

MEKANISME RESPON STRES: KONSEPTUALISASI INTEGRASI ISLAM DAN BARAT

Syahidah Rena

Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta

syahra84@gmail.com

ABSTRACT

Essentially, stress is a prevalent event used to occur. Nowadays, the society experienced stress as an attribute of modern life, since it became an inevitable part of human's life. Causally, stress appeared as an individual's response to stressors that are perceived as causing threat both internal and external balance disorders. This paper aimed to discuss stress phenomena and individual's response mechanism to stress based on integrative perspectives of Western and Islam. As a library study, this research used a qualitative approach. Furthermore the study analyzed main sources of literature such as books, journals and various researches related to the topic. This study discovered that good stress/eustress which was explained in western psychological concept would give positive effect such as fostering tough personality was consistent to the message of Qur'an which explained that stress is a natural state in human life. Allah has created human beings having anxiety and complaint as a natural reaction of the body's system sensitivity towards unpleasant things. Within islamic perspective, stress which was organized with positive spirit could turn body condition became better and stronger.

Keywords: Stress, West, Islam, Eustress, Distress

ABSTRAK

Pada hakikatnya stres merupakan kejadian umum yang biasa terjadi. Stres yang dialami masyarakat pada saat ini seolah menjadi sebuah atribut kehidupan modern, karena stres sudah menjadi bagian yang tidak bisa dielakkan. Secara kausalitas, stres muncul sebagai respon individu terhadap stresor yang dipandang menyebabkan cekaman, gangguan keseimbangan baik internal maupun eksternal. Tulisan ini bertujuan mendiskusikan fenomena stres dan mekanisme respon individu terhadap stres tersebut berdasarkan kajian integratif perspektif Barat dan Islam. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan yang berdasarkan pada tela'ah sumber-sumber primer seperti buku, jurnal dan hasil penelitian lainnya yang terkait dengan fokus kajian peneliti. Studi ini mengungkapkan bahwa stress baik/eustress yang dijelaskan pada konsep Psikologi Barat dapat memberikan pengaruh positif seperti menumbuhkan kepribadian tangguh adalah selaras dengan pesan al-Qur'an yang menjelaskan bahwa stres merupakan keadaan alamiah dalam kehidupan manusia, karena Allah menciptakan manusia memiliki rasa gelisah dan berkeluh kesah sebagai reaksi alamiah sensitifitas dan sistem saraf tubuh terhadap sesuatu yang tidak menyenangkan dirinya. Dalam perspektif Islam stres yang diolah dengan spirit yang baik dapat menjadikan kondisi tubuh semakin baik dan tangguh.

Kata Kunci: Stres, Barat, Islam, Eustress, Distress

PENDAHULUAN

Pembahasan terkait dengan stres tidak dapat dipisahkan dari konsep klatipunesehatan mental, sebagaimana Notosoedirjo dan Latipun (2005) menjelaskan bahwa kesehatan mental salah satunya dapat didefinisikan dengan ketiadaan sakit akibat sumber stres (stresor). Dengan demikian dapat dipahami ketika individu

dapat bertahan dan menyesuaikan diri dengan berbagai stresor yang dihadapi maka secara psikologis dapat dikatakan sehat. Namun demikian stres seolah tidak dapat dipisahkan dari realitas kehidupan. Stres dapat dialami oleh siapa saja dalam bentuk, kadar dan tingkat, serta jangka waktu lama atau pendek yang berbeda. Stres memiliki implikasi

negatif jika berakumulasi dan berlangsung dalam kehidupan tanpa solusi yang tepat.

Dalam psikologi modern kecemasan akibat stres merupakan emosi yang dikembangkan secara naluriah sejak manusia itu lahir yang disebut dengan istilah *separation distress* dan *stranger distress*. *Separation distress* muncul karena seorang bayi merasa terpisah atau kehilangan sosok ibu disampingnya, sementara *stranger distress* muncul karena ketidaknyamanan bayi dengan orang yang tidak dikenalnya (Barlow, 2002). Pandangan ini selaras dengan Mohd dan Hamdan (2006) yang menyebutkan bahwa stres merupakan keadaan alamiah dalam kehidupan manusia. Stres dapat memberi pengaruh positif dan negatif tergantung bagaimana seseorang dapat mengontrol, mengatur, dan menangani stres. Al-Qur'an secara jelas menyebutkan biologis alamiah penciptaan manusia yang kadangkala gelisah dan tertekan yang kemudian dapat mempengaruhi perasaan, mental dan fisik manusia. Sebagaimana firman Allah sebagai berikut: *"Sesungguhnya manusia diciptakan dalam keadaan kecemasan (19) apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah (20)"* (al-Ma'arij [70]: 19-20).

Dari dua ayat ini dapat dipahami bahwa Allah menciptakan manusia memiliki rasa gelisah dan berkeluh kesah sebagai reaksi alamiah sensitifitas dan sistem saraf tubuh terhadap sesuatu yang tidak menyenangkan bagi dirinya, karena pada dasarnya musibah dan kesusahan bukanlah sesuatu yang diinginkan manusia pada umumnya. Sensitifitas ini menggambarkan respon emosi dan perilaku terhadap pengaruh faktor internal dan eksternal dari lingkungan sekitar.

Menurut Syarif (2002) manusia menjadi sangat rentan mengalami kecemasan, kekhawatiran bahkan ketakutan, karena hal ini dipengaruhi oleh sistem syarafnya yang sangat peka (*over sensitive*). Dimana pada setiap makhluk hidup terdapat pusat-pusat

syaraf organik yang berperan dalam memunculkan ketakutan, kecemasan, rasa marah dan melarikan diri. Hal ini terjadi ketika manusia menghadapi keadaan yang membahayakan dan menimbulkan keburukan bagi dirinya. Dalam batas tertentu, secara tidak berlebihan dan memakan waktu lama, hal ini merupakan reaksi alami tubuh. Bahkan kecemasan dan ketakutan alamiah ini tidak hanya dialami manusia biasa, tetapi juga dirasakan oleh para Nabi. Sebagaimana pada situasi tertentu sebagai contoh Nabi Ibrahim dan Musa juga merasakannya. Beberapa ayat al-Qur'an berikut menjelaskan kisahnya, diantaranya: *"Oleh karena itu, Ibrahim merasa takut terhadap mereka. Mereka berkata: "Janganlah kamu takut", dan mereka memberi kabar gembira kepadanya dengan (kelahiran) seorang anak yang alim (Ishak)"* (QS. az-Zariyat [51]: 28).

"Dan lemparkanlah tongkatmu. Maka tatkala (tongkat itu menjadi ular dan) Musa melihatnya bergerak-gerak seolah-olah Dia seekor ular yang gesit, larilah ia berbalik ke belakang tanpa menoleh. (Kemudian Musa diseru): "Hai Musa datanglah kepada-Ku dan janganlah kamu takut. sesungguhnya kamu Termasuk orang-orang yang aman" (QS. al-Qashash [28]: 31).

Diantara gejala kesedihan, kecemasan dan ketakutan yang alamiah adalah yang tidak mengakibatkan frustrasi. Keadaan tersebut tidak menghalangi individu tersebut dari bekerja, berpikir dan berperasaan secara wajar. Dengan demikian dalam perspektif Islam terkadang stres merupakan kondisi normal, dengan spirit yang bagus dan regulasi diri justru dapat menjadikan kondisi tubuh semakin baik dan tangguh.

METODE PENELITIAN

Berdasarkan fokus penelitian, studi ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif yakni prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif. Penelitian ini merupakan penelitian pustaka yaitu menjadikan bahan pustaka sebagai sumber data utama. Selanjutnya dengan menggunakan analisis

konten, beberapa tahapan dilakukan oleh peneliti.

Pertama, mengumpulkan data-data terkait pembahasan para ahli dan peneliti terdahulu baik berupa buku, hasil penelitian, tesis maupun disertasi terkait fokus pembahasan. *Kedua*, setelah data terkumpul berdasarkan isi yang terkandung dalam sumber primer dan sekunder, peneliti mengelompokkan berbagai ide gagasan tersebut pada dua kelompok besar yakni perspektif Barat dan Islam. *Ketiga*, menggunakan metode berpikir komperatif, peneliti mendialogkan pokok pikiran terkait stres sebagaimana yang dijelaskan oleh al-Qur'an dan para tokoh muslim dengan konsep Psikologi Barat, sehingga dengan demikian dapat ditemukan konsep integrasi tentang stres dan mekanismenya berbasis keilmuan Barat dan Islam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Stres dirasakan hampir setiap manusia di belahan bumi dari berbagai latar belakang usia, *gender*, sosial ekonomi, perkotaan, perdesaan dan sebagainya. Sebagaimana Baqutayan (2011) menjelaskan stres hanya ditemui dalam kehidupan dunia, hampir setiap manusia yang hidup tidak pernah luput dari pengalaman merasakan ketegangan, ketakutan, dan kecemasan dalam hidupnya. Kajian mengenai stres berdasarkan persepsi dan responden individu menjelaskan bahwa stres tidak selamanya buruk untuk individu. Melalui pengelolaan diri yang baik stres dinilai dapat memberikan pengaruh positif terhadap kesejahteraan diri.

Stres sebagai *Disease Adaptation dan Adjustment Disorder*

Kata stres berasal dari bahasa Inggris "*strictus*". Dalam kamus *Oxford*, stres setidaknya memiliki enam pengertian yang disesuaikan dengan penggunaannya di bidang-bidang yang berbeda, yakni: 1) tekanan atau kecemasan yang

disebabkan oleh masalah-masalah dalam kehidupan seseorang; 2) tekanan yang diberikan ke suatu benda yang bisa merusak benda itu atau menghilangkan bentuknya; 3) kepentingan khusus yang diarahkan kepada sesuatu; 4) suatu kekuatan ekstra yang dikerahkan ketika mengecapkan suatu kata khusus; 5) suatu kekuatan ekstra yang digunakan untuk membuat suara khusus dalam musik; 6) penyakit yang ditimbulkan oleh kondisi fisik yang terganggu (Hornby, 1995).

Namun secara terminologi stres merupakan konsep yang komplikatif, karena itu para peneliti tidak setuju untuk mendefinisikan kata stres dengan satu pengertian yang sama karena sifat stres itu sendiri yang sangat kompleks (Salami, 2010). Sehingga demikian tinjauan literatur ilmiah tentang stres memberikan definisi yang berbeda-beda, namun demikian terjadi kesamaan (*similarity*) dan keterhubungan makna. Bahwa pada dasarnya ada dua pendekatan yang digunakan untuk mendefinisikan dan mendeskripsikan studi stres yakni fisiologis dan psikologis. Pendekatan fisiologis merupakan bentuk kajian pertama kali mengenai stres yang kemudian kekinian saat ini banyak dikembangkan teori stres dengan pendekatan psikologis.

Menurut *American Institute Stress*, terminologi stres pertama kali dicetuskan oleh Hans Selye pada tahun 1936, dimana ia mendefinisikan stres sebagai respon tubuh yang bersifat non-spesifik terhadap beban tuntutan untuk berubah, kemudian teorinya banyak mendapatkan perhatian dan menjadi *buzzword* (kata kunci) pada penelitian-penelitian selanjutnya (Beheshtifar Malikehdan Nazarian, 2013).

Menurut Selye stres diawali dengan reaksi waspada (*alarm reaction*) terhadap adanya ancaman yang ditandai oleh proses respon tubuh secara otomatis, seperti: meningkatnya denyut jantung yang kemudian diikuti dengan penolakan terhadap sumber stres dan akan mencapai tahap kehabisan tenaga (*exhaustion*) jika individu merasa tidak mampu untuk terus bertahan dan kemudian ia mengalami gangguan pada satu atau lebih organ tubuh sehingga ia tidak dapat menjalankan fungsi pekerjaan dengan baik, maka individu tersebut mengalami *distress* (Rice, 1992). Reaksi stres secara fisik yang dikeluhkan individu didominasi oleh keluhan-keluhan somatik (fisik).

Selanjutnya memahami determinasi stres melalui pendekatan psikologis menurut Lazarus dan Folkman (1984) adalah sebuah hubungan antara individu dengan lingkungan yang dinilai oleh individu tersebut sebagai hal yang membebani atau sangat melampaui kemampuan seseorang dan membahayakan kesejahteraannya. Stres psikologis yang berkaitan dengan perubahan penampilan fungsi tubuh adalah perubahan dalam konsep diri (Miller, 2007).

Dimensi stres psikologis ini meliputi persepsi, pikiran, motivasi, kekuatan dan kelemahan pribadi, nilai-nilai, kepercayaan, dan spiritualitas (Black & Hawks, 2008). Pada tekanan psikologis peristiwa yang dialami individu diwujudkan sebagai emosi dan perubahan kognisi. Emosi yang dihasilkan adalah hasil otomatis dari penilaian bawah sadar terhadap objek dan situasi (Antoniou & Cooper, 2005).

Namun demikian mendefinisikan stres secara psikologis dan fisiologis bukan berarti menafikan hubungan keduanya, sehingga definisi kekinian yang berkembang mengenai stres adalah melihat stres dengan pendekatan psikofisiologis sebagaimana *APA Dictionary of Psychology* (2007) mendefinisikan stres sebagai respon fisiologis dan psikologis terhadap tuntutan dari luar (eksternal) dan dari dalam (internal), dimana stres menyebabkan perubahan yang mempengaruhi bagaimana manusia berperasaan dan berperilaku. Pendekatan psikofisiologis memandang stres sebagai tuntutan (*demand*) yang membuat *body* (tubuh) dan *psycho* (jiwa) melakukan sebuah tindakan adaptasi.

Maka ketika tubuh gagal melakukan adaptasi, keadaan ini yang disebut oleh Selye dengan istilah "*disease of adaptation*" (European Agency for Safety and Health at Work, 2000). Adapun ketika fungsi psikologis gagal melakukan adaptasi keadaan ini yang kemudian disebut oleh Nevid (2000) dengan istilah *adjustment disorder*.

Dari penjelasan di atas dapat dipahami kesamaan teori yang dikemukakan para ahli bahwa stres merupakan reaksi fisik dan emosional diri untuk berubah terhadap tuntutan dari sebuah keadaan yang tidak menyenangkan dan dianggap membahayakan bagi kesejahteraan dirinya. Secara umum stres menurut pandangan beberapa ahli diartikan dengan ketegangan, kecemasan,

ketakutan, tekanan batin, tegangan dan konflik yang berarti.

Stres dalam Perspektif Islam

Selanjutnya studi intensif mengenai stres dengan perspektif Islam berdasarkan analisis ayat-ayat al-Qur'an yang dilakukan oleh Baqutayan (2011) membagi stres kedalam tiga term *qalaq/worry* (cemas), *ya's/despair* (putus asa), dan *qunut/helplessness* (keadaan tidak berdaya). Term stres pertama di dalam al-Qur'an adalah *al-qalaq*, *hasr* atau *halu'*. Meski demikian kata *qalaq* sendiri tidak dapat di dalam al-Qur'an sehingga demikian kata yang lebih tepat untuk menggambarkan *worry/anxiety* adalah *halu'* (Sa'ari, 2001), sebagaimana secara jelas disebutkan dalam firman Allah : "*Sesungguhnya manusia diciptakan dalam keadaan kecemasan (19) apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah (20)*" (QS. al-Ma'arij [70]: 19-20).

M. Quraish Shihab dalam tafsirnya "Al-Misbah" (2003) menjelaskan kata *halu'* terambil dari kata *hala'a* yang berarti cepat gelisah. Ia menjelaskan bahwa *Tabataba'i* mengomentari ayat tersebut antara lain bahwa pada diri manusia ada potensi untuk meraih kebaikan dan manfaat untuk dirinya, kecendrungan ini membuat manusia seringkali merasa goyah dan gelisah ketika ditimpa sesuatu yang tidak menyenangkan dan membahayakan dirinya. Sehingga dengan keadaan yang tidak nyaman tersebut manusia akan berkeluh kesah. Seseorang yang mengalami kecemasan akan turut merasakan ketakutan dan tertekanan. Kecemasan akan hilang seiring dengan waktu dan apabila tidak hilang akan mendatangkan mudarat kepada orang tersebut sehingga ia merasakan murung, sedih dan berkeluh kesah (Hamjah, 2010).

Selanjutnya term kedua yang digunakan al-Qur'an untuk merujuk kata stres adalah *ya's/despair* (putus asa). Putus asa ini tidak hanya mengarahkan manusia pada jalan yang salah namun dapat mempengaruhi kemampuan berpikir serta menghantarkan kepada kehancuran. Sehingga *ya's/despair* (putus asa) sangat dilarang di dalam agama Islam. Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT : "*Hai anak-anakku, Pergilah kamu, Maka carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari*

rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir". (QS. Yusuf [12]: 87).

Yusuf Qardawi (1998) menjelaskan "*ya's* atau *despair* ini dengan penjelasan bahwa, keputus asaan adalah lawan dari harapan. Ia memadamkan api harapan di dada. Ia adalah penghalang serta menghancurkan motivasi kerja dan melemahkan tubuh dari segala kekuatan yang dimiliki. Sementara Imam Ghazali (1986) menghubungkan stres dalam konteks putus asa dengan konsep kebahagiaan, ia menyebutkan bahwa bahagia salah satunya didapatkan dengan kerja keras dan usaha konstan, tetapi orang yang berputus asa tidak akan berusaha untuk sesuatu yang sebenarnya mungkin untuk diraih.

Adapun term ketiga dari makna stres dalam al-Qur'an sebagaimana diungkap oleh Baqutayan (2011) adalah *qunut/helplessness* (keadaan tidak berdaya). Seseorang merasa tidak berdaya ketika ia benar-benar merasa frustrasi dan tidak ada harapan untuk mendapatkan sesuatu yang baik dalam hidupnya. Sebagaimana Allah berfirman dalam al-Qur'an sebagai berikut: "*Katakanlah: "Hai hamba-hamba-Ku yang malampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dia-lah yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang*". (QS. az-Zumar [39]: 53).

Kata *qunūt* bermakna berputus asa dan perasaan tidak berdaya (*helplessness*) yakni suatu keadaan di mana seseorang meyakini bahwa dirinya tidak lagi lagi mempunyai daya dan usaha untuk mengatasi keadaan yang dianggap membebani hidupnya. Berbeda dengan Baqutayan yang menjelaskan tiga istilah di atas sebagai indikasi stres, Zakiah Daradjat (2002) justru memaknai dua istilah terakhir yakni "*ya'as* dan *qunūt*", sebagai penyakit hati. Beliau memaknai *qunūt* sebagai penyakit berputus asa atau pesimis. Sementara "*ya'as*" sebagai penyakit apatis. Dimana menurutnya, dalam pandangan psikologis *ya'as* (apatis) merupakan penyakit yang lebih berat dari pada pesimis. Orang yang apatis tampak padanya gejala murung, tidak acuh terhadap dirinya dan terhadap orang lain. Misalnya orang yang apatis, ketika menghadapi masalah

seringkali tidak mau bicara, malas meminta pertolongan orang lain, dan cenderung mengurung diri.

Menurut Baqutayan (2011) stres hanya ditemui dalam kehidupan dunia dimana manusia tidak bisa lepas dari kecemasan, takut dan tekanan. Islam memahami bahwa, sifat dan keadaan stres merupakan keadaan naluri alamiah pada diri manusia. Sebagaimana disebutkan pada QS. al-Ma'arij [70]: 19-20 di atas, bahwa Allah menciptakan manusia memiliki rasa gelisah, berkeluh kesah dan merasa lemah sebagai reaksi alamiah sensitifitas dan sistem saraf tubuh terhadap sesuatu yang tidak menyenangkan bagi dirinya, karena pada dasarnya musibah dan kesusahan bukanlah sesuatu yang diinginkan manusia pada umumnya. Stres merupakan bagian dari kehidupan manusia, artinya bahwa manusia tidak akan pernah luput dari pengalaman merasakan ketegangan dalam hidupnya.

Menurut Markam (2003) individu akan mengalami stres apabila mengalami tekanan hidup dan konflik kebutuhan atau konflik tujuan. Konflik terjadi apabila suatu objek tujuan mempunyai nilai ganda bagi seseorang, atau contoh lain konflik terjadi ketika individu menghadapi lebih dari satu tujuan, di mana sukar untuk menentukan pilihan. Senada dengan al-Qur'an, manusia memang akan diuji oleh Allah SWT melalui tekanan hidup dan konflik kehidupan, sebagaimana terdapat dalam QS. al-Imran [3]: 186: "*Kamu sungguh-sungguh akan diuji terhadap hartamu dan dirimu. dan (juga) kamu sungguh-sungguh akan mendengar dari orang-orang yang diberi kitab sebelum kamu dan dari orang-orang yang mempersekutukan Allah, gangguan yang banyak yang menyakitkan hati. jika kamu bersabar dan bertakwa, Maka Sesungguhnya yang demikian itu Termasuk urusan yang patut diutamakan*".

Perbedaan Eustress dan Distress

Stres atau tekanan pada hakikatnya merupakan reaksi alamiah tubuh terhadap keadaan yang tidak menyenangkan. Stres dirasakan hampir setiap manusia di belahan bumi dari berbagai latar belakang usia, *gender*, sosial ekonomi, perkotaan atau perdesaan dan sebagainya. Sebagaimana Baqutayan (2011) menjelaskan stres hanya

ditemui dalam kehidupan dunia, hampir setiap manusia yang hidup tidak pernah luput dari pengalaman merasakan ketegangan, ketakutan dan kecemasan dalam hidupnya.

Ketegangan, ketakutan dan kecemasan dalam tingkat sederhana justru dapat meningkatkan kegairahan hidup dalam melawan tantangan (Abidin, 2009). Kajian mengenai stres berdasarkan persepsi dan respon individu menjelaskan bahwasanya stres tidak selamanya buruk untuk individu, stres bahkan dinilai dapat memberi pengaruh positif terhadap kesejahteraan diri. Selye menggolongkan stres menjadi dua golongan berdasarkan respon dan persepsi yang diberikan; 1) *Eustress*, yaitu hasil dari respon terhadap stres yang bersifat sehat, positif, dan konstruktif. Ini adalah bentuk stres yang mendorong tubuh untuk beradaptasi dan meningkatkan kemampuan diri. 2) *Distress*, yaitu hasil dari respon terhadap stres yang bersifat tidak sehat, negatif, dan destruktif. *Distress* merupakan bentuk stres yang melebihi kemampuan untuk mengatasinya, membebani tubuh, dan menyebabkan masalah fisik atau psikologis (Dalam Rice, 1992).

Islam mengajarkan pada pemeluknya untuk selalu bersikap positif bahwa ujian dan beban kehidupan akan dapat diselesaikan dengan baik. Ujian merupakan salah satu media meninggikan derajat dan martabat seseorang di sisi Allah dan sesama manusia. Untuk itu manusia diharapkan mampu menyiapkan ruhaniah, mental dan fisiknya untuk menghadapi tantangan hidup. Melalui al-Qur'an, Allah menjanjikan bahwa di setiap kesulitan dan kesusahan akan datang kemudahan dan kesenangan. Sebagaimana disebutkan pada QS. al-Insyirah [94]: 5-6 sebagai berikut: "*Karena Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan (6) Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan*".

Diantara contoh *eustress* yang bisa kita jumpai dalam persekitaran kita adalah ketika individu dituntut dapat mengerjakan tugas dan kerjaan pada waktu yang sudah ditentukan (*deadline*), maka individu tersebut akan melakukan dengan baik tugas tersebut, dirinya akan membuat strategi yang tepat untuk menyelesaikan tuntutan tugas tepat waktu. Individu dengan semangat yang positif mampu

mengubah tekanan menjadi sebuah tantangan, ia berusaha keras menjadikan hidupnya berkualitas. *Eustress* diperlukan untuk menghasilkan prestasi yang tinggi. Mujib (2012) menjelaskan bahwa berprestasi merupakan syarat dalam rangka merealisasikan amanah Allah SWT menjadi *khalifah-Nya* di mukan bumi.

Teladan istimewa terkait *khalifah* dan manusia sempurna yang telah terbukti berhasil mengubah berbagai tekanan hidup menjadi positif adalah Rasulullah. Betapa tidak, beliau Rasulullah sejak kecil telah menjadi seorang anak yatim dan piatu. Selanjutnya ujian beliau bertambah ketika kakek dan paman yang mengasuhnya turut meninggal dunia di beberapa tahun berikutnya. Setelah menikah, beliau *pun* ditinggalkan oleh istri dan anak-anak lelakinya. Dalam kajian psikologis, perubahan kehidupan seperti kematian orang tercinta menjadi salah satu sumber terjadinya stres. Namun nampaknya hal ini tidak terjadi pada Rasulullah, sebagai contoh beliau menanggapi kematian anaknya tanpa luapan emosi yang berlebihan, sebagaimana diceritakan oleh Anas bin Malik pada hadits berikut ini: "*Rasulullah masuk (di rumah ibu susuan Ibrahim) menemui Ibrahim yang dalam keadaan sakaratul maut bergerak-gerak untuk keluar ruhnya. Maka kedua mata Nabi shalallahu 'alaihi wa sallam pun mengalirkan air mata. Abdurrahman bin 'Auf berkata, "Engkau juga menangis wahai Rasulullah?". Maka Nabi berkata, "Wahai Abdurrahman bin 'Auf, ini adalah rahmah (kasih sayang)". Kemudian Nabi kembali mengalirkan air mata dan berkata, "Sungguh mata menangis dan hati bersedih, akan tetapi tidak kita ucapkan kecuali yang diridhoi oleh Allah, dan sungguh kami sangat bersedih berpisah denganmu wahai Ibrahim"* (HR Bukhari).

Hadis di atas menjelaskan bahwa dalam musibah yang dihadapi, Rasulullah tetap memiliki keridhaan pada taqdir Allah atas dirinya. Menurut Tsabit (2009) orang yang berhati ridha pada Allah akan memiliki sikap optimis, lapang dada, kosong hatinya dari dengki, sempurna, penuh hikmah bahwa, semua yang terjadi sudah ada dalam rencana dan ketentuan Allah. Akhmad Fadholi (2014) menjelaskan beberapa perbuatan dan pola hidup Rasulullah yang bisa diteladani dalam mengatasi stres seperti ridha, sabar,

tawakal, syukur, berprasangka baik kepada Allah, mendirikan sholat, membaca al-Qur'an, bersilaturahmi, berdo'a dan sebagainya.

Sebaliknya respon negatif terhadap stres memunculkan keadaan yang tidak sehat dan destruktif (bersifat merusak), hal ini yang dimaksud Selye di atas adalah *distress*. Respon emosional yang tidak stabil menyebabkan *distress* terjadi, individu yang mengalaminya akan merasa sangat tidak nyaman dan menyisakan kepedihan psikis yang mendalam. Dampak negatif stres dapat melampaui dan menembus benteng ruhaniannya. Rasa kepercayaan diri semakin melemah dan individu dengan *distress* akan merasa dirinya lemah, tidak punya potensi dan menyerah kepada keadaan. Gambaran keadaan individu dengan *distress* ini dijelaskan dalam al-Qur'an QS. al-Isra' [17]: 83 : *“Dan apabila Kami berikan kesenangan kepada manusia niscaya berpalinglah dia; dan membelakang dengan sikap yang sombong; dan apabila Dia ditimpa kesusahannya niscaya Dia berputus asa”*.

Ayat di atas menjelaskan, seseorang yang tidak dapat mengendalikan dirinya dalam menghadapi keadaan yang tidak menyenangkan dan membebani dirinya akan menimbulkan efek negatif seperti berputus asa atau pesimis dengan dirinya sendiri. Dalam keadaan ini individu mengalami ketidakberdayaan dalam menghadapi problematika hidup yang dirasakan menekan dan menegangkan (Khalifah & Nurul Lutfiah, 2010).

Sebagai contoh seorang mahasiswa merasakan *distress* ketika dirinya mempersepsikan tuntutan akademik sebagai ancaman, sehingga mahasiswa tersebut mencari ketenangan dan pelepasan diri dari keadaan tersebut dengan hal-hal negatif seperti hanya mengurung diri, tidak berteman, atau menggunakan obat-obatan terlarang seperti narkoba.

Sebagaimana Najati (2001) menjelaskan bahwa individu yang berlebihan dalam memenuhi berbagai dorongan dan tuntutan hidup, kemudian tidak mampu mengendalikan dan memenuhinya. Maka hal ini akan menyebabkan penyimpangan perilaku dalam pemenuhan tuntutan-tuntutan tersebut.

Mekanisme Respon Stres dalam Pandangan Barat dan Islam

Individu yang mengalami stres akan menunjukkan perilaku yang berbeda dengan mereka yang tidak mengalami stres, karena stres dapat menghasilkan berbagai respon. Beberapa penelitian menyebutkan respon-respon tersebut dapat berguna sebagai indikator terjadinya stres pada individu sekaligus mengukur tingkat stres yang dialami. Sehingga demikian, kondisi individu yang mengalami stres dapat dilihat baik secara psikologis, kognisi, fisiologis dan behavioral.

Respon Psikologis

Pada umumnya indikasi psikologis stres sangat terlihat jelas dari reaksi emosional. Emosi yang muncul adalah hasil otomatis dari penilaian bawah sadar terhadap objek atau situasi (Antonou & Cooper, 2005). Respon emosional ini dapat dilihat dari ketidakmampuan individu mengontrol emosi sehingga mengakibatkan individu tersebut mudah kehilangan kesabaran dan ketenangan, mudah marah bahkan berlaku agresif pada situasi-situasi kecil yang tidak terlalu penting (Wildan, 2016).

Emosi mudah marah pada beberapa literasi dilaporkan menjadi indikasi psikologis stres yang paling mudah dan banyak teramati. Marah memang biasanya muncul ketika sebuah tuntutan tidak dapat dipenuhi, jika individu merasa dirinya berhalangan memenuhi tuntutan, maka demi melampiaskan tuntutan yang tidak terpenuhi maka dia akan marah dan gelisah. Faruqi (2011) dalam risetnya terkait disregulasi marah menjelaskan bahwa individu yang memiliki tingkat kemarahan yang tinggi menunjukkan kualitas hidup yang rendah dan mengalami kesulitan fungsi sosial. Dalam keadaan marah biasanya terjadi perubahan fisiologis pada diri individu, sebagaimana dideskripsikan oleh Rasulullah SAW dalam hadits yang diriwayatkan oleh Abu Sa'id al-Huzri RA dalam sabda beliau: *“Ingatlah, sesungguhnya marah itu adalah bara api yang terdapat dalam hati anak keturunan Adam. Tidaklah kalian melihat warna merah pada kedua matanya dan urat-urat lehernya yang mengembang (ketika seseorang sedang marah)”*.

Merujuk pada hadits ini, Najati (2003) menjelaskan emosi marah menyebabkan perubahan pada organ fisik yang bersifat internal dan eksternal. Perubahan eksternal adalah berubahnya rona muka, perubahan suara dan tegangnya otot pada organ tubuh sementara perubahan internal adalah ketika marah jantung akan berdebar-debar, lambung mengerut, aliran darah mendesak ke bagian dada sehingga sampai akhirnya membuat wajah mejadi merah padam. Bahkan suhu tubuh mejadi panas.

Respon psikologis lainnya dari stres adalah perasaan cemas dan khawatir yang berlebihan sehingga memunculkan rasa takut. Kendler (2003) menjelaskan bahwa individu yang mengalami cemas dan takut berlebihan sedikitnya akan mengalami empat pengalaman yaitu; *pertama*, kehilangan yakni pengalaman merasa kehilangan keterhubungan dengan dirinya sendiri seperti hilang rasa bahagia, kehormatan, semangat atau kontrol diri ataupun hilang keterhubungan dengan orang lain. *Kedua*, merasa rendah (*humiliated*) yakni kehilangan diri untuk mempengaruhi orang lain atau merasa gagal mempengaruhi diri sendiri. *Ketiga*, terjebak pada lingkungan yang sulit, individu hanya punya pilihan untuk bertahan dan merasa belum menemukan solusi yang tepat. *Keempat*, merasa bahaya bahwa pada masa yang akan datang dirinya akan menjumpai keadaan yang tidak menyenangkan.

Adapun respon stres terkait kecemasan dalam perspektif Islam disebabkan oleh tidak stabilnya mental dan emosional. Kecemasan dalam Islam merupakan salah satu penyakit hati. Şalih ibn ‘Abd Allah (1998) menyebutkan tiga definisi kecemasan diantaranya *pertama*, cemas merupakan kondisi menyakitkan (*al-mu’allahamah*) yang memunculkan kondisi lemah (*al-jaza’*) dan takluk (*al-iḥbāt*). *Kedua*, cemas merupakan perasaan bingung (*ghamiḍ*) yang dapat menyebabkan gangguan psikis dan fisik (*al-’rad’an- nafsīyah wa jasamiyah*). *Ketiga*, cemas adalah kondisi emosi (*ḥalah infī’āliyah*) yang dekat dengan atau mirip dengan rasa takut (*maṣḥubah bi al-khauf*), kaget dan khawatir (*al-faza’*) yang mendorong manusia untuk berperilaku khawatir seperti melakukan sesuatu berulang-ulang. Definisi ketiga ini selaras dengan pandangan Abdullah dan

Haslina (2012) mengatakan bahwa kecemasan dekat dengan perasaan takut, kecemasan muncul karena penyakit jiwa, selain kecemasan jiwa yang tidak sehat juga akan mengakibatkan berbagai emosi negatif lainnya seperti marah, benci, sedih, sombong dan sebagainya.

Khawatir berlebihan dapat dipahami sebagai bentuk kecemasan. Pandangan Baqutayan, Şalih ibn ‘Abd Allah dan al- Gazali yang menghubungkan antara khawatir/kecemasan dan takut dapat dipahami karena sebagaimana pada diskusi awal disebutkan bahwa stres muncul karena individu merasa dirinya terancam dengan stresor yang dihadapi sedangkan takut merupakan emosi yang bersifat fitrah dirasakan manusia pada situasi berbahaya atau mengancam kenyamanan dirinya.

Kecemasan dan takut meskipun terkadang digunakan bergantian secara terminologi namun sebenarnya keduanya adalah berbeda. Takut (*fear*) merupakan reaksi atas sesuatu yang spesifik, yakni bahaya akan sesuatu dapat terlihat dan dirasakan (Rusdi, 2013). Namun kecemasan seringkali terjadi tanpa objek, kemudian dalam kajian psikologis kecemasan yang berlebihan dianggap sebagai salah satu bentuk gangguan psikologis yakni ansietas (P. Schultz, E. Schultz, & Sydmev, 2005).

Dalam batas normal kecemasan justru menjadi salah satu bentuk sistem pertahanan dan kecerdasan manusia untuk menghindari bahaya. Namun ketika cemas dirasakan berlebihan maka ia akan memunculkan kondisi sesak di dada dan tidak bisa menerima keadaan dikarenakan individu saat cemas berlebihan akan kehilangan kemampuan berpikir sehat. Kecemasan menyebabkan seseorang tidak bisa merasakan keadaan santai dan tenang (*’adam al-irtiyah wa al- istiqrar*) (Al- Ma’rawī, n.d.).

Begitupula rasa takut seseorang yang masih pada batas normal dan tidak berlebihan akan bermanfaat baginya untuk mendorong melakukan hal-hal yang baik. Dalam ajaran Islam rasa takut yang dimiliki umatnya akan menjadikan diri mereka sebagai orang-orang yang taat pada perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya, sebagaimana disebutkan dalam surah *Ali Imra’@n* ayat 175: “*tetapi takutlah kepadaKu, jika kamu*

benar-benar orang yang beriman” (QS. Ali-Imran [3]: 175).

Oleh karena itu, ayat-ayat al-Qur'an yang berbicara tentang ancaman dan siksa Allah memberikan pengaruh efektif terhadap emosi takut dan dengan rasa takut itu manusia menjadi lebih baik. Sebagaimana Abū Uthmān mengatakan bahwa sebenar-benarnya rasa takut adalah menjaga diri dari dosa secara lahir dan batin (*al-wara' 'an al-ātham zāhirā wa bātinā*). Sementara Mujib (2006) menjelaskan individu yang senantiasa takut kepada Allah merupakan cerminan kepribadian *yaum ākhiri*, yakni kepribadian yang menyiapkan dirinya untuk kehidupan akhirat.

Respon Kognisi

Kesulitan konsentrasi yang dialami seseorang menjelaskan bahwa emosi berhubungan dengan kognisi, itulah mengapa pada beberapa literasi menjelaskan indikasi psikologis stres ini tidak hanya terbatas pada emosi tapi juga meliputi gejala kognisi atau intelektual, dan interpersonal. Gejala kognisi dan intelektual ini dapat terlihat lewat terganggunya proses berpikir individu, seperti sulit berkonsentrasi, susah mengingat dan mudah lupa, pikiran menjadi kacau dan tidak wajar.

Sebagaimana Sanderson (2013) menyatakan dampak stres terhadap fungsi kognitif meliputi beberapa indikator yaitu atensi, konsentrasi, pengambilan keputusan, pemecahan masalah dan kendali impuls. Sementara itu Hashempour dan Mehrad (2014) menyebutkan aktifitas otak dan prosedur kognisi bisa saja terganggu karena dipengaruhi emosi negatif. Dalam keadaan stres reaksi emosi yang muncul adalah cemas, takut, khawatir dan tidak tenang, sehingga sangat jelas sekali bisa dipahami ketika reaksi emosi negatif ini muncul maka proses belajar dapat terganggu yang salah satu efek yang muncul adalah kesulitan konsentrasi dan pemusatan perhatian. Selain dari pada pemusatan perhatian dan konsentrasi, stres juga bisa merusak proses kognisi lainnya seperti ingatan (memori).

Ada tiga proses penting dalam memori yakni *encoding* (penyandian) yakni proses pencatatan informasi; *retention* (retensi) sebagai tahap kedua yang disebut juga dengan istilah

storage (penyimpanan) informasi; dan *retrieval* (retrival) sebagai tahap ketiga yakni proses pemanggilan kembali (*recall*) dari informasi yang sudah tersimpan (Anderson, 1995).

Ketika aktifitas memori ini dikaitkan dengan stres maka secara tidak langsung memori ini juga dikaitkan dengan emosi, dimana berdasarkan teori neuropsikologis ketika individu dalam keadaan emosi positif maka akan dibarengi dengan peningkatan dopamin dan hal ini menyebabkan peningkatan kinerja berbagai tugas kognitif termasuk memori (Martono & Hastjarjo, 2008).

Para ahli psikologi kognisi dewasa ini menganggap penting untuk melakukan kajian mengenai pengaruh emosi (afektif) terhadap proses kognisi khususnya terkait memori. Salah satu eksperimen yang mencoba menganalisa kedua hal ini adalah Schwabe dan Wolf (2010) dimana keduanya mencoba mengungkap bagaimana proses belajar yang terjadi dalam keadaan stres dapat mengganggu sistem kerja memori. Riset ini melibatkan 48 mahasiswa dari Universitas Ruhr Bochum Jerman yang kemudian dibagi dalam dua kelompok satu grup kontrol dan satu lagi grup intervensi. Grup uji coba dimanipulasi untuk berada dalam keadaan stres. Peneliti menggunakan tehnik *socially evaluated cold pressor test* (SECPT) yakni Subjek diminta mencelupkan tangannya kananya sampai dengan pergelangan tangan ke dalam air es bersuhu 0-2° C selama 3 menit dimana metode ini banyak digunakan dalam banyak riset eksperimen terkait induksi stres. Untuk memastikan tingkat stres para peneliti juga melakukan pengukuran tekanan darah dan test air liur untuk mendapatkan kadar kortisol. Kemudian setelah 10 menit responden diberikan beberapa kata dalam sesi *free recall* (Subjek diminta untuk melihat kata-kata dan mengingatnya). Kemudian di hari selanjutnya Subjek diminta untuk melakukan *recall/recognition* (mengingat kembali). Studi ini ternyata menemukan gangguan memori yang cukup besar ketika belajar dalam keadaan stres. Belajar dalam keadaan stres mengurangi kemampuan *free recall* dan *recognition* sebanyak 30% hal ini terjadi sejak awal lagi ketika proses mengingat yakni ketika *encoding*.

Respon Fisiologis

Selain dari pada gangguan kognisi sebagaimana diungkap di atas, stres juga dapat terlihat dari indikasi fisiologis yang salah satunya adalah stres dapat mengakibatkan berbagai bentuk keluhan pada otot dan tulang (*musculoskeletal*) (Tarwaka, 2010).

Keluhan muskuloskeletal ini dapat terjadi sementara dan biasanya akan segera hilang ketika pembebanan dihentikan. Ketika keluhan terus terjadi meskipun beban kerja dihentikan artinya individu mengalami keluhan muskuloskeletal menetap. Bagian tubuh yang paling banyak dirasakan keluhannya adalah bagian pantat, pinggang, punggung, pergelangan tangan, siku-siku dan leher. Keluhan pada pantat dikarenakan pada posisi duduk memang bagian ini berfungsi sebagai penopang tubuh dan mengalami tekanan akibat berat tubuh. Sementara pinggang dan punggung berfungsi menahan tubuh menjadi tegak dan menyanggah sebagian berat badan.

Keluhan pada pinggang dan punggung muncul akibat postur kerja yang tidak ergonomis seperti melakukan kegiatan membungkuk dikarenakan individu misalnya melakukan aktifitas menulis atau mengetik menggunakan laptop dalam waktu yang cukup lama. Begitupula bagian leher dirasakan paling sering mengalami keluhan muskuloskeletal dikarenakan individu sering menundukkan kepalanya selama proses bekerja dalam posisi duduk dalam durasi yang cukup lama.

Gambar 1. Titik-Titik Beresiko Pada Penggunaan Laptop



Postur tubuh yang tidak seimbang dan berlangsung lama dalam jangka waktu yang lama akan mengakibatkan stres postural pada bagian tubuh tertentu dan kurangnya istirahat pada bagian tubuh tertentu (Pheasant, 2003). Keluhan pada muskuloskeletal yang dirasakan individu memang diakibatkan aktifitas fisik namun demikian

beberapa riset juga menyebutkan bahwa keadaan stres dapat memicu terjadinya *low back pain* (nyeri ringan di bagian punggung) seperti riset yang dilakukan oleh Reene Shibukawa yang menyebutkan bahwa karyawan dengan stres kerja memiliki risiko untuk mengalami *low back pain* sejumlah 4.93 lebih besar dibandingkan karyawan yang tidak mengalami stres kerja (Dalam Wijaya, Darwita, & Bahar, 2011)

Indikasi fisiologis lainnya dari gangguan mental stres adalah membuat individu sering merasakan sakit dan nyeri kepala. Sebuah riset yang dilakukan oleh Tandaju (2016) menjelaskan bahwa keluhan nyeri kepala primer. Lebih lanjut studi ini menunjukkan bahwa stres memicu 84% dari kasus nyeri kepala. Terkait indikasi fisiologis stres dengan nyeri sakit kepala beberapa literasi menyebutkan bahwa faktor pencetusnya adalah karena permasalahan atau gangguan istirahat dan tidur. Selanjutnya gangguan tidur pada studi literatur ini akan dikelompokkan pada indikasi stres perilaku, karena stres dapat mengubah perilaku seseorang.

Sebagaimana Arora (2008) menyebutkan gejala perilaku orang stres diantaranya adalah kurang tidur atau akan tidur berlebihan, kehilangan nafsu makan atau akan makan berlebihan dan sering merokok.

Respon Perubahan Perilaku (*Behavioral*)

Padatnya kegiatan harian yang dialami seseorang sebagian besar akan merubah perilaku dan pola tidurnya. Meskipun kebutuhan durasi tidur berbeda bagi setiap individu namun beberapa literasi riset menyebutkan durasi tidur yang kurang dari 6-7 jam/hari akan menyebabkan gangguan produktifitas di siang hari, gangguan neurokognitif dan psikomotorik (seperti perhatian, konsentrasi, memori, kemampuan memecahkan masalah, berpikir kritis), dan penurunan performa dan prestasi akademik (Ez ElArab, Rabie, & Ali, 2014).

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Rafknowledge (2004) menjelaskan bahwa stres berat sangat berhubungan dengan kualitas dan durasi tidur yang lebih pendek. Hubungan antara stres dan kesulitan tidur dapat dipahami karena tubuh manusia secara otomatis memiliki mekanisme pertahanan diri sebagai respon

terhadap stres yang sedang dihadapi. Reaksi cemas, sedih dan berbagai emosi lainnya dalam waktu yang bersamaan membuat individu tidak lagi merasa mengantuk, otak bersiaga penuh dan beberapa anggota tubuh tidak dapat beristirahat dan siap menghadapi tantangan. Apabila stres berkepanjangan dapat menyebabkan kebiasaan tidur yang buruk.

Kebiasaan buruk dan gangguan tidur sebaiknya cepat di atasi karena tidur merupakan salah satu kebutuhan hidup yang banyak sekali manfaatnya. Tidur memiliki manfaat dan dampak yang cukup besar terhadap biologis, fisiologis, dan kekuatan mental karena menyebabkan keseimbangan energi di dalam otak (Aslani, Etemadifar, Aliakbari, & Heidari, 2007).

Ketika tidur beberapa hormon seperti epineprin, serotonin dan hormon pertumbuhan dilepaskan dan beberapa perubahan kimiawi terjadi yang kemudian menambah perkembangan jaringan-jaringan sel, menjadi nutrisi dan sumber energi untuk esok hari. Begitupula ketika tidur otak melakukan pengorganisasian ulang terhadap informasi yang sudah diterima selama seharian, otak mendapat asupan dan suplai oksigen dengan optimal dan terjadi pemulihan memori dan fungsi kognitif lainnya (Zakerimoghadam, Shaban, Kazemnejad, & Ghadyani, 2006)

Manfaat tidur juga dijelaskan oleh Ibnu Qayyim bahwa ada dua manfaat besar tidur. *Pertama*, tidur mengistirahatkan anggota badan dari kelelahan dan untuk membantu proses pencernaan makanan, karena suhu panas yang muncul ketika tidur akan meresap ke perut dan membantu proses pencernaan terhadap makanan. *Kedua*, tidur juga bermanfaat sebagai sarana untuk mengembalikan semangat baru dalam beramal dan beribadah setelah merasa capek. Dalam al-Qur'an sendiri disebutkan beberapa ayat yang secara jelas menggunakan kata *naum* (tidur dalam bahasa Arab) sebagai waktu beristirahat anggota tubuh sebagaimana disebutkan dalam al-Qur'an QS. al-Furqon [25]: 47 dan QS. an-naba' [78]: 9: "*Dialah yang menjadikan untukmu malam (sebagai) pakaian, dan tidur untuk istirahat, dan Dia menjadikan siang untuk bangun berusaha*". (Al-Furqon [25]: 47). "*Dan Kami jadikan tidurmu untuk istirahat*" (QS. an-Naba' [78]: 9).

Melalui dua ayat di atas dan beberapa ayat lainnya terkait dengan tidur seperti QS. al-Rum [30]: 23, QS. al-Anfal [8]: 43, dan QS. az-Zumar [39]: 42 menegaskan bahwa dalam tidur terdapat banyak manfaat dan tanda-tanda kebesaran Allah. Manfaat tidur sangat besar dalam membantu pemenuhan kesehatan, ia menjadi sarana terbaik dan mudah untuk dilakukan serta memberikan kenyamanan bagi individu setelah terbangun dari tidur. Jadi individu yang mengalami gangguan tidur karena tingkat stres yang dimilikinya memiliki potensi lebih besar perubahan pada fungsi tubuh dan perilaku keseharian lainnya. Seseorang yang kurang cukup menjalani tidur jenis REM maka esok harinya akan menunjukkan kecenderungan untuk hiperaktif, kurang dapat mengendalikan diri dan emosi, nafsu makan bertambah dan menjadikan diri kurang gesit di hari berikutnya (Perry, 2005).

Hubungan pola tidur dan pola makan akibat stres pada umumnya memang terjadi beriringan. Kedua indikasi perubahan perilaku ini dapat terlihat dengan jelas. Hal ini dapat dipahami bahwa terkadang memang akibat stres muncul nafsu makan berlebih namun tidak sampai pada status gizi gemuk/obes dan seringkali justru akibat stres nafsu makan berkurang tapi tidak sampai memiliki status gizi kurus. Sebuah penelitian di Riau mendapati hasil bahwa 132 Subjek yang ikut serta pada penelitian tersebut 66 orang subjek memiliki status obes dan 66 responden lainnya memiliki status gizi kurus. Hasil analisis menggunakan *chi-Square* menunjukkan temuan bahwa terdapat hubungan bermakna antara depresi dengan obesitas dan stres dengan obesitas (Masdar, Saputri, Rosdiana, Chandra, & Darmawi, 2016).

SIMPULAN

Dari penjelasan di atas dapat dipahami kesamaan teori yang dikemukakan para ahli Psikologi konvensional Barat dan Islam, bahwa stres menjadi sebuah keadaan yang hampir tidak dapat dihindari. Kondisi individu yang mengalami stres dapat dilihat baik secara biologis, psikologis, kognisi, dan behavioral. Kerentangan individu terhadap stres ini dikarenakan secara naluriah pada diri manusia ada

potensi untuk selalu meraih kebaikan dan manfaat untuk dirinya, kecenderungan ini membuat manusia seringkali goyah, gelisah serta merasa tertekan ketika dihadapi oleh keadaan yang tidak menyenangkan bahkan membahayakan dirinya. Baik Barat dan Islam memiliki kesamaan konsep bahwa stres tidak selamanya memiliki pengaruh negatif. Barat meyakini bahwa terkadang stres dapat mendorong tubuh untuk mampu beradaptasi dan meningkatkan kemampuan diri. Islam juga mengajarkan pada pemeluknya untuk selalu bersikap positif bahwa beban kehidupan akan dapat diselesaikan dengan baik. Dengan demikian menghadapi kenyataan bahwa stres seolah tidak dapat dipisahkan dari kehidupan, maka manusia diharapkan mampu menyiapkan ruhaniah, mental, dan fisiknya untuk menghadapi tantangan hidup.

DAFTAR PUSTAKA

- ‘Abd Allāh, S. ibn. (1998). *Naḍrah al- Na‘īm fi Makārim al- Akhlāq al- Rasūl al- Karīm*. Jeddah: Dār al- Waṣīlah li al- Nasr wa al- Tawzī.
- Abdullah, & Che Haslina. (2012). Generalized Anxiety Disorder (GAD) from Islamic and Western Perspectives. *World Journal of Islamic History and Civilization*, 2(1), 44–52.
- Abidin, Z. (2009). Ketika Stress Bereaksi Islam Punya Solusi. *Komunika*, 3(1), 148–166.
- Al- Ma‘rawī, I. (n.d.). Maqālāt Mauqī ‘al- Alukah. In *Maktabah al- Shamīlah*, V. 3.28.
- Al-Ghazali, A. H. (1986). *Majmu‘at Rasāil al-Imam Al-Ghazālī*. Beirut: Dār al-Kitāb al-‘Ilmiyah.
- Anderson, J. R. (1995). *Learning and Memory: An integrated approach* (4th Edition). New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Antoniou, A. S. G., & Cooper, C. L. (2005). *Research Companion to Organizational Health Psychology*. USA: Edward Elgar Publishing Limited.
- Arora, A. (2008). *5 Langkah Mencegah dan Mengatasi Stres*. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer.
- Aslani, Y., Etemadifar, S., Aliakbari, F., & Heidari, A. (2007). Sleep disorders in patients with congestive heart failure hospitalized in Hajar hospital, Shahrekord, 2003. *Journal of Shahrekord University of Medical Sciences*. Retrieved from <http://eprints.skums.ac.ir/4220/>
- Baqutayan, S. M. S. (2011). An Innovative Islamic Counseling. *Journal of Humanities and Social Science*, 1(21), 178–183.
- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and Its Disorder: The Nature and the Treatment of Anxiety and Panic*. New York: The Guildford Press.
- Beheshtifar Malikehdan Nazarian, R. (2013). Role of Occupational Stress in Organization. *Interdisciplinary Journal of Contemporary Research In Business*, 4(9), 648–657.
- Black, J. M., & Hawks, J. H. (2008). *Medical Surgical Nursing: Medical Management for Positive Outcome* (7th ed.). Evolve: Elsevier Saunders.
- Daradjat, Z. (2002). *Psikoterapi Islam*. Jakarta: Bulan Bintang.
- European Agency for Safety and Health at Work. (2000). *Research on Work Related Stress*. Luxembourg: European Communities.
- Ez ElArab, H., Rabie, M. A. M., & Ali, D. H. (2014). Sleep behavior and sleep problems among a medical student sample in relation to academic performance. *Middle East Current Psychiatry*, 21(2), 72–80. <https://doi.org/10.1097/01.XME.0000444452.76469.05>
- Fadholi, A. (2014). *Tumpas Stres Seketika*.

- Yogyakarta: Diva Press.
- Faruqi. (2011). *ger Arousal and Wellbeing as Markers of Social Functioning and Quality of Life in the Aftermath of Exposure to Life Threatening Trauma. European Psychiatry, 26*(1), 1584.
- Hamjah, S. B. H. (2010). Methods to Overcome Anxiety in Counseling: an Analysis from al-Ghazali Perspective. *Jurnal Hadhari, 3*(1), 41–57.
- Hashempour, S., & Mehrad, A. (2014). The Effect of Anxiety and Emotional Intelligence on Students' Learning Process. *JJournal of Education and Social Policy, 1*(2).
- Hornby, A. S. (1995). *Oxford Advanced Learners's Dictionary*. New York: Oxford University Press.
- Kendler, K. S., Prescott, C. A., Myers, J., & Neale, M. C. (2003). The Structure of Genetic and Environmental Risk Factors for Common Psychiatric and Substance Use Disorders in Men and Women. *Archives of General Psychiatry, 60*(9), 929.
<https://doi.org/10.1001/archpsyc.60.9.929>
- Khalifah, S. N., & Nurul Lutfiah. (2010). Religiopsikoneuroimunologi Al-Qur'an (Studi Klaborasi Terapi Al-Qur'an dan Fungsi Otak dalam Menghadapi Stres. *Buletin Psikologi, 18*(1), 19–28.
- Lazarus, R. S., & Susan Folkman. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Markam, S. S. (2003). *Pengantar Psikologi Klinis*. Jakarta: UI Press.
- Martono, & Hastjarjo, D. (2008). Pengaruh Emosi terhadap Memori. *Buletin Psikologi, 16*(2).
- Masdar, H., Saputri, P. A., Rosdiana, D., Chandra, F., & Darmawi, D. (2016). Depresi, ansietas dan stres serta hubungannya dengan obesitas pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia, 12*(4), 138.
<https://doi.org/10.22146/ijcn.23021>
- Miller, J. F. (2007). *Coping with Chronic Illness: Overcoming Powerlessness* (3rd ed.). Philadelphia: Davis.
- Mohd, Taib Doradan Hamdan, A. K. (2006). *Mengurus Stress*. Malaysia: PTS Publication Distributor Sdn. Bhd.
- Mujib, A. (2006). *Kepribadian dalam Psikologi Islam*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Mujib, A. (2012). Motivasi Berprestasi sebagai Mediator Kepuasan Kerja. *Jurnal Psikologi, 39*(2), 143–155.
- Najati, M. U. (2003). *Psikologi dalam Tinjauan Hadits Nabi*. Jakarta: Mustaqim.
- Najati, U. (2001). *Al-Qur'an dan Psikologi*. Jakarta: Aras Pustaka.
- Nevid, J. S., Spencer A. Rathus, & Beverly Greene. (2000). *Abnormal Psychology in Changing* (7th edition). United State: Prentice Hall.
- Notosoedirdjo, M., & Latipun. (2005). *Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan*. Malang: Univeristas Muhammadiyah Malang.
- P. Schultz, D., E. Schultz, & Sydmev. (2005). *Theories of Personality*. Belmont: Wadsworth.
- Perry, P. (2005). *Fundamental Keperawatan* (Edisi 7). Jakarta: Salemba Medika.
- Pheasant, S. (2003). *Body Space* (2nd Edition). Philadelphia: Taylor & Francis.
- Qardawi, Y. (1998). *Al-Iman wal al-Hayat*. Kairo: Maktabah Wahbah.
- Rafknowledge. (2004). *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta: Gramedia.
- Rice, P. L. (1992). *Stress and Health* (2nd edition). California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Rusdi, A. (2013). *Kecemasan dan Psikoterapi*

Spiritual Islam: Dari Spiritual Disorder hingga Persoalan Eksistensi Menuju Kesehatan Psiko-Spiritual. Jakarta.

- Sa'ari, C. Z. (2001). Penyakit Gelisah dalam Masyarakat Islam dan Penyelesaiannya menurut Psiko-Spiritual Islam. *Jurnal Usuludin*, 14.
- Salami. (2010). Impact of Work-Related Stress on Managers' Performance. *European Journal of Scientific Research*, 45(2), 249–252.
- Sanderson, C., Lobb, E. A., Mowll, J., Butow, P. N., McGowan, N., & Price, M. A. (2013). Signs of post-traumatic stress disorder in caregivers following an expected death: A qualitative study. *Palliative Medicine*, 27(7), 625–631. <https://doi.org/10.1177/0269216313483663>
- Schwabe, L., & Wolf, O. T. (2010). Learning under stress impairs memory formation. *Neurobiology of Learning and Memory*, 93(2), 183–188. <https://doi.org/10.1016/j.nlm.2009.09.009>
- Shihab, M. Q. (2003). *Tafsir Al-Misbah Vol. 14*. Jakarta: Lentera Hati.
- Syarif, A. (2002). *Psikologi Qur'ani*. Bandung: Pustaka Hidayah.
- Tandaju, Y., Runtuwene, T. ., & Kembuan, M. A. H. N. (2016). Gambaran nyeri kepala primer pada mahasiswa angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *E-Clinic*, 4(1). Retrieved from <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/ecclinic/article/view/12076>
- Tarwaka. (2010). *Ergonomi Industri*. Surakarta: Harapan Press.
- Tsabit, M. K. (2009). *Quantum Ridha*. Jakarta: Amzah.
- VandenBos, G. R. (2007). *APA Dictionay of Psychology*. American Psychological Association.
- Wijaya, A. T., Darwita, R. R., & Bahar, A. . (2011). The Relation between Risk Factors and Musculoskeletal Impairment in Dental Students: a Preliminary Study. *Journal of Dentistry Indonesia*, 18(2), 33–37.
- Wildan, T. (2016). Hubungan Resiliensi Diri terhadap Tingkat Stres pada Dokter Muda Fakultas Kedokteran Universitas Riau. *JOM FK*, 3(1), 1–9.
- Zakerimoghadam, M., Shaban, M., Kazemnejad, A., & Ghadyani, L. (2006). Comparison of effective factors on sleeping the nurses and hospitalized patients' viewpoints. *Journal of Hayat*, 12(2), 5–12. Retrieved from http://hayat.tums.ac.ir/browse.php?a_id=206&sid=1&slc_lang=en