



## STRATEGI MENGURUSKAN TEKANAN DARI PERSPEKTIF ISLAM

(Stress Management Strategy in Islamic Perspective)

<sup>1</sup> MOHD JURAIMY HJ KADIR<sup>1</sup>

<sup>1</sup> AHMAD AZAN RIDZUAN

<sup>1</sup> Jabatan Pengajian dan Pengurusan Pertahanan, Universiti Pertahanan Nasional  
Malaysia, Kem Sungai Besi, Kuala Lumpur, Malaysia

### ABSTRAK

*Kertas ini membincangkan strategi menguruskan tekanan oleh seseorang individu dan kumpulan di dalam sesebuah organisasi mengikut perspektif Islam. Tekanan merupakan suatu fitrah kehidupan manusia yang tidak dapat lari dari menyimpannya namun begitu bagaimana seharusnya menanganinya dengan cara terkawal. Bagi mendapatkan fakta dan penemuan berkaitan strategi menguruskan tekanan dalam perspektif Islam, kaedah analisis dokumen digunakan. Hasil kajian mendapati persepsi seseorang terhadap tekanan ada beberapa persamaan dan perbezaan namun demikian dikenal pasti terdapat tiga punca utama iaitu keadaan persekitaran, punca psikososial dan kedudukan personaliti seseorang itu. Segala punca tekanan ini dapat dikurangkan atau diatasi dengan mengatur beberapa strategi bagi menghadapinya iaitu strategi individu dan kumpulan yang mana akan dibincangkan dengan lebih lanjut. Kesimpulannya, strategi menguruskan tekanan sama ada individu mahupun kumpulan sedikit sebanyak mampu membantu mempersiapkan diri individu dan kumpulan menghadapi sebarang tekanan yang bakal datang tanpa diduga.*

**Kata Kunci:** strategi mengurus tekanan, punca tekanan, perspektif Islam

### ABSTRACT

*This paper discusses stress management strategy for individual and group in the respective organization according to Islamic perspective. As a human being, stress is as apart of live that each and every individual can't avoid it, however, stress should be overcome with a proper means of controlled. The document analysis method was applied*

Corresponding author: Mohd Juraimy Hj Kadir, Fakulti Pengajian dan Pengurusan Pertahanan, UPNM, Kem Sungai Besi, Kuala Lumpur, Malaysia, Mel-e: juraimy@upnm.edu.my





*to gather the relevant facts and finding accordance with the stress management strategy. The results showed that an individual perception towards stress shown some differences and some are almost the same but then it was found that three main causes of stress are: environment psychosocial and individual personality. The causes of stress may be reduced or overcome with proper stress management strategy that focus on individual strategy and group strategy that will further be elaborated. This study also support that stress management strategy whether for individual or group may assist to overcome any stress consequences in the future.*

**Keywords:** Stress management strategy, causes of stress, Islamic perspective

## PENDAHULUAN

Kemajuan dan kepesatan pembangunan sesebuah negara memberi kesan kepada rakyat terutamanya pekerja. Dalam usaha negara menuju ke arah kecemerlangan dalam perkhidmatan organisasi, pekerja terpaksa menghadapi pelbagai cabaran. Faktor kemajuan perkembangan teknologi maklumat, proses globalisasi, sistem penilaian, karenah birokrasi dan bebanan tugas berlebihan telah memberi kesan kepada prestasi perkhidmatan pekerja. Pekerja yang berjaya mengatasi cabaran dalam kehidupan akan dapat menyumbang kepada peningkatan prestasi organisasi. Pembangunan pekerja adalah suatu yang sangat dititik beratkan di dalam Islam sama ada dari segi kerohanian, mental dan fizikal. Negara barat telah mengabaikan aspek kerohanian yang boleh menyebabkan masalah tekanan. Di dalam satu hadith Rasulullah SAW telah menegaskan bahawa hati yang menempatkan taqwa adalah raja kepada tubuh badan seseorang yang menentukan baik dan buruknya anggota badan yang lain termasuk fizikal dan mental.

Tekanan telah dikenal pasti sebagai punca kepada hampir semua masalah dan kecelaruan psikologi. Seorang yang kerap menghadapi tekanan umpamanya akan mengalami kemurungan, kesedihan, kegelisahan, dan beberapa masalah psikosomatik (Khairul Zuhairi Haji Ahmad 2004). Oleh sebab tekanan ini telah menjadi satu perkataan harian yang digunakan oleh manusia, perkara ini perlu diberi perhatian yang secukupnya. Menurut al Ghazali dalam karyanya Ihya Ulumuddin menegaskan bahawa semua tindak tanduk manusia sama ada sedar atau tidak adalah bertunjangkan kepada jiwa dan hati. Walau apa jua bentuk tekanan yang dialami manusia, tekanan perlu diatasi dengan apa cara sekali pun, kerana jikalau ia dibiarkan dengan begitu sahaja, ia akan menyebabkan kemudaratannya kepada kesihatan dan seterusnya memberi kesan kepada kualiti kehidupan seharian.

Tekanan di dalam kalangan pekerja merupakan satu halangan kepada produktiviti kerja yang baik. Menurut Lee Hoo Nee (2002) hasil kajiannya terhadap 100 pegawai polis berhubung dengan tekanan kerja dengan kepuasan kerja. Hasil kajian mendapati apabila tekanan kerja tinggi, kepuasan kerja menurun dan apabila kepuasan kerja tinggi, personaliti turut menjadi positif. Manakala kajian oleh Thi Lip Sam (1998) tentang faktor tekanan di dalam kalangan pengurus dan eksekutif di tempat kerja mendapati jangkaan





tinggi, mengekalkan jangkaan tersebut, struktur organisasi yang tegar dan birokrasi merupakan punca utama tekanan kerja di organisasi. Pengurus dan eksekutif perempuan mengalami tekanan kerja yang lebih tinggi berbanding dengan pengurus dan eksekutif lelaki.

Menurut Hatta Sidi dan Mohamed Hatta Shahaarom (2002), tekanan merupakan sebahagian daripada kehidupan manusia sejak dahulu lagi tanpa disedari. Ia berubah wajah mengikut peredaran masa. Tekanan bukanlah suatu perkara yang asing bagi masyarakat negara ini. Tekanan biasa dialami oleh semua manusia apabila berada dalam keadaan yang tidak menyeronokkan. Secara umumnya, perkataan tekanan telah digunakan secara meluasnya dalam beberapa konteks yang berbeza. Tekanan dan kehidupan amat berkait rapat dengan gaya hidup, perwatakan seseorang, faktor keluarga, proses urbanisasi dan kejutan budaya terhadap perkembangan pemodenan yang mendadak (Woo Sew Fun 2008).

Kesan negatif tekanan ke atas organisasi adalah seperti ketidakhadiran kerja, moral pekerja yang rendah, kemalangan yang tinggi di tempat kerja, penurunan produktiviti, peningkatan pembiayaan perubatan. Kekurangan kajian tekanan yang berbentuk eksperimental dalam bentuk rawatan akan memberi kesan kepada organisasi. Ini adalah kerana mencari punca tekanan sahaja tidak cukup untuk mengurangkan tekanan. Bagaimana pun, dalam usaha menjalankan rawatan ke atas pengurangan tekanan, adalah amat penting untuk mencari punca dan sebab yang menyumbang kepada tekanan. Banyak kajian menyokong dakwaan bahawa tekanan pekerjaan sering dikaitkan dengan kesan negatif kepada individu dan organisasi. Tekanan juga dikatakan memberi kesan kepada kepuasan kerja.

## KONSEP TEKANAN

### a) Definisi Tekanan

Hans Selye (1974), pengasas teori tekanan telah memberi definisi tekanan sebagai “sesuatu reaksi yang tidak spesifik oleh diri seseorang disebabkan oleh bebanan yang menyimpannya.” A.S Hurnby (2007) mendefinisikan tekanan sebagai satu desakan, usaha, tuntutan ke atas keupayaan fizikal atau mental. Times Lingua Dictionary (1992) pula mendefinisikan tekanan sebagai perasaan bimbang atau risau yang dialami oleh seseorang yang berpunca dari sesuatu peristiwa yang berlaku dalam kehidupan. Sementara Times Chambers Combine Dictionary Thesaurus (1995) mentakrifkan tekanan sebagai reaksi seseorang sama ada dari segi fizikal atau emosi atau kedua-duanya yang boleh menyebabkan gangguan bukan sahaja kepada psikologi tetapi juga fizikal. Ini bererti bahawa tekanan boleh mendatangkan kesan yang negatif kepada seseorang.

Hasil penelitian dari Hans Seyle (1974), menunjukkan bahawa penyesuaian pada tubuh menyebabkan *cortex cerebri* (bahagian otak untuk berfikir) memberi tanda bahaya kepada *hipotalamus* (otak tengah). Pada masa itu, terjadilah rangsangan pada sistem





saraf yang menyebabkan perubahan pada sistem tubuh, antaranya, denyutan jantung bertambah cepat, tekanan darah meningkat serta tubuh mudah mengeluarkan peluh. Bila tekanan tidak lagi terkawal, maka kelenjar *adrenal* akan mengeluarkan *kortikoid* yang menyebabkan gangguan pada sistem pencernaan dan sistem pertahanan badan.

Keupayaan untuk menghindar dari tekanan adalah mustahil selama manusia masih hidup. Dalam setiap aktiviti kehidupan manusia sehari-hari, terutama dalam menghadapi pekerjaan di pejabat, pasti kerap kali ada gangguan yang harus dilalui dan diselesaikan. Cuma yang boleh dilakukan sekarang bagaimana individu mengawal tekanan tersebut agar tidak menimbulkan kesan yang negatif dalam kehidupan dan pekerjaan mereka.

### **b) Jenis-jenis Tekanan**

Tekanan adalah suatu dari fitrah kehidupan manusia. Firman Allah dalam Surah al-Baqarah, ayat 155: “Demi Sesungguhnya! Kami akan menguji kamu dengan sedikit perasaan takut (kepada musuh) dan (dengan merasai) kelaparan, dan (dengan berlakunya) kekurangan dari harta benda dan jiwa serta hasil tanaman. Dan berilah khabar gembira kepada orang yang sabar.” Tekanan boleh jadi baik atau buruk. Sebenarnya, ia menyediakan tenaga dan motivasi untuk memenuhi cabaran harian di rumah dan di tempat kerja. Tekanan yang baik menyumbang “meningkatkan” cabaran dan memenuhi matlamat seperti tarikh akhir, jualan-jualan atau sasaran-sasaran pengeluaran, atau mendapatkan pelanggan baru. Seseorang tidak akan menimbang cabaran ini sebagai tekanan kerana, apabila berjumpa dengan cabaran ini, manusia akan berpuas hati dan gembira. Bagaimanapun, seperti kebanyakan perkara, tekanan boleh memberi impak negatif.

Tanda-tanda tekanan dapat dilihat apabila perasaan berpuas hati bertukar menjadi letih, kekecewaan atau ketidakpuasan, atau apabila cabaran di tempat kerja menjadi terlalu mendesak. Surah al-Baqarah, ayat 214: “Adakah patut kamu menyangka bahawa kamu akan masuk syurga, padahal belum sampai kepada kamu (ujian dan cubaan) seperti yang telah berlaku kepada orang yang terdahulu daripada kamu? Mereka telah ditimpa kepapaan (kemusnahan harta benda) dan serangan penyakit, serta digoncangkan (oleh ancaman bahaya musuh), sehingga berkatalah Rasul dan orang yang beriman yang ada bersamanya: Bilakah (datangnya) pertolongan Allah?” Ketahuilah sesungguhnya pertolongan Allah itu dekat (asalkan kamu bersabar dan berpegang teguh kepada agama Allah).” Dalam ayat di atas Allah SWT. mengingatkan manusia bahawa dalam kehidupan tidak akan sunyi dari ujian dan kesusahan. Ia bukan saja telah dilalui oleh manusia masa kini bahkan oleh umat terdahulu. Segala bentuk-bentuk ujian dan kesusahan itu akan membentuk tekanan-tekanan kepada manusia.

### **c) Punca-Punca Tekanan**

Walaupun persepsi individu terhadap tekanan adalah berbeza, ada beberapa persamaan dari punca-punca tekanan. Punca-punca tekanan ini terbahagi kepada tiga jenis:





i. Persekitaran

Suasana atau keadaan yang bising, contohnya, tembakan bertalu-talu, jeritan yang kuat, bunyi kenderaan yang berterusan, boleh menyebabkan manusia berada dalam keadaan yang tertekan. Begitu juga dengan keadaan cuaca sama ada terlalu sejuk atau terlalu panas yang dialami seseorang apabila berada di luar negara. Faktor pencahayaan di dalam sesebuah bangunan atau bilik seperti terlalu gelap atau terlalu terang boleh mengakibatkan seseorang merasa tertekan, lebih-lebih lagi sekiranya seseorang itu terpaksa berada di kawasan tersebut dalam tempoh waktu yang lama. Di samping itu, keadaan berhabuk dan kotor seperti berhampiran kawasan pembinaan bangunan, pembinaan jalan raya, kawasan pembuangan sampah dan lain-lain turut menyumbang kepada tekanan.

ii. Psikososial

Keruntuhan rumahtangga akibat dari penceraian mengakibatkan hubungan antara ibu, ayah dan anak-anak tidak terbela dan ianya mengakibatkan boleh berlakunya tekanan di kalangan mereka. Konflik di tempat kerja juga boleh berlaku berpunca dari hubungan tidak baik di antara majikan dengan pekerja dan di antara pekerja dengan pekerja. Di samping itu, kesesakan lalu lintas, bilik pejabat yang sempit, bilik kuliah yang kecil berbanding dengan bilangan pelajar yang ramai boleh mengakibatkan tekanan juga boleh berlaku. Orang yang agresif yang berada di sekeliling tempat bekerja seperti terdapat individu yang dikategorikan pembuli, kasar dan seringkali mencetuskan pergaduhan, juga boleh menyebabkan tekanan.

iii. Personaliti

Seseorang yang mempunyai sasaran kerja yang terlalu tinggi dan di luar kemampuan untuk mencapainya juga akan mengakibatkan seseorang itu terjebak dalam kanchah tekanan, seandainya ia gagal untuk merealisasikan sasarannya itu. Begitu juga dengan keperluan yang tinggi untuk disukai dan diterima oleh orang lain. Seseorang pekerja perlu sedar tidak semua rakan-rakan sekerja kita yang menyukai diri kita. Kesedaran ini perlu ada agar tidak akan adanya tekanan apabila ia mendapati diri tidak disukai.

Perasaan bimbang atau kurang yakin akan kemampuan diri dan orang lain juga merupakan faktor yang menyebabkan tekanan. Ketidakyakinan kepada diri sendiri dan kepada orang lain akan mengundang seseorang itu akan rasa tertekan apabila mereka perlu melaksanakan tugas secara bersama atau bersendirian. Sebagai manusia kita tidak boleh lari dari melakukan kesilapan atau kelemahan dan sewajarnya kita tidak perlu terlalu sensitif seandainya terdapat kritikan dari rakan-rakan atau majikan ke atas kita.





## **STRATEGI INDIVIDU MENGHADAPI TEKANAN**

Banyak strategi positif yang boleh digunakan oleh setiap individu tetapi kesesuaian strategi ini terpulanglah kepada individu. Allah SWT telah berfirman dalam Surah Yunus, ayat 57: “Wahai umat manusia! Sesungguhnya telah datang kepada kamu al-Qur’an yang menjadi nasihat pengajaran dari Tuhan kamu, dan yang menjadi penawar bagi penyakit-penyakit batin yang ada di dalam dada kamu, dan juga menjadi hidayah petunjuk untuk keselamatan, serta membawa rahmat bagi orang yang beriman.” Strategi yang boleh dilakukan untuk menangani tekanan oleh individu adalah seperti berikut:

### **a) Mengelak dari Tekanan**

Kadang-kadang tekanan boleh dielak dengan melakukan perancangan dan persiapan yang rapi. Tetapi adakalanya seseorang itu tidak boleh melarikan diri dari masalah yang timbul dan perlu dihadapi dengan cara yang positif. Allah SWT telah berfirman dalam Surah Luqman, ayat 20: “Tidakkah kamu memperhatikan bahawa Allah telah memudahkan untuk kegunaan kamu apa yang ada di langit dan yang ada di bumi, dan telah melimpahkan kepada kami nikmat-nikmat-Nya yang zahir dan yang batin?”

### **b) Memberi Masa untuk Penyesuaian**

Setiap individu memerlukan masa untuk menyesuaikan diri di dalam keadaan atau suasana yang baru. Sekiranya ketika bertugas dari segi corak atau waktu tidur, menyesuaikan diri dengan cuaca, makanan dan budaya negara tempat bertugas. Sifat orang yang beriman itu ialah seperti yang digambarkan dalam Surah al-Sajadah, ayat 16: “Mereka merenggangkan diri dari tempat tidur, (sedikit sangat tidur, kerana mengerjakan sembahyang tahajjud dan amal-amal soleh); mereka sentiasa berdoa kepada Tuhan mereka dengan perasaan takut (akan kemurkaan-Nya) serta dengan perasaan ingin memperoleh lagi (keredhaan-Nya); dan mereka selalu pula mendermakan sebahagian dari apa yang Kami beri kepada mereka.”

### **c) Bersedia untuk Menghadapi Tekanan**

Umum sedia maklum, menghadapi temu duga merupakan sesuatu yang merisaukan ramai orang. Tekanan ini boleh dikurangkan dengan menentukan setiap individu itu cukup rehat, cukup tidur, pemakanan yang seimbang dan senaman yang konsisten serta mempersiapkan diri secukupnya bagi menghadapi temu duga dan apa sahaja keadaan yang boleh menghasilkan tekanan. Allah SWT telah berfirman dalam Surah al-Baqarah, ayat 286: “Allah tidak memberati seseorang melainkan apa yang terdaya olehnya. Ia mendapat pahala kebaikan yang diusahakannya, dan ia juga menanggung dosa kejahatan yang diusahakannya. (Mereka berdoa dengan berkata): “Wahai Tuhan kami! Janganlah Engkau mengirakan kami salah jika kami lupa atau kami tersalah. Wahai Tuhan kami! Janganlah Engkau bebaskan kepada kami bebanan yang berat sebagaimana yang telah Engkau bebaskan kepada orang yang terdahulu daripada kami. Wahai Tuhan kami! Janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang kami tidak terdaya memikulnya. Dan





maafkanlah kesalahan kami, serta ampunkanlah dosa kami, dan berilah rahmat kepada kami. Engkaulah Penolong kami; oleh itu, tolonglah kami untuk mencapai kemenangan terhadap kaum-kaum yang kafir.”

#### **d) Mengubah Persepsi**

Adakalanya cara individu mempersepsikan sesuatu situasi menyebabkan individu merasa tertekan. Allah SWT telah berfirman dalam Surah al-Insan, ayat 9: (Sambil berkata dengan lidah atau dengan hati): “Sesungguhnya kami memberi makan kepada kamu kerana Allah semata-mata; kami tidak berkehendakkan sebarang dari kamu atau ucapan terima kasih.” Oleh yang demikian, individu perlu:

- i. Mempunyai pengharapan yang realistik. Misalnya jangan mengharapkan apa yang sedia ada di negara akan ia berlaku di negara orang.
- ii. Menentukan sikap positif terhadap tugas, rakan-rakan seperti jawatan dan persekitaran.
- iii. Memahami politik, budaya dan keadaan persekitaran tempat bertugas.

#### **e) Menentukan Keutamaan dalam Kehidupan dan Tugas**

Allah SWT telah berfirman dalam Surah Faathir, ayat 34: “Dan (sebagai bersyukur) berkatalah mereka: “Sega puji tertentu bagi Allah, yang telah menghapuskan perasaan dukacita dari kami; Sesungguhnya Tuhan kami maha Pengampun, lagi sentiasa memberi balasan yang sebaik-baiknya (kepada orang yang taat).” Setiap individu harus mengatur apa yang terpenting dalam hidupnya dan dalam tugasnya. Contohnya, sebagai pekerja, individu mempunyai senarai tugas yang dipertanggungjawabkan. Oleh hal yang demikian, kebijaksanaan pekerja itu untuk menyusun jadual kerja serta memberi keutamaan dapat membantu menghindarkan mereka dari terperangkap dalam tekanan.

#### **f) Mengawal dan Menguruskan Masa dengan Bijak**

Individu perlu menentukan yang masanya digunakan dengan berfaedah dengan perancangan yang rapi dan perlu luangkan masa yang seimbang untuk bekerja dan berehat. Firman Allah SWT:

Maksudnya:

Demi masa. Sesungguhnya manusia itu hidupnya dalam kerugian. Kecuali orang yang beriman dan mengerjakan amal salih. Dan nasihat-menasihati dengan kesabaran.

(al-Asr 103 : 1-3)





### **g) Menentukan Masa Istirahat yang Produktif**

Ini boleh dilakukan dengan meneroka diri dari segi kegemaran, kelebihan dan kecenderungan yang boleh memanfaatkan masa seperti membaca, belajar bahasa asing dan pelbagai hobi. Berzikir juga merupakan salah satu kaedah untuk beristirahat. Allah SWT telah berfirman dalam Surah al-Ra'ad, ayat 28: "(Iaitu) orang yang beriman dan tenang tenteram hati mereka dengan zikrullah." Ketahuilah dengan 'zikrullah' itu, tenang tenteramlah hati manusia."

### **h) Menerima Hakikat dan Kenyataan**

Setiap individu harus menerima kenyataan bahawa ada beberapa perkara yang tidak boleh atau sukar untuk diubah. Misalnya, sebagai seseorang anggota tentera, setiap individu perlu menerima kenyataan bahawa ia akan ditukarkan dari satu pasukan ke pasukan yang lain. Begitu juga dengan pemberian kenaikan pangkat, seseorang tidak perlu kecewa apabila tidak dinaikkan pangkat. Kenaikan pangkat adalah anugerah Allah kepada hambanya. Allah SWT telah berfirman dalam Surah Ali 'Imran, ayat 173: "Mereka juga ialah yang diberitahu oleh orang (pembawa berita) ketika mereka: "Bahawa kaum (kafir musyrik) telah mengumpulkan tentera untuk memerangi kamu, oleh itu hendaklah kamu gerun kepadanya." Maka berita itu makin menambahkan iman mereka lalu berkata: "Cukuplah untuk (menolong) kami, dan Ia sebaik-baik pengurus (yang terserah kepadanya segala urusan kami)."

### **i) Melakukan Raptai Mental**

Apabila hendak menghadapi sesuatu situasi yang sukar, adalah lebih baik memikirkan perkara-perkara yang mungkin berlaku dan alternatif yang boleh dipilih untuk menghadapi keadaan tersebut. Ini juga boleh dilakukan sebelum berlakunya kejadian. Contoh, dalam perhimpunan bulanan bagi sesebuah organisasi, ianya mengambil masa yang agak lama berdiri di hadapan ketua dengan ucapan panjang lebar serta penyampaian maklumat semasa. Oleh hal yang demikian, raptai mental perlu dilakukan agar mental dan fizikal seiring bersedia untuk menghadapi majlis yang agak lama untuk berdiri dan seterusnya mendengar ucapan. Apabila ini dapat dilakukan, maka sedikit sebanyak individu tidak tertekan dan tidak merasa letih sebab dari awal lagi telah bersedia menghadapi situasi tersebut.

### **j) Meluahkan kepada Orang yang Boleh Dipercayai**

Apabila merasa tertekan, adalah baik jika dikongsi dengan kawan yang boleh dipercayai agar bebanan akan menjadi lebih ringan. Sekiranya masalah tersebut agak serius, berjumpa dengan kaunselor sama ada yang berada di jabatan atau ke klinik-klinik kaunseling yang terdapat di kawasan berhampiran. Melalui perkongsian maklumat sedikit sebanyak bebanan yang terdapat pada individu itu dapat dikurangkan dan dalam perkongsian maklumat itu banyak idea baru yang mampu membantu anda untuk meneruskan kehidupan dengan lebih ceria. Allah SWT telah berfirman:







Maksudnya:

Orang mukmin itu bersaudara, maka damaikanlah antara kedua saudara kamu dan bertaqwalah kepada Allah, moga-moga kamu dirahmati.

(al-Hujurat :10)

#### **k) Teknik *Relaxation***

Dalam keadaan tertekan, individu boleh melakukan teknik ini untuk mengendurkan segala otot yang tegang dan membuat individu lebih lega dan relax.

#### **l) Mengurangkan dan Menghentikan Tabiat Merokok, Minum Alkohol, Dadah, Kaffin dan lain-lain**

Tabiat buruk sepertimana di atas bukan merendahkan tahap tekanan malah meningkatkan lagi tekanan pada jangka masa panjang dan seterusnya menimbulkan sifat pergantungan terhadap bahan-bahan ini.

#### **m) Mengambil Air Sembahyang dan Bersembahyang**

Apabila jiwa tidak tenteram, umpamanya ketika berada dalam keadaan tertekan dan tahap kemarahan terlalu tinggi, maka sejukkan api kemarahan tersebut dengan mengambil air sembahyang dan bersembahyang sunat dan seterusnya memohon ke hadrat Ilahi agar diberi ketenangan dan dipermudahkan dengan segala urusan. Al-Ghazali telah meriwayatkan bahawa Rasulullah SAW telah bersabda:

Maksudnya:

Seungguhnya sembahyang itu adalah ketenangan hati dan kerendahan diri dan permohonan jiwa.

Sembahyang dikatakan sebagai cara yang paling berkesan bagi seseorang ummah itu mendampingi dan menjalin hubungan dengan penciptanya. Allah SWT berfirman:

Maksudnya:

....dan sujudlah dan dappingkanlah dirimu kepada Allah (dengan taat dan beramal soleh.

(al-'Alaq 96 : 19)

#### **n) Banyakkan Berzikir, Berdoa dan Beristighfar**

Melalui ibadah yang di laksanakan seperti berzikir, berdoa dan banyakkan beristighfar mampu untuk meredakan tekanan yang dihadapi. Konsep bermunajat kepada Allah SWT amatlah dituntut seperti mana firman Allah SWT:





Maksudnya:

Maka berzikirlah (ingatlah) kepada-Ku, nescaya Aku akan mengingati kamu sekalian.

(al-Baqarah 2 : 152)

Begitu juga dengan berdoa yang mempunyai kekuatan yang tersendiri dan bantuan daripada Allah yang datang tanpa disedari bagi membantu dan menenangkan kepada mereka yang sedang menghadapi masalah. Firman Allah SWT:

Maksudnya:

Apabila hamba-hamba-Ku bertanya engkau tentang zat-ku, maka (katakanlah) Aku amat hampir, sentiasa memperkenankan permohonan orang yang memohon ketika memohon kepada-Ku. Oleh sebab itu, hendaklah mereka memohon kepada-Ku.

(al-Baqarah 2 : 186)

#### **o) Redha dan Rasional**

Setiap pekerja seharusnya memahami konsep keikhlasan dan mencari keredhaan Allah. Para pekerja didorong supaya menginsafi bahawa setiap perkara atau masalah yang dihadapinya adalah satu ujian Allah ke atas dirinya. Ini dinyatakan oleh Allah dalam firman-Nya:

Maksudnya:

Apakah manusia mengira mereka akan dibiarkan saja mengatakan: 'kami telah beriman' lalu mereka tidak diuji? Kami telah menguji manusia-manusia sebelum mereka dan sesungguhnya Allah mengetahui orang yang benar dan orang yang berdusta.

(al-Ankabut 29 : 2-3)

### **STRATEGI KUMPULAN MENGHADAPI TEKANAN**

Adakalanya suasana tertekan lebih baik dikendalikan secara kumpulan seperti keluarga atau rakan-rakan. Strategi-strategi yang digunakan secara berkumpulan.

#### **a) Menyedari tekanan akan berlaku/Pengawasan Diri**

Setiap individu di dalam kumpulan mesti menyedari bahawa tekanan yang berlaku pada setiap individu adalah berbeza-beza. Apabila Allah SWT dan Rasul-Nya mengeluarkan perintah supaya melakukan pengawalan adalah untuk kebaikan manusia sendiri di dalam





urusan dan agama. Oleh itu, pengawalan yang diperintahkan ke atas orang Islam dengan cara pengawasan diri dan nasihat-menasihati, dengan itu sebuah masyarakat unggul dapat diwujudkan. Firman Allah SWT:

Maksudnya:

Dan orang yang beriman, lelaki dan perempuan, sebahagian mereka adalah menjadi penolong bagi sebahagian yang lain. Mereka menyuruh (mengerjakan) yang makruf, mencegah diri dari mungkar.

(al-Tawbah 9 : 71)

#### **b) Menerima tekanan pada orang lain**

Harus menyedari bahawa tekanan adalah normal bagi individu. Kemampuan menghadapi situasi yang menyakitkan menandakan seseorang itu mempunyai keimanan yang teguh dan kepatuhan kepada Allah SWT sepertimana firman Allah SWT:

Maksudnya:

Dalam pada itu (ingatlah) orang yang bersabar dan memaafkan kesalahan orang lain, sesungguhnya yang demikian itu adalah dari perkara-perkara yang perlu diambil berat (melakukannya).

(as-Syura 42 : 43)

#### **c) Sentiasa Bersedia untuk Meluangkan Masa untuk Berjumpa**

Individu di dalam kumpulan mesti sentiasa rela berjumpa dan meluangkan masa untuk rakan-rakan yang memerlukan pertolongan.

Maksudnya:

Hendaklah ada di antara kamu suatu umat yang mengajak kepada kebaikan, memerintahkan yang makruf dan melarang yang mungkar. Mereka itulah orang yang berbahagia.

(Ali Imran 3 : 104)

#### **d) Mendengar dengan aktif**

Mendengar memerlukan perhatian yang serius dan memberi gerak balas yang menolong.

Maksudnya:

Barang siapa mengangkat dirinya imam bagi manusia, maka hendaklah ia mulai mengajar dirinya sebelum mengajar orang lain. Dan hendaklah ia mendidik orang dengan perangnya sebelum mengajar orang lain dengan





lidahnya. Orang yang mengajar dan mendidik diri sendiri lebih patut dimuliakan dari orang yang mengajar dan mendidik orang lain.

(Saidina Ali Abu Thalib)

Maksudnya:

Akal itu perlu kepada pengalaman dan orang yang berkuasa memerlukan akal yang bercampur dengan pengalaman-pengalaman orang yang lampau dan akhlak yang baik.

(al-Mawardi)

### **e) Menunjukkan Minat dan Menyokong**

Sekiranya individu sentiasa diberi sokongan moral, tekanan akan menjadi ringan dan individu boleh berfungsi dengan lebih bermotivasi. Sabda Rasulullah SAW:

Maksudnya:

Berfikir sesaat adalah lebih utama daripada beribadat setahun.

Firman Allah SWT pula:

Bermaksud:

Mereka yang mengingati Allah baik pada waktu berdiri, duduk dan ketika berbaring dan mereka berfikir tentang kejadian langit dan bumi seraya mengujarkan, wahai Tuhan kami, tiadalah Engkau menjadikan ini dengan sia-sia.

(Ali Imran 3 : 191)

### **f) Berhati-hati dalam Memberi Nasihat dan Elakkan dari Menilai**

Memberi nasihat adakalanya kurang berkesan kerana ia adalah mengikut pandangan dan cita rasa penasihat. Namun begitu, sekiranya nasihat diperlukan oleh seseorang, maka wajib memberi nasihat sepertimana sabda Rasulullah SAW:

Maksudnya:

Apabila saudara kamu meminta nasihat dari kamu, hendaklah kamu berikan nasihat kepadanya.

(Riwayat Bukhari)





### **g) Peka terhadap perubahan pada individu**

Perubahan yang mendadak pada individu merupakan satu petanda yang perlu diperhatikan supaya individu boleh ditolong dengan segera. Rakan sekerja perlu mengambil berat permasalahan rakan mereka agar bantuan segera dapat disampaikan sebelum terlambat. Sabda Rasulullah SAW:

Bermaksud:

Barang siapa melapangkan diri seorang mukmin yang sedang dalam kemarahan, atau menolong seorang mungkin yang teraniaya, nescaya ia akan diampunkan dosanya.

### **h) Menentukan kemampuan diri**

Adakalanya tidak dapat menolong seseorang atas sesuatu sebab. Oleh itu, individu perlu dirujuk pada sesiapa yang boleh menolong atau pada ahli yang lebih profesional. Manusia memerlukan perhubungan dengan orang lain. Manusia ingin meneroka perasaan dan fikirannya secara objektif supaya ia hidup lebih bermakna dan mengenali kekuatan dan kelemahan dirinya. Imam al-Ghazali berkata:

Maksudnya:

Barang siapa telah mengenal dirinya, maka ia telah mengenal Tuhannya.

(al-Ghazali)

### **i) Syura/Perundingan**

Syura dalam konteks pengurusan dapat dimaknakan sebagai pertukaran pendapat, perundingan dan permesyuaratan. Peranan syura di sini sebagai tali yang menghubungkan antara pendapat yang lahir dari semua pekerja sesuatu organisasi atau institusi. Dalam Islam, syura dianggap sebagai perkara asas dalam mengendalikan urusan manusia. Firman Allah SWT:

Maksudnya:

Urusan mereka (diputuskan) dengan mesyuarah.

(as-Syura 42 : 38)

Rasulullah SAW memerintahkan supaya pendapat yang dikeluarkan dalam permesyuaratan dan perundingan dengan berasaskan keikhlasan dan amanah seperti mana sabda Rasulullah SAW:





Maksudnya:

Jika di antara kamu diminta berunding (diminta pendapatnya dalam mesyuarat) oleh saudaranya hendaklah dilakukan dengan jujur.

(as-Syura 42 : )

## KESIMPULAN

Kehidupan seorang insan di dunia ini perlu menghadapi pelbagai situasi yang menggembirakan dan mengecewakan. Allah memberikan panduan terbaik dalam menangani tekanan melalui firman-Nya yang bermaksud: “Demi sesungguhnya! Kami akan menguji kamu dengan sedikit perasaan takut (kepada musuh) dan (dengan merasai) kelaparan, dan (dengan berlakunya) kekurangan daripada harta benda dan jiwa serta hasil tanaman. Dan berilah khabar gembira kepada orang yang sabar (iaitu) orang yang apabila mereka ditimpa sesuatu kesusahan, mereka berkata: Sesungguhnya kami adalah kepunyaan Allah dan kepada Allah jugalah kami kembali.” (Surah al-Baqarah, ayat 155-156).

Justeru itu, langkah-langkah sewajarnya perlu diusahakan agar apa sahaja situasi kehidupan di dunia ini sentiasa memberi keuntungan kepada manusia di dunia dan di akhirat. Strategi menguruskan tekanan sedikit sebanyak mampu membantu individu mengenali diri mereka masing-masing dan seterusnya mempersiapkan diri dari ancaman tekanan yang datang tanpa diundang. Firman Allah dalam Surah al-Nahl, ayat 97: “Sesiapa yang beramal soleh, dari lelaki atau perempuan, sedang ia beriman, maka sesungguhnya Kami akan menghidupkan dia dengan kehidupan yang baik; dan sesungguhnya Kami akan membalas mereka, dengan memberikan pahala dari apa yang mereka telah kerjakan.” Oleh itu, setiap orang dituntut untuk terus belajar dan mengatur strategi yang mampu menghindarkan diri masing-masing dibelenggu tekanan dan akhirnya berjaya menjadi insan yang cemerlang dalam kehidupan mereka.

## RUJUKAN

A.S. Hurnby. 2007. *Oxford Compact Advanced Learner's English-Malay Dictionary*.  
Translator: Asmah Haji Omar.

Ahmad Fadzli Yusof. 2004. *Mengurus Waktu Kerja*. Kuala Lumpur : PTS Publications & Distributions Sdn Bhd.

al-Quran. Tafsir Pimpinan al-Rahman. Kuala Lumpur : Darul Fikir.

Barjoyai Bardai. 2011. *Wacana Pengurusan Islam Siri 1*. Kuala Lumpur : Yayasan Pembangunan Ekonomi Islam Malaysia (YaPEIM).





- Hans Selye. 1974. *The Motivatio-hygiene Theory: In Victor H. Vroom and Edward L. Deci (Eds), Management and Motivation 1,56*. Baltimore, MD : Penguin Books.
- Hatta Sidi, Mohammed Hatta Shaharom. 2002. *Mengurus Stres, Pendekatan yang Praktikal*. Kuala Lumpur : Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Kamal Abd. Manaf. 1995. *Kaunseling Islam Perbandingan Antara Amalan dan Teori Kaunseling*. Kuala Lumpur : Utusan Publication & Distributors Sdn Bhd.
- Khairul Zuhairi Haji Ahmad. 2004. Faktor-faktor Penyumbang Stres Di Kalangan Pelajar Tahun 3 & 4 Program Khas Pensiswazahan Guru: Satu Tinjauan Di Fakulti Pendidikan Di UTM Johor. Universiti Teknologi Malaysia.
- Lee Hoo Nee. 2002. Hubungan Tekanan Kerja Dengan Lokus Kawalan Dalaman, Personaliti Jenis A dan Kepuasan Kerja di kalangan Anggota PDRM. Latihan ilmiah yang tidak diterbitkan. Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Mat Saat Baki. 1998. *Kaunseling Organisasi Satu Pengenalan*. Kuala Lumpur : Bahagian Perkhidmatan Psikologi Jabatan Perkhidmatan Awam. Watan Sdn Bhd.
- Noraini Ahmad. 1994. *Pengurusan Masa*. Kuala Lumpur : Berita Publishing Sdn. Bhd.
- Rohany Nasir, Fatimah Omar. 2006. *Kesejahteraan Manusia : Perspektif Psikologi*. Selangor : Penerbit Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Thi Lip Sam. 1998. *A Case Study of Factors Causing Stress to Managers and Executives at Work*. Tesis. Universiti Malaya.
- Times Chambers Combine Dictionary Thesaurus*. 1995. Singapore. Federal Publications.
- Woo Sew Fun. 2008. *Faktor-Faktor Yang Mendorong Tekanan Kerja (Stres) Di Kalangan Guru-Guru SJK (C): Satu Kajian Di Tiga Buah Sekolah Di Wilayah Persekutuan*. Universiti Teknologi Malaysia.
- Zainah Ahmad Zamani, Hamdan Mohd Ali. 2002. *Kesihatan Mental dan Fizikal dan Strategi Daya Tindak di kalangan Pekerja Sektor Swasta*. Pasca Prosiding Seminar Psikologi PSIMA 2 : Pusat Pengajian Psikologi dan Pembangunan Manusia, UKM.

