

AL-HIKMAH

Jilid	8	ISSN 1985-6822	2016
No.	1		1437

- PENGURUSAN STRESS MENURUT AL-QURAN DAN HADITH...3-18
Siti Noorsyafenas & Ahmad Yunus
- SHEIKH SA'ID HAWWA: LATAR BELAKANG DAN KETOKOHAN DALAM BIDANG PENDIDIKAN ISLAM...19-35
Mawaddah Baderun & Haziyah Hussin
- PERSEPSI MASYARAKAT ISLAM TERHADAP METODOLOGI DAKWAH PUSAT DAKWAH ISLAMIAH NEGARA BRUNEI DARUSSALAM...36-53
Dyg HjH Ummi Fa'izah, Salasiah Hanin Hamjah & Izzah Nur Aida
- KEISTIMEWAAN KAEDAH JAWI SEBAGAI METODE DAKWAH UNTUK PEMBELAJARAN AL-QURAN YANG BERKESAN: KAJIAN KE ATAS SKRIP JAWI... 54-68
Wan Mohd Azhar & Abdul Ghafar Don
- PENDEKATAN PENGUKUHAN PERSONALITI BAPA DALAM KALANGAN PESERTA DI LEMBAGA PENDUDUK DAN PEMBANGUNAN KELUARGA NEGARA (LPPKN)... 69-84
Izzah Nur Aida & Salasiah Hanin Hamjah
- TAHAP PEONTONAN FILEM GENRE DAKWAH DALAM KALANGAN AUDIEN DI MALAYSIA...85-101
Azimah Misrom & Rosmawati Mohamad Rasit
- JOHN L. ESPOSITO THE ISLAMIC THREAT: MYTH OR REALITY Oxford University Press: Oxford, 1992...102-107
Badlihissham, Syarifuddin & Linda Roziani

• حركة التأليف في مقاصد الشريعة ... 125-108

جبريل إسماعيل البركة وأحمد إرضاء بن مختار



Al-Hikmah 8(1) 2016: 3-18

Pengurusan Stres Menurut Al-Quran dan Hadith

Stress Management According to the Qur'ān and Hadith

SITI NOORSYAFENAS SAFE*
AHMAD YUNUS BIN MOHD NOR

ABSTRAK

Stres merupakan fenomena yang mempunyai pengaruh yang kuat terhadap kehidupan manusia. Setiap individu tidak akan terlepas daripada mengalami stres kerana stres amat berkait rapat dengan gaya hidup, perwatakan seseorang, faktor kekeluargaan, proses urbanisasi dan kejutan budaya terhadap perkembangan pemodenan yang mendadak. Stres adalah tindakbalas fizikal, emosi dan mental seseorang terhadap sebarang perubahan atau tuntutan. Stres boleh berlaku kepada sesiapa sahaja tidak mengira umur, jantina, bangsa atau agama. Stres yang sederhana mampu memberi motivasi dalam perkembangan hidup seseorang tetapi stres yang berlebihan adalah merosakkan. Kajian ini dijalankan sebagai salah satu pengurusan kepada masalah stres menurut al-Qur'ān dan Hadith. Kaedah penyelidikan kualitatif berdasarkan kajian lepas dan analisis sumber premier seperti al-Qur'ān dan Hadith digunakan bagi tujuan analisis maklumat. Di samping itu, hasil kajian juga telah mengenalpasti beberapa pengurusan stres yang sesuai digunakan oleh masyarakat Islam khususnya dan masyarakat secara umum.

Kata Kunci: *Pengurusan, Stres, al-Qur'ān, Hadith*

ABSTRACT

Stress is a phenomenon that has a strong influence on human life. Each individual will not be spared from suffering stress because it is strongly associated with lifestyle, a person's character, family factors, urbanization and modernization of culture shock of sudden growth. Stress is a response to the physical, emotional and mental to any changes or demands. Stress can happen to anyone irrespective of age, gender, race or religion. Medium stress can motivate someone's life development, yet excessive stress is undermining. The study was conducted as one of the issues related to the Quran and Hadith. Qualitative research methods based on previous studies and analysis premier sources such as Qur'ān and Hadith have been used for information analysis. In addition, the findings also identified a number of relevant stress managements that can be used by Muslims in particular and others in general.

Keywords: *Management, Stress, Qur'ān, Hadith*

PENGENALAN

Stres atau tekanan sememangnya biasa dialami bagi setiap manusia. Perbincangan mengenai stres tidak dapat lari dari perbincangan tentang struktur personaliti manusia. Menurut Azah (2011), Islam membahaskan struktur personaliti manusia dengan unsur yang ada pada manusia. Setiap dugaan yang datang adalah ujian dari Allah SWT bagi meningkatkan darjat dan martabat seseorang di sisi Allah SWT. Setiap manusia akan diuji bagi mencari calon yang terbaik bagi memenuhi syurga Allah SWT sebagaimana yang telah ditetapkan dalam Islam. Bagi seorang Mukmin, itulah sebesar-besar ganjaran yang diimpikan. Maka sebagai mukmin, perlu bersedia dari segala sudut sama ada dari sudut rohaniah, mental dan fizikal. Sepertimana firman Allah SWT dalam al-Qur'an surah al-Anfal ayat ke-60 yang diterjemahkan oleh Abdullah Basmeih (2001) dalam "*Tafir Pimpinan Ar-Rahman Kepada Pengertian al-Qur'an*":

Maksudnya:

"Dan sediakanlah untuk menentang mereka (musuh yang menceroboh) Segala jenis kekuatan yang dapat kamu sediakan dan dari pasukan-pasukan berkuda yang lengkap sedia, untuk menggerunkan dengan persediaan itu musuh Allah dan musuh kamu serta musuh-musuh yang lain dari mereka yang kamu tidak mengetahuinya; sedang Allah mengetahuinya. Dan apa sahaja yang kamu belanjakan pada jalan Allah akan disempurnakan balasannya kepada kamu, dan kamu tidak akan dianiaya"

Setiap orang adalah berbeza dari segi tindak balas dan persepsi mereka mengenai stres dalam hidup. Perbezaan ini boleh menentukan kegagalan atau kejayaan mengambil kira juga aspek individu, keupayaan dan kemampuan seseorang mengurus diri, keluarga dan masyarakat, serta kekuatan mental. Teknik pengurusan stres hanya akan berjaya dicapai setelah teknik-teknik tersebut dipelajari secara berperingkat mengikut latihan, kemampuan diri, dan melewati sesuatu tempoh masa. Dengan yang demikian, masa yang diperlukan untuk memahirkan diri seseorang terhadap teknik-teknik pengurusan stres ini juga berbeza mengikut jenis-jenisnya. Oleh itu, pelbagai persediaan yang diperlukan untuk menguruskan stres dengan betul. Ia termasuk dari segi fizikal, mental dan juga kerohanian.

METODOLOGI KAJIAN

Kajian ini menggunakan analisis sumber ilmiah yang mengkaji pengurusan stres dari sudut pandangan Islam iaitu berdasarkan al-Qur'an dan Hadith. Sumber rujukan utama melibatkan al-Qur'an dan Hadith-hadith sahih dalam memperkukuhkan sorotan kajian. Kajian literatur juga turut menggunakan sumber-sumber rujukan seperti kertas kerja penyelidikan, tesis, buku, jurnal dan prosiding sebagai panduan.

Konsep Stres

Apa yang dimaksudkan dengan stres adalah apa jua keadaan atau situasi yang mengancam atau dianggap mengganggu keadaan diri seseorang dan menyebabkan individu memerlukan keupayaan dan cara untuk menghadapinya. Ia juga merupakan suatu tindak balas reaksi terhadap ancaman, perubahan mahupun persaingan. Selain itu, ianya juga merupakan proses pengalaman manusia menyesuaikan diri dengan persekitaran.

Chaplin (2000) mendefinisikan tekanan sebagai perasaan tertekan atau penghayatan tekanan dan juga sebagai satu keadaan tertekan sama ada secara fizikal mahupun psikologi. APA Dictionary of Psychology (2007) pula mendefinisikan tekanan sebagai tuntutan stres yang berlebihan, imiginasi atau realiti, yang dilakukan kepada individu oleh individu lain atau sesuatu kumpulan untuk berfikir, merasa atau bertindak dalam cara tertentu. Pengalaman stres sering disebabkan oleh gangguan kognitif dan efektif atau dari proses kaedah mengatasi strategi penyesuaian diri yang dapat menjadi kaedah penyelesaian jangka pendek atau penyelesaian sebenar dalam psikoterapi. Stres juga ditakrifkan oleh APA sebagai keadaan gerakbalas fisiologi atau psikologi untuk stres dalaman atau luaran. Stres melibatkan perubahan yang mempengaruhi hampir setiap sistem tubuh, mempengaruhi bagaimana manusia berperasaan dan berkelakuan. Stres yang parah boleh mengurangkan kualiti kehidupan kerana menyebabkan gangguan pada mental dan fizikal manusia.

Dari sudut aspek fisiologi dan psikologi stres terdapat beberapa tafsiran yang berbeza tentang stres. Antaranya ialah stres sebagai ransangan, gerak balas, transaksi, dan salah satu fenomena holistik (Mohd Razali 2010). Setiap takrifan stres di atas tidak boleh dikatakan salah. Cuma ketepatannya sahaja yang diragui atau lemah. Stres juga boleh ditakrifkan dalam pelbagai maksud, tetapi maksud yang terbaik ialah "*fight or flight response*". Apabila berada dalam keadaan stres, sistem badan manusia akan bergerakbalas terhadap tingkah lakunya (Steven B. Donovan and Brian H. Kleiner 1994).

Punca Stres

Menurut Hatta Sidi & Mohamed Hatta Shaharom (2002), terdapat banyak punca stres, secara lansung atau tidak, yang mungkin berpunca daripada individu itu sendiri atau melibatkan kelompok manusia. Selain itu, terdapat beberapa faktor dalaman yang menjadi punca stres yang melibatkan roh manusia seperti tidak meyakini qadak dan qadar, bergantung kepada manusia, bukan kepada Allah, tidak suka memaafkan orang lain dan sebagainya (Mohd Sukki Othman & Mohammad Zaini Yahaya: 2015). Harun Yahya (2005) menjelaskan akal berkeupayaan penuh di dalam menguasai nafsu melalui pemikiran serta penilaian yang baik manakala jika sebaliknya berlaku, maka akal akan menjadi pengikut kepada nafsu yang sering inginkan kerosakan. Keupayaan akal yang diciptakan ini mempunyai peranan dan fungsi yang terbaik di dalam membuat pilihan. Akal yang sihat berkeupayaan dan berkebolehan membina suatu kesan atau natijah yang baik mahupun natijah yang buruk. Berdasarkan ayat 214 dalam surah al-Baqarah, Allah telah mengingatkan bahawa dalam kehidupan ini, manusia tidak akan sunyi daripada ujian dan kesusahan. Segala bentuk ujian dan kesusahan itu akan membentuk stres kepada manusia. Menurut surah al-Baqarah, ayat 214 yang ditafsirkan oleh Abdullah Basmeih (2001) dalam “*Tafir Pimpinan Ar-Rahman Kepada Pengertian al-Qur’ān*” menjelaskan:

Maksudnya:

Adakah patut kamu menyangka bahawa kamu akan masuk syurga, padahal belum sampai kepada kamu (ujian dan cubaan) seperti Yang telah berlaku kepada orang-orang Yang terdahulu daripada kamu? mereka telah ditimpa kepapaan (kemusnahan hartabenda) dan serangan penyakit, serta digoncangkan (oleh ancaman bahaya musuh), sehingga berkatalah Rasul dan orang-orang Yang beriman Yang ada bersamanya: Bilakah (datangnya) pertolongan Allah?" ketahuilah Sesungguhnya pertolongan Allah itu dekat (asalkan kamu bersabar dan berpegang teguh kepada ugama Allah).

Menurut Uthman Najati (1992), manusia menghadapi gangguan dan ketidaktenteraman jiwa atau emosi apabila berlakunya konflik psikis atau pertembungan antara dua jiwa manusia iaitu jiwa yang beriman kepada Allah SWT dan jiwa yang menurut hawa nafsu. Keadaan jiwa manusia seperti ini dapat digambarkan dalam kisah anak Nabi Adam iaitu Qabil yang telah membunuh saudara kandungnya, Habil. Ibn Kathir (1970) dalam mentafsirkan surah al-Ma’arij, ayat 19-22, beliau menyatakan

bahawa dalam ayat ini Allah menerangkan tabiat manusia yang memiliki sifat takut, kurang sabar, selalu berkeluh kesah. Jika ditimpa bencana dan malapetaka ia selalu mengeluh dan berputus asa, jika mendapat keuntungan atau kebaikan maka ia amat kikir, kedekut, dan bakhil. Kecuali orang-orang yang tekun melakukan solat, khushyuk dan tenang dalam solatnya. Oleh itu, salah satu punca stres seperti yang dinyatakan oleh Gold dan Roth (1993) adalah perubahan. Ekoran daripada kemajuan-kemajuan yang telah dikecapi oleh negara, taraf kehidupan masyarakat juga turut berubah. Stres ini bersifat subjektif, kesulitan sama yang dialami kesan yang berbeza-beza bagi individu yang berlainan. Ianya bergantung kepada penerimaan masing-masing terhadap kesulitan tersebut dan bagaimana cara untuk menanganinya.

Selain itu, stres juga dikenali sebagai tekanan atau kemurungan akibat daripada fungsi imun yang terjejas, kecenderungan penyakit berjangkit yang mengakibatkan sakit *nceptlastic*. Fakta menunjukkan setelah beberapa tahun, stres dikatakan faktor kepada penyakit kemurungan. Justeru, mekanisme yang tepat bahawa gejala kemurungan adalah disebabkan stres masih tidak dapat dikenalpasti sepenuhnya. Walaubagaimanapun, perubahan tingkah laku akibat stres adalah disebabkan perubahan fungsi saraf dalam otak (Thomas J. Connor & Brian E. Leonard 1998). Bagi pandangan Steven B. Donovan and Brian H. Kleiner (1994) stres boleh dibahagikan kepada tiga punca iaitu dari sudut fizikal, mental dan keadaan sekeliling. Stres fizikal berpunca dari kerja yang terlalu banyak, kekurangan rehat dan diet yang tidak seimbang. Seterusnya, stres yang berpunca dari mental dapat dikesan berdasarkan keadaan mental seseorang. Ia melibatkan harapan, ketakutan, penyesalan yang dialami dalam kehidupan seharian. Fenomena stres ini terjadi hasil daripada interaksi dunia luar yang melibatkan peranan manusia sebagai suami, bapa, isteri dan ibu. Malah ia juga melibatkan kehidupan sosial manusia yang terperangkap arus pemodenan seperti penggunaan kereta, telefon bimbit, komputer dan sebagainya.

Namun, jika dikaji mengenai punca stres dari sudut kaca mata Islam, ianya mempunyai sedikit perbezaan dari kajian yang dijalankan oleh barat. Islam lebih memandang punca berlakunya masalah stres ini adalah kebanyakannya berpunca dari hati yang jauh dari Allah SWT. Punca stres ialah berasal dari kelemahan hati. Kelemahan hati yang menyebabkan rapuhnya hubungan individu itu dengan Allah SWT menyebabkan kehidupannya menjadi sempit. Seolah-olah tiada jalan keluar dari setiap inci masalahnya. Menurut Sayyid Muhammad Alwi (2010), hati yang baik mempunyai unsur-unsur yang sangat halus, keutuhan dan kerohanian. Manusia mengenal Allah SWT melalui hatinya, bukan dengan anggota badannya yang lain. Hati adalah raja manakala segala anggota badan yang

lain hanyalah pengikut sahaja. Hati yang akan merasa bahagia apabila mendekati diri kepada Allah SWT. ia juga akan merasa kecewa apabila ia ingkar kepada hukum Allah SWT. dan lalai serta leka dari mengingatiNya. Hal ini jelas disebut melalui firman Allah SWT dalam surah (Taha 20:124)

Maksudnya:

"Dan sesiapa yang berpaling ingkar dari ingatan dan petunjukku, maka sesungguhnya adalah baginya kehidupan yang sempit, dan kami akan himpunkan dia pada hari kiamat dalam keadaan buta".

Selain itu, kelemahan roh juga merupakan salah satu punca stres. Roh turut diberi istilah jawahir, nyawa dan jiwa. Roh yang menghidupkan jasad atau badan. Menurut ilmu tasawuf, mereka membezakan antara nyawa dan juga roh. Nyawa adalah suatu unsur halus yang ada pada setiap makhluk hidup, sama ada manusia mahupun haiwan. Manakala roh pula merujuk kepada nyawa yang ada pada setiap mukmin. Beza roh dan juga nyawa di sisi ilmu tasawwuf ialah roh mengenal Allah SWT manakala nyawa tidak. Maka kekuatan roh itu di nilai dari sudut mengenali Allah SWT Semakin ia mengenal Allah SWT semakin mantap roh itu. Jika tidak, jadilah roh itu roh yang lemah dan mudah diganggu oleh syaitan (Sayyid Muhammad Alwi al-Malaki 2010)

Melalui pengaruh jiwa pula imam al-Ghazali memberi pengertian al-Nafs sebagai satu unsur yang halus dimana ia merupakan hakikat manusia (Harussani Zakaria 2004). Pengaruh jiwa yang jahat inilah merupakan unsur negatif yang mendorong kepada masalah stres. Apatah lagi jika diri insan itu lemah imannya dan sakit jiwanya (Md. Taib Dora dan Hamdan Abd. Kadir 2006). Di samping itu, kelemahan akal juga merupakan punca stres pada manusia. Imam al-Ghazali telah memberikan makna akal iaitu sesuatu yang memperoleh ilmu atau tempat pengetahuan. Muhammad Rashidi Wahaba dan Mohd Faizul Azmia (2013) menjelaskan bahawa keistimewaan akal ini membolehkan manusia berfikir dan menguruskan kehidupan mereka dengan sempurna, tidak seperti spesies haiwan lain yang tidak dikurniakan akal. Kelemahan akal adalah berpunca dari kejahilan atau sedikitnya ilmu seseorang. Para hukama' mengandaikan bahawa ilmu itu merupakan makanan bagi akal. Tanpa ilmu akal akan mati dan tidak akan berfungsi dengan baik (Sayyid Muhammad Alwi al-Malaki 2010).

Stres yang keterlaluan juga boleh menjadi satu gangguan dan membantutkan perkembangan diri seseorang. Sebagai contoh, kenaikan pangkat dan penambahan tanggungjawab boleh menjadikan seseorang mengalami tahap

stres yang sama ketika seseorang itu kehilangan sesuatu yang berharga dalam hidup. Namun kedua-dua punca stres ini mungkin berbeza dan mencetuskan perubahan biologi yang berbeza. Pada hakikatnya, stres bukanlah sesuatu yang bahaya. Stres pada tahap tertentu boleh menjadi 'kawan'. Stres yang berpatutan juga boleh menjadi pemangkin untuk seseorang itu mencapai kejayaan dan kesejahteraan. Tetapi sekiranya ia berlebihan dan melampaui daripada kapasiti seseorang melaksanakan tugas, ia boleh bertukar kepada 'lawan'.

HASIL KAJIAN DAN PERBINCANGAN

Shiqah Jantan (2010) menjelaskan bahawa stres perlu di ambil perhatian yang serius kerana stres yang sederhana boleh menjadi suatu bentuk dorongan yang kuat. Ia dapat menolong tubuh dan minda manusia untuk bekerja dengan baik dan menyumbang kepada kesihatan mental. Contohnya apabila seseorang itu diminta melakukan sesuatu yang belum pernah dilakukan maka ianya akan menjadi pendorong untuk mencuba sesuatu yang baru. Stres yang berlebihan akan mengakibatkan kemudaratan seperti diganggu bebanan kerja yang banyak atau berhadapan dengan terlalu banyak gangguan dan kejutan. Fakta imperikal telah membuktikan bahawa kekerapan mengalami tekanan boleh menyebabkan masalah kesihatan seperti migrin, tekanan darah tinggi, tiada selera makan, murung dan sebagainya.

Marshall dan Cooper (1976) menyatakan jika tekanan tidak diatasi akan timbul banyak masalah kesihatan dan penurunan aktiviti harian. Malah, stres memberi kesan terhadap fisiologi, psikologi dan tingkahlaku. Antara kesan fisiologi adalah menghidapi penyakit kronik seperti darah tinggi, buah pinggang dan lemah jantung. Kesan psikologinya pula adalah mudah muntah hilang semangat motivasi dan sebagainya. Manakala kesan terhadap tingkahlaku adalah seseorang itu akan merasa mudah marah dan tidak melakukan kerja dengan sempurna. Manakala menurut C. Mimura & P. Griffiths (2003) teknik pengurusan tekanan dicadangkan telah diubah di seluruh spektrum yang luas pendekatan, daripada menguruskan persekitaran kerja untuk mengurangkan sumber luar tekanan untuk menguruskan faktor intrapersonal individu.

Ivencevich (1990) mengatakan terdapat banyak organisasi yang menggunakan program latihan pengurusan stres bagi mengurangkan stres dalam kehidupan seharian. Program ini dijalankan bagi mengurangkan kesan negatif yang timbul dari masalah stres yang dihadapi. Kementerian Kesihatan Malaysia pula telah menyarankan Kaedah 10B untuk individu yang sedang mengalami stres iaitu bertenang, bernafas dengan dalam, berkata:relaks/tak mengapa, beribadat, bercakap dengan seseorang,

berurut, berehat dan mendengar muzik, beriadah, bersenam dan berfikir positif (Kementerian Kesihatan Malaysia 2005).

Pengurusan Stres Menurut Al-Quran Dan Hadith

Berdasarkan kajian literatur, ramai pengkaji telah membuat kajian berkaitan stres dan cara mengatasi masalah stres mengikut cara psikologi atau kaedah sains. Namun, pengurusan stres yang sewajarnya menurut al-Qur'ān dan Hadith masih belum mendapat perhatian pelbagai pihak. Dari perspektif Islam, stres adalah merupakan masalah jiwa yang perlu ditangani. Nor Azah (2011) menjelaskan *al-nafs* adalah jiwa yang membezakan hakikat manusia dengan makhluk Allah yang lain. Jiwa dan perbuatan lahiriah yang baik memerlukan agama. Di antara perbuatan lahiriah yang baik menurut al-Ghazālī ialah mampu memilih perbuatan yang benar dengan yang salah serta mampu mengendalikan nafsu dengan hikmah, akal dan agama (Al-Ghazālī, 1982). Justeru, Islam mempunyai kaedah tersendiri berbanding dengan apa yang telah digariskan oleh manusia dalam konteks pengurusan stres. Antara kaedah-kaedah pengurusan stres yang digariskan oleh al-Qur'ān dan Hadith ialah melalui tadabbur al-Qur'ān, tafakkur, bersewaka dan berzikir.

Al-Qur'ān merupakan cahaya, hidayah dan penyembuh bagi penyakit sama ada hati atau fizikal. Ia merupakan rahmat untuk sekalian alam. Dengan mentadabbur al-Qur'ān, iaitu memahami, mendalami, dan menghayati isi al-Qur'ān, seseorang itu berupaya menenangkan dan mententeramkan hati dan jasmani. Firman Allah SWT al-Qur'ān surah Yunus, ayat 57 dalam "*Tafir Pimpinan Ar-Rahman Kepada Pengertian al-Qur'ān*" oleh Abdullah Basmeih (2001):

Maksud:

“Wahai umat manusia! Sesungguhnya telah datang kepada kamu al-Qur'ān 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-orang yang beriman.

Malah dalam hadith Rasulullah SAW turut menjelaskan kelebihan bertadabbur al-Qur'ān: “Dari Abdullah bin Mas'ud radhiyallahu 'anhu berkata: Rasulullah SAW bersabda: “Barangsiapa membaca satu huruf dari al-Qur'ān maka baginya pahala satu kebaikan, dan setiap satu kebaikan itu dibalas (minima) dengan sepuluh kebaikan. Aku tidak mengatakan alim

lam miim itu satu huruf, namun alif adalah satu huruf, lam adalah satu huruf dan mim adalah satu huruf (HR. Tirmidzi).

Imam al-Ghazali telah membawa kaedah-kaedah pembacaan al-Qur'ān .
Antaranya:

1. Memahami al-Qur'ān itu merupakan percakapan Allah SWT
2. Menggambarkan keagungan Allah SWT dengan sifat dan asmaul HusnaNya.
3. Membuka hati dengan meninggalkan segala perkara yang dapat mengganggu konsentrasi dalam pembacaan.
4. Memikirkan erti al-Qur'ān
5. Cuba memahami maqasid atau tujuan ayat tersebut.
6. Menunjukan segala ayat al-Qur'ān itu kepada diri sendiri (Syaikh Mahmud 2006:32)

Melalui kaedah tafakkur yang bermaksud merenung dan memikir dengan mendalam mengenal sesuatu, stres dapat dikendali melalui proses ketenangan jiwa. Proses tafakur boleh dimulakan dengan berfikir tentang diri sendiri. Bertafakur dengan segala nikmat yang telah Allah SWT berikan kepada diri dari segi kesihatan dan kesempurnaan diri. Kemudian boleh diluaskan kepada keluarga, masyarakat, negara dan alam ini. Firman Allah SWT dalam al-Qur'ān surah (Luqman 31: 20).

Maksud:

“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-nikmatNya yang zahir dan yang batin? Dalam pada itu, ada di antara manusia orang yang membantah mengenai (sifat-sifat) Allah dengan tidak berdasarkan sebarang pengetahuan atau sebarang petunjuk; dan tidak juga berdasarkan mana-mana kitab Allah yang menerangi kebenaran” (Abdullah Basmeih (2001): “Tafir Pimpinan Ar-Rahman Kepada Pengertian al-Qur'ān”).

Menurut Badri (1996), tafakur dalam dunia psikologi merupakan kegiatan berfikir dengan pelbagai perasaan, persepsi, imaginasi, dan fikiran yang membentuk dan mempengaruhi tingkah laku, kecenderungan, keyakinan. Penemuan moden ini merupakan salah satu psikologi kognitif manusia. Namun, ulama' Islam telah merintis konsep tafakur sebagai motivasi hidup dan meningkatkan iman seseorang. Setelah itu, bandingkan dengan masyarakat sekeliling dan lihat betapa banyaknya nikmat Allah SWT

berbanding dengan orang lain, haiwan dan tumbuhan. Dan akhir sekali renungkan sebesar-besar nikmat yang Allah SWT berikan iaitu nikmat iman dan Islam.

Seterusnya, banyakkann bersedekah iaitu memberikan sedekah semata-mata kerana Allah SWT ia merupakan salah satu perkara yang menyebabkan jiwa tidak tenang kerana harta. Harta merupakan kurnia Allah SWT. Oleh itu, orang yang bakhil akan disempitkan Allah SWT. hati dan akhlaknya kerana mereka bakhil dengan kurniaanNya. Hal ini dijelaskan oleh Surah (al-Baqarah 2:245)

Maksudnya:

Siapakah orangnya yang (mahu) memberikan pinjaman kepada Allah sebagai pinjaman yang baik (yang ikhlas) supaya Allah melipatgandakan balasannya dengan berganda-ganda banyaknya? dan (ingatlah), Allah jualah yang menyempit dan yang meluaskan (pemberian rezeki) dan kepadaNya lah kamu semua dikembalikan (Abdullah Basmeih (2001): "Tafir Pimpinan Ar-Rahman Kepada Pengertian al-Qur'an")

Menurut seorang ahli psikologi Rima Olivia (2014), stres boleh diatasi dengan melakukan perkara yang boleh meningkatkan hormon endorfin. Shimon Amir etc. (1979) menjelaskan, di dalam otak hormon endorfin ini akan bertindak mengawal sistem neural yang akan menenangkan dan mengawal emosi semasa berlakunya stres. Rima Olivia (2014) mengatakan bahawa hormon endorfin ini dapat ditingkatkan apabila seseorang individu itu mengalami perasaan bahagia. Malah, hormon endorfin ini akan meningkat apabila seseorang individu itu berkongsi kebahagiaannya sesama manusia yang lain. Oleh itu, dengan membantu orang lain akan menimbulkan perasaan bahagia sebagai seorang manusia termasuklah bersedekah.

Rasulullah SAW telah memberikan beberapa garis panduan apabila seseorang itu hendak bersedekah supaya ia mampu memberikan keberkatan kepada orang yang bersedekah itu. Antaranya:

1. Sedekah itu perlu ikhlas semata-mata kerana Allah SWT
2. Bersedekah ketika sihat.
3. Bersedekahlah ketika seseorang itu berasa bakhil atau tersangat sayang kepada hartanya.
4. Bersedekahlah ketika seseorang itu berimpian untuk menjadi kaya raya dan takut akan kemiskinan.

5. Bersedekahlah secara rahsia
6. Bersedekahlah tanpa merasa megah akan orang yang menerimanya.

Dari Ibnu Umar r.a. bahawasanya Rasulullah SAW bersabda, “Dan barangsiapa yang berusaha memenuhi keperluan saudaranya maka Allah juga akan berusaha memenuhi keperluannya”. (HR al-Bukhari dan Muslim). Menurut asy-Syaikh Salim bin Ied al-Hilaliy hafizhohullah, “Berusaha untuk memenuhi keperluan kaum muslimin dan menghilangkan kesedihan mereka merupakan cara mendekatkan diri kepada Allah dan menjadi penyebab di dalam terpenuhinya keperluan hamba tersebut, dihilangkan kesedihan dan dilenyapkan kedukaannya”

Selain itu, jiwa manusia dalam keadaan stres tidak boleh lari dari mengingati Tuhan atau berzikir untuk mendapat ketenangan hati kerana berzikir adalah salah satu cara mengingati Allah SWT sama ada dengan lidah mahupun hati seperti firman Allah SWT dalam surah al-Qur’ān, surah (ar-Ra’d 13: 28):

Maksudnya:

(Iaitu) orang-orang yang beriman dan tenang tenteram hati mereka dengan zikrullah. (Abdullah Basmeih 2001)

Ketahuilah dengan “zikrullah” itu, tenang tenteramlah hati manusia.” Kepelbagaian bentuk zikir yang telah dicatatkan dalam al-Qur’ān dan hadith dan telah disusun oleh para ulama perlu diamalkan dengan tertib dan berterusan. Sebutan yang betul dan memahami makna zikir juga patut di titik beratkan. Di kalangan ahli tariqat pula, mereka mempunyai cara dan kaedah tersendiri dalam mempraktikkan zikir ini seperti amalan zikir *jahar* (nyaring) dan amalan zikir *sirr* (perlahan).

Zikir merupakan terapi stres yang ditujukan kepada penganut yang beragama Islam. Dalam menghadapi kehidupan yang fana ini, Islam sentiasa membimbing dan menunjukkan umatnya cara untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi. Namun terpulung kepada umat Islam itu sendiri mahu mengikuti atau sebaliknya. Islam menyediakan banyak cara bagi umatnya untuk mencari ketenangan jiwa. Ketenangan jiwa bagi seorang insan adalah anugerah Allah SWT yang tidak ternilai harganya. Oleh itu, pohonlah kepada Allah SWT supaya dikurniakan jiwa yang tenang dan jauh daripada ketegangan. Pendapat ini disokong oleh Razali Salleh (2010) yang menyatakan banyakk berzikir kepada Allah SWT memuji, memohon keampunan dan keredhaan-Nya. Itulah cara mendapatkan ketenangan. Antara penawar bagi mengubati jiwa ialah dengan banyak mengingati Allah Allah s.w.t. berfirman yang bermaksud:

(Iaitu) orang-orang yang beriman dan tenang tenteram hati mereka dengan zikrullah

Ketahuilah dengan “zikrullah” itu, tenang tenteramlah hati manusia. Malah orang yang selalu berzikir akan dilindungi oleh para malaikat, mendapat ketenangan dan Allah akan menyebut mereka di hadapan para malaikat di langit sesuai dengan sabda Rasulullah SAW maksudnya:

“Tidaklah suatu kaum duduk berdzikir kepada Allah, melainkan mereka dinaungi oleh para malaikat, diliputi oleh rahmat, turun kepada mereka ketenangan dan Allah SWT menyebut-nyebut mereka di hadapan para malaikat (di langit)” (HR. Muslim).

Muslim. *Ṣaḥīḥ Muslim. Kitāb al-Dhikri wā du‘ā’i wā Tawbati wā istighfār. Bāb Faḍli Ijtimā‘i ‘ala Tilāwati Qur’ān.*

Melalui amalan selalu bersyukur dengan segala nikmat pemberian daripada Allah juga merupakan salah satu terapi dalam pengurusan stres. Perbanyakkan amalan bersyukur kepada Allah dengan berterima kasih kepada Allah SWT dan jangan sesekali mengharapkan balasan atau ucapan terima kasih sesama manusia sebagaimana firman Allah SWT dalam al-Qur’ān surah (al-Insan 76:9).

Maksudnya:

*“(sambil berkata dengan lidah atau Dengan hati):
”Sesungguhnya Kami memberi makan kepada kamu kerana Allah semata-mata; Kami tidak berkehendakkan sebarang balasan dari kamu atau ucapan terima kasih. (Abdullah Basmeih 2001)*

Bukankah sebagai seorang muslim, manusia amat mendambakan kehidupan yang penuh nikmat dan tenang dari Allah SWT. Oleh itu, manusia perlulah sentiasa berasa tenang dalam segala keadaan dan situasi sewaktu lapang mahupun sempit agar timbulnya rasa syukur dengan ketentuan Allah SWT sebagaimana yang dijelaskan oleh hadith Rasulullah SAW.

Maksudnya:

Sungguh menakjubkan urusan seorang mukmin, semua urusannya adalah baik baginya. Hal ini tidak didapatkan kecuali pada diri seorang mukmin. Apabila mendapatkan

kesenangan, dia bersyukur, maka yang demikian itu merupakan kebaikan baginya. Sebaliknya apabila tertimpa kesusahan, dia pun bersabar, maka yang demikian itu merupakan kebaikan baginya.

Muslim. Şahih Muslim. Kitāb al-Zuhdi Wa Raqā'iqi. Bāb al-Mu'minu 'Amruhu Kulluhu Khayru.

Di samping itu, cara mudah dan ringan menurut Razali Salleh (2010) untuk memperolehi ketenangan jiwa ialah dengan beriktikaf. Iktikaf bererti duduk (berhenti) dalam masjid dengan niat bermunajat kepada Allah. Jika seseorang itu duduk sahaja dalam masjid tanpa niat iktikaf, maka perbuatan itu tidaklah dikira iktikaf kerana iktikaf yang sebenar apabila seseorang individu itu beriktikaf dengan penuh ikhlas kerana Allah SWT bagi mendapatkan ketenangan. Hal ini kerana iktikaf mempunyai banyak hikmat antaranya ialah:

1. Boleh menenangkan fikiran dan jiwa daripada pelbagai kesibukan
2. Boleh merehatkan seluruh anggota badan daripada kepenatan dan keletihan
3. Meningkatkan iman dan takwa melalui amalan berzikir selalu kepada Allah SWT
4. Mendidik diri ke arah jiwa *mutmainnah* (jiwa tenang) dan tidak tunduk kepada dorongan hawa nafsu, sebaliknya tunduk dan taat kepada Allah SWT. dengan akal yang sihat

Bagi umat Islam kebaikan bertadabbur al-Qur'an , tafakkur, bersedekah dan berzikir seperti yang dibincangkan adalah merupakan terapi yang terbaik untuk kesejahteraan fizikal dan spiritual yang secara tidak langsung menangani masalah stress dalam kehidupan seharian manusia.

KESIMPULAN

Setiap individu tidak akan terlepas daripada mengalami stres. Stres adalah tindakbalas fizikal, emosi dan mental seseorang terhadap sebarang perubahan atau tuntutan. Stres boleh berlaku kepada sesiapa sahaja tidak mengira umur, jantina, bangsa atau agama. Stres yang sederhana adalah berguna dan boleh menjadi faktor motivasi dalam perkembangan hidup seseorang tetapi stres yang berlebihan adalah merosakkan. Menurut Danial Zainal Abidin (2007) stres juga melahirkan kesan yang positif seperti peperiksaan menyebabkan seseorang membuat persiapan rapi untuk menghadapinya. Stres ini dinamakan tekanan eustress atau tekanan yang baik. Stres yang berbahaya adalah yang tidak dapat dikawal sehingga

membuat seseorang mengalami kesugulan, putus harapan, keinginan membunuh diri dan lain-lain yang seumpamanya. Stres yang berbahaya ini dikenali sebagai distress atau tekanan yang memudaratkan. Oleh itu, stres perlu ditangani dengan kaedah yang diyakini supaya mendapat hasil yang boleh meredakan stres tersebut untuk kelangsungan hidup yang tenang dan mencapai prestasi yang diharapkan. Bagi orang Islam kaedah yang dipilih tidak boleh lari dari landasan agama Islam dan panduan utama orang Islam iaitu al-Qur'ān dan Hadith.

Sebagaimana yang diketahui, semakin tinggi tingkat keimanan seseorang, semakin besarlah ujian yang Allah SWT timpakan kepadanya. Termasuklah para Rasul yang diutuskan. Mereka juga tidak terlepas dari ujian yang Allah SWT timpakan kepada mereka. Baginda SAW. juga banyak diberikan ujian dan cabaran sepanjang menjalankan kerja dakwah Baginda. Apa yang penting dalam mengharungi sebarang ujian daripada Allah SWT adalah sifat sabar yang wujud dalam diri manusia. Sifat sabar inilah merupakan kunci yang terbesar dalam diri manusia bagi mengharungi sebarang ujian dan tekanan dalam kehidupan. Sesungguhnya Allah SWT. menyukai hambanya yang bersabar dalam menempuhi segala ujian. Malahan al-Qur'ān yang diturunkan adalah selari dengan keperluan manusia dalam kehidupan. Keperluan manusia dalam kehidupan seharian telah digariskan oleh Allah SWT dalam al-Qur'ān yang mulia. Justeru, melalui konteks pengurusan stres ini, dengan membaca al-Qur'ān sahaja mampu membuatkan seseorang individu itu mendapat ketenangan. Bahkan, dengan mendengar bacaan ayat-ayat suci al-Qur'ān sahaja, hati manusia akan terasa tenang. Oleh yang demikian setiap manusia seharusnya kembali kepada Allah SWT. apabila menghadapi musibah. Hal ini kerana, segala yang terjadi itu sememangnya ada hikmah yang Allah SWT ingin tunjukkan. Orang yang beriman akan mengingati Allah SWT dalam apa jua keadaan, sama ada ketika senang, mahupun susah. Kerana itulah ia menjadi tenang kerana ia sentiasa bersangka baik dengan Allah.

RUJUKAN

- Al-Quran.
- Abdullah Basmeih. 2002. *Tafsir Pimpinan Ar-rahman Kepada Pengertian al-Qur'an (30 juz)*. Kuala Lumpur: Darulfikir Al-Hadis.
- A, Caspi et. al. 2003. Influence of Life Stres on Depression: Moderation by a Polymorphism in the 5-HTT Gene. *Journal of Science*. DOI: 10.1126/science.1083968
- Chaplin, J. P. 2000. *Kamus Lengkap Psikologi*. Dr. Kartini Kartono (terj.). Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

- C. Mimura & P. Griffiths. 2003. The effectiveness of current approaches to workplace stress management in the nursing profession: an evidence based literature review. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*.
- Danial Zainal Abidin. 2009. *Quran Saintifik Meneroka Kecemerlangan Quran daripada Teropong Sains*. Kuala Lumpur: PTS Millennia Sdn Bhd.
- D. Steven & K. Brian. 1994. Effective Stress Management. Occasional paper (Royal College of General Practitioners). *Managerial Auditing Journal*. Vol. 9 No. 6, pp. 31-34
- European Agency for Safety and Health at Work. 2000. Research on Work-related Stress. Diakses pada 19 Ogos 2011 daripada <http://osha.europa.eu/en/publications/reports/203>.
- Hatta Sidi. 2002. *Mengurus Stres: Pendekatan yang Praktikal*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Hatta Sidi. 2012. *Keresan: Penyakit & Rawatan*. Bangi: Penerbit Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Ivancevich, J. M., Matteson, M. T., Freedman, S. M., & Phillips, J. S. 1990. Worksite stress management interventions. *American Psychologist*, 45, 252–261.
- Md. Taib Dora & Hamdan Abd Kadir. 2006. *Mengurus Stres*. Batu Caves: PTS Professional Publishing.
- Mohamed Hatta Shaharom, Hatta Sidi & Ruzanna ZamZam. 2003. *Menjaga Kesihatan Jiwa: Teknik Mengurus Stres*. Bentong: PTS Publications & Distributor Sdn. Bhd.
- Mohd Razali Salleh. 2010. *Pengendalian Stres dan Kebimbangan: Penilaian Kognitif dan Tingkah Laku*. Pulau Pinang: Penerbit Universiti Sains Malaysia
- Muhammad Rashidi Wahaba & Mohd Faizul Azmia. 2013. Kedudukan Akal dalam Pendalilan Akidah. *Jurnal Teknologi (Social Sciences)* 63:1 (2013), 31–39.
- Mohd Sukki Othman & Mohammad Zaini Yahaya. 2015. *STRESS?: Islam Ada Penawarnya*. Kuala Lumpur: Telaga Biru Sdn Bhd.
- Muslim. *Şahih Muslim*.
- Nor Azah Abdul Aziz. 2011. Kaedah Menangani Stres dengan Solat. *Journal of Islamic and Arabic Education*. 3(2), 2011 1-10. Universiti Pendidikan Sultan Idris
- Shiqah Jantan. 2010. *Tahap Stres dan Tahap Kepuasan Kerja dalam Kalangan Pensyarah Universiti Teknologi Malaysia*. Tesis Sarjana Universiti Teknologi Malaysia.

- Sapora Sipon. 2010. *Pengurusan Stres*. Sekolah Psikologi dan Kerja Sosial, Universiti Malaysia Sabah. Kertas kerja seminar kursus pengurusan stres di Maktab Sabah.
- Sayyid Muhammad Alwi. 2010. *Keistimewaan-keistimewaan al-Qur'ān*. Kuala Lumpur: Alam Raya Enterprise.
- Steven B. Donovan & Brian H. Kleiner. 1994. Effective Stress Management. *Managerial Auditing Journal*. Vol. 9 No. 6, 1994, pp. 31-34
- Thomas J. Connor & Brian E. Leonard. 1998. Depression, Stress and Immunological Activation: The Role Of Cytokines In Depressive Disorders. *Life Sciences*. Vol. 62, No. 7, pp. 583-606.
- VandenBos, G. R. 2007. *APA Dictionary of Psychology*. Washington: American Psychological Association.
- Yusri Ibrahim. T.th. *Tekanan? Bagaimana Anda Mengatasinya*. Kuala Lumpur: Synergy Publishing Co.
- Indira Rezkisari. 10 September 2014. LEISURE Republika. Co. Id. Diakses daripada: <http://gayahidup.republika.co.id/berita/gayahidup/infosehat/14/09/10/nboe91-mau-depresi-hilang-coba-lakukan-hal-ini>)

* Siti Noorshafenas Safe
Jabatan Usuluddin dan Falsafah
Fakulti Pengajian Islam
Universiti Kebangsaan Malaysia
Mel-e: fienaz_assyifa@yahoo.com