dan dzikir merupakan sumber kekuatan dalam ikhtiar kita. Besar harapannya jika kita hanya mengandalkan Allah SWT saja, dan jika kita khawatir akan adanya ancaman, kita bisa mengandalkan Allah SWT melalui doa dan dzikir. Melalui dzikir, emosi menjadi lebih tenang dan tenteram, sehingga meningkatkan konsentrasi dan kemampuan berpikir jernih, serta pengendalian emosi yang lebih besar. Ledakan amarah, kesedihan, atau kegembiraan yang berlebihan dapat dengan mudah dikendalikan kapan saja. Sebagaimana dalam Ar-Rad ayat 28 :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝

Artinya: “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.”

Ketentraman dan ketengan hati akan membuat seseorang akan lebih mudah dalam menyelesaikan masalah.

SIMPULAN

Stres merupakan bagian tak terhindarkan dari kehidupan, sehingga cara menghadapi stress hanya bisa dilakukan dengan pengelolaan yang tepat agar stress tidak berakibat negative. Hasil studi literatur menunjukkan bahwa stres akademik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor dari dalam diri individu (internal), tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor dari luar (eksternal). Tetapi dengan menggunakan ajaran al-Qur'an sebagai panduan, individu dapat mengelola stres dengan lebih efektif. Hal ini mencakup pendekatan spiritual seperti niat ikhlas, sabar, shalat, syukur, doa, dan dzikir. Pengelolaan stres yang sesuai dengan ajaran al-Qur'an tidak hanya mencegah dampak negatif stres tetapi juga meningkatkan kualitas hidup individu.

DAFTAR PUSTAKA

- A. H. Mulya dan S. e. Indrawati. (2016). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama fakultas psikologi universitas diponegoro semarang. *Jurnal Empati*, 5, 296–302.
- A, B. (1997). *Self Efficacy: The Exercise of Control*. W.H Freeman Company.
- Arikunto. (2019). *Prosedur Penelitian : suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Bunyamin, A. (2021). Mengelola Stres dengan Pendekatan Islami dan Psikologis. *Idaarrah: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 5(1), 145–159.
- Hawari, D. (1997). *Al Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*.
- John M. Ivancevich. (2014). *Group Behavior and Interpersonal Influence* (Ten Ed.). McGraw-Hill.
- Mestika, Z. (2020). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Yayasan Obor Indonesia.
- Mirzaqon, T., & Purwoko, B. (2017). Sejarah Kepustakaan Mengenai Landasan Teori dan Praktik Konseling Expressive Writing. *Jurnal BK Unesa*, 8(1), 20.
- Moleong. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Munir, T., Shafiq, S., Ahmad, Z., & Khan, S. (2015). Impact of loneliness and academic stress on psychological well being among college students. *Academic Research International*, 6, 343.
- Muslim, M. (2020). Manajemen stress pada masa pandemi covid-19. *ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192–201.
- Nurhafizah, N., Putri, S., Hasri, S., & Sohiron, S. (2024). MANAJEMEN STRESS DALAM PERSPEKTIF ISLAM. *Khazanah Pendidikan*, 18(1), 45–52.
- Sari. (2020). "Penelitian Kepustakaan (Lybrary Research) dalam penelitian Pendidikan IPA",. *Jurnal Penelitian Bidang IPA Dan Pendidikan IPA*, 6, 45.
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2008). *Brunner & sudarth's textbook of medical surgical nursing*. Lippicont.

- Utami, S. D. (2015). Hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa kelas XI di MAN 3 Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4.
- Yusuf, N. M. dan J. M. Y. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik. *LPPM UPI YPTK Padang*, 13.
- Yuwono, S. (2010). Mengelola Stress Dalam Perspektif Islam dan Psikologi. *Psycho Idea*, 8, 19.