



## **CARA MENGATASI STRESS DALAM PERSPEKTIF AL-QURAN**

Neni Sumarni<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Negeri Surabaya, Kota Surabaya

Corresponding E-mail: nenisumarniski@gmail.com

### **Abstrak**

Stress bisa dialami semua umur tidak memandang masih anak-anak atau sudah dewasa. Seseorang stress disebabkan banyak hal misal mendapat tekanan kerja di kantor, tugas akhir kuliah, kondisi ekonomi dalam keluarga yang kurang, lingkungan sekitar yang suka berkomentar negatif, gagal menikah, ditinggalkan orang tersayang, tidak bisa mengikuti permintaan orang tua, dan mendapat tekanan dari pasangan hidup. Orang yang terkena stress berat dapat memberikan dampak negatif. Tujuan penelitian ini ingin mengetahui bagaimana cara mengatasi masalah stress dalam perspektif Al-Quran? Metode yang digunakan dalam penelitian ini study pustaka dengan cara mencari, mengumpulkan dan mengamati artikel yang sesuai dengan permasalahan. Kemudian setelah data terkumpul dianalisis. Hasil penelitian ini Al-Quran bisa menjadi solusi menyelesaikan masalah stress.

**Kata kunci:** Penyakit Stress, Al-Quran

### **Abstract**

*Stress can be experienced by all ages, regardless of being a child or an adult. A person is stressed due to many things, for example under pressure from work in the office, final college assignments, poor economic conditions in the family, the environment around which likes to make negative comments, failed to get married, abandoned by loved ones, unable to follow parents' requests, and under pressure from a spouse. People who are exposed to severe stress can have a negative impact. The purpose of this research is to find out how to overcome the problem of stress in the perspective of the Koran? The method used in this research is literature study by searching,*

*collecting and observing articles that are appropriate to the problem. Then after the data collected was analyzed. The results of this study Al-Quran can be a solution to solving the problem of stress.*

**Keywords:** Stress disease, Al-Quran

## Pendahuluan

Zaman sebelum teknologi berkembang pesat seperti sekarang ini hanya sedikit manusia yang bisa mengidentifikasi penyakit dalam dirinya. Saat ini setiap manusia bisa mengidentifikasi secara tidak langsung melalui kecanggihan teknologi. Kalau zaman dulu sebagian manusia yang sakit berobat identik dengan dukun (Hamid 2017). Mereka memercayai dukun mampu mengobati penyakit mereka. Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan penyakit yang dialami manusia tidak hanya gangguan fisik tetapi ada juga gangguan mental.

Gangguan mental tidak terlihat secara kasat mata namun memengaruhi fisik manusia. Secara kasat mata dilihat dia tidak sakit sebenarnya dia sedang terkena gangguan mental. Dampak dari Covid-19 itu sangat memengaruhi kesehatan mental semua orang. Seorang ibu harus bekerja dari rumah, membantu anak mengerjakan pekerjaan rumah, membersihkan rumah, sedangkan anak dari pagi sampai sore harus belajar full di depan laptop, dan seorang ayah juga harus bekerja dari rumah.

Setiap hari mulai dari bangun tidur sampai tidur lagi berada di suasana yang sama sehingga mengakibatkan secara emosi terganggu. Semua pasti tertekan dengan keadaan tersebut meski ada sisi positif juga yang dirasakan. Berbeda lagi kondisi dengan keluarga yang berasal dari keluarga miskin atau kurang mampu sehingga pengeluaran meningkat karena harus mengeluarkan biaya besar untuk keperluan sekolah dan makan sehari-hari.

Mencari uang di masa pandemi tidak mudah sehingga berdampak terhadap stress berkepanjangan. Oleh karena itu, dibutuhkan suatu solusi untuk mengatasi masalah stress agar tidak berkepanjangan. Sebagai seorang muslim yang pertama kali sudah tentu merujuk kepada Al-Quran untuk mengatasi stress. Namun, tidak semua orang bisa memercayai dan memahami bahwa Al-Quran mampu mengatasi stress. Stress bisa dialami oleh siapa saja tidak pandang umur. Penyebab stress dewasa ini sangat banyak ada yang karena mendapatkan perlakuan yang tidak baik di sekolah, mendapatkan tekanan kerja di kantor tiada henti, menyelesaikan tugas akhir kuliah, susah mendapatkan pekerjaan padahal

sudah mengirim surat lamaran kerja ke berbagai tempat, karena berasal dari keluarga *broken home*, dan sebagainya.

*Menurut (Gaol, 2016) Proses terjadinya stres berdasarkan stres model respon diawali dengan adanya tanda bahaya dari dalam diri, lalu muncul perlawanan. Perlawanan muncul disebabkan individu merasakan alarm dalam diri akibat hal-hal yang tidak diinginkan tidak segera berakhir. Apabila stres tidak juga berakhir maka individu akan berada pada fase merasakan kelelahan. Menurut Braham dalam (Kholifah Umi Sholihah, 2021) menyatakan bahwa individu yang mengalami stres, akan berdampak pada munculnya beberapa penyakit seperti darah tinggi, radang usus, sakit kepala, masalah pencernaan, dan secara emosional bisa memunculkan kelesuan mental, perilaku agresif dan lain sebagainya (Sholihah et al. 2021).*

Bagaimana cara Al-Quran mengatasi stress? Masalah tersebut yang melatarbelakangi peneliti melakukan penelitian dengan metode study pustaka. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui bagaimana cara Al-Quran bisa menjadi solusi mengatasi stress.

Seseorang yang mengalami stress terlalu berat berdampak terhadap gangguan memori, penurunan konsentrasi, penurunan skill menyelesaikan problem, dan rentan melakukan perbuatan buruk seperti minuman keras, merokok, judi, dan seks bebas (Ansyah, Muassamah, dan Hadi 2019). Dewasa ini sudah banyak orang yang mampu membuktikan bahwa ayat Al-Quran bisa menjadi obat. Dengan membaca dan mendengarkan Al-Quran seseorang yang sakit bisa jadi tenang dan mampu mengurangi rasa sakit. Dengan mendengarkan murottal Al-Quran seseorang yang sudah divonis dokter hidupnya tidak akan lama lagi berkat AL-Quran bisa sembuh. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Eko Hardi Ansya yaitu mahasiswa yang mengalami stress diakibatkan karena beban kuliah terlalu berat, kadang ada gesekan dari dosen maupun teman satu kelas, dan keuangan menipis. Eko memberikan perlakuan/intervensi berupa pelatihan tadabur Al-Quran surah Al-Insyirah mampu mengurangi tingkat stress akademik kepada mahasiswa.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kholifah Umi Sholihah adalah *menunjukkan bahwa gambaran stres narapidana yang mengikuti program membaca Alquran di rumah tahanan memiliki kategori stres rendah. Ditemukan tidak terdapat hubungan antara lama masa tahanan dan tingkat stres narapidana. Akan tetapi, terdapat perbedaan tingkat stres yang ditinjau dari frekuensi membaca Alquran. Narapidana yang selalu membaca Alquran memiliki stres yang lebih rendah dibandingkan dengan dengan narapidana yang sering membaca Alquran. Selain itu, tidak didapatkan perbedaan signifikan tingkat stres narapidana pada rumah*

tahanan X dan Y. Hasil penelitian ini menggambarkan pentingnya narapidana untuk mengikuti program membaca Alquran di rumah tahanan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dian Nugraheni dkk. adalah terkait efektivitas membaca Al-Quran untuk menurunkan stres akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kebumen diketahui bahwa membaca Al-Quran efektif untuk menurunkan stres akademik yang dialami oleh siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kebumen. Hal tersebut dibuktikan oleh hasil olah data yang dilakukan peneliti yaitu terdapat perbedaan tingkat stres akademik yang signifikan sebelum dan sesudah perlakuan membaca Al-Quran pada kelompok eksperimen. Membaca Al-Qur'an memiliki pengaruh terhadap penurunan tingkat stres pada kelompok eksperimen, yaitu siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kebumen. Perhitungan menggunakan statistic parametrik dengan uji Wilcoxon Signed Rank, yaitu diperoleh hasil  $z = -2,701$  dengan signifikansi  $p = 0,007$  yang artinya ada perbedaan nilai pretest dan posttest karena nilai signifikansi  $p < 5\%$  atau  $0,05$ , yang berarti pula bahwa ada pengaruh pemberian perlakuan membaca Al-Quran terhadap penurunan stres akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kebumen.

Orang yang menganut agama Islam seharusnya mampu mengatasi stress pada diri sendiri, tetapi di dunia nyata tidak semua bisa menangani masalah tersebut. Oleh karena itu, penting dilakukan penelitian agar umat Islam memahami cara mengatasi stres. Penelitian yang sudah dilakukan peneliti terdahulu ada yang sudah membuktikan bahwa Al-Quran mampu menjadi penawar atau obat penyakit stress. Pada penelitian ini peneliti mengumpulkan beberapa referensi untuk dijadikan acuan agar umat Islam bisa lebih percaya, meyakini dan mengimplementasikan ajaran agama Islam dalam kehidupan sehari-hari.

## Temuan dan Pembahasan

Peneliti mengumpulkan artikel yang akan dijadikan sumber rujukan dan perbandingan. Berikut ini artikel yang ditemukan:

Nama penulis Abdul Hamid, judul artikel Agama dan Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi Agama. Hasil penelitian *Gangguan mental ini dapat diatasi dengan terapi agama sebagaimana yang telah dinyatakan dalam al-Quran, kaitannya dengan ini pendekatan diri kepada Tuhan, memperbanyak berdzikir serta berbuat kebaikan merupakan cara yang tepat untuk menanggulangi gangguan mental. Semakin dekat seseorang kepada Tuhan, dan semakin banyak ibadahnya, dekat seseorang kepada Tuhan, dan semakin banyak ibadahnya, maka akan semakin tentramlah jiwanya serta semakin mampu ia menghadapi kekecewaan dan kesukaran-kesukaran dalam hidup. Dan demikian pula sebaliknya, semakin jauh orang dari agama, maka akan semakin susahlah baginya untuk mencari ketentraman batin.*

Penulis atas nama Dian Nugraheni, Moh. Iqbal Mabruri, Sugiyarta Stanislaus, judul artikel Efektivitas Membaca Al-Quran untuk menurunkan Stress Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kebumen. *Berdasarkan hasil penelitian terkait efektivitas membaca Al-Qur'an untuk menurunkan stres akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kebumen diketahui bahwa membaca Al-Qur'an efektif untuk menurunkan stres akademik yang dialami oleh siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kebumen. Hal tersebut dibuktikan oleh hasil olah data yang dilakukan peneliti yaitu terdapat perbedaan tingkat stres akademik yang signifikan sebelum dan sesudah perlakuan membaca Al-Qur'an pada kelompok eksperimen. Membaca Al-Qur'an memiliki pengaruh terhadap penurunan tingkat stres pada kelompok eksperimen, yaitu siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kebumen.*

Penulis atas nama Eko Hardi Ansyah, Hindun Muassamah, dan Cholichul Hadi, judul artikel *Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan tadabbur surat Al-Insyirah mampu menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa. Artinya bahwa pelatihan tadabbur surat Al-Insyirah dapat digunakan sebagai tindakan intervensi untuk mengatasi permasalahan stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa penghayatan terhadap al-Qur'an, dalam hal ini adalah surat al-Insyirah bisa digunakan sebagai penekatan dalam psikoterapi terhadap gangguan psikologis.*

Penulis atas nama Dawam Mahfud, Mahmudah, Wening Wihartati, judul artikel Pengaruh Ketaatan Beribadah Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Uin Walisongo Semarang. Hasil penelitiannya *Ada pengaruh ketaatan beribadah terhadap kesehatan mental mahasiswa UIN Walisongo Semarang, semakin tinggi pengaruh ketaatan beribadah maka semakin tinggi kesehatan mental mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Sebaliknya, semakin rendah pengaruh ketaatan beribadah maka semakin rendah pula kesehatan mental mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Ketaatan beribadah sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa. lingkungan, keagamaan dan kepribadian yang baik, akan selaras dengan kesehatan mental yang diperoleh.*

Penulis atas nama Anisa Zahra Wijayanti Nugroho dan Sri Kusrohmaniah, judul artikel Pengaruh Murattal Alquran Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Muslim di Yogyakarta. Hasil penelitiannya *Hasil analisis yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dari murattal Alquran terhadap perubahan tingkat stres. Selain itu, terdapat perbedaan perubahan tingkat stres antar subjek yang mendengarkan dan tidak mendengarkan murattal Alquran. Tingkat stres subjek yang mendengarkan murattal Alquran menurun secara signifikan.*

### *Sub Pembahasan*

Hampir semua orang hari ini sibuk dengan dunianya masing-masing sehingga lupa dengan kehidupan di dunia nyata, lebih ke dunia maya. Orang yang

menggunakan waktunya pada hal kegiatan tidak bermanfaat di dunia maya maka akan timbul perasaan *insure*, sering dibanding-bandingkan, iri sehingga timbulah stres. Cara mengatasi stres dalam perspektif Al-Quran bisa dengan cara mentadaburi Al-Quran.

*Mentadabbur Al-Quran merupakan kegiatan merenungkan, memikirkan, dan menghayati maksud dan makna dari bacaan Al-Quran sehingga dapat mengambil nilai-nilai yang terkandung di dalamnya* (Nugraheni, Mabruri, and Stanislaus 2018). Nilai-nilai tersebut bisa menjadi acuan menjalani kehidupan. Orang yang hidupnya stres maka akan timbul perasaan hati tidak tenram, selalu berpikiran negatif dan secara emosi terganggu. Dalam AL-Quran telah diajarkan bahwa hanya dengan mengingat Allah seseorang hatinya menjadi tenang. Dalam surah *Ra'ad 13:28* Artinya: "(yaitu) orang- orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, Hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram". Maksudnya, hati mereka senang dan tenang berada di sisi Allah, merasa tenram dengan mengingat-Nya dan rela kepada-Nya sebagai Pelindung dan Penolong (nya). Ayat di atas bermakna bahwa Allah berhak untuk diingati.

Al-Quran diturunkan di muka bumi untuk menjadi penawar dan rahmat. Sebagaimana terdapat dalam surah *Al-Isra'* ayat 82 yang berarti: "Dan Kami turunkan Al-Qur'an (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman...". Dalam tafsir ibnu katsir Allah menyebutkan tentang kitab yang diturunkan-Nya kepada Rasul-Nya Nabi Muhammad, yaitu Al-Quran yang tidak datang kepadanya kebatilan, baik dari depan maupun dari belakang; yang diturunkan dari Tuhan Yang Mahabijaksana lagi Maha Terpuji. Sesungguhnya Al-Quran itu adalah penawar dan rahmat bagi orang-orang mukmin, yakni dapat melenyapkan berbagai penyakit hati antara lain keraguan, kemunafikan, kemosyikan, dan menyimpang dari perkara yang hak serta cenderung kepada hal yang batil. Al-Quran pun merupakan rahmat bagi mereka, karena dengan Al-Quran dapat dipertebal keimanan, hikmah dapat diperoleh, dan kebaikan dapat dijumpai padanya serta akan menambah kecintaannya kepadanya. Hal seperti ini tidaklah dapat diperoleh kecuali orang yang beriman kepada Al-Quran, membenarkannya, dan mengikuti petunjuknya. Maka AL-Quran akan menjadi penyembuh dan rahmat baginya.

Berikut ini ciri-ciri mental yang tidak sehat:

1. Perasaan tidak nyaman (*inadequacy*)

2. Perasaan tidak aman (*insecurity*)
3. Kurang memiliki rasa percaya diri (*self-confidence*)
4. Kurang memahami diri (*self-understanding*)
5. Kurang mendapat kepuasan dalam berhubungan sosial
6. Ketidakmatangan emosi
7. Kepribadiannya terganggu (Ariadi 2013)

Di dunia ini tidak ada manusia yang menginginkan kesehatan mentalnya terganggu. Namun, terkadang karena suatu hal yang sering dirasakan sehingga mengakibatkan kena mental. Indikator mental seseorang sehat itu seperti apa? Menurut Daradjat *kesehatan mental seseorang dipengaruhi oleh dua faktor, yakni faktor internal dan faktor eksternal*. Faktor internal antara lain meliputi: *kepribadian, kondisi fisik, perkembangan dan kematangan, kondisi psikologis, keberagamaan, sikap menghadapi problema hidup, kebermaknaan hidup, dan keseimbangan dalam berfikir*. Adapun yang termasuk faktor eksternal antara lain meliputi: *keadaan ekonomi, budaya, dan kondisi lingkungan, baik lingkungan keluarga, masyarakat, maupun lingkungan pendidikan* (Mahfud, Mahmudah, and Wihartati 2017). Menurut Zakiah Daradjat (1983) mengemukakan lima buah rumusan kesehatan jiwa yang lazim dianut para ahli. Kelima rumusan itu disusun mulai dari rumusan-rumusan yang khusus sampai dengan yang lebih umum, sehingga dari urutan itu tergambar bahwa rumusan yang terakhir seakan-akan mencakup rumusan-rumusan sebelumnya, antara lain:

1. *Kesehatan mental adalah terhindarnya orang dari gejala gangguan jiwa (neurose) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (psichose)*. Definisi ini banyak dianut di kalangan psikiatri (kedokteran jiwa) yang memandang manusia dari sudut sehat atau sakitnya.
2. *Kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan tempat ia hidup*. Definisi ini tampaknya lebih luas dan lebih umum daripada definisi yang pertama, karena dihubungkan dengan kehidupan sosial secara menyeluruh. Kemampuan menyesuaikan diri diharapkan akan menimbulkan ketenteraman dan kebahagiaan hidup.
3. *Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problema-problema yang biasa terjadi, serta terhindar dari kegelisahan*

*dan pertentangan batin (konflik). Definisi ini menunjukkan bahwa fungsi-fungsi jiwa seperti pikiran, perasaan, sikap, pandangan dan keyakinan harus saling menunjang dan bekerja sama sehingga menciptakan keharmonisan hidup, yang menjauahkan orang dari sifat ragu-ragu dan bimbang, serta terhindar dari rasa gelisah dan konflik batin.*

4. Kesehatan mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain, serta terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa.

Adapun Utsman Najati (2003), seorang pakar psikologi Islam mengutip pendapat ahli ilmu jiwa tentang indikator-indikator yang menunjukkan bahwa seseorang telah mencapai kesehatan mental yang baik menurut Maslow menyatakan bahwa "indikator seseorang telah mencapai kesehatan mental adalah adanya hubungan dirinya dengan beberapa nilai seperti kejujuran seseorang pada dirinya sendiri dan kepada orang lain, memiliki keberanian untuk mengungkapkan kebenaran, bertanggung jawab dalam melalukan sesuatu yang ia kerjakan, berani mengaku siapa dirinya sebenarnya, apa yang dia kehendaki dan ia sukai, serta mau mengakui mana hal-hal yang baik sekali pun tidak berasal darinya, sekaligus mau menerima hal baik tersebut tanpa bermaksud mengadaan pembelaan diri demi merusak hakikat kebenaran (Fuad 2016).

Secara fisiologis, ketika individu sedang mengalami stres, terjadi peningkatan hormon adrenalin dan kortisol. Jumlah hormon adrenalin dan kortisol yang berlebih dapat membuat seorang individu memiliki detak jantung yang cepat, tekanan darah meningkat, membuat kepala pusing, menekan sistem imun, dan meningkatkan gula darah (Zahra, Nugroho, and Kusrohmaniah 2019).

Al-Quran selain bisa mengobati stress juga dapat mengatasi insomnia, berdasarkan hasil penelitian oleh Fatma Siti Fatimah yaitu mendengarkan murotal Al-Qur'an dalam waktu 12 menit selama 8 hari berturut-turut, efektif menurunkan derajat insomnia pada lansia di selter Dongkelsari Sleman Yogyakarta (Siti Fatimah and Noor 2016). Mendengarkan murottal Al-Qur'an berpengaruh terhadap kesehatan jiwa. Banyak ayat Al-Qur'an yang mengisyaratkan tentang pengobatan. Karena bagaimanapun Al-Quran itu sendiri memang diturunkan sebagai penawar dan rahmat bagi orang mukmin (Rahmayani, Rohmatin, and Wulandara 2018).

Dalam membangun mental yang sehat bisa dilakukan dengan memperbaiki hubungan dengan Allah. Cermati kembali bagaimana hubungan dengan Allah, apakah baik-baik saja atau lebih banyak lalai. *Hubungan manusia dengan Tuhan (hablum min Allah) merupakan hal yang penting dalam membangun jiwa dan mental yang sehat bagi individu. Prasangka yang baik kepada Tuhan akan menimbulkan optimisme dan membawa kebahagiaan (Rusydi 2012).*

Proses seseorang menghilangkan stress dengan menerima. Ridha dengan ketetapan Allah. Menerima keadaan yang dirasakan saat ini. Menerima dengan lapang dada atas masalah yang sudah menimpa dirinya. Melepaskan segala belenggu dalam pikirannya. Tidak menyekutukan selain Allah. Menerima segala takdir yang sudah Allah berikan kepadanya. Mengikhlasan semuanya tanpa bergantung kepada siapapun kecuali hanya berharap kepada Allah. Proses mengikhlasan bukan suatu hal yang mudah tapi juga tidak susah. Setelah sampai pada tahap proses menerima segala yang menimpa dirinya dengan ikhlas dan melepaskan penuh kesadaran. Menyadari segala sesuatu yang terjadi atas kehendak Allah. Lalu, untuk menghilangkan stress dengan mempertambah berzikir kepada Allah. Salah satu penyebab seseorang bisa stress mungkin kurang berzikir, hari-harinya dikelilingi oleh orang-orang *toxic* dan cara berpikir hanya tentang urusan dunia. Deadline kantor menumpuk dan deretan tugas itu menari-nari di pikirannya sehingga hatinya sensitif. Dengan mengingat Allah hati menjadi tenang.

*(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram (Ar-Ra'ad: 28).*

Selain itu bersabarlah setiap segala sesuatu yang menimpa. Allah memberikan cobaan kepada hambanya tidak melebihi batas kesanggupannya. Allah memberikan masalah tersebut tahu, kalau seseorang itu mampu melewatkannya. Kuatkanlah pundakmu, kuatkan hatimu dan bersandarlah hanya kepada-Nya. Berkata sabar mudah sulit untuk diaplikasikan. Sabar dalam menjaga hati tidak berkata kotor, tidak julid, tidak iri atas pencapaian orang lain dan syukuri setiap yang sudah diperoleh dari hasil jerih payah.

*Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan salat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar (Al-Baqarah:153)*

Tips selanjutnya mengatasi stress dengan salat. Salat dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah. Barangkali selama ini kurang dalam melaksanalan

salat atau salat tapi hanya untuk menunaikan kewajiban saja. Sering-seringlah melaksanakan salat maka akan mendapatkan ketenangan. Mungkin saja setelah salat Allah berikan ide atau petunjuk atas permasalahan yang menimpa. Belajar dari kisah Yusuf yang sejak kecil dibenci oleh saudaranya karena ia sangat disayang oleh ayahnya. Kebencian itu berujung Nabi Yusuf harus dibuang dalam sumur yang gelap. Ia harus sendirian menjalani hidup di dalam sumur. Andai ia tidak punya rasa sabar yang tinggi mungkin sudah melakukan hal-hal buruk. Nabi Yusuf percaya akan ada pertolongan dari Allah. Ternyata seseorang yang mengambil air di dalam sumur lalu dibantulah keluar dari dalam sumur. Saudaranya membawa pulang darah yang menetes di bajunya. Mereka tunjukkan darah tersebut kepada ayahnya. Sedihlah ayahnya Nabi Yusuf. Ayahnya Nabi Yusuf sangat merasa sedih atas kehilangan anaknya. Ayahnya terus bersabar atas ujian yang menimpanya. Ternyata Nabi Yusuf setelah dewasa menjadi menteri di istana. Kalau bersabar atas segala yang terjadi dalam hidup percayalah akan mendapatkan kebahagian. Rasanya tidak mungkin Allah memberikan masalah tanpa solusi.

*Dialah yang memberi rahmat kepadamu dan malaikat-Nya (memohonkan ampunan untukmu), agar dia mengeluarkanmu dari kegelapan kepada cahaya (yang terang). Dan adalah Dia Maha Penyanyang kepada orang-orang yang beriman (Al-Ahzab:43).*

Stress disebabkan karena tidak punya uang solusinya berusaha mencari kerja. Kalau belum bisa membuka pekerjaan untuk diri sendiri berarti harus bekerja ikut orang lain. Mulailah karir dengan melihat peluang yang ada. Pemula jangan memilih mencari kerja karena untuk mendapatkan gaji yang besar tentu membutuhkan proses yang panjang. Kualitas seseorang menentukan arah karir dan gaji yang didapatkan. Semakin tinggi gaji yang diperoleh maka semakin tinggi tekanan dan tanggung jawab yang dirasakan. Stress karena lingkungan kerja tidak mendukung atau teman kerja pada toxic bisa pindah kerja. Carilah kerja yang tidak toxic dan bisa memberikan dampak yang sangat besar terhadap karir nantinya.

Stress karena susah menyelesaikan tugas akhir kuliah karena dosen sulit ditemui. Caranya bangun komunikasi dengan dosen, kerjakan apa yang sudah diminta dosen pembimbing. Susah mencari judul caranya sering-seringlah membaca penelitian yang sudah dilakukan mahasiswa terdahulu dan lakukan sharing kepada teman. Jangan sampai gara-gara tugas akhir kuliah jadi stress. Jadikan itu sebuah perjalanan hidup yang harus dilalui. Kalau bisa menerima dengan ikhlas percayalah banyak manfaat yang bisa diperoleh. Persoalan apa pun

yang menimpa sehingga menjadi stress solusinya yang harus diutamakan jangan pernah tinggalkan Allah. Hanya kepada Allah tempat meminta pertolongan. Berdoalah dan mintalah petunjuk pada-Nya.

## **Penutup**

Al-Quran sudah tidak diragukan lagi bisa mengobati orang yang terkena stress. Stress diakibatkan karena ada tekanan dari luar seperti ada beban target yang harus diselesaikan di kantor. Menyelesaikan tugas akhir kuliah, hidup terlalu diatur oleh orang tua, bertemu dengan suatu kejadian di luar nilai-nilai Islam, takut kekurangan uang, takut dengan masa depan, takut kehilangan orang kesayangan, cemas antara harapan dan kenyataan tidak terwujud. Dengan membaca, memahami isi ayat Al-Quran dan mendengarkan murotal dilakukan secara berkelanjutan mampu membuat manusia hatinya menjadi tenram. Dengan memperbanyak mengingat Allah hati seseorang dapat menjadi tenang.

## Daftar Pustaka

- Ansyah, Eko Hardi, Hindun Muassamah, and Cholichul Hadi. 2019. "Tadabbur Surat Al-Insyirah Untuk Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa." *Psikologi Islam Dan Budaya* 2(1):9–18.
- Ariadi, Purmansyah. 2013. "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam Pendahuluan." *Syifa MEDIKA* 3(2):118–27.
- Fuad, Ikhwan. 2016. "Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an Dan Hadits." *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 1(1):31–50. doi: 10.33367/psi.v1i1.245.
- Hamid, Abdul. 2017. "Editorial Healthy Tadulako Journal (Abdul Hamid : 1-14) 1." *Jurnal Kesehatan Tadulako* 3(1):1–14.
- Mahfud, Dawam, Mahmudah Mahmudah, and Wening Wihartati. 2017. "Pengaruh Ketaatan Beribadah Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Uin Walisongo Semarang." *Jurnal Ilmu Dakwah* 35(1):35–51. doi: 10.21580/jid.v35.1.1251.
- Nugraheni, Dian, Moh Iqbal Mabruri, and Sugiyarta Stanislaus. 2018. "Efektivitas Membaca Al-Quran Untuk Menurunkan Stress Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kebumen." *Psikologi Ilmiah* 10(1):59–71.
- Rahmayani, Mutia Putri, Etin Rohmatin, and Qanita Wulandara. 2018. "The Influence of Murottal Al-Qur'an Therapy on Stress Level of Abortus Patients At Dr . Soekardjo Public Hospital Tasikmalaya in 2018." *Jurnal Bidan "Midwife Journal"* 4(02):36–41.
- Rusydi, Ahmad. 2012. "Konsep Berpikir Positif Dalam Perspektif Psikologi Islam Dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental Husn Al-Zhann : The Concept of Positive Thinking in Islamic Psychology." *Proyeksi* 7(1):1–31.
- Sholihah, Kholifah Umi, Dian Ratna Sawitri, Fakultas Psikologi, and Universitas Diponegoro. 2021. "Tingkat Stres Narapidana Ditinjau Dari Masa Tahanan Dan Frekuensi Membaca Alquran." *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya* 4(2):95–106.
- Siti Fatimah, Fatma, and Zulkhah Noor. 2016. "Efektivitas Mendengarkan Murotal Al-Qur'an Terhadap Derajat Insomnia Pada Lansia Di Selter Dongkelsari Sleman Yogyakarta." *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia* 3(1):20. doi: 10.21927/jnki.2015.3(1).20-25.
- Zahra, Anisa, Wijayanti Nugroho, and Sri Kusrohmaniah. 2019. "Pengaruh Murattal Alquran Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Muslim Di Yogyakarta." *Journal of Profesional Psychologu* 5(2):108–19. doi: 10.22146/gamajpp.50354.