

# Kaedah Mengatasi Tekanan dalam kalangan Wanita Bekerjaya dari Perspektif al-Ghazali

Salasiah Hanin Hamjah  
'Adawiyah Ismail

## Abstrak

Tekanan adalah merupakan fenomena emosi yang sering berlaku dalam kalangan wanita bekerjaya pada masa kini. Ini berlaku disebabkan wanita bekerjaya memikul tanggungjawab yang besar. Wanita bekerjaya bukan sahaja berperanan sebagai isteri dan ibu tetapi dalam masa yang sama mempunyai tanggungjawab terhadap kerjaya dan kehidupan sosial. Tekanan yang dihadapi biarpun kecil atau besar perlu diatasi dengan berkesan supaya tidak menjejaskan kesejahteraan jiwa dan keharmonian hidup. Justeru itu, artikel ini ditulis bagi membincangkan mengenai pengertian dan faktor tekanan menurut al-Ghazali sebagai salah seorang tokoh ulama Islam yang mempunyai kepakaran dalam bidang kerohanian. Artikel ini juga membincangkan tentang kaedah yang dicadangkan oleh al-Ghazali bagi mengatasi tekanan. Hasil kajian mendapati antara kaedah al-Ghazali bagi mengatasi tekanan adalah menerusi mujahadah melawan nafsu, menyedari kehidupan di dunia ini adalah sementara, mengingati mati, memperbanyakkan zikir dan melihat individu yang lebih rendah dalam hal-hal yang berkaitan urusan dunia supaya dapat mensyukuri nikmat Allah dan sebagainya. Kaedah-kaedah tersebut adalah amat bermanfaat kepada wanita bekerjaya pada hari ini agar dapat mengatasi tekanan dengan bijaksana dan mampu menjalani kehidupan seharian sebagai isteri, ibu dan pekerja yang berjaya di dunia dan akhirat.

Kata kunci : tekanan, wanita bekerjaya, al-Ghazali, mujahadah

## Pengenalan

Tekanan (stress) merupakan antara masalah yang sering dihadapi oleh kebanyakan orang pada masa kini. Hampir boleh dikatakan tiada seorang insan pun tidak pernah mengalami tekanan dalam hidup kerana tekanan itu berbeza-beza, ada yang kecil sifatnya dan ada pula yang besar. Tekanan apabila dilihat dari sudut positif akan menghasilkan sifat yang baik seperti berani menyangkut cabaran, tabah menghadapi kesusahan dan sabar mengharungi ujian. Sebaliknya, jika tekanan dilihat dari aspek negatif sebagai sesuatu yang menyusahkan, maka ia memang menjadi perkara yang menyusahkan dan jika tidak ditangani dengan baik akan menyebabkan masalah kekecewaan, kesedihan, putus asa, lemah semangat, kemurungan dan seumpamanya.

Tekanan atau dalam Bahasa Inggerisnya, stress berasal daripada perkataan Greek 'stringere' yang membawa maksud ketat atau tegang. Perkataan stress mula-mula digunakan oleh seorang penyair English bernama Robert Mannyng dalam karyanya bertajuk 'Handlyng Synne' pada tahun 1303 Masihi dengan ejaan stres. Selepas kurun ke 14 perkataan tersebut digunakan secara meluas dalam Bahasa English seperti *stresse*, *stresce*, *strest* dan *straisse* (Cox 1978; Mahmood Nazar 2001). Perkataan stress dalam Bahasa Arab disebut *dahgt nafsi*. Dalam *Mu'jam Ilm al-Nafs*, tekanan merupakan suatu keadaan di mana faktor luaran menekan seseorang sehingga mengakibatkan seseorang itu merasa tertekan (tension). Ia juga berlaku apabila seseorang itu berhadapan dengan situasi di mana tuntutan kehidupannya terlalu banyak dan melangkaui keupayaannya (Farj 'Abd al-Qadir 1993)

Terdapat pelbagai keadaan yang boleh dikaitkan dengan punca stress antaranya disebabkan oleh perceraian, dibuang kerja, berkahwin, mendapat anak, kehilangan seseorang yang dikasihi, kesihatan terganggu, masalah kewangan, masalah dengan anak-anak, masalah dengan isteri atau suami, berpindah rumah, kematian, berpindah tempat kerja, mengandung dan sebagainya (V.S Ramachandran 1994; Rogers & Graham 2000; Mills 1982). Selain itu, antara sebab lain berlaku tekanan ialah keadaan jiwa yang lemah, di mana seseorang itu merasa tidak berupaya untuk menghadapi masalahnya (Rogers & Graham 2000). Ada juga yang mengalami tekanan disebabkan kegagalan menyesuaikan diri dengan persekitaran. Tuntutan persekitaran yang melampaui keupayaan diri dan kegagalan individu menyesuaikan tuntutan tersebut

akan menyebabkan individu rasa tidak puas hati dalam memenuhi keperluannya sendiri (Howard 1983; Tanner 1977).

Tuntutan persekitaran yang melampaui keupayaan diri seringkali dikaitkan dengan wanita kerana golongan wanita pada masa kini memikul tanggungjawab yang besar. Wanita pada hari ini bukan sahaja berperanan sebagai isteri dan ibu tetapi dalam masa yang sama mempunyai tanggungjawab terhadap kerjaya dan kehidupan sosial. Justeru itu, tuntutan persekitaran yang perlu dipenuhi oleh seorang wanita pada masa kini, lebih-lebih lagi yang bekerja, menjadi semakin banyak. Peranan yang pelbagai ini sudah semestinya menuntut komitmen dan kebijaksanaan yang tinggi dalam mengendalikannya supaya kehidupan wanita bekerja dapat berjalan dengan aman dan teratur. Kegagalan mengurus tanggungjawab yang pelbagai ini boleh memberi impak negatif kepada emosi wanita sehingga kadang-kadang menjadikannya berasa tertekan, jemu, sedih, putus asa, letih dan cepat mengalah. Tekanan emosi yang dialami ini boleh merebak dan menjadi semakin parah jika tidak ditangani dengan berkesan. Sokongan daripada orang sekeliling dan persekitaran yang kondusif amat diperlukan bagi melepaskan wanita daripada kemelut emosi yang dihadapinya.

Wanita sering mengalami stress kerana tuntutan persekitaran yang melampaui keupayaan dirinya sehingga menyebabkan dia gagal memenuhi tuntutan tersebut dan lahir rasa tidak puas hati. Sebagai contoh, seorang pensyarah wanita dibebani dengan tanggungjawab yang banyak di pejabat. Dia terpaksa menyiapkan laporan prestasi tahunan, menyediakan laporan penyelidikan, menyelia pelajar sarjana dan menanda kertas peperiksaan. Semua tugas ini mempunyai *date line* yang hampir sama. Ditambah lagi dengan tugas di rumah yang perlu dipikul sendirian kerana pembantu rumah pulang ke Indonesia atas alasan masalah keluarga, anak kecil pula kurang sihat dan memerlukan perhatiannya. Akhirnya, ada sesetengah tanggungjawab tersebut terpaksa dikorbankan akibat kurang keupayaan untuk memenuhi semua tuntutan. Pengabaian ini menimbulkan rasa tidak puas hati kerana wanita biasanya ingin melakukan semua perkara dalam keadaan yang terbaik meskipun tiada kudrat lagi untuk melaksanakannya. Situasi seperti ini menimbulkan tekanan kepada wanita. Seandainya tidak mendapat sokongan daripada orang di sekelilingnya (seperti suami, majikan, adik-beradik, sahabat handai) wanita yang tertekan akan mengalami kemurungan. Kemurungan pula sekiranya tidak diatasi

dengan berkesan boleh menyebabkan kecelaruan minda dan penyakit mental.

Selain beban tugas dan tanggungjawab yang banyak, wanita bekerjaya sering mengalami tekanan akibat perasaan kecewa. Perasaan kecewa ialah suatu perasaan yang lahir akibat berasa dukacita kerana tidak tercapai cita-cita atau harapan dan kehendak sehingga menyebabkan hati berasa hampa. Perasaan kecewa mempunyai kaitan yang rapat dengan perasaan sedih kerana orang yang kecewa biasanya turut berasa sedih. Dalam konteks kehidupan seorang wanita bekerjaya, perasaan kecewa boleh lahir dalam pelbagai keadaan seperti apabila pasangan tidak memahami kerjayanya, anak-anak kurang menghormatinya, rakan sekerja sering menimbulkan masalah di tempat kerja, majikan yang terlalu mendesak dengan tugas yang tidak berhenti-henti dan sebagainya. Kekecewaan dalam kehidupan wanita bekerjaya boleh juga terjadi apabila tidak mencapai matlamat yang disasarkan seperti gagal dalam kenaikan pangkat, gagal mendidik anak mencapai kejayaan cemerlang dalam peperiksaan, gagal mempertahankan rumahtangga dan sebagainya.

Tekanan emosi andai tidak ditangani dengan baik bukan sahaja menjejaskan kesejahteraan jiwa tetapi juga boleh menjejaskan kesihatan fizikal. Brecht seorang ahli Psikologi Klinikal Australia menjelaskan tekanan boleh mengakibatkan berlaku gangguan pada badan dan jiwa (body and mind) yang disebabkan oleh wujudnya banyak perubahan dan tuntutan (demands) dalam kehidupan seseorang. Di antara perubahan fisiologi yang boleh berlaku disebabkan tekanan seperti perubahan tekanan darah dan kandungan asid dalam darah atau kadang-kadang juga boleh menyebabkan penyakit-penyakit lain seperti sakit jantung, kanser, darah tinggi, sakit mulut (ulcer) dan sebagainya. Malah tekanan juga boleh mengakibatkan berlakunya penyakit-penyakit spiritual seperti kebimbangan (anxiety), kekecewaan (depression) atau apa-apa juga penyakit psikosis (Corsini 1994).

Justeru itu, wanita bekerjaya harus bijak mengatur dan menyusun tanggungjawabnya yang banyak itu dengan bijaksana supaya kesejahteraan emosi dan fizikalnya dapat dijaga dengan baik. Tekanan yang dialami haruslah dicari jalan penyelesaiannya secara pro aktif supaya tekanan tidak menjadi agen kepada kegagalan dalam semua aspek kehidupannya.

## Tekanan menurut al-Ghazali

Al-Ghazali tidak membincangkan permasalahan tekanan atau dalam Bahasa Arabnya, *daght*, secara spesifik dalam karyanya. Ini mungkin disebabkan permasalahan ini tidak dilihat sebagai satu masalah yang spesifik pada zaman beliau. Sungguhpun demikian al-Ghazali sebenarnya lebih terdahulu membicarakan tentang tekanan meskipun tidak menggunakan istilah *daght* secara spesifik kerana beliau ada membicarakan tentang penyakit-penyakit hati atau emosi yang dikenalpasti adalah sebenarnya merupakan sebahagian daripada punca tekanan pada masa kini seperti perasaan marah, kecewa, sedih dan seumpamanya. Kenyataan ini diakui Harris (2003) yang mendapati emosi marah dan kecewa adalah merupakan punca tekanan.

Selain itu, al-Ghazali berpendapat, cintakan dunia merupakan salah satu punca tekanan pada masa kini. Ini kerana menurut al-Ghazali, cintakan dunia boleh menjadi pencetus kepada penyakit-penyakit hati yang lain seperti takabbur, riya', dengki, buruk sangka, melakukan maksiat, berakhlak buruk dan mengumpul harta (al-Ghazali 2000; 1994; 2006). Kesimpulannya dapat dirumuskan bahawa tekanan menurut al-Ghazali adalah berpunca daripada hati yang cintakan dunia serta hati yang mempunyai penyakit.

Menyedari bahawa tekanan adalah berpunca daripada pelbagai faktor maka rawatan kepada masalah tekanan juga adalah merujuk kepada puncanya. Jika tekanan disebabkan oleh terlalu sibuk mengejar kemewahan sehingga tiada masa untuk berehat dan menunaikan kewajipan terhadap keluarga, kaedahnya adalah sama dengan kaedah rawatan penyakit cintakan dunia. Jika tekanan itu disebabkan oleh wujudnya penyakit hati maka kaedahnya adalah dengan *mujahadah al-nafs*.

### Kaedah Mengatasi Tekanan menurut al-Ghazali

Memang benar, dalam mengharungi kehidupan ini ada banyak cita-cita dan impian yang ingin dicapai. Kalau boleh, kita mahu semuanya berjalan dengan baik. Jadilah kita wanita yang cemerlang di pejabat, hebat di rumah dan masyhur dalam pandangan masyarakat. Jika impian itu telah tercapai, maka akan datang pula lagi impian baru dan menuntut kita untuk mencapainya lagi. Begitulah silih bergantinya impian dan

cita-cita kita yang terlalu banyak dan tidak pernah berkesudahan. Sungguhpun begitu, kita harus sedar, tidak semua impian itu harus dipenuhi. Tanyalah diri sendiri apakah perlunya kita kepada impian itu? Sekadar memenuhi keinginan hati, untuk menunjuk-nunjuk atau kerana Allah SWT?

Kadang-kadang ternyata benar apa yang diperkatakan oleh al-Ghazali bahawa kesemua impian kita itu kadang-kadang bukan kerana Allah SWT tetapi kerana dunia semata-mata. Justeru itu, bagi memberi kesedaran kepada umat Islam supaya tidak terlalu cintakan dunia yang sementara ini, al-Ghazali memberikan beberapa kaedah terapi yang boleh dimanfaatkan bagi mengurangkan tekanan khususnya apabila punca tekanan itu dapat dikaitkan dengan oenyakit cintakan dunia.

Bagi meredakan tekanan, wanita bekerjaya wajar meneliti dan menghayati perumpamaan yang dibuat oleh al-Ghazali (2000 J.3: 148) iaitu mengumpamakan kesibukan mengurus urusan dunia sehingga melupakan akhirat seperti keadaan satu kaum yang menaiki sebuah kapal yang berhenti di sebuah pulau. Apabila sampai di sebuah pulau, semua penumpang diminta turun bagi menunaikan keperluan masing-masing dan diingatkan supaya tidak terlalu lama kerana takut ketinggalan pula nantinya.

Maka berpisahlah kaum tadi meneliti setiap sudut pulau tersebut mengikut kemahuan masing-masing. Ada di antara mereka segera menaiki kapal selepas menyelesaikan keperluan dan memilih tempat duduk yang lebih selesa. Ada pula di antara mereka yang terpukau dengan keindahan pulau, memandang kepada keindahan bunga-bunga yang mengembang, kicauan burung-burung yang mempersona pendengaran telinga dan mutiara-mutiara yang terhampar di daratan dalam pelbagai bentuk dan warna yang kesemuanya memukau pandangan mata. Namun akhirnya teringat bahawa mereka perlu pulang segera ke kapal tetapi mendapat tempat yang sempit. Ada pula di kalangan mereka teruja dengan kecantikan mutiara dan batu-batu yang berharga lalu mengambilnya dan membawa masuk ke kapal. Malangnya mereka ini mendapat tempat yang sempit dan menjadi semakin sempit disebabkan mutiara dan batu-batu yang dibawa bersama. Disebabkan terlalu sempitnya tempat di dalam kapal tersebut sehingga tiada ruang untuk diletakkan mutiara dan batu-batu tersebut, mereka menggantungkannya pada leher mereka. Mereka mula menyesal membawa batu dan mutiara

tersebut namun tidak pula berhasrat mencampakkannya sahaja ke lautan.

Ada pula di kalangan mereka masuk terlalu jauh ke dalam hutan dan disibukkan dengan memakan buah-buahan dan pohon-pohon yang rendang. Namun dalam masa yang sama disebabkan sudah terlalu jauh berjalan, mereka juga diselubungi perasan takut kepada binatang buas dan kaki mereka pula ditusuk duri serta pakaian mereka dikoyakkan oleh ranting-ranting kayu. Apabila mereka terdengar panggilan kelasi kapal, mereka datang ke kapal dalam keadaan yang sukar dan tempat kosongpun sudah tiada lagi, lalu mereka ditinggalkan di tepi-tepi pantai sehingga mati kelaparan. Sesetengah daripada mereka pula tidak kedengaran panggilan kelasi kapal lalu kapal berlayar meninggalkannya. Akhirnya ada yang dimakan binatang buas, ada yang sesat kerana berjalan tanpa tujuan, ada juga yang mati di dalam lumpur dan ada yang digigit ular. Manakala individu yang berada di dalam kapal dengan membawa bunga-bunga dan mutiara berharga, barang-barang tersebut melekakannya dan hati mereka disibukkan dengan menjaga barang-barang tersebut kerana takut hilang. Lama kelamaan bunga-bunga itu layu dan menjadi busuk lalu mereka tiada pilihan lain melainkan mencampakkannya ke dalam laut (al-Ghazali 2000 J.3: 149)

Amat dalam pengertian yang tersirat di sebalik perumpamaan ini bagi individu yang suka mengambil pengajaran. Itulah sebenarnya diri kita yang sering disibukkan dengan urusan dunia dan keuntungan sementara sehingga terlupa kepada Allah SWT dan akhirat sebagai tempat kembali yang abadi. Kita sering terpedaya dengan perhiasan dunia sedangkan tiada satupun daripada perhiasan tersebut dapat menemani kita ketika mati malah perkara-perkara tersebut hanya menambah beban dan menjadikan kita sentiasa dalam kebimbangan dan kesedihan.

Selain itu, al-Ghazali mencadangkan orang yang mengalami tekanan supaya bermujahadah mengawal nafsu sehingga dapat bersikap qanaah dan membuang sifat tamak kerana individu yang terlalu cintakan harta, pangkat, nama, pengaruh dan kemasyhuran memiliki ciri-ciri seorang yang tamak (al-Ghazali 2000 J.3 :244). Di sini boleh menyedarkan wanita bekerjaya agar tidak terlalu mengejar kenaikan pangkat kerana keinginan yang keterlaluhan menjadikannya tergolong dalam kategori orang yang tamak. Wanita yang terlalu mengejar kenaikan pangkat akan bekerja dengan begitu gigih sehingga kadang-kadang tanpa disedari

mengabaikan aspek lain dalam kehidupannya seperti tanggungjawab terhadap suami, anak-anak ataupun ibu bapanya. Justeru itu, usahlah terlalu mengejar kenaikan pangkat dan sentiasa sedarkan diri bahawa tujuan bekerja hanyalah kerana Allah SWT serta sekadar membantu kewangan keluarga dan kerjaya suami adalah lebih diutamakan.

Selain itu, al-Ghazali juga mencadangkan orang yang mengalami tekanan agar menginsafi bahawa kehidupan di dunia ini adalah sebuah kehidupan yang sementara. Setiap daripada kita pasti akan menghadapi kematian. Justeru itu, apalah gunanya harta yang banyak, pangkat serta kemasyhuran yang tinggi di dunia tetapi tidak dapat sedikitpun menjadi bekalan sehingga mampu membantu kita di akhirat kelak (al-Ghazali 2000 J.3 :242). Berusahalah memperbanyakkan mengingati kematian kerana mengingati kematian dapat mengurangkan tumpuan dan kebergantungan manusia kepada urusan dunia. Ini dinyatakan al-Ghazali sebagaimana berikut;

Pada mengingati kematian itu terdapat pahala dan kelebihan. Bagi orang yang terlalu cintakan dunia, mengingati kematian ada faedah lantaran dia dapat merenggangkan dirinya daripada urusan dunia. (al-Ghazali 2000 J.4 :412, al-Sayyid Muhammad Nuh, J.4:166).

Al-Ghazali juga mencadangkan umat Islam yang mengalami tekanan akibat terlalu mengejar kemewahan dan kesenangan agar menyedari setiap individu yang memiliki harta, status dan kemasyhuran dalam masyarakat, hidupnya sentiasa tidak tenang kerana sering menjadi sasaran kedengkian orang lain (al-Ghazali 2000 J.3 :243). Jiwa individu yang terlalu cintakan dunia juga tidak tenteram kerana sering diasak dengan kesibukan memikirkan bagaimana cara untuk mengekalkan harta dan kedudukan yang dimilikinya serta sering dihantui perasaan takut kehilangan segala nikmat yang dimilikinya itu. Ini dinyatakan al-Ghazali (2000 J.3:163) sebagaimana berikut:

Ada sesetengah golongan menyangka kebahagiaan itu terletak pada banyaknya harta dan simpanan. Mereka bersusah payah berjaga malam dan bekerja keras pada siang harinya untuk mengejar kekayaan. Mereka letih melakukan pekerjaan siang dan malam untuk mengumpul harta sebanyak mungkin sehingga mereka tidak menggunakan harta tersebut melainkan sekadar perlu sahaja kerana bakhil dan takut berkurangan. Begitulah kesibukan mereka sehingga menemui kematian. Harta yang dikumpul semasa hayatnya bukan

lagi menjadi miliknya tetapi digunakan sewenangnyanya oleh individu yang ditinggalkannya

Dalam hal ini, al-Ghazali juga mencadangkan orang yang mengalami tekanan supaya memperbanyakkan zikir kepada Allah dan bertafakkur bagi menghindarkan hati terlalu sibuk memikirkan urusan dunia. Mencontohi Rasulullah SAW dan para sahabat adalah cara terbaik mengatasi tekanan kerana Rasulullah SAW dan sahabat baginda mengambil jalan pertengahan (al-'adl) iaitu tidak meninggalkan urusan dunia secara keseluruhan dan tidak pula mengekang nafsu sepenuhnya. Segala urusan dunia diberikan perhatian sewajarnya atau mengikut keperluan sahaja manakala nafsu pula dituruti jika tidak bertentangan dengan syariat Islam. Ringkasnya Rasulullah SAW dan para sahabat tidak meninggalkan segala urusan dunia dan tidak pula terlalu sibuk dengan dunia (2000 J.3:163).

Al-Ghazali juga mencadangkan umat Islam agar memanfaatkan setiap perkara yang diciptakan Allah SWT di dunia ini sekadar keperluan sahaja bukannya melampaui batas. Contohnya makan sekadar memberi kekuatan untuk mendirikan ibadah, memiliki tempat tinggal pula dengan tujuan berlindung daripada panas dan hujan bukannya untuk menunjuk-nunjuk kemewahan dan kekayaan. Selain itu, umat Islam seharusnya menginsafi bahawa penyakit cintakan dunia boleh menumbuhkan bibit-bibit nifaq dalam hati manusia (al-Ghazali 2000 J.3:242). Hal sedemikian berlaku kerana orang yang cintakan dunia lebih menitikberatkan hal yang boleh memartabatkan dirinya pada pandangan manusia sehingga berlaku riya' dalam ibadah dan berpura-pura bersikap baik kepada orang lain (al-Ghazali 2000 J.3:242). Ini bermakna seseorang yang cintakan dunia hidupnya dipenuhi kepura-puraan lantaran setiap pekerjaan yang dilakukan bukan ikhlas kerana Allah SWT tetapi mengharapkan keredaan dan sanjungan manusia.

Adalah wajar bagi umat Islam, khususnya wanita bekerjaya yang tertekan agar melihat individu yang lebih rendah daripadanya dalam hal-hal yang berkaitan dengan urusan dunia supaya dia mensyukuri nikmat yang Allah kurniakan kepadanya serta melihat individu yang lebih tinggi kedudukannya dalam agama supaya dia tidak terlalu mendambakan keduniaan serta dapat mempertingkatkan amalan kebajikan (al-Ghazali 2000 J.3:579). Apa yang dinyatakan al-Ghazali ini adalah bertepatan dengan sebuah hadith yang bermaksud:

Sesiapa yang ada padanya dua sifat ini akan dicatat di sisi Allah SWT sebagai orang yang bersyukur dan sabar dan sesiapa yang tiada sifat-sifat ini pula tidak akan dicatat di sisi Allah SWT sebagai orang yang bersyukur dan sabar iaitu sesiapa yang melihat urusan agamanya kepada orang yang lebih tinggi daripadanya maka dia terdorong untuk mencontohinya (mengikutnya), dan sesiapa yang melihat urusan dunianya kepada orang yang lebih rendah daripada dirinya nescaya dia akan mensyukuri nikmat-Nya di atas kelebihanannya berbanding orang tersebut maka dicatat Allah sebagai seorang yang sabar lagi bersyukur. (Hadith riwayat al-Tirmidhi, Sunan al-Tirmidhi, *Kitab Sifat al-Qiyamah wa al-Raqa'iq wa al-War'*)

Terapi yang dicadangkan al-Ghazali ini sangat baik untuk dipraktikkan dalam kehidupan wanita bekerjaya sewaktu merasakan dirinya mengalami tekanan. Seandainya kita asyik melihat orang yang lebih berjaya dan lebih kaya daripada kita, kita akan merasa tertekan kerana akan menyibukkan diri berusaha dengan gigih untuk menjadi seperti orang yang berjaya itu. Akibatnya sibuklah kita memikirkan matlamat kita sehingga terlupa kepada tanggungjawab yang lain malah lebih rugi seandainya terlupa tentang tanggungjawab terhadap Allah SWT. Sebaliknya lihatlah orang yang hidupnya lebih susah daripada kita, orang yang gajinya lebih rendah, rumahnya yang lebih kecil dan masalah hidupnya yang lebih perit supaya dapat mendidik jiwa kita bersyukur dengan apa yang kita ada, bersabar dengan apa yang belum diperolehi, reda dengan ketentuan Ilahi dan yakin setiap perancangan Allah SWT adalah yang terbaik untuk kehidupan kita kerana Dia Maha Mengetahui lagi Maha Mengasihani.

## Kesimpulan

Wanita bekerjaya memang mengalami tekanan dalam hidup, cuma kadar tekanan itu berbeza-beza mengikut individu. Penerimaan seseorang terhadap tekanan juga berbeza-beza. Ada yang melihat tekanan itu sebagai sangat besar padahal kecil sahaja pada pandangan orang lain. Ada juga yang melihat tekanan itu sebagai perkara biasa yang sangat kecil sedangkan sangat besar pada pandangan orang lain. Apapun hakikatnya, tekanan perlu dihadapi dengan bijaksana, bukannya melarikan diri daripada tekanan. Al-Ghazali mengemukakan pelbagai terapi dalam menangani isu ini antaranya mengajak manusia berfikir apakah sebenarnya matlamat kehidupan kita, mahukah kita

terpedaya dengan kesenangan dunia tetapi mendapat kerugian dalam kehidupan abadi di akhirat kelak? Al-Ghazali juga mencadangkan kita supaya bermujahadah mengawal nafsu sehingga dapat bersikap qanaah, menginsafi bahawa kehidupan di dunia ini adalah sementara, memperbanyakkan mengingati kematian, menyedarkan bahawa kemewahan dan kesenangan menjadikan jiwa tidak tenang kerana sering menjadi sasaran kedengkian orang lain, memperbanyakkan zikir kepada Allah, bertafakkur dan melihat individu yang lebih rendah dalam hal-hal yang berkaitan dunia sebaliknya melihat individu yang lebih tinggi kedudukannya dalam agama supaya tidak terlalu mendambakan keduniaan serta dapat mempertingkatkan amalan kebajikan di dunia yang sementara ini.

## Rujukan

- Corsini, Raymond J. 1994. *Encyclopedia of Psychology*. J.3, New York: John Wiley & Sons .
- Cox, Tom. 1978. *Stress*. London: The MacMillan Press Ltd.
- Farj 'Abd al-Qadir Taha. 1993. *Mawsu'ah Ilm al-Nafs wa al-Tahlil al-Nafsiy*. Kaherah: Suad al-Sabah.
- Al-Ghazali, Abu Hamid, Muhammad Bin Ahmad. 2000. *Ihya' 'Ulum al-Din*. Kaherah: Dar al-Taqwa li al-Turath.
- \_\_\_\_\_. 1994. *Bidayah al-Hidayah dalam Majmu'ah Rasail al-Imam al-Ghazali*, Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiah.
- \_\_\_\_\_. 2006. *Kitab al-Arba'in fi Usul al-Din*. Beirut: Dar al-Minhaj.
- Harris, Clare. 2003. *Minimize Stress, Maximize Success, Effective Strategies for Realizing Your Goals*. San Francisco: Chronicle Books.
- Howard B, Kaplan. 1983. *Psychosocial Stress Trends in Theory and Research*. New York: Academic Press.
- Mahmood Nazar. 2001. *Pengantar Psikologi Satu Pengenalan Asas kepada Jiwa dan Tingkahlaku Manusia*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Mills, James W. 1982. *Coping with Stress: A Guide to Living*. New York: John Wiley & Sons.
- Rogers, Tim & Graham, Fiona. 2000. *The Things that Really Matter about Responding to Stress*. New Delhi: Viva Books Private Limited.
- Tanner, Ogden. 1977. *Stress*. Nederland: Time Life International.

- Al-Tirmidhi, Abi 'Isa Muhammad bin 'Isa Bin Surah. 1999. *Sunan al-Tirmidhi*. Kaherah: Dar al-Hadith.
- V.S Ramachandran. 1994. *Encyclopedia of Human Behavior*. San Diego La Jolla: University of California.