

TERAPI STRES PERSPEKTIF PENDIDIKAN ISLAM

Oleh: Abd. Syahid⁴³ dan Rika Devianti⁴⁴

Abstrak

Seiring dengan pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, dan umat manusia secara beramai-ramai memburu kemewahan hidup, di sisi lain masih banyak manusia yang terkungkung dengan penderitaan hidup. Akibat ketidak mampuan mengatasi kesulitan hidup, banyak manusia mengalami kegoncangan jiwa karena tekanan (stres) pada kondisi tertentu. Penderitaan yang diakibatkan stres ini jika sudah parah akan menyebabkan kegoncangan jiwa. Hal ini bisa disebabkan oleh faktor intern dan lingkungan hidup manusia itu sendiri (depresi). pembahasan dalam penelitian ini adalah bagaimana manusia mampu memelihara 4 potensi-potensi utama yang secara fitrah sudah dianugerahkan Allah SWT kepada manusia yaitu, potensi naluriah (*hidayah al-ghariziyah*), potensi indrawi (*hidayah al-hassiyah*), potensi akal (*hidayah al-aqliyyah*), potensi keagamaan (*hidayah al-diniyah*) dan upaya-upaya dalam mengatasi stres dalam perspektif pendidikan Islam. Sedangkan tujuannya untuk mengetahui hal-hal yang menyebabkan manusia mengalami kegoncangan jiwa.

Kata Kunci : Terapi Stres, Pendidikan Islam

Pendahuluan

Masalah kegoncangan jiwa, sungguh ini merupakan suatu problem bagi kita. Mengapa terjadi kegoncangan jiwa dan bagaimana upaya mengatasinya agar bisa kembali *normal (reversible)*. “*Psikis-konflik*” pada diri seseorang dapat ditekan kebawah sadar dengan pengetahuan / teori-teori psikologi. Akan tetapi, pengetahuan saja tidak akan mampu membangkitkan ketahanan mental jika tidak disempurnakan dengan petunjuk Agama Islam yang berdasarkan *Al-Qur’an dan Hadits Nabi*.

⁴³Dosen Tetap Program Studi Pendidikan Agama Islam STAI Auliaurasyidin Tembilahan Kabupaten Indragiri Hilir Propinsi Riau.

⁴⁴Dosen Tetap Program Studi PIAUD STAI Auliaurasyidin Tembilahan Kabupaten Indragiri Hilir Propinsi Riau.

Apabila tekanan psikis-konflik itu tidak sempurna, ia bisa muncul kembali untuk kedua kalinya yang akan tampak sebagai “kelainan jiwa” atau “keluhan badaniah yang subjektif”, baik berupa stres, maupun kelainan psikosomatik.

Maka oleh karena itu penulis berupaya mengajak pembaca agar mengenal jati diri sendiri, menelusuri kehidupan pribadi dan mencari titik lemah masing-masing lalu berupaya bangkit menghalau kegalauan, berdiri tegar dalam kehidupan yang penuh tantangan. Juga mengajak pembaca agar menyalami diri kita sendiri sedalam-dalamnya sehingga kita dapat merasakan bahwa kekuasaan Allah swt meliputi diri kita.

Seiring dengan pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, dan umat manusia secara beramai-ramai memburu kemewahan hidup, di sisi lain masih banyak manusia yang terkungkung dengan penderitaan hidup. Akibat ketidak mampuan mengatasi kesulitan hidup, banyak manusia stres, artinya mengalami kegoncangan jiwa karena tertekan oleh suatu kondisi.⁴⁵

Kondisi yang menekan ini membuat jiwanya tergoncang lalu menimbulkan penderitaan bathin atau muncul bermacam-macam penyakit pada fisik. Penderitaan yang diakibatkan stres ini jika sudah begitu parah sehingga penderitanya ambruk. Penderitaan semacam disebut *depresi*.

Kegoncangan jiwa tidak hanya disebabkan oleh faktor intern, tetapi juga oleh tekanan stres yang datang dari lingkungan hidup manusia itu sendiri, seperti kepadatan penduduk, kondisi rumah yang semakin sempit, lingkungan kerja yang di dalamnya terjadi hubungan yang tidak harmonis, lingkungan keluarga yang saling membenci, atau tetangga yang bersikap

⁴⁵Rahim Salaby. *Mengatasi Kegoncangan Jiwa*. (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset, 2002) h. ix

semaunya, kehilangan tempat bergantung, kehilangan pekerjaan, kehilangan kedudukan, kebangkrutan perusahaan.

Tidak seorangpun bisa terlepas dari tekanan *stres*, tetapi tidak semua yang terkena stres tergoncang jiwanya, dan tidak semua yang tergoncang jiwanya menderita *depresi*. Orang yang tergoncang jiwanya (sters) dapat terkena dua macam bentuk penderitaan, yaitu:

Orang yang hilang kepercayaan kepada dirinya tidak dapat mempergunakan dan memanfaatkan sumber daya atau potensi-potensi yang ada dalam dirinya. Padahal itu sudah dipersiapkan Allah sejak kejadian manusia itu yang berproses menjadi dorongan, lalu menjadi ikhtiar dan upaya, sesuai dengan firman Allah surat Ar-ra'du ayat: 11

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ (الرعد : ١١)

Artinya: “*sesungguhnya Allah tidak akan mengubah apa-apa (yang dialami) suatu kaum sehingga mereka mengubah apa-apa yang ada dalam diri mereka sendiri*”. (Q.s. Ar-ra'du : 11)⁴⁶

Potensi Manusia.

Potensi-potensi utama yang secara fitrah sudah dianugerahkan Allah kepada manusia yaitu:⁴⁷

Potensi Naluriyah (*hidayah al-Ghariziyah*)

Ada tiga dorongan yang diambil yaitu:

1. Dorongan primer yang berfungsi untuk memelihara keutuhan dan kelanjutan hidup manusia. Yang berupa *instink* untuk memelihara diri, seperti: makan, minum, penyesuaian tubuh terhadap lingkungan dan sebagainya.

⁴⁶*Ibid.* h. 447

⁴⁷Jalaluddin, *Teologi Pendidikan*. (Jakarta, PT. Raja Grafindo Persada 2002) h. 34-35

2. Dorongan untuk mempertahankan diri. Dorongan ini dapat berupa nafsu marah, bertahan atau menghindar dari gangguan yang mengancam dirinya, baik oleh sesama makhluk maupun oleh lingkungan alam.
3. Dorongan untuk mengembangkan jenis. Dorongan ini berupa naluri seksual. Manusia melalui dorongan ini sudah mencapai tahapan kematangan fisik (dewasa) menjadi tertarik terhadap lawan jenisnya.

Potensi Indrawi (*hidayah al-Hissiyah*)

Potensi indrawi erat kaitannya dengan peluang manusia untuk mengenal sesuatu di luar dirinya. Melalui alat indra yang dimilikinya, manusia dapat mengenal suara, cahaya, warna, rasa, bau serta bentuk sesuatu. Potensi indrawi yang umum dikenal terdiri atas indra penglihat, pencium, peraba, pendengar dan perasa. Dengan memanfaatkan alat indra yang sudah siap pakai seperti: mata, telinga, hidung, lidah, kulit, otak serta fungsi syaraf.

Potensi Akal (*hidayah al-Aqliyyah*)

Potensi akal memberi kemampuan kepada manusia untuk memahami simbol-simbol, hal-hal yang abstrak, menganalisa, membandingkan maupun membuat kesimpulan dan pada akhirnya memilih maupun memisahkan antara yang benar dari yang salah. Kemampuan akal dapat mendorong manusia berkreasi dan berinovasi dalam menciptakan kebudayaan serta peradaban. Manusia dengan kemampuan akalnya mampu menguasai ilmu pengetahuan dan teknologi, mengubah serta merekayasa lingkungannya, menuju situasi kehidupan yang lebih baik serta nyaman.

Potensi Keagamaan (*hidayah al-Diniyah*)

Pada diri manusia sudah ada potensi keagamaan, yaitu berupa dorongan untuk mengabdikan kepada sesuatu yang dianggapnya memiliki kekuasaan yang lebih tinggi. Semua orang dapat tergoncang jiwanya, baik mereka yang

termasuk golongan ekonomi kuat, ekonomi menengah maupun ekonomi lemah. Sebaliknya, bagaimanapun besarnya tenaga stres yang menekan, kalau pribadi yang tertekan dapat mengatasinya maka stres tidak akan menimbulkan kelainan, baik *fisik* maupun *psikis*. Maka dapatlah dipahami bahwa “stres” adalah sesuatu kondisi yang menekan seseorang sehingga menimbulkan rasa tidak senang dan rasa tidak tenang, menimbulkan resah dan gelisah.

Stres yang ringan atau yang baru tingkat permulaan malah dapat mendorong /memotivasi, memberikan tantangan dan dapat meluapkan kegairahan. Sebaliknya *stres yang agak berat* bisa menegangkan syaraf, menimbulkan penderitaan pada *fisik* maupun *jiwa*.

Bila kita membicarakan pengaruh dan dampak negatif stres yang membuat seseorang menjadi menderita, maka istilah yang lebih tepat adalah “distres”. *Distres adalah penderitaan yang timbul sebagai akibat dari suatu kondisi, yang dampak negatifnya ke arah jiwa dan ke arah fisik*. Kalau tekanan itu sangat berat dan ditanggung oleh si penderita sehingga jiwanya goncang, maka ia akan mengidap *depresi mental*. Depresi akan terjadi ketika mental seseorang menjadi ambruk atau jiwanya tertekan.

Upaya-Upaya Mengatasi Stres

Sebagai ummat Islam, Allah swt telah menjanjikan kepada ummatnya “surga”. Namun, surga itu tidak mudah diraih, karena adanya bencana, kesengsaraan, atau kegoncangan jiwa, maka surga semakin sulit untuk dicapai.

Kegoncangan jiwa seseorang akan menimbulkan gelombang energi di dalam rohani, terutama akan memukul hatinya (*qalbunya*). Karena hubungan antara *qalbu* konkrit, yaitu jantung, dengan *qalbu abstrak*. Ketika

seseorang mengalami kegoncangan jiwa maka jantunglah yang terlebih dahulu merasakannya. Sebagaimana sabda Rasulullah saw:

أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضَغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ ، إِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ (رواه بخارى و مسلم)

Artinya: *ketahuilah, sesungguhnya di dalam diri manusia ada segumpal daging, kalau segumpal daging itu baik (sehat), maka baiklah seluruhnya, dan bila segumpal daging itu rusak (sakit), maka rusaklah seluruhnya, itulah jantung.* (H.R. Bukhari dan Muslim)

Ada beberapa terapi yang dapat di lakukan yaitu:⁴⁸

Terapi Optimis

- a. Janganlah tenggelam dalam keputusasaan, meskipun telah berkali-kali gagal melepaskan diri dari kegagalan. Usahakanlah optimis⁴⁹ bahwa, itu semua adalah suatu kesuksesan yang belum terlaksana.
- b. Jangan hiraukan perasaan yang menganggap bahwa keluarga anda kurang peduli.
- c. Jangan sekali-kali beranggapan bahwa anda sepenuhnya bergantung pada diri sendiri. Ketahuilah, kesembuhan tidak sepenuhnya ditangan anda, anda butuh bantuan orang lain. Oleh karena itu, jangan merasa malu menceritakan latar belakang penyakit anda kepada orang yang anda anggap dapat membantu.
- d. Apabila susah tidur, jangan gunakan waktu luang anda dengan berangan-angan, mengkhayal. Pergunakanlah untuk melakukan hal-hal positif seperti membaca Al-qur'an, buku-buku Islami khususnya atau melakukan shalat malam.

⁴⁸Mas Rahim Salaby. *Op.Cit.* h. 66-67

⁴⁹Optimis artinya orang yang selalu melihat jalan terbuka di depannya. juga Optimis berarti orang yang selalu berpengharapan, berpandangan baik. Lihat dalam buku Muhammad Ali. *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia Moderen.* (Jakarta, PT. Pustaka Amani, 1997) h. 277

Terapi Spiritual⁵⁰

Penyembuhan penyakit dengan menggunakan kekuatan spritual sudah lama berkembang, jauh sebelum ilmu kebatinan dan ilmu kedokteran ditemukan. Pada zaman Nabi Muhammad saw, praktik penyembuhan spritual pernah dilakukan oleh sahabat disamping secara medis dengan menggunakan *madu* sebagai obat utama yaitu dengan mantera atau obat.

Diantara cara penyembuhan spritual menurut sunnah Rasulullah adalah mengusap dengan tangan kanan pada bagian yang sakit sambil berdo'a, sebagaimana sanda Rasulullah saw berikut ini :

أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَعُودُ بَعْضَ أَهْلِهِ يَمْسُحُ بِيَدِهِ الْيُمْنَى وَيَقُولُ : اللَّهُمَّ رَبَّ النَّاسِ أَذْهِبِ
الْبَاسَ اشْفِ وَأَنْتَ الشَّافِي لِاشْفَاءِ إِلَّا شِفَاؤُكَ وَشِفَاءٌ لَا يُعَادِرُ سَقَمًا. (رواه البخارى ومسلم)

Artinya: *Bahwa Nabi saw menjenguk keluarganya yang sakit. Ia mengusap dengan tangan kananya dan berkata (berdo'a), 'Allahumma s/d la yughadiru saqaman.* (H.R. Bukhari dan Muslim).

Meletakkan tangan pada tempat yang sakit sambil membaca do'a, seperti yang diriwayatkan dalam hadis berikut:

ضَعَّ يَدَكَ عَلَى الَّذِي يَأْلَمُ مِنْ جَسَدِكَ وَقُلْ : بِسْمِ اللَّهِ وَقُلْ سَبْعَ مَرَّاتٍ : أَعُوذُ بِعِزَّةِ اللَّهِ وَقُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ مَا أَجِدُ وَأُحَاذِرُ. قَالَ : فَفَعَلْتُ ذَلِكَ مَرَّارًا . فَأَذْهَبَ اللَّهُ مَا كَانَ فِيَّ فَلَمْ أَزَلْ أَمْرُبِهِ أَهْلِي وَغَيْرَهُمْ. (رواه مسلم)

Artinya: *letakkanlah tanganmu pada tubuhmu yang sakit dan katakanlah: "A'uzhu s/d wa uhaziru. (aku berlindung dengan kemuliaan Allah dan kekuasaannya dari bencana penyakit yang kurasakan dan kucemaskan.* (H.R. Muslim dari Utsman bin Abi'l Ash).

Adapun penyembuhan spritual dengan cara menggunakan *jimat* atau *penangkal*, itu terlarang dalam ajaran Islam, sebagaimana sabda Rasulullah SAW:

مَنْ عَلَّقَ تَمِيمَةً فَلَا أَتَمَّ اللَّهُ لَهُ وَمَنْ عَلَّقَ وَدَعَةً فَلَا أَوْدَعَ اللَّهُ لَهُ. (رواه احمد والحاكم وقل صحيح الاسناد)

⁵⁰ Ibid. h. 71-78

Artinya: *barang siapa yang menggantungkan tamimah (jimat), maka Allah tidak akan menyelamatkannya. Dan barang siapa yang menggantungkan wadi'ah (tangkal), maka Allah tidak akan memeliharanya.* (H.R. Ahmad, Al-Hakim).

Terapi Pijatan⁵¹

Dokter Fitzgerald pernah membuktikan bahwa penyakit dapat disembuhkan dengan pijatan pada zona tertentu di telapak kaki pasien, walaupun metode ini sudah lama diketahui para ahli pengobatan Tiongkok.

Terapi Gizi Makanan

Gizi makanan merupakan gabungan zat-zat yang terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, air, dan selulosa.⁵² Untuk lebih jelasnya akan di terangkan secara terperinci sebagai berikut:

a. *Karbohidrat*

Karbohidrat adalah sumber energi utama bagi semua fungsi tubuh dan kekuatan otot. Karbohidrat juga diperlukan untuk membantu mencernakan makanan dan mengasimilasi zat-zat makanan yang lain.

b. *Protein*

Protein merupakan salah satu unsur utama untuk memelihara kesehatan pertumbuhan dan mengganti sel-sel tubuh yang rusak.

c. Lemak

Lemak berperan sebagai sumber energi tertinggi yang berfungsi sebagai salah satu materi penyusun sel dan pelindung organ-organ tubuh yang halus. Selain itu, lemak juga dapat melarutkan vitamin-vitamin dll.

d. Vitamin

Vitamin adalah kelompok senyawa-senyawa organik yang penting untuk memetabolisme zat-zat makanan secara normal.

⁵¹*Ibid.* h. 82

⁵²*Ibid.* h. 87

e. *Mineral*

Mineral adalah zat makanan yang bertindak sebagai katalisator. Mineral membantu menjaga keseimbangan air yang diperlukan untuk proses mental dan fisik.

f. *Air*

Air merupakan zat cair yang sangat penting bagi keseluruhan proses kimia dalam tubuh. Air berfungsi sebagai pengatur panas dan suhu badan. Selain itu, air mengandung mineral yang sangat diperlukan manusia.

g. *Selulosa*

Serat sangat berguna untuk fungsi saluran usus secara normal dan penting untuk mengatur suhu tubuh dan pengeluaran feses. Memasukkan makanan yang kurang berserat, akan menimbulkan keluhan, seperti sembelit dan penyakit yang berhubungan dengan lambung.

Terapi pikiran

Pengaruh pikiran bagaimanapun bisa terjadi. Mungkin bertahun-tahun kita kebal terhadap pengaruh yang ada, tetapi ketika pikiran yang mempengaruhi itu semakin kuat, sementara pikiran kita semakin lemah, yang di sebut *sugesti*. Selain sugesti seseorang, ada lagi pengaruh umum yang timbul di suatu kelompok masyarakat. Umpamanya, suatu masyarakat terikat dengan tradisi leluhur yang tidak lagi sesuai menurut akal sehat. Kemudian di tengah masyarakat itu muncul seseorang pembaharu membawa pikiran yang *sehat, logis* tetapi tidak sejalan dengan adat tradisi yang telah ada. Ketika buah pikiran itu disampaikan, beberapa orang yang cerdas menerima gagasan si pembaharu tersebut. Tetapi tantangan dari masyarakat yang fanatik yang jumlahnya banyak membuat beberapa orang akhirnya berbalik kepada adat tradisi tersebut. Akhirnya tinggalah si pembaharu sendiri dengan gagasan indahya.

Agar tidak terpengaruh oleh pikiran-pikiran yang negatif, hendaknya diperhatikan hal-hal berikut ini :

- a. Jangan bergaul dengan orang-orang yang berkelakuan buruk.
- b. Jangan buruk sangka kepada siapapun.
- c. Jangan cepat menanggapi isu yang belum tentu kebenarannya.
- d. Hindarkan penyakit-penyakit mental dalam psikologi Islam. (Riya, hasad, berbohong, sombong dan sejenisnya)⁵³

Terapi Fisik

Upaya lain untuk meringankan stres dan memelihara kesehatan fisik dan mental adalah melakukan senam secara rutin. Senam ini dilakukan dengan cara mengatur pernapasan sambil menggerakkan anggota badan yang perlu di gerakkan.

Kesimpulan

Sebagai kesimpulan dalam jurnal ini, upaya untuk menghilangkan *depresi* jiwa adalah dengan membangkitkan kekuatan mental melalui penyempurnaan dengan petunjuk Al-qur'an dan Sunnah Nabi, serta mengatasi kegoncangan jiwa (stres) dan agar mengenal jati diri kita sendiri, menelusuri kehidupan pribadi dan mencari titik lemah masing-masing lalu berupaya bangkit menghalau kegalauan, berdiri tegar menentang kehidupan yang penuh tantangan.

Referensi

Al-Mahalli, Imam Jalaluddin dan Imam Jalaluddin As-Suyuti, *Tafsir Jalalain Berikut Asbabun Nuzul*, (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2004). jilid 2

⁵³Hasan Langgulung, *Teori-Teori Kesehatan Mental* (Jakarta, PT. Pustaka Al-Husna, 1992) h. 328

- Abdul Mujib dan Yusuf Mudzakkir, *Ilmu Pendidikan Islam*, (Jakarta: Kencana. 2008).
- Abdul Munir Mulkhan, *Nalar Spiritual Pendidikan: Solusi Problem Filosofis Pendidikan Islam*, (Yogyakarta: Tiara Wacana, 2002).
- Ahmad Warson Munawwir, *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia Terlengkap*, (Surabaya: Penerbit Puataka Progressif, 2002). cet. 25
- Hasan Langgulung, *Teori-Teori Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT. Pustaka Al-Husna, 1992).
- Hasan Langgulung, *Manusia dan pendidikan*, (Jakarta: Pustaka al-Husna, 1989)
- Ibrahim Muhammad al-Jamal, *Fiqih Wanita islam*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1991).
- Jalaluddin, *Teologi Pendidikan*. (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2002).
- Muhammad Ali, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia Moderen*, (Jakarta: PT. Pustaka Amani, 1997).
- Moh Rifa'I, *Al-qur'an Terjemah / Tafsir*, (Semarang: CV. Wicaksana & Dahara Pustaka, 2001).
- Munzir Hitami, *Mengonsep Kembali Pendidikan Islam*, Yogyakarta, LKIS, 2004).
- M. Ngalim Purwanto, *Ilmu Pendidikan Teoritis Dan Praktis*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2007).
- Mahmud Yunus, *Kamus Arab-Indonesia*, (Jakarta: Penerbit Hidakarya Agung, 1972).
- Raharjo, *Pengantar Ilmu Jiwa Agama*, (Semarang: Pustaka Rizki Putra, 2012).
- Ramayulis, *Ilmu Pendidikan Islam*, (Jakarta: Kalam Muliya, tt).
- Rahim Salaby, *Mengatasi Kegoncangan Jiwa*. (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset, 2002).