

## **STRATEGI MANAJEMEN STRES DALAM PERSPEKTIF ISLAM**

**Hendri Setiabudi Sukma<sup>1\*</sup>, Siti Patimah<sup>2</sup>, Subandi<sup>3</sup>, Deden Makbulloh<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>MTs N2 Bandar Lampung, Lampung, Indonesia  
<sup>2,3,4</sup>Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Lampung Indonesia  
\*Corresponding author.

E-mail: [setiabudisukma2014@gmail.com](mailto:setiabudisukma2014@gmail.com)<sup>1\*</sup>  
[siti.patimah@radenintan.ac.id](mailto:siti.patimah@radenintan.ac.id)<sup>2</sup>  
[subandi@radenintan.ac.id](mailto:subandi@radenintan.ac.id)<sup>3</sup>  
[deden\\_makbulloh@radenintan.ac.id](mailto:deden_makbulloh@radenintan.ac.id)<sup>4</sup>

### **Abstrak**

Stres merupakan pengalaman tak terhindarkan dalam kehidupan sehari-hari yang dapat memicu ketidaknyamanan dan berbagai perasaan negatif. Penelitian menunjukkan bahwa stres berkontribusi pada masalah kesehatan seperti gangguan kardiovaskular, hipertensi, dan gangguan kulit. Penelitian ini adalah penelitian kualitatif pustaka dan bertujuan untuk mengetahui bagaimana strategi manajemen stres dalam perspektif Islam. Stres dapat bersumber dari faktor eksternal atau respons terhadap situasi yang dicapai individu. Manajemen stres menjadi kunci penting dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk di bidang pendidikan. Perspektif Islam memberikan wawasan berharga tentang manajemen stres, bukan hanya sebagai keterampilan, tetapi juga sebagai filsafat hidup dengan nilai-nilai seperti niat ikhlas, sabar, shalat, bersyukur, dan berserah diri (tawakkal). Strategi manajemen stres dalam perspektif Islam memberikan kerangka kerja seimbang untuk mengatasi stres dalam konteks pendidikan, mencakup teknik dan prinsip yang memengaruhi seluruh ekosistem pendidikan.

**Kata Kunci:** Manajemen Stres, Perspektif Islam, Strategi.

### **Abstract**

*Stress is an inevitable experience in daily life that can trigger discomfort and various negative emotions. Research indicates that stress contributes to health issues such as cardiovascular disorders, hypertension, and skin disorders. This study is a qualitative literature review aiming to explore the strategies of stress management from an Islamic perspective. Stress can arise from external factors or individual responses to situations. Stress management is a crucial key in various aspects of life, including education. The Islamic perspective offers valuable insights into stress management, not just as a skill but also as a life philosophy with values such as sincere intentions, patience, prayer, gratitude, and surrender (tawakkal). The stress management strategies within the Islamic perspective provide a balanced framework to address stress in the educational context, encompassing techniques and principles that influence the entire educational ecosystem.*

**Keywords:** Islamic Perspective, Strategi, Stress Management.



This is an open access article under the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

## **PENDAHULUAN**

Setiap individu dalam kehidupan sehari-harinya pasti pernah mengalami kegagalan atau ketidaksesuaian antara ekspektasi dan kenyataan yang mereka hadapi. Situasi semacam ini dapat mengarahkan individu ke posisi yang tidak nyaman, yang menimbulkan perasaan sedih, cemas, keraguan, atau kebingungan. Kondisi ini merupakan salah satu tanda adanya gangguan psikologis, yang di bidang psikologi sering diidentifikasi sebagai situasi stres.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres berkontribusi sekitar 50 hingga 70 persen terhadap munculnya berbagai penyakit seperti gangguan kardiovaskular, hipertensi, kanker, gangguan kulit, infeksi, penyakit metabolik dan hormonal, serta penyakit lainnya. Ketika seseorang mengalami stres yang signifikan, mereka mungkin menunjukkan gejala seperti kelelahan, sakit kepala, kehilangan nafsu makan, gangguan ingatan, kebingungan, kegelisahan, hilangnya gairah seksual, masalah pencernaan, dan peningkatan tekanan darah. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk mengatasi dan mengelola stres dengan baik, sehingga kualitas hidup individu tersebut dapat meningkat (Musradinur, 2016).

Stres adalah reaksi fisik dan mental yang timbul ketika individu dihadapkan pada tuntutan yang melebihi kemampuan mereka untuk mengatasi dan menyelesaikan masalah yang ada. Stres adalah respons umum tubuh terhadap berbagai jenis tuntutan, dan dapat disimpulkan bahwa semua ancaman terhadap tubuh dan pengaruh khususnya akan menghasilkan respons umum terhadap stres. Stres yang dirasakan juga tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis individu. Menurut Sarafino & Smith terdapat empat aspek yang merupakan pola-pola gangguan yang dialami oleh individu

sebagai suatu respon terhadap stres, yaitu aspek emosi, kognitif, perilaku, dan fisiologis (Sarafino & Smith, 2014).

Stres merupakan pengalaman yang tak terhindarkan bagi semua individu. Dalam ranah psikologi, stres mencakup perasaan tertekan dan ketegangan mental. Terkadang, stres pada tingkat rendah dianggap positif, menguntungkan, dan bahkan berdampak baik terhadap kesejahteraan. Dalam situasi semacam ini, stres positif dipandang sebagai faktor motivasi, adaptasi, dan tanggapan terhadap lingkungan sekitar. Sebaliknya, tingkat stres yang tinggi dapat memiliki dampak serius pada kesehatan fisik, psikologis, dan sosial individu.

Sumber stres bisa bersumber dari faktor-faktor eksternal dalam lingkungan atau mungkin timbul sebagai respons terhadap persepsi individu terhadap situasi, seperti menghadapi ujian, atau kondisi mental internal, seperti kecemasan menjelang ujian. Menariknya, stres cenderung meningkat saat individu merasa kesulitan dalam mengatasi situasi yang menantang.

Kendati banyak yang melihat stres sebagai hal yang negatif, kenyataannya, stres dapat menjadi pendorong bagi pencapaian terbaik. Sebagai contoh, banyak atlet seringkali mencetak rekor dunia dalam situasi yang sangat menegangkan, seperti dalam Olimpiade. Sejumlah stres yang moderat dapat memberikan motivasi untuk menyelesaikan tugas-tugas seperti menulis makalah atau mempersiapkan ujian, dan dalam konteks ini, stres memiliki aspek positif. Oleh karena itu, sejumlah stres dianggap bermanfaat oleh beberapa individu, namun terlalu banyak stres juga dapat berdampak negatif.

Manajemen stres telah menjadi hal yang semakin penting dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam manajemen pendidikan.

Kompleksitas tuntutan dan tekanan dalam dunia pendidikan telah membuat pengelolaan stres bukan hanya sebagai suatu keterampilan yang diperlukan, melainkan juga sebagai suatu keharusan. Dalam konteks ini, pemahaman yang lebih dalam mengenai manajemen stres dari perspektif Islam memberikan wawasan yang berharga dan unik. Islam, sebagai agama yang mengatur seluruh aspek kehidupan, memberikan kerangka kerja yang kuat dan seimbang untuk mengatasi stres dalam konteks manajemen pendidikan.

Manajemen stres dalam perspektif Islam bukan sekadar sebuah teknik semata, melainkan juga sebuah filsafat hidup yang mencakup berbagai nilai dan prinsip. Hal ini memengaruhi tidak hanya individu, tetapi juga seluruh ekosistem pendidikan, termasuk para pendidik, siswa, dan orang tua. Pemahaman yang lebih mendalam mengenai pentingnya manajemen stres dalam perspektif Islam dalam konteks manajemen pendidikan membawa kita ke dalam pemikiran dan praktik yang mencakup berbagai aspek kehidupan dan pendidikan.

**METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi literatur, yang melibatkan tahapan

identifikasi, seleksi, dan analisis terhadap sumber-sumber literatur yang relevan dengan fokus penelitian. Pengumpulan literatur dilakukan melalui penelusuran jurnal ilmiah, buku, artikel penelitian, dan laporan yang berkaitan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi dinamika tim kerja dan kinerja di dalam konteks organisasi pendidikan. Melalui analisis dan sintesis sumber-sumber literatur tersebut, penelitian bertujuan memahami peran dan interaksi antara faktor-faktor yang teridentifikasi. Hasil analisis akan menjadi dasar untuk menyusun argumentasi, mengidentifikasi kesimpulan utama, dan merumuskan rekomendasi yang bersifat relevan dalam konteks penelitian ini. Pendekatan studi literatur ini memberikan kontribusi dalam menggali pemahaman mendalam terkait faktor-faktor yang memengaruhi dinamika tim kerja dan kinerja dalam organisasi pendidikan, sekaligus memberikan landasan untuk pengembangan penelitian lebih lanjut atau implementasi tindakan praktis guna meningkatkan kualitas pendidikan.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Definisi stress yang bersumber dari beberapa penelitian disajikan pada tabel 1.1.

**Tabel 1.1 Definisi Stress Yang Bersumber Dari Beberapa Penelitian**

No	Peneliti dan Tahun	Definisi Stress
1	Kahn, Wolfe, Quinn, Snoek, & Rosenthal (1964)	Stress kerja juga telah dipandang sebagai disfungsional bagi organisasi dan anggota organisasi
2	Lazarus, & Folkman (1984) (19); Lazarus	Stress adalah hubungan eksklusif antara orang dan lingkungan di sekitarnya yang jauh melampaui sumber daya kopingnya dan mengancam kesehatannya
3	McEwen (2004;1999; 1998) (21, 22, 23)	Stress setara dengan allostasis. Allostasis adalah proses bagaimana tubuh seseorang merespon stress, baik jangka pendek maupun jangka panjang. Setiap

- kali sistem stress tubuh diaktifkan sebagai respons terhadap allostasis stress tingkat tinggi dievakuasi dan tubuh terpapar bahaya
- |   |   |   |
|---|---|---|
| 4 | Shalev, Yehuda, &McFarlane, (2000) (11) | Stress adalah respons psikofisiologis normal terhadap peristiwa yang mengakibatkan rasa ancaman, kesedihan, disforia, dan ketidakseimbangan pada orang  |
| 5 | Sarafino & Smith (2014)                 | Stress dianggap sebagai situasi yang merupakan hasil dari interaksi individu dan lingkungan sekitarnya dan menyebabkan ketidakharmonisan antara tuntutan situasional dan sumber daya biopsikososial |

---

Sumber: Hidayati dan Harsono, 2021

Stres merupakan istilah dari bahasa latin yaitu “stingere” yang mempunyai makna “keras” (stricus). Istilah ini kemudian mengalami perubahan seiring dengan perkembangan penelaahan yang berlanjut dari waktu ke waktu dari *straise*, *strest*, *stresce*, dan *stress*. *Stress* merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami ketegangan karena adanya kondisi-kondisi yang memengaruhi dirinya (Wahyuningsih & Febriana, 2011).

Berdasarkan beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa stres adalah respons yang tidak diinginkan yang timbul pada seseorang akibat tekanan berat atau jenis tuntutan lainnya. Stres ini muncul sebagai akibat dari perubahan dalam kehidupan atau situasi yang dianggap mengancam. Individu mungkin akan mengalami berbagai situasi atau peristiwa yang menimbulkan stres, tetapi tidak semua orang merespon stresor dengan cara yang serupa karena perbedaan dalam persepsi mereka, yaitu perbedaan dalam cara mereka memberikan makna pada situasi atau peristiwa tersebut. Apa yang mungkin menjadi sumber stres bagi seseorang belum tentu akan menjadi penyebab stres bagi orang lain.

Menurut Berne dan Selye, berdasarkan efeknya, terdapat beberapa kategori stres yang berbeda, yaitu

*Eustress*, *Distress*, *Hiperstress*, dan *Hypostress* (Dewi, 2012). *Eustress* (*good stress*) merupakan stres yang menimbulkan stimulasi dan kegairahan, sehingga memiliki efek yang bermanfaat bagi individu yang mengalaminya. *Distress* merupakan stres yang memunculkan efek yang membahayakan bagi individu yang mengalaminya. Misalnya, tuntutan yang tidak menyenangkan atau berlebihan yang menguras energi individu sehingga membuatnya lebih mudah jatuh sakit. *Hiperstress*, yaitu stres yang berdampak luar biasa bagi yang mengalaminya. Contohnya, stres akibat serangan teroris. *Hypostress* merupakan stres yang muncul karena kurangnya stimulasi. Contohnya, stres karena bosan atau pekerjaan rutin

### **1. Faktor-faktor Penyebab stress (*Stressor*)**

Penyebab stres ada 3 faktor yaitu:

#### a. Faktor Lingkungan.

Ada beberapa faktor yang mendukung faktor lingkungan, yaitu 1) Ketidakpastian ekonomi yang muncul akibat perubahan dalam situasi bisnis dapat meningkatkan kekhawatiran individu tentang kesejahteraan mereka ketika perekonomian mengalami penurunan. 2) Ketidakpastian politik, seperti situasi politik yang tidak stabil di Indonesia, telah mengakibatkan

munculnya berbagai demonstrasi dari berbagai kelompok yang tidak puas dengan keadaan mereka. Peristiwa semacam ini bisa membuat individu merasa tidak nyaman, misalnya ketika jalan ditutup karena adanya demonstrasi atau ketika angkutan umum mogok, yang mengakibatkan keterlambatan masuk kerja bagi para karyawan. 3) Kemanjaan Teknologi, dengan perkembangan teknologi yang cepat, banyak lembaga organisasi mengadopsi peralatan baru dan menerapkan sistem baru. Hal ini mengharuskan karyawan untuk memulai proses belajar ulang dan beradaptasi dengan perubahan tersebut. 4) Terorisme merupakan faktor penyebab stres yang muncul akibat lingkungan yang semakin kompleks pada abad ke-21.

#### b. Faktor Organisasi

Ada beragam faktor di dalam lingkungan organisasi yang dapat menjadi penyebab stres. Faktor-faktor ini mencakup tekanan untuk menghindari kesalahan, menjalankan tugas dalam waktu terbatas, menghadapi beban kerja yang berlebihan, mempertanggungjawabkan diri kepada atasan yang tuntutan tinggi dan kurang empati, serta berinteraksi dengan rekan kerja yang kurang kooperatif. Penulis mengkategorikan faktor-faktor ini sebagai penyebab stres di dalam organisasi, dengan contoh-contoh situasi yang mencerminkan karakteristik tersebut, yaitu: 1) Tuntutan tugas adalah elemen yang berkaitan dengan tekanan atau persyaratan untuk menjalankan tugas dengan cermat dan efisien. 2) Tuntutan peran merujuk pada tekanan yang diberikan kepada seseorang berdasarkan peran khusus yang mereka jalankan dalam organisasi tersebut. Konflik peran muncul ketika harapan-harapan yang mungkin sulit dipenuhi atau dirujuk dalam peran tersebut. Kelebihan peran terjadi ketika karyawan

diharapkan untuk melakukan lebih banyak daripada yang dapat mereka selesaikan dalam waktu yang tersedia. Ambiguitas peran timbul ketika harapan yang terkait dengan peran tersebut tidak dipahami dengan jelas, dan karyawan merasa tidak yakin tentang tugas yang seharusnya mereka lakukan. 3) Tuntutan antar pribadi merujuk pada tekanan yang timbul karena interaksi dengan rekan kerja lainnya. Kurangnya dukungan sosial dari teman sejawat dan hubungan antar pribadi yang tidak harmonis dapat menyebabkan tingkat stres yang signifikan, terutama bagi karyawan yang sangat membutuhkan dukungan sosial. 4) Struktur Organisasi memengaruhi tingkat perbedaan peran dalam organisasi, tingkat peraturan yang berlaku, serta tempat di mana keputusan dihasilkan. Kebijakan yang terlalu ketat dan keterlibatan yang minim dalam pengambilan keputusan yang berdampak pada karyawan dapat berpotensi menjadi penyebab stres.

#### c. Faktor Individu

Faktor ini mencakup aspek kehidupan pribadi karyawan, terutama hal-hal yang berkaitan dengan masalah keluarga, isu-isu ekonomi pribadi, dan sifat-sifat bawaan yang dimiliki. Faktor persoalan keluarga. Masalah keluarga adalah faktor yang signifikan. Survei nasional secara konsisten menunjukkan bahwa orang menganggap hubungan pribadi dan keluarga sebagai hal yang sangat berharga. Masalah dalam pernikahan, konflik keluarga, dan kesulitan dalam mengatur anak-anak adalah contoh-contoh masalah hubungan yang dapat menciptakan tingkat stres yang tinggi bagi karyawan, yang kemudian dapat membawa dampaknya ke lingkungan kerja. Masalah Ekonomi. Masalah ini dapat muncul akibat individu yang tidak dapat efektif mengelola sumber daya keuangan mereka. Ini adalah salah satu contoh

kesulitan pribadi yang dapat menyebabkan tingkat stres yang tinggi bagi karyawan dan mengganggu fokus mereka dalam pekerjaan. Karakteristik kepribadian bawaan. Sifat-sifat bawaan kepribadian adalah faktor penting dalam memengaruhi tingkat stres individu. Ini berarti bahwa gejala stres yang muncul dalam konteks pekerjaan sesungguhnya bersumber dari karakteristik kepribadian yang melekat pada individu tersebut

## 2. Strategi Manajemen Stres Perspektif Islam

Islam mengajarkan berbagai strategi manajemen stres, termasuk shalat (salat), dzikir (peringat Allah), dan tafakkur (introspeksi). Praktik-praktik ini membantu individu untuk mencari ketenangan dan kebijaksanaan dalam menghadapi tantangan kehidupan. Melihat dampak besar yang ditimbulkan oleh stres, dibutuhkan keterampilan dalam mengelola stres. Stres tidak dapat dihindari sepenuhnya, karena ujian dan cobaan dari Allah SWT tidak dapat dikendalikan oleh manusia. Tindakan terbaik adalah mempersiapkan pola pikir dan tindakan untuk mengelola stres sehingga kita mampu menghadapinya. Anjuran Allah SWT tentang menghindari dan mengelola stres sangat jelas, sebagaimana yang telah digariskan dalam surat Ali 'Imron ayat 139 yaitu:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: “Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”.

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

a. Niat Ikhlas. Semua tindakan yang dikerjakan oleh individu selalu dipengaruhi oleh beragam motivasi. Motivasi ini memengaruhi cara

individu menjalankan tindakan dan bagaimana individu mengatasi ketidakberhasilan mencapai tujuan. Islam telah mengajarkan pentingnya menjaga niat ikhlas dalam setiap usaha, dengan tujuan agar usaha tersebut dianggap bernilai tinggi di mata Allah SWT, dan individu akan merasakan ketenangan bila tujuan tidak tercapai sesuai harapan (Lismijar, 2019). Ketentraman ini berasal dari motivasi yang semata-mata karena Allah, dan bukan karena alasan lain, sehingga ketika terjadi kegagalan, individu selalu mengembalikannya kepada Allah SWT. Sebagaimana dalam surat At Taubah ayat 91 berikut :

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

Artinya: “Tiada dosa (lantaran tidak pergi berjihad) atas orang-orang yang lemah, orang-orang yang sakit dan atas orang-orang yang tidak memperoleh apa yang akan mereka nafkahkan, apabila mereka berlaku ikhlas kepada Allah dan Rasul-Nya. tidak ada jalan sedikitpun untuk menyalahkan orang-orang yang berbuat baik. dan Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang”.

b. Sabar dan Shalat. Sabar dalam Islam mengacu pada kemampuan individu untuk tetap teguh dan mematuhi ajaran agama dalam menghadapi atau menahan dorongan hawa nafsu. Individu yang bersikap sabar akan memiliki kapasitas untuk membuat keputusan yang tepat ketika menghadapi situasi yang menimbulkan tekanan (Hawari, 1997). Hal ini sejalan dengan pesan yang terdapat dalam ayat 155 surat Al-Baqarah yang menekankan

pentingnya kesabaran dalam menghadapi cobaan. Ayat 153 surat Al-Baqarah Allah SWT juga menegaskan:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ  
وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya: “*Hai orang-orang yang beriman, Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar*”.

Melalui shalat maka individu akan mampu merasakan betul kehadiran Allah SWT. Segala kepenatan fisik, masalah, beban pikiran, dan emosi yang tinggi kita tanggalkan ketika shalat secara khusus. Dengan demikian, shalat itu sendiri sudah menjadi obat bagi ketakutan yang muncul dari stressor yang dihadapi. Selain itu, shalat secara teratur dan khusus akan mendekatkan individu kepada penciptanya. Hal ini akan menjembatani hubungan Allah SWT dengan individu sehingga Allah SWT tidak akan membiarkan individu tersebut sendirian. Segala permasalahan yang ada akan selalu dibantu oleh Allah SWT dalam menyelesaikannya. Keyakinan terhadap hal ini dapat menenangkan hati dan mengurangi kecemasan atau rasa terancam yang muncul.

- c. Bersyukur dan Berserah diri (Tawakkal). Menghadapi situasi yang menimbulkan stres, kunci pentingnya adalah menjaga rasa syukur dan menerima dengan lapang dada semua anugerah yang diberikan oleh Allah SWT (Hawari, 1997). Allah SWT sudah mengajarkan di dalam Al Qur'an Surat Al Fatihah ayat 2 dan Al Baqoroh 156.
- d. Doa dan Dzikir. Sebagai individu yang beriman, doa dan dzikir menjadi sumber kekuatan dalam usaha kita

(Heru, 2006). Saat kita memiliki harapan yang tinggi, kita mengandalkan Allah SWT, dan saat kita merasa cemas terhadap ancaman, kita selalu mencari perlindungan melalui doa dan dzikir kepada Allah SWT. Melalui praktik dzikir, perasaan menjadi lebih tenang dan terfokus, yang pada akhirnya meningkatkan kemampuan konsentrasi, pemikiran yang jernih, dan pengendalian emosi. Bahkan emosi seperti kemarahan, kesedihan, atau kegembiraan yang berlebihan dapat diatur dengan baik. Ketenangan hati ini memberikan individu kekuatan untuk mengatasi masalah. Sebagaimana dalam surat Ar Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا  
بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

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

### 3. Psikoterapi Islam untuk Mengatasi Stres

Psikoterapi Islam mengajarkan beberapa cara yang bisa digunakan untuk mengatasi stres yaitu dengan sholat, dzikir, dan membaca Al-Quran:

#### a. Sholat

Sholat memiliki pengaruh yang sangat luar biasa untuk terapi rasa galau, gundah dan cemas yang bersemayam dalam diri manusia. Dengan mengerjakan sholat secara khusus, yakni dengan niat menghadap dan berserah diri secara total kepada Allah serta meninggalkan semua kesibukan maupun problematika kehidupan maka seseorang akan merasa tenang, tentram dan damai. Rasa gundah, stres, cemas dan galau akan senantiasa menekan kehidupannya akan sirna. Hubungan seseorang dengan Tuhannya

ketika sholat akan menghasilkan kekuatan spiritual sangat besar yang memberikan pengaruh dan perubahan penting dalam fisik dan psikisnya. Kekuatan spiritual ini seringkali menghilangkan stres, menyingkirkan kelemahan dan menyembuhkan berbagai penyakit.

b. Dzikir

Salah satu usaha untuk mendekati diri kepada sang pencipta adalah melalui dzikir. Dzikir memiliki daya relaksasi yang dapat mengurangi ketegangan (stres) dan mendatangkan ketenangan jiwa. Setiap bacaan dzikir mengandung makna yang sangat dalam yang dapat mencegah timbulnya stres. Bacaan yang pertama yaitu *Lailahhailallah* memiliki arti tiada tuhan yang pantas disembah kecuali Allah SWT, adanya pengakuan bertuhan hanya kepada Allah dalam sebuah keyakinan. Individu yang memiliki kemampuan spiritualitas yang tinggi memiliki keyakinan yang kuat akan tuhan. Keyakinan ini menimbulkan kontrol yang kuat, dapat memaknai dan menerima setiap peristiwa yang tidak menyenangkan ke arah yang lebih positif dan yakin bahwa ada yang mengatur setiap peristiwa yang terjadi di alam semesta. Dengan begitu individu dapat mengurangi ketegangan (stres), mengatasi masalah kesehatan dan meningkatkan kekuatan mental dengan cepat (Bogar, C.B. & Killacky, 2006). Bacaan yang kedua, yaitu *Astagfirullahaladzim*, menurut Yurisaldi bahwa proses dzikir dengan mengucapkan kalimat yang mengandung huruf jahr, seperti kalimat tauhid dan istighfar, akan meningkatkan pembuangan CO<sub>2</sub> dalam paru-paru (Yurisaldi, 2018). Bacaan ketiga yaitu *Subhanallah* maha suci Allah, di mana Allah itu maha suci dari segala sifat yang tercela, suci dari kelemahan. Maha suci Allah ini bisa juga merasa

kagum kepada ciptaan Allah. Allah itu suci dan sangat penyayang. Allah itu maha suci dari bakhil, tidak mungkin Dia bakhil karena Dia maha pemurah. Maka oleh sebab itu, selalu berpikiran positif karena munculnya respon emosi positif dapat menghindarkan diri dari reaksi stres (Sholeh & Musbikin, 2005). Bacaan keempat, yaitu *Alhamdulillah*, merupakan sikap bersyukur atas rejeki yang telah Allah berikan. Efek kebersyukuran pada kesehatan, salah satunya telah diteliti oleh Krause, yang membuktikan bahwa efek stres pada kesehatan dapat dikurangi dengan meningkatkan kebersyukuran kepada Tuhan (Krause, 2006). Bacaan kelima yaitu *Allahu Akbar*, di mana sungguh besarnya kekuasaan Allah. besar kekayaan Allah, besar ciptaan Allah, sehingga menimbulkan sikap yang optimis. Sikap optimisme, sumber energi baru dalam semangat hidup dan menghapus rasa keputusasaan ketika seseorang menghadapi keadaan atau persoalan yang mengganggu jiwanya, seperti sakit, kegagalan, depresi, dan gangguan psikologis lainnya, seperti stress (Az-Zumaro, 2011).

c. Al-Qur'an

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Khan menunjukkan bahwa melibatkan visualisasi dan teknologi multimedia saat membaca Al-Qur'an dapat memberikan efek relaksasi. Praktik ini dapat membantu mengatasi kebosanan, kelelahan, depresi, dan stres. Lebih lanjut, manfaat pembacaan Al-Quran ini berlangsung dalam jangka waktu yang lama dan menjadi permanen jika dilakukan secara teratur setiap hari secara konsisten (Khan, et al., 2010). Dalam Al-Quran, terdapat berbagai nilai yang terdapat di dalamnya, seperti nilai-nilai tentang iman, ibadah, pengetahuan, kisah-kisah tertentu, filsafat, dan juga tentang hubungan manusia baik sebagai

individu maupun sebagai bagian dari masyarakat (Najati, 1984).

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Stres adalah respons yang timbul akibat tekanan atau tuntutan, yang dapat berasal dari faktor lingkungan, organisasi, atau individu Islam mengajarkan berbagai strategi manajemen stres, termasuk shalat, dzikir, dan tawakkal (berserah diri kepada Allah). Praktik-praktik ini membantu individu mencari ketenangan dan kebijaksanaan dalam menghadapi tantangan kehidupan. Psikoterapi Islam, seperti sholat, dzikir, dan membaca Al-Qur'an, juga dapat membantu mengatasi stres dan memberikan efek relaksasi yang positif.

Saran yang dapat diberikan dalam mengatasi stres, individu dapat mempertimbangkan untuk mengadopsi praktik-praktik seperti shalat, dzikir, dan tawakkal sebagaimana yang diajarkan oleh Islam. Dengan melakukan hal ini, mereka dapat menemukan ketenangan dan kebijaksanaan yang dibutuhkan untuk menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari. Selain itu, pembacaan Al-Quran juga bisa menjadi pilihan yang bermanfaat dalam mengurangi stres dan mencapai efek relaksasi yang positif.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Az-Zumaro, L. K. (2011). *Aktifitas Energi Doa & Dzikir Khusus Untuk Kecerdasan Super (Otak+Hati)*. Jogjakarta: Diva Press.
- Bogar, C. B., & Hulse-Killacky, D. (2006). Resiliency determinants and resiliency processes among female adult survivors of childhood sexual abuse. *Journal of Counseling & Development, 84*(3), 318-327.
- Dewi, K. S. (2012). *Buku Ajar Kesehatan Mental*. Semarang: LPPMP Universitas Diponegoro.
- Hawari, D. (1997). *Al Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Dharma Bhakti.
- Heru, S. S. (2006). *Life Mapping*. Bandung: Progressio.
- Hidayati, L. N., & Harsono, M. (2021). Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen, 18*(1), 20-30.
- Khan, N., Ahmad, N., Abdullah, A. A., & Nubli, M. (2010). Mental and spiritual relaxation by recitation of the holy Quran. *Second International Conference on Computer Research and Development*. <http://dx.doi.org/10.1109/ICCRD.2010.62>
- Krause, N. (2006). Gratitude toward God, stress, and health in late life. *Research on Aging, 28*(2), 163-183.
- Lismijar, L. (2019). Pembinaan sikap ikhlas menurut pendidikan Islam. *Intelektualita, 5*(02).
- Musradinur, M. (2016). Stres dan cara mengatasinya dalam perspektif psikologi. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling, 2*(2), 183-200.
- Najati, M. U. (1984). *Al Quran dan Ilmu Jiwa*. Bandung: Penerbit Pustaka.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- Sholeh, M., & Musbikin, I. (2005). *Agama sebagai terapi: Telaah menuju ilmu kedokteran holistik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Wahyuningsih, A., & Febriana, D. (2011). Kajian stres hospitalisasi terhadap pemenuhan pola tidur anak usia prasekolah di ruang anak RS Baptis Kediri. *Jurnal Penelitian STIKES Kediri, 4*(2), 66-71.
- Yurisaldi. (2018). *Berzikir untuk*

*Kesehatan Syaraf.* Jakarta: Hikaru  
Publishing.