

sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu, Allah mengetahui sedangkan kamu tidak mengetahui".

Selanjutnya stres akibat kecemasan atau kegelisahan menghadapi tantangan masa depan, Cemas menghadapi masa depan, kini masih melanda bangsa Indonesia. Kecemasan hampir melanda semua kalangan pengusaha, penguasa hingga rakyat jelata. Penguasa cemas jika kekuasaannya jatuh, dijatuhkan atau dinonaktifkan. Pengusaha cemas karena iklim dunia usaha masih belum pilih. Sementara para sarjana gelisah karena sulit mencari kerja, gadis tua gelisah karena sulit memperoleh suami atau sang idola.

Namun, cemas dan putus asa secara berlebihan adalah sangat dicela oleh Al-Qur'an. Karena sikap tersebut mengindikasikan kelemahan iman dan tidak memiliki harapan (*raja'*) kepada Allah Swt sebagai pencipta (*Khalik*), pemelihara (*Rabb*), dan pemberi rezeki (*Ar-Razaq*). Al-Qur'an menuntut kepada setiap orang beriman untuk optimis, punya

punya harapan dalam menghadapi masa depan. Optimis itu harus diimbangi dengan *ikhtiar* yang sungguh-sungguh untuk menyelesaikan berbagai kesulitan. Kemudian perlu pula membangun keyakinan bahwa dibalik kesulitan akan ada kemudahan (*Al-Insyarah* [94]: 6).

Sementara terapi stres karena kemiskinan jiwa atau kemiskinan rohani, tidak ada jalan lain kecuali dengan mendekatkan diri (*taqarrub*) kepada Yang Maha Kuasa dan memperbanyak ibadah kepada-Nya. Laksanakan 7 sunnah harian yang dipraktikkan Nabi, yaitu mengekalkan wudhuk selama 24 jam, shalat berjama'ah, shalat dhuha, shalat tahajud, membaca Al-Qur'an, istiqfar (*zikir*) dan bersedekah. Hanya dengan memperbanyak ibadah dapat memperkaya jiwa dan membuat hati menjadi tenang. Firman Allah dalam surah Ar-Ra'd [13] ayat 28: "*Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah, hati menjadi tenteram*". Semoga bermanfaat.

Penanggung Jawab : Dr. H. Maratus Simajuntak, MA- Prof. Dr. H. Asmuni, MA
Pengarah : Dr. H. Asren Nasution, MA
Dewan Pakar : Prof. Dr. H. Mohd. Hatta, Prof. Dr. H. Abdullah, M.Si
: Dr. H. Sugeng Wanto, MA
Ketua Redaktur : Dr. Soiman, MA
Editor : Fadlan Khairi, S.Th.I, M.Ag- Untung Aulya Syafri Sitorus, S.Ag
Distributor : H. M. Ihsan Nasution
Kesekretariatan : Drs. Ahmad Darwis Ritonga

MOHON TIDAK DIBACA PADA SAAT Khatib sedang berkhotbah



No. 1
Tahun Kesatu

9 R. Akhbir 1444 H
4 November 2022

BULETIN DAKWAH

LA TANSIA

BIDANG/KOMISI DAKWAH
MUI PROPINSI SUMATERA UTARA

TERAPI STRES MENURUT AL QUR'AN

Oleh : Prof. Dr. H. Abdullah, M.Si.

Stres merupakan gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor-faktor luar dan faktor dalam diri manusia. Stres sering dibedakan kepada tiga macam, yaitu stres ringan, sedang dan stres berat. Sesungguhnya stres ringan hampir dialami oleh semua orang. Akan tetapi yang berbahaya adalah stres berat, yang biasanya akibat dari ketidakmampuan meng-hadapi dan menyelesaikan masalah- masalah dalam kehidupan sehingga dapat terganggu kestabilan hidup dan terganggu fungsi-fungsi jiwa.

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa dari 1000 penduduk

perkotaan dan daerah industri di Indonesia, terdapat 60 orang di antaranya mengalami stres sedang dan 4 orang mengalami stres berat, sehingga terganggu akalannya bahkan ada gila. Mereka yang terganggu atau tidak sehat lagi akalannya sering kita saksikan misalnya berjalan tidak tentu arah dan tujuan dengan membawa benda atau barang tertentu. Sementara bagi yang gila tentu harus diamankan dan dirawat di rumah sakit jiwa. Angka tersebut berdasarkan penelitian sebelum Indonesia dilanda Covid-19. Jika penelitian tersebut dilak-sanakan saat ini, maka kuat dugaan angka tersebut mengalami peningkatan.

Diterbitkan oleh Bidang/Komisi Dakwah MUI Provinsi Sumatera Utara
Sekretariat: Jln. Majelis Ulama No. 3/Jln. Sutomo Ujung Medan

Ada lima faktor utama penyebab stres. **Pertama**; faktor ekonomi, yaitu jika pendapatan, gaji atau upah terlalu kecil, sementara kebutuhan hidup (*basic needs*) terlalu besar. **Kedua**; karena musibah atau kehilangan sesuatu yang amat dicintai seperti kehilangan jiwa – meninggal dunia orang tua, suami/isteri dan anak, kehilangan jabatan, pekerjaan (PHK) dan kehilangan harta benda. **Ketiga**; karena gagal meraih sesuatu yang sangat didambakan, seperti gagal menjadi kepala daerah, DPR, gagal dalam usaha (bisnis) termasuk gagal dalam bercinta. **Keempat**; karena kegelisahan dan putus asa dalam menghadapi masalah dan tantangan masa depan, termasuk anak yang bermasalah, pasangan hidup, masalah kesehatan – bagi yang berpenyakit parah – termasuk dampak dari pandemi Covid-19 yang sedang melanda dunia, termasuk Indonesia. **Kelima**; karena kemiskinan jiwa, rohani atau kemiskinan spiritual, karena tidak taat beribadah dan tidak bersandar dan berdoa kepada Allah Swt ketika menghadapi masalah atau problem dalam hidup.

Sementara menurut *Healthy living Index Survey 2016* diungkapkan bahwa ada 5 penyebab stres. Pertama karena masalah keuangan, kedua karena kebutuhan keluarga, ketiga, masalah pe-

kerjaan, keempat masalah kesehatan, dan kelima karena masalah dalam kehidupan sosial.

Dalam menghadapi stres Al-Qur'an sebagai kitab petunjuk (*hudan*), telah menawarkan berbagai solusi dan terapi. Seperti telah disebutkan di atas stres dapat disebabkan oleh persoalan ekonomi. Manusia, dengan tidak ada pengecualian memiliki kebutuhan pokok (*basic needs*). Hal yang termasuk dalam kebutuhan ini adalah pangan (makanan), sandang (pakaian), papan (tempat tinggal), kesehatan, pendidikan dan pekerjaan.

Khususnya kebutuhan pangan adalah hal yang tidak dapat ditunda-tunda. Orang sering sekali terganggu pikirannya jika tidak mampu memenuhi kebutuhan untuk makan secara layak dan tepat waktu. Demikian juga tentang kebutuhan-kebutuhan pokok atau primer lainnya. Sikap seorang muslim dalam pemenuhan pangan pertama sekali harus berangkat dari suatu keyakinan bahwa apa saja yang melata di permukaan bumi Allah akan memberikan rezeki (makanan). Keyakinan ini harus diiringi dengan usaha atau bekerja secara giat untuk memperoleh rezeki. Sumber rezeki telah Allah sediakan di alam raya ini, bahkan rezeki itu dapat bersumber dari langit dan bumi (QS. Al-A'raf [7]:96). Lalu manusia dituntut untuk kreatif dan proaktif dalam memanfaatkan sumber daya alam, mengelola dan

melestarikannya sehingga dapat dipergunakan secara berkelanjutan (*sustainable*).

Selain itu, dalam berusaha diperlukan pengetahuan, keahlian (*skill*) dan kesungguhan serta semangat atau etos kerja yang tinggi. Setelah itu, hasil (gaji, upah) dari usaha berapapun kecilnya harus diterima dengan rela seraya bersyukur dan qanaah. Qanaah bermakna adanya rasa puas dalam hati dan bersyukur atas nikmat (rezeki) itu, dan kemudian tetap berusaha untuk hari esok dengan lebih giat dan gigih lagi. Karena qanaah terletak di hati, bukan di tangan. Juga amat penting dalam hal ini adanya kearifan (*wisdom*) dalam memanfaatkan rezeki, berupa gaji, upah atau apapun namanya dengan skala prioritas kebutuhan, hemat dan tidak dipergunakan secara mubazir atau boros.

Selain itu seorang muslim dituntut untuk tidak bercermin kepada orang lain, dalam hal pemenuhan kebutuhan hidupnya. Artinya bahwa kita harus pandai menilai dan mengukur kemampuan diri, kemudian menyesuaikan antara kemampuan yang terbatas dengan kemauan yang tidak terbatas. Sering sekali stres menimpa orang yang bercermin kepada orang lain. Ia tidak mampu menerima dirinya secara objektif dengan segala kekurangannya. Ini salah satu penyakit masyarakat modern.

Kemudian, stres juga dialami

oleh mereka yang tertimpa musibah atau kehilangan sesuatu yang amat dicintainya. Dalam hal ini Al-Qur'an menyebutkan bahwa langit dan bumi beserta isi antara keduanya adalah milik Allah (Ali Imran [3]:189). Bahkan jiwa dan raga manusia itu sendiri adalah kepunyaan-Nya (QS. Al-Baqarah [2]:156). Oleh karena itu, pemahaman terhadap hal tersebut akan menempatkan harta, jabatan, anak dan isteri, bahkan apa saja yang dimiliki sebagai titipan dari Allah. Sebab dalam tinjauan tauhid (*rububiyah*), hanya Allah-lah sebagai pemilik tunggal dan absolut, sementara kepemilikan manusia terhadap harta hanya bersifat nisbi dan sementara.

Adapun stres karena tidak tercapai cita-cita, maka terapinya menurut Al-Qur'an adalah dengan mengembalikan hakikat segala sesuatu kepada Allah. Allah-lah yang lebih mengetahui mana yang baik dan yang tidak baik buat hamba-Nya. Sesungguhnya Allah dengan sifat Rahman dan Rahim-Nya selalu memberikan yang terbaik untuk hamba-Nya. Oleh sebab itu jika kita gagal dalam meraih cita-cita – setelah ikhtiar secara maksimal dan optimal-maka anggaplah hal itu tidak baik buat kehidupan kita.

Dalam surah Al-Baqarah [2] ayat 16, Allah mengajarkan kita tentang hakikat sesuatu : "*Boleh jadi kamu membeci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi (pula) kamu menyukai*