

BAB 4

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 HASIL PENELITIAN

4.1.1 Gambaran Wilayah Penelitian

Fakultas Kesehatan Masyarakat merupakan salah satu Fakultas di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, terletak di Jl. Lapangan Golf, Desa Durian Jangak, Kecamatan Pancur Batu, Kabupaten Deli Serdang. Beberapa fasilitas utama meliputi: **Ruang Kuliah** : Dilengkapi dengan teknologi pembelajaran terkini untuk mendukung interaksi antara dosen dan mahasiswa. **Laboratorium**: Fasilitas laboratorium yang modern untuk mendukung penelitian dalam bidang epidemiologi, biostatistik, kesehatan lingkungan, kesehatan kerja, dan promosi kesehatan. **Perpustakaan**: Koleksi literatur ilmiah yang luas, termasuk buku, jurnal, dan sumber daya elektronik yang relevan dengan kesehatan masyarakat. **Area Parkir dan Ruang Publik** : Fasilitas pendukung lainnya termasuk area parkir yang luas, ruang diskusi, dan area rekreasi untuk mahasiswa.

Fakultas Kesehatan Masyarakat memiliki Mahasiswa Mahasiswi sebanyak 2.800 Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan merupakan fakultas ke 7 yang berdiri berdasarkan Peraturan Menteri Agama No. 14 Tahun 2013. Dengan program studi ilmu kesehatan masyarakat dan program studi gizi yang berdiri berdasarkan keputusan kementerian pendidikan, kebudayaan, riset dan teknologi tahun 2023.

Visi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan : “Unggul Dalam Mewujudkan Masyarakat Pembelajar Berdasarkan Nilai-Nilai Islam Dalam Bidang Kesehatan Masyarakat di Wilayah Pesisir Tahun 2028”.

Misi dari Fakultas Kesehatan Masyarakat universitas islam negeri sumatera utara medan: (1) Melaksanakan Penelitian, Pengajaran, dan Pengabdian Kepada Masyarakat Dengan Dilandasi Nilai-Nilai Islam. (2) Melakukan Integrasi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Ilmu Agama dan Teknologi Dengan Pendekatan Transdisipliner. (3) Membangun Jaringan dan Kerjasama dengan Berbagai Lembaga dan Pemangku Kepentingan Dalam Upaya Meningkatkan Derajat Kesehatan Masyarakat.

4.1.2 Analisis Karakteristik Responden

Peneliti mempunyai keterbatasan dalam pengumpulan data responden yang dimana dalam penelitian ini responden hanya mengumpulkan 135 orang. Angka ini dibawah jumlah sampel minimal yang seharusnya 157 orang.

Distribusi frekuensi hasil penelitian pada 135 mahasiswa FKM UINSU ditemukan hasil univariat sebagai berikut,

1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia

Variabel	N	%
Usia		
1 20 Tahun	55	40,7
2 21 Tahun	49	36,3
3 22 Tahun	31	23,0
Total	135	100

Sumber : Data Primer, 2024

Pada tabel 4.1 diketahui rata-rata usia responden yaitu 20 Tahun sebanyak 55 (40,7%), mahasiswa berusia 21 tahun sebanyak 49 (36,3) dan sebanyak 31 (23,0%) mahasiswa berusia 22 Tahun.

2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	N	%
Jenis Kelamin		
1 Perempuan	13	9,6
2 Laki-Laki	122	90,4
Total	135	100

Sumber : Data Primer, 2024

Pada tabel 4.2 didapatkan frekuensi jenis kelamin perempuan terbanyak di penelitian ini yaitu 122 (90,4%), dan laki-laki sebanyak 13 (9,6%).

3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Peminatan

Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Peminatan

Variabel	N	%
Peminatan		
1 AKK	25	18,5
2 Epidemiologi	15	11,1
3 Gizi	35	25,9
4 K3	37	27,4
5 Kesehatan Lingkungan	15	11,1
6 PKIP	8	5,9
Total	135	100

Sumber : Data Primer, 2024

Pada tabel 4.3 diketahui sebanyak 37 (27,4%) Mahasiswa berasal dari Peminatan K3, sebanyak 35 (25,9%) berasal dari Gizi, sebanyak 25 (18,5%) berasal dari AKK, sebanyak 15 (11,1%) berasal dari Epidemiologi, sebanyak 15 (11,1%) berasal dari Kesehatan Lingkungan dan sebanyak 8 (5,9%) berasal dari PKIP.

4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Berat Badan

Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Berat Badan

Variabel	n	%
Berat Badan		
1 39-40 kg	5	3,7
2 41-50 kg	42	31,1

3	51-60 kg	62	45,9
4	61-70 kg	17	12,6
5	71-80 kg	7	5,2
6	81-90 kg	2	1,5
Total		135	100

Sumber : Data Primer, 2024

Hasil pada tabel 4.4 didapati sebanyak 62 (45,9 %) memiliki berat badan di kelompok 51-60 kg dan 42 (31,1%) mahasiswa memiliki berat badan kelompok 41-50 kg, 17 (12,6%) memiliki kelompok berat badan 61-70 kg, sebanyak 7 (5,2%) mahasiswa memiliki berat badan kelompok 71-80 kg dan hanya 2 (1,5%) terkelompok berat badan 81-90 kg.

5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tinggi Badan

Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tinggi Badan

Variabel	n	%
Tinggi Badan		
140-150 cm	21	15,6
151-160 cm	82	60,7
161-170 cm	29	21,5
171-180 cm	3	2,2
Total	135	100

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan Hasil pada tabel 4.5 didapati sebanyak 82 (60,7%) memiliki tinggi badan kategori tinggi badan 151-160 cm, dan sebanyak 29 (21,5%) pada kategori tinggi badan 161-170 cm, 21 (15,6%) mahasiswa mempunyai tinggi badan kategori 140-150 cm dan 3 (2,2%) mempunyai tinggi badan kategori (171-180).

4.1.3 Analisis Univariat

1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Gizi

Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Gizi

Variabel	N	%
Status Gizi		
1 Obesitas	51	37,8
2 Gemuk	46	34,1
3 Normal	38	28,1
Total	135	100

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan Hasil pada tabel 4.7 diketahui keadaan Status Gizi Mahasiswa yaitu sebanyak 51 (37,8%) berada pada kategori Obesitas, sebanyak 46 (34,1%) dalam kategori Gemuk, dan sebanyak 38 (28,1%) Mahasiswa dalam kategori Normal.

2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stress

Tabel 4. 7 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Stress

Variabel	N	%
Tingkat stress		
1 Berat	56	41,5
2 Sedang	42	31,1
3 Ringan	37	27,4
Total	135	100

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan Hasil pada tabel 4.8 menunjukkan tingkat stress pada mahasiswa yaitu sebanyak 56 (41,5%) mahasiswa mengalami tingkat Stress kategori Berat, sebanyak 42 (31,1%) mengalami Tingkat Stress kategori Sedang, dan sebanyak 37 (27,4%) mahasiswa dengan Tingkat Stress Kategori Ringan.

3. Distribusi Frekuensi Jawaban Responden pada Kuisisioner PSS-10

Tabel 4. 8 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Hasil Kuisisioner PSS-10

Pertanyaan	Jawaban	N	%
Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah			

karena sesuatu yang tidak terduga	1. Tidak Pernah	13	9,6
	2. Jarang	75	55,6
	3. Kadang-Kadang	7	5,2
	4. Sering	33	24,4
	5. Hampir Selalu	7	5,2
	Total	135	100
Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidakmampu mengontrol hal-hal yang penting dalam kehidupan anda	1. Tidak Pernah	16	11,9
	2. Jarang	67	49,6
	3. Kadang-Kadang	15	11,1
	4. Sering	21	15,6
	5. Hampir Selalu	16	11,9
	Total	135	100
Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa gelisah dan tertekan	1. Tidak Pernah	23	17,0
	2. Jarang	11	8,1
	3. Kadang-Kadang	65	48,1
	4. Sering	16	11,9
	5. Hampir Selalu	20	14,8
	Total	135	100
Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa yakin terhadap kemampuan diri untuk mengatasi masalah pribadi	1. Tidak Pernah	9	6,7
	2. Jarang	51	37,8
	3. Kadang-Kadang	10	7,4
	4. Sering	38	28,1
	5. Hampir Selalu	27	20,0
	Total	135	100
Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa segala sesuatu yang terjadi sesuai dengan harapan anda	1. Tidak Pernah	11	8,1
	2. Jarang	44	32,6
	3. Kadang-Kadang	8	5,9
	4. Sering	44	32,6
	5. Hampir Selalu	28	20,7

	Total	135	100
Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan			
	1. Tidak Pernah	9	6,7
	2. Jarang	53	39,3
	3. Kadang-Kadang	10	7,4
	4. Sering	36	26,7
	5. Hampir Selalu	27	20,0
	Total	135	100
Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mampu mengontrol rasa mudah tersinggung dalam kehidupan anda			
	1. Tidak Pernah	12	8,9
	2. Jarang	46	34,1
	3. Kadang-Kadang	13	9,6
	4. Sering	34	25,2
	5. Hampir Selalu	30	22,2
	Total	135	100
Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa lebih mampu mengatasi masalah jika dibandingkan dengan orang lain			
	1. Tidak Pernah	25	18,5
	2. Jarang	44	32,6
	3. Kadang-Kadang	11	8,1
	4. Sering	20	14,8
	5. Hampir Selalu	35	25,9
	Total	135	100
Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena adanya masalah yang tidak dapat anda kendalikan			
	1. Tidak Pernah	13	9,6
	2. Jarang	62	45,9
	3. Kadang-Kadang	12	8,9
	4. Sering	22	16,3
	5. Hampir Selalu	26	19,3
	Total	135	100
Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasakan kesulitan yang menumpuk sehingga anda			

tidak mampu untuk mengatasinya	1. Tidak Pernah	10	7,4
	2. Jarang	40	29,6
	3. Kadang-Kadang	22	16,3
	4. Sering	47	34,8
	5. Hampir Selalu	16	11,9
	Total	135	100

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan hasil distribusi jawaban responden pada tabel 4.8 diketahui sebanyak 47 (34,8%) mahasiswa menyatakan Sering merasakan kesulitan yang menumpuk sehingga tidak mampu untuk mengatasinya. Sebanyak 35 (25,9%) mahasiswa menyatakan hampir selalu mengatasi masalah jika dibandingkan dengan orang lain. Sebanyak 75 (55,6%) mahasiswa menyatakan jarang marah karena sesuatu yang tidak terduga. Dan sebanyak 53 (39,3%) mahasiswa merasakan selama sebulan terakhir merasa tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan.

4.1.3 Analisis Bivariat

Pada penelitian ini analisis bivariat yang digunakan yaitu dengan Uji *Chi-Square* berikut hasil analisis :

Tabel 4. 9 Hasil Analisis Tingkat Stress dengan Status Gizi

Tingkat Stress	Status Gizi								<i>p Value</i>
	Obesitas		Gemuk		Normal		Jumlah		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Berat	48	35,6	5	3,7	3	2,2	56	41,5	
Sedang	1	0,7	40	29,6	1	0,7	42	31,1	0,000
Ringan	2	1,5	1	0,7	34	25,2	37	27,4	

Total	51	37,8	46	34,1	38	28,1	135	100
--------------	-----------	-------------	-----------	-------------	-----------	-------------	------------	------------

Sumber : Data Primer, 2024

Pada hasil analisis *Chi-Square* tabel 4.10 diatas diketahui adanya hubungan antara Tingkat Stress dengan Status Gizi pada Mahasiswa dan Mahasiswi FKM UINSU dengan p-Value sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Pada penelitian ini diketahui sebanyak 48 (35,6%) responden mengalami Stress Tingkat Berat dengan status Gizi Obesitas, sebanyak 40 (29,6%) responden Tingkat Stress Sedang dengan Status Gizi Gemuk, dan sebanyak 34 (25,2%) mahasiswa Tingkat Stress Ringan dengan Status Gizi kategori Normal.

4.2 PEMBAHASAN.

A. Pengantar Bab

Pada bab ini peneliti menguraikan hasil penelitian hubungan stres dengan status gizi mahasiswa FKM UINSU. Pembahasan ini menguraikan hasil penelitian, keterbatasan penelitian ini pengumpulan data responden yang dimana dalam penelitian ini responden mengumpulkan data dibawah sampel minimal.

B. Diskusi Hasil

1. Usia

Rata – rata usia responden pada penelitian ini yaitu 20 Tahun sebanyak 55 (40,7%), mahasiswa berusia 21 tahun sebanyak 49 (36,3) dan sebanyak 31 (23,0%) mahasiswa berusia 22 Tahun. Hasil penelitian (Suwartika et al., 2024) menemukan sebanyak 58 (75,3%) dari 77 mahasiswi mengalami Stress di usia 20 Tahun. Tidak sejalan dengan hasil penelitian (Ambarwati et al., 2019) bahwa usia 22 tahun lebih dominan mengalami stres dengan jumlah 48 mahasiswa (47,5%). (Mahmud, 2019) menyebutkan bahwa semakin lanjut usia seseorang semangkin meningkat pula

kedewasaan teknis dan kedewasaan psikologisnya yang menunjukkan kematangan jiwa, dalam arti semakin bijaksana, mampu berfikir secara rasional, mengendalikan emosi dan bertoleransi terhadap orang lain. Orang dewasa dengan dengan status gizi buruk cenderung mengurangi pengurangan energi atau mengalami kesulitan makan.

2 Jenis Kelamin

Pada penelitian ini jenis kelamin perempuan terbanyak di penelitian ini yaitu 122 (90,4%), dan laki-laki sebanyak 13 (9,6%). Penelitian (Zulkarnain, 2023) menemukan sebanyak 31 (67,4%) responden penelitiannya berjenis kelamin Perempuan. Hasil yang sama pada penelitian (Novitasari & Kumala, 2023) didapati sebanyak 85 (72,6%) responden dominan Perempuan. Menurut (Sutjiato & Tucunan, 2019) perempuan banyak mengalami stress dikarenakan otak perempuan memiliki kewaspadaan yang negatif terhadap adanya konflik dan stress, perempuan akan menjadi lebih emosional dan sensitive ketika dihadapkan pada suatu konflik konflik, konflik ini memicu hormon oksitosin dan esterogen sehingga memunculkan stres, gelisah, dan rasa takut. Sedangkan laki-laki umumnya menikmati adanya konflik dan persaingan, bahkan menganggap bahwa konflik dapat memberikan dorongan yang positif. Sejalan dengan pendapat (Ambarwati et al., 2019) Perempuan beresiko dua kali lebih besar mengalami stres. Alasannya adalah terdapat perbedaan hormonal dan perbedaan stresor psikososial bagi wanita dan laki-laki. Didukung juga oleh Penelitian di Amerika Serikat menyatakan bahwa wanita cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan pria. Secara umum wanita mengalami stres 30 % lebih tinggi dari pada pria.

3. Peminatan

Pada penelitian ini dominan responden berasal dari peminatan k3 yaitu sebanyak 37 (27,4%). Penelitian (Dwiputri A. et al., 2023) menemukan sebanyak 105 (61,4%) dominan responden berasal dari peminatan Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3). Adanya perbedaan tingkat stress ini, selain karena jumlah mahasiswa berbeda tiap peminatan bidang minat, hal ini juga dipengaruhi oleh berbagai hal. Salah satunya adalah aspek-aspek pembelajaran yang dipelajari berbeda, seperti pada Ilmu Gizi yang berokus pada angka Gizi dengan mata kuliah yang beragam dan sering berada pada Laboratorium.

4. Analisis Bivariat

Hasil penelitian ini menunjukkan Adanya Hubungan antara Tingkat Stress dengan Status Gizi pada Mahasiswa FKM UINSU dengan p-Value sebesar 0,000 ($<0,05$). Sejalan dengan penelitian (Devita Miliandani, 2021) terdapat hubungan antara tingkat stres dengan status gizi mahasiswa tingkat akhir FIKes UIA. Penelitian lainnya oleh (Bitty et al., 2018) menyatakan bahwasanya terdapat hubungan antara stres dan status gizi remaja di SMP Negeri 2 Manado. Pada penelitian (Bitty et al, 2018b) juga mengklaim bahwa saat kondisi stres, nafsu makan orang dewasa mengalami perubahan, orang dewasa dalam keadaan lebih bergizi makan lebih banyak, energi yang dikonsumsi bertambah, diantaranya mengkonsumsi makanan yang kaya akan kalori dan lemak.

Menurut peneliti adanya hubungan Tingkat Stress dengan Status Gizi dikarenakan sebagian mahasiswa/mahasiswi yang merasa mendapat tekanan nafsu makannya akan berkurang, begitu pula sebaliknya nafsu makan mereka naik ketika dalam keadaan stress. Sehingga dapat mengganggu kestabilan status gizi pada masing-masing individu. Sejalan dengan (Devita Miliandani, 2021) yang

menyatakan pada keadaan stres, seseorang cenderung lupa akan pemenuhan kebutuhan dasar, seperti kebutuhan makanan, kebersihan diri dan istirahat.

Penelitian (Zain,2019) menyebutkan bahwa kehidupan yang penuh tekanan sering berpengaruh pada kebiasaan makan seseorang berupa peningkatan atau penurunan nafsu makan. Secara tidak langsung mempengaruhi status gizi atau status gizi seseorang. Perubahan status gizi terkait stres pada masa dewasa dapat disebabkan oleh gangguan penyerapan zat gizi dalam tubuh.

Apabila asupan makanan rendah dan berlangsung secara terus menerus akan mengalami defisiensi zat gizi yang berakibat pada penurunan status gizi. Saat seseorang mengalami stres, stres dapat mengganggu keseimbangan tubuh penderita. Oleh karena itu, tubuh akan merespons dan mengembalikan keseimbangannya dengan menghasilkan respon fisiologis. Salah satu keseimbangan tubuh yang terganggu akibat stres adalah fisiologi tubuh yang berhubungan dengan asupan makanan. Hal ini berkaitan dengan teori Stuart (2016) dalam (Kusuma, 2022) yang menyatakan bahwa stres dapat mempengaruhi kondisi fisik seseorang, salah satunya ialah membuat penderita stres mengalami perubahan nafsu makan dan memicu terjadinya *Anorexia Nervosa* dan kegemukan.

Dari penelitian ini, peneliti mengemukakan bahwa stres biasa terjadi pada mahasiswa tingkat akhir karena adanya tuntutan akademik yaitu dalam penyusunan tugas akhir berupa skripsi dan beberapa tugas lainnya, yang dimana skripsi adalah salah satu tugas terpenting di akhir gelar sarjana. Dan tugas merupakan salah satu hal yang dianggap sangat penting, karena jika tidak menyelesaikan suatu tugas akan mempengaruhi nilai mahasiswanya. Hal ini dapat menyebabkan kebingungan dan perasaan tertekan, yang pada gilirannya dapat menyebabkan stres.

4.3 KAJIAN INTEGRASI KEISLAMAN

Zat gizi dalam makanan berperan dalam penyediaan energi bagi tubuh, mengatur metabolisme tubuh, pertumbuhan tubuh dan lainnya. Al-Quran memang tidak mengungkap secara langsung tentang berbagai gizi dalam makanan, namun Al-Quran memberikan petunjuk untuk mengkaji atau memperhatikan tentang kandungan zat dalam makanan Seperti yang dijelaskan dalam QS. ‘Abasa/80:24 juga menjelaskan mengenai makanan dalam kehidupan manusia.

إِلَىٰ طَعَامَةٍ فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ

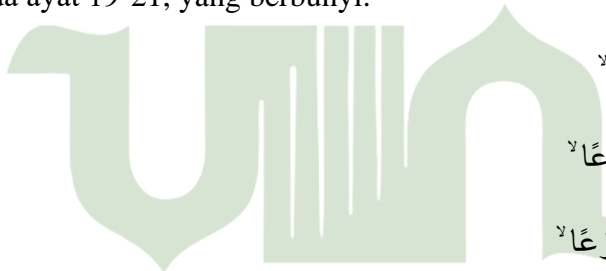
Artinya : Maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya.

Pada ayat diatas menjelaskan mengenai anugerah Allah kepada manusia dalam hidup ini yang berupa pangan, sekaligus mengisyaratkan bahwa itu merupakan dorongan untuk menyerpuanakan tugas-tugasnya. Allah berfirman: Jika ia benar-benar hendak melaksanakan tugas-tugasnya secara sempurna, makahendaklah manusia itu melihat ke makanannya memerhatikan serta merenungkan bagaimana proses yang dilaluinya sehingga siap dimakan (Humaidah, 2020)

Memperhatikan yang dimaksud disini bukanlah hanya sekedar melihatnya tapi merenungkannya, memikirkan bagaimana Allah telah menciptakannya. Dengan demikian, diharapkan kepada manusia agar merenungkan bagaimana makanan yang telah mengalami beberapa tahap perubahan kemudian diserap oleh sel-sel tertentu dan menjadi bagian dari tubuh kita, bagaimana makanan yang terlihat sederhana tersebut mampu memberikan energi bagi tubuh kita untuk melakukan aktivitas, bagaimana kita seharusnya menyesuaikan asupan makanan sesuai dengan kebutuhan tubuh sehingga tidak terjadi masalah kesehatan yang

terkait dengan asupan makanan baik masalah yang berupa gisi lebih ataupun gisi kurang.

Dampak stres dalam aspek psikologi berhubungan dengan kondisi kesehatan mental seseorang. Menahan stres yang berkepanjangan akan menyebabkan 4L : Letih, Lesu, Loyo, Lemas. Sehingga si penderita merasakan seperti seorang yang berpenyakit. Selain itu berpikir terus menerus juga menyebabkan kelelahan tapi masih bisa memikirkan jalan keluarnya namun pada akhirnya seseorang akan kehilangan daya berpikirnya dan ia tidak mampu lagi memikirkan kehidupan yang harus dilaluinya kecuali pada masalah yang sangat memberatkan dirinya. Islam menjelaskan mengenai stres di dalam Al-Quran, surah Al-Ma'arij pada ayat 19-21, yang berbunyi:



إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ۝
 ٢٠ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ۝
 ٢١ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ۝

Artinya: “Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat suka mengeluh.

Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah, dan apabila mendapat kebaikan (harta) dia jadi kikir”

Menurut tafsir Al-Muyassar (Kementerian Agama Saudi Arabia), ayat tersebut menjelaskan bahwa Sesungguhnya manusia diciptakan bertabiat suka berkeluh kesah. Bila ditimpa keburukan dan kesulitan, dia banyak berkeluh kesah dan bersedih. Hal ini memungkinkan terjadinya ketidakberdayaan dalam menghadapi cobaan dan ujian hidup. Adapun berbagai cobaan dan ujian dalam hidup yang merupakan pemicu stres juga telah dijelaskan dalam Al-Quran dalam surah Al-Baqarah ayat 155 :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِيرِ

الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

Artinya: “Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.”

Berbagai bentuk cobaan dan ujian yang Allah berikan kepada manusia sebagaimana yang disebutkan dalam ayat tersebut berupa ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan dan berbagai hal yang bersifat buruk atau dipandang tidak baik dapat menyebabkan munculnya gangguan jiwa berupa stres jika menilik sifat manusia yang pada dasarnya bersifat suka mengeluh jika ditimpa keburukan. Akan tetapi perlu diketahui bahwa Allah memberikan cobaan kepada manusia berdasarkan kemampuan manusia itu sendiri sebagaimana pada surah Al-Baqarah ayat 286.

Berdasarkan 6 Kaidah Fiqh dijelaskan bahwa :

- a. **Kaidah La Dharar wa La Dhirar** (Tidak Boleh Membahayakan Diri Sendiri dan Orang Lain)

Kaidah ini menekankan bahwa segala bentuk bahaya, baik fisik maupun mental harus dihindari. Stress yang berlebihan dapat merusak kesehatan mental dan fisik, sehingga dalam islam seseorang dianjurkan untuk mengelola stress dengan baik untuk menghindari dampak negatifnya. Contoh penerapan yang dapat dilakukan untuk mengambil langkah-langkah seperti beristirahat, berolahraga, atau mencari bantuan profesional untuk mengatasi stress agar tidak membahayakan diri sendiri dan orang lain.

b. Kaidah Al-Mashaqqah Tajlib At-Taysir (Kesulitan membawa kemudahan)

Islam memberikan kemudahan dalam situasi sulit. Jika seseorang mengalami stres yang berat, ia diperbolehkan mencari cara-cara yang meringankan beban tersebut. Contoh penerapan yang dapat dilakukan jika pekerjaan menyebabkan stres berat, seseorang boleh mencari pekerjaan yang lebih ringan atau meminta pengurangan beban kerja.

c. Kaidah Adh-Dharar Yuzal (Bahaya harus dihilangkan)

Segala bentuk bahaya harus dihilangkan. Jika stres dianggap sebagai bahaya bagi kesehatan, maka perlu diambil tindakan untuk menghilangkannya. Hal yang bisa dilakukan untuk meredakan Stress mengadopsi teknik relaksasi seperti meditasi, zikir, atau mengikuti terapi untuk mengurangi stres.

d. Kaidah At-Tahqiq al-Manat (Verifikasi situasi faktual)

Penting untuk memahami penyebab dan tingkat stres dengan benar sebelum mengambil tindakan. Mengidentifikasi sumber stres dan menilai tingkat keparahannya adalah langkah awal yang penting. Penerapan yang dapat dilakukan contohnya seperti menggunakan alat ukur psikologis untuk menilai tingkat stres dan mencari tahu faktor-faktor yang menyebabkannya sebelum menentukan langkah intervensi.

e. Kaidah As-Sabr wa Al-Ihtisab (Sabar dan mengharap pahala)

Islam mengajarkan pentingnya bersabar dalam menghadapi cobaan hidup, termasuk stres. Dengan sabar dan mengharap pahala dari Allah, seseorang dapat menemukan ketenangan batin yang membantu mengurangi stres. Salah

satu contoh penerapan yang dapat dilakukan yaitu ketika menghadapi situasi yang menimbulkan stres, berusaha untuk bersabar, berdoa, dan mengharap pahala dari Allah, serta mencari hikmah dari setiap ujian.

f. Kaidah Al-Umur Bimaqasidiha (Segala sesuatu tergantung niatnya)

Niat yang baik dalam menghadapi stres, seperti niat untuk mencari solusi dan memperbaiki diri, akan mendapatkan keberkahan dan bimbingan dari Allah. Contoh yang dapat diterapkan yaitu seseorang yang berusaha mengatasi stres dengan niat untuk menjaga kesehatan demi beribadah dengan lebih baik akan mendapatkan bimbingan dan kemudahan dari Allah.

