



# Preventive Stress in Mental Health Perspective in Islam

Zainal Asril<sup>1</sup>, Awang Ringgit<sup>2</sup>, Aprisal<sup>3</sup>, Afrianto<sup>4</sup>, Ernayenti<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, Indonesia

<sup>2</sup>STIT YPI Al-Yaqin Muaro Sijunjung, Indonesia

<sup>2</sup>Guru Madrasah Aliyah Negeri 3 Pesisir Selatan Sumatera Barat, Indonesia

<sup>4</sup>STAI Balaiselasa YPPTI Pesisir Selatan Sumatera Barat, Indonesia

✉ [zainal@uinib.ac.id](mailto:zainal@uinib.ac.id) \*

## Article Information:

Received February 12, 2023

Revised March 10, 2023

Accepted April 10, 2023

**Keywords:** *Preventive, stress, mental health*

## Abstract

One of the mental illnesses that can affect humans in modern times is stress. Stress is a mental illness that can cause people to easily experience other illnesses, and can even cause death. The aim of the research is to analyze preventive stress from a mental health perspective according to Islam. This research is library research (library research), this research was carried out by analyzing reading sources in libraries or museums on existing materials in the form of books, magazines or other documents. The results found several methods of stress therapy according to Islam that can be used by sufferers to regain mental health and peace of mind, namely the potential development method, the faith method, Islam and Ihsan, the takhalli, tahalli and tajalli methods. In Islam, the essence of stress therapy methods must refer to the Quran which functions as an antidote and mercy for humanity.

## PENDAHULUAN

Di antara kenikmatan terbesar adalah kegembiraan, ketentrangan dan ketenangan hati. Sebab dalam kegembiraan hati terdapat keteguhan pikiran, produktifitas yang bagus dan keriangian jiwa. Seseorang yang mengetahui cara memperoleh, merasakan dan menikmati kegembiraan, maka akan dapat memanfaatkan berbagai kenikmatan dan kemudahan hidup baik yang sedang dijalani maupun yang akan dijalani di masa depan. Salah satu modal utama untuk meraih kebahagiaan adalah kekuatan atau kemampuan diri untuk menanggung beban kehidupan, tidak mudah goyah oleh goncangan-goncangan, tidak gentar oleh peristiwa-peristiwa, dan tidak pernah sibuk memikirkan hal-hal sepele. Semakin jernih hati seseorang, maka akan semakin bersinar pula jiwanya (Hambal, 2019).

Emosi yang tak terkendali hanya akan melelahkan, meresahkan dan menyakitkan diri sendiri. Emosi yang tak terkendali tersebut akan berdampak pada jiwa seseorang. Semakin berkembang peradaban manusia, semakin banyak pula kejadian-kejadian aneh yang tak pernah ada sebelumnya, dan bermacam pula penyakit yang akan singgah pada manusia, baik penyakit jasmaniah maupun penyakit rohaniah (kejiwaan). Salah satu bentuk dari penyakit kejiwaan tersebut adalah stres. Stres sebagai salah satu penyakit jiwa dapat mengakibatkan orang mudah mengalami penyakit yang lainnya, bahkan bisamenjadi penyebab kematian. Banyak hal yang dapat mendatangkan stress dalam kehidupan seseorang. Stres bisa saja menghampiri anak

## How to cite:

Asril, Z., Ringgit, A., Aprisal, A., Afrianto, A., Ernayenti, E. (2023) Preventive Stress in Mental Health Perspective in Islam. *Al-Ashri: Ilmu-Ilmu Keislaman*, 8(1), 29-39.

## E-ISSN:

XXXX XXXX

## Published by:

LP2M STAI Balaiselasa YPPTI Pesisir Selatan Sumatera Barat

sekolah, remaja bahkan orang dewasa sekalipun. Menurut Judith Swarth semua kejadian serta problema dalam kehidupan manusia bahkan yang bersifat positif pun dapat menyebabkan stres. Sebagai contoh kenaikan pangkat adalah perubahan yang positif, namun tanggung jawab dalam tugas yang baru tersebut dapat menyebabkan seseorang tersebut terkena stres (Saputri et al., 2020).

Stres sebagai salah satu penyakit jiwa, berbeda dengan penyakit jasmani yang dapat disembuhkan dengan cara yang sederhana. Misalnya, dengan obat-obatan, injeksi atau suntikan ataupun operasi. Tetapi stres tersebut adalah suatu penyakit kerohanian yang bersifat misteri, dan tak juga mudah dikenal secara mudah oleh penderitanya seperti penyakit jasmani. Padahal ketenangan jiwa dan mental adalah modal pertama yang harus dimiliki oleh setiap orang yang merindukan kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Apabila seseorang telah diselimuti oleh ketidak tenangan jiwa dan mental, maka sia-sialah segala kemewahan dunia yang dimiliki misalnya, rumah bagus, kendaraan bagus, makanan- makanan yang lezat, punya pangkat dan kedudukan. Semua itu tidak akan mendatangkan kebahagiaan serta kegembiraan. Bahkan semua itu bisa berubah menjadi sumber ketegangan bathin. Maka tidak mengherankan lagi pada zaman yang semakin modern ini banyaknya penyakit-penyakit jiwa yang singgah pada manusia seperti stres, fobia, depresi dan traumatik.

Menurut Rober Priest, jika seseorang mengalami tekanan secara terus-menerus tanpa berusaha mencari bantuan, maka orang tersebut akan tertekan dan pesimis dalam menatap masa depan. Mereka juga akan sulit untuk keluar dari suasana hati yang gelap, akibatnya akan kehilangan energi dan inisiatif berfikir serta dapat mengarah pada tindakan bunuh diri. Jika persoalan dan beban yang dirasakan dalam hidup ini semakin berat dan semakin rumit serta tak mungkin terselesaikan lagi namun, harus tetap diselesaikan walau seperti apa pun keadaan yang sedang dihadapi. Ada tiga langkah atau metode yang dapat ditempuh dalamantisipasi stress perspektif kesehatan mental yakni: langkah pengobatan (kuratif), langkah pencegahan (*preventif*), dan langkah pembinaan (*konstruktif*) (Fawaid, 2020).

Dengan demikian maka dapat dipahami bahwa orang yang tidak memiliki kestabilan jiwa atau stress, maka akan dapat memberi efek pada kesehatan mentalnya. Keadaan ini akan membawa pengaruh yang sangat besar pada kesehatan jasmaninya. Stres jika tidak segera diantisipasi maka akan dapat membuka peluang untuk malapetaka yang sangat mengerikan dalam hidup manusia, misalnya bunuh diri. Tetapi jika permasalahan ini dapat diselesaikan dengan baik, maka akan dapat membawa kepada kehidupan yang indah, harmonis, sejahtera dan bahagia.

Permasalahan di atas, sampai sekarang para psikolog dan psikiater belumlah mampu mengatasinya dengan tuntas, dan belumlah banyak ditemukan cara mengatasi dan mengobati permasalahan tersebut. Alquran sebagai sumber utama bagi umat Islam, sebenarnya sudah menjelaskan permasalahan tersebut, sebagaimana Allah SWT, berfirman dalam surah Al-Isra' ayat 82 yang artinya: "*Dan Kami turunkan dari Alquran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Alquran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian*".

Ayat di atas menjelaskan bahwa sedangkan Kami telah menurunkan Alquran sebagai obat penawar keraguan dan penyakit-penyakit yang ada dalam dada dan Alquran juga adalah rahmat bagi orang-orang yang beriman dan ia yakini Alquran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian disebabkan kekufuran mereka. *Thabathaba'i* menjadikan ayat di atas sebagai awal kelompok baru, yang berhubungan dengan uraian surah ini tentang keistimewaan Alquran dan fungsinya sebagai bukti kebenaran nabi Muhammad SAW. Kelompok ayat ini berbicara tentang alquran dengan menjelaskan fungsinya sebagai obat penawar penyakit-penyakit jiwa (Suhaili et al., 2022). Dengan demikian dapat dipahami bahwa Alquran diturunkan berfungsi sebagai penawar dan rahmat bagi umat manusia. Ini dalam artian bahwa Alquran diturunkan sebagai penawar dan obat untuk mencegah

dan menyembuhkan penyakit yang ada dalam jiwa manusia, termasuk diantaranya penyakit stres. Jadi jika seseorang mengalami ketidak tenangan jiwa dan mental seharusnya mencari pencegah dan penyembuh sesuai dengan tuntunan sumber Islam yaitu Alquran. Alquran adalah kitab suci yang memuat segala aspek kehidupan manusia, serta akan menjawab segala persoalan yang terdapat dalam kehidupan ini.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (*library research*) (Sari & Asmendri, 2020). Penelitian kepustakaan adalah penelitian yang dilakukan di perpustakaan atau museum terhadap bahan-bahan berupa buku-buku, majalah atau dokumen lainnya yang ada (Malfi & Samad, 2023). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengumpulkan data dan informasi dengan bantuan bermacam-macam material yang terdapat di ruang perpustakaan, seperti: buku- buku, majalah, dokumen dan catatan kisah-kisah sejarah dan lain-lainnya (Alimuddin & Alvia, 2022). Penelitian yang penulis lakukan ini, adalah penelitian yang akan menghasilkan sebuah karya ilmiah tentang *soft skill* dan *hard skill*, dihasilkan dari penelaahan berbagai sumber seperti tafsir, buku dan tulisan para ahli yang berkaitan dengan masalah yang penulis angkat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut Hidayanti & Hidayat, (2023), stres adalah tekanan mental yang disebabkan kesempitan dalam kehidupan dan pertentangan bathin. Tidak jauh berbeda pendapat Rena, (2019) dalam bukunya *La Tabḥan* bahwa stres adalah tekanan mental yang disebabkan oleh kesedihan, kecemasan dan ketakutan yang berlebihan. Jadi stress terjadi karena ketidaksanggupan seseorang dalam mengatasi ketegangan emosi. Stres termasuk ke dalam gangguan kejiwaan atau gangguan kesehatan mental. Kesehatan mental yang terganggu akan berpengaruh buruk terhadap ketenteraman dan kebahagiaan.

Masalah gangguan kejiwaan yang dikutip oleh Yahya Jaya, menurut Al-Ghazali gangguan kejiwaan tersebut diistilahkan dengan penyakit jiwa (*amradh al-qulub*). Orang yang sakit jiwanya adalah orang yang buruk akhlaknya seperti memperturutkan hawa nafsu, berlebih-lebihan dalam berbicara, ria, sombong dan sebagainya (Hasan, 2017). Sifat-sifat tercela inilah sebagai penyebab terjadinya gangguan kejiwaan seperti stres, karena sifat-sifat tersebut akan membawa seseorang kepada ketidak tenteraman jiwa (Asrowi, 2020).

Dalam peristiwa stres ada tiga unsur yang saling berkaitan, yaitu orang yang mengalami stress (*the stressed*), sumber stress (*stressor*) dan hubungan antara orang yang mengalami stres dengan keadaan yang menjadi sumber stres. Adapun sumber stres disebabkan dari diri sendiri seperti adanya penyakit yang dialami serta motivasi-motivasi yang berbeda. Selain dari diri sendiri yang menjadi sumber stres adalah lingkungan keluarga, lingkungan kerja dan lingkungan dalam bermasyarakat. Dalam lingkungan keluarga, stres dapat disebabkan oleh perbedaan-perbedaan yang terdapat pada anggota keluarga. Perbedaan watak, cita-cita, keinginan dan hobi yang sering berlawanan. Begitupun dengan lingkungan kerja, sumber stres dapat disebabkan oleh tuntutan kerja yang terlalu tinggi dan berat.

Stres jika dilihat dari segi gangguan pemikiran tandanya adalah ketidakmampuan berkonsentrasi dan sering munculnya pikiran yang buruk (Maliki & Lutfhi, 2017). Sedangkan dari segi perasaan tandanya dapat dilihat diantaranya dari rasa gelisah, cemas, takut, sombong, cinta pangkat dan harta, ketegangan bathin, rasa putus asa dan murung. Gejala yang terdapat dalam stres seperti sakit kepala, pusing, sedih, gelisah, marah-marah, cemas, mudah tersinggung, sulit berkonsentrasi, melamun secara berlebihan, kehilangan kepercayaan kepada orang lain dan mudah mempersalahkan orang lain (Afifah & Wardani, 2019). Jadi dengan adanya gejala-

gejala stres tersebut akan berdampak negatif pada kehidupan seseorang. Kehidupan tidak akan berjalan sebagai mana mestinya. Dampak yang muncul akibat dari stress tersebut tergantung kepada bentuk stres yang dialami oleh individu itu sendiri dan usaha yang dilakukan dalam menanggulangi penyakit tersebut.

### **Bentuk-Bentuk Stress**

Stres tidak sepenuhnya bermakna negatif, tetapi juga dapat bermakna positif jika individu dapat menjadikan stres tersebut sebagai tantangan dalam mengatasinya. Hal ini akan dapat membuat ketangguhan diri seseorang. Bentuk-bentuk stres terbagi kepada dua yaitu, stres ringan dan stress berat (Rositoh & Sa'adati, 2017). Stres ringan adalah kewaspadaan, kesadaran dan keadaan tegang yang mempersiapkan seseorang untuk menghadapi bahaya. Stres ringan dapat memacu seseorang untuk berpikir dan berusaha lebih cepat sehingga dapat menjawab tantangan sehari-hari. Stres berat adalah stres yang berkelanjutan disaat seseorang tidak mampu menerima suatu keadaan dengan kesabaran.

Stres atau gangguan kesehatan mental secara garis besar dapat dibagi dalam dua bagian, yakni neurosa dan psikosa. Neurosa berkaitan dengan gangguan kejiwaan pada perasaan dan kepribadiannya tidak memperlihatkan kelainan. Psikosa tidak hanya berkaitan dengan perasaan saja yang terganggu, melainkan pikiran dan kepribadiannya. Emosi yang tak terkontrol dapat juga disebabkan oleh kegembiraan yang berlebihan dan musibah yang berat. Namun kebanyakan karena musibah yang beratlah banyak manusia mengalami stres. Allah SWT, melarang manusia agar tidak terlalu tenggelam dalam musibah dan kebahagiaan. Sebagaimana Allah berfirman dalam surah Al-Hadid ayat 23 yang artinya:

*“(Kami jelaskan yang demikian itu) supaya kamu jangan berduka cita terhadap apa-apa yang luput dari kamu, dan supaya kamu jangan terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri”.* (QS.Al-Hadid: 23)

Ayat di atas menjelaskan bahwa tiada suatu bencana pun yang menimpa seseorang atau siapapun di bumi seperti kekeringan, longsor, gempa, banjir, paceklik dan tidak pula pada diri kamu sendiri seperti penyakit, kemiskinan, kematian melainkan telah tercatat dalam kitab yakni lauh mahfuz. Karena Allah tidak suka setiap orang yang berputus asa akibat kegagalan dan Allah juga tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri (Rosmanindar, 2019). Dengan terlalu larut dalam kebahagiaan atau pun musibah akan membawa kepada ketidaktenangan jiwa dan stres. Penyakit stres ini akan dapat berdampak negative dalam kehidupan manusia. Stres dalam kehidupan manusia adalah sesuatu yang tidak dapat dihindari. Disinilah letak pentingnya peranan agama sebagai terapi terhadap gangguan kesehatan mental.

### **Metode Terapi Stres Perspektif Kesehatan Mental**

Menurut psikiater usaha untuk menanggulangi gangguan pada kesehatan jiwa atau stres dapat dilakukan sendiri oleh orang yang mengalami penderitaan, dengan jalan menyesuaikan dan membiasakan diri dengan norma-norma yang baik (Ernadewita et al., 2019). Terapi yang diperlukan oleh manusia agar hidupnya tenteram, tenang dan bebas dari stres adalah kembali kepada agama (Rochman, 2009). Dalam Islam telah diatur segala aspek dalam kehidupan ini. Islam secara etimologi dimaknai dengan salam yang berarti aman, sejahtera dan selamat. Dari etimologi yang sangat sederhana tersebut, apabila dikontekstualkan dengan kondisi sekarang maka Islam adalah agama yang membuat penganut dan orang sekitarnya menjadi damai, tenang dan tenteram (Ritonga et al., 2023).

Islam adalah agama Allah SWT yang diturunkan kepada nabi Muhammad SAW yang dapat membantu umat manusia dalam mencapai kesejahteraan, kedamaian dan kebahagiaan hidup. Islam sebagai agama yang bermuatan nilai-nilai spritual yang

tinggi, mampu menyelesaikan masalah-masalah psikologis manusia dan memberikan solusi atas persoalan-persoalan kemanusiaan sehingga mampu membentuk komunitas muttaqin yang teguh. Agama Islam adalah agama yang sangat memperhatikan dan menekankan masalah kesehatan dan ketenteraman rohaniah dan jasmaniah. Allah SWT menjadikan tidur untuk istirahat dan bangun untuk berusaha. Dalam perjalanan antara bangun dan tidur tersebut manusia diharuskan menghindari rasa kecewa, marah, takut, iri hati, dengki, dendam, dan cemburu yang berlebihan. Dengan adanya perbuatan seperti itulah yang akan menimbulkan stres.

Jika stres belum menghampiri diri atau kehidupan seseorang, maka alangkah baiknya stres tersebut dicegah. Mencegah datangnya stres lebih baik dari pada mengobati. Hal yang harus dilakukan dalam pencegahan tersebut adalah berusaha hidup teratur dan berusaha membangun ketangguhan diri (Santika, 2020). Untuk mewujudkan hidup teratur ada beberapa hal yang harus dilakukan yaitu mengatur waktu. Menurut petunjuk Islam penggunaan waktu sehari-hari harus memenuhi prinsip keseimbangan antara kegiatan dunia dan spiritual (akhirat). Kalau keduanya dilaksanakan dengan penuh keseimbangan, tidak akan terjadi stres bagi orang yang beriman.

Di samping mengatur waktu, agar terwujudnya hidup teratur hal yang harus dilakukan adalah tidak menunda-nunda waktu dan bekerja menurut kemampuan. Terus menerus menunda waktu akan berakibat seseorang tidak melakukan sesuatu kecuali hanya melamun, kemudian yang dapat diraih adalah kegagalan. Kegagalan tersebut merupakan sumber terjadinya stres. Seterusnya bekerja sesuai dengan kemampuannya. Manusia mempunyai keterbatasan- keterbatasan, baik secara fisik maupun psikis. Fisik akan dapat terkena penyakit sedangkan jiwa dan pikiran tidak mampu menampung suatu persoalan yang berat dan bertumpuk-tumpuk. Jadi seharusnya bekerja sesuai dengan kemampuan dan semata-mata mencari ridha Allah SWT.

Di samping berusaha hidup teratur, hal yang harus dilakukan dalam pencegahan stres adalah berusaha membangun ketangguhan diri. Dalam membangun ketangguhan diri hal yang dapat dilakukan adalah memahami hakikat problem hidup, membaca contoh-contoh ketangguhan yang dimiliki para nabi dan rasul, memperbanyak ibadah kepada Allah SWT, dan belajar dari pengalaman hidup. Memahami hakikat problem hidup akan mengantarkan manusia memiliki pandangan yang benar terhadap problem hidup. Pandangan yang benar akan mengantarkan seseorang bersikap benar dan dengan demikian akan memiliki ketangguhan dalam mengatasi permasalahan-permasalahan (Hikam, 2015). Langkah-langkah pencegahan stres akan dapat mengurangi kadar datangnya stres. Namun suatu waktu stres akan tetap datang pada diri manusia. Oleh sebab itu, perlunya pengobatan atau terapi bagi yang telah menderita stres. Beberapa metode terapi stres menurut Islam yang dapat dilakukan oleh penderita agar kembali mendapatkan kesehatan mental dan ketenangan jiwa adalah sebagai berikut.

### **Metode Pengembangan Potensi**

Manusia adalah makhluk yang paling sempurna dan sebaik-baik bentuk. Manusia makhluk yang mulia dibandingkan dengan makhluk yang lainya. Manusia dalam menjalankan aktifitas kehidupannya telah diberi oleh Allah SWT banyak potensi, seperti potensi berfikir (akal), potensi perasaan (*qalibun*), serta potensi kejiwaan (*nafs*). Menurut Harahap, (2016) ada dua unsur dalam pembentukan manusia yaitu jasmani dan rohani dengan segala potensi yang ada. Keduanya mempunyai kebutuhan dasar untuk bisa berkembang dan bermanfaat secara maksimal sesuai dengan keberadaannya.

Dalam rangka pemenuhan potensi jasmani Islam memerintahkan untuk makan, minum dan beberapa hal yang berkaitan dengan jasmani secara cukup dan tidak berlebihan. Dalam mengkonsumsi makanan, pada prinsipnya Islam

mengajarkan keseimbangan komposisi kandungannya, yang terdiri dari karbohidrat, protein, vitamin dan hal lainnya yang baik. Manusia juga diberikan potensi dalam kemampuan berfikir. Dengan potensi ini manusia dapat merenungkan ayat-ayat Allah SWT dengan perenungan tersebut akan membawa kepada ketenangan hati.

Dalam rangka pengembangan potensi rohani, pada prinsipnya Islam mengajarkan manusia agar menjauhi dosa supaya akidahnya tidak terkontaminasi. Dengan adanya dosa-dosa yang dilakukan oleh manusia akan menyebabkan terjadinya kegelisahan, kecemasan, ketakutan, keputus-asaan dan sebagainya. Yang semua itu mengindikasikan kesehatan rohani terganggu. Menurut Zulkarnain, (2020) diantara cara dalam menghadapi stress atau ketidaktenangan jiwa seseorang harus menghilangkan perasaan-perasaan yang merusak seperti: kegelisahan, kecemasan, ketakutan maupun keputus-asaan. Dalam kehidupan manusia sering dihindangi oleh kegelisahan, kecemasan, ketakutan maupun keputus-asaan. Itu semua adalah ujian dari Allah Swt. Pada dasarnya manusia sebagai makhluk yang paling mulia pasti akan diuji oleh Allah Swt, dalam menghadapi arus kehidupan ini. Sebagaimana telah dijelaskan dalam firman-Nya QS. Al-Baqarah ayat 155 yang artinya:

*“Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar”* (QS. Al-Baqarah ayat 155).

Ayat di atas menerangkan bahwa ujian dan cobaan yang dihadapi itu pada hakikatnya sedikit sehingga betapa pun besarnya, ia sedikit dibandingkan dengan imbalan dan ganjaran yang akan diterima (Ulfah et al., 2018). Jadi dengan melakukan pengembangan dan pemanfaatan potensi serta menghilangkan perasaan-perasaan yang merusak seperti ketakutan, kecemasan, kegelisahan dan keputus-asaan sesuai dengan ajaran Islam akan dapat mengusir penyakit stres dari kehidupan manusia. Dengan demikian akan terciptalah manusia-manusia yang sehat sesuai dengan pandangan Islam, dan mendapatkan kebahagiaan di dunia maupun diakhirat.

Manusia mesti menyadari segala bentuk ujian dan cobaan yang Allah berikan tidak lain adalah sarana untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang. Meningkatnya kualitas hidup seseorang tidak akan dapat diketahui sebelum didatangkan kepada manusia soal-soal kehidupan. Seseorang yang dapat melaluinya dengan baik Allah menjamin akan mengangkat derajat kehidupan seseorang ke tempat yang lebih tinggi. Sebaliknya seseorang yang selalu berpikiran negatif, pesimis dalam menjalani kehidupan, serta tidak mau keluar dari zona nyamannya, inilah yang akan membuat manusia akan mudah mengalami stress dalam kehidupannya.

### **Metode Iman, Islam dan Ihsan**

Globalisasi dan transformasi sosial telah memicu lahirnya ketegangan mental, tekanan mental, depresi, kecemasan dan kegelisahan yang berkepanjangan. Mahdi al-Ghalsani, menyebutkan bahwa kesan sains modern terhadap hal yang menyangkut masalah psikologi manusia dapat meningkatkan statistik penderita kemurungan, kegelisahan, fobia dan stress (Samain, 2020). Islam dengan doktrin iman menawarkan sistem pembinaan mental, yang dapat mewakili manusia dalam mencari solusi terhadap persoalan yang semakin mendera. Kekuatan iman yang terimplementasi dalam kehidupan dengan beribadah yang ikhlas, ketaatan yang terus menerus, penyerahan diri pada takdir, sabar atas musibah, dan keteladanan mampu menghadirkan ketenangan, kebahagiaan dan kesehatan mental yang paripurna.

Pada prinsipnya keimanan mengatur gerak langkah manusia kearah yang positif, berlaku sopan, bersikap sederhana, sabar dalam menghadapi musibah, bertawakal dan menjauhi sifat-sifat yang tidak baik. Sehingga keimanan tersebut dapat melawan penyakit stres. Penyakit stres berawal dari sifat dan sikap yang tidak baik. Kesabaran dalam menghadapi sesuatu akan menciptakan ketenangan jiwa. Sesungguhnya dengan kesabaran, Allah Swt, akan selalu menolong segala macam bentuk kesusahan. Allah SWT berfirman dalam QS. An-Nahl ayat 96 yang artinya:

*Apa yang di sisimu akan lenyap, dan apa yang ada di sisi Allah adalah kekal. Dan Sesungguhnya Kami akan memberi balasan kepada orang-orang yang sabar dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan” (QS. An-Nahl ayat 96).*

Ayat di atas menjelaskan bahwa segala kenikmatan yang bersifat duniawi suatu saat akan berakhir, dan apa yang ada di sisi Allah termasuk ganjaran kebaikan yang dilakukan seseorang karena Allah adalah kekal. Kesabaran adalah sebagian dari keimanan, iman dikatakan secara mutlak sebagai semua membenaran dan amal saleh. Oleh sebab itu, iman mempunyai dua rukun yaitu yakin dan sabar (Miskahuddin, 2020). Tiada yang dapat membahagiakan jiwa, membersihkannya, menyucikan, dan mengusir kegundahan selain dari keimanan kepada Allah SWT. Singkatnya kehidupan akan terasa hambar tanpa (Pangestuti et al., 2019). Orang yang beriman akan selalu sabar dalam hidupnya. Keimanan menjadikan seseorang sadar dan ingat kepada Allah, perilaku sadar dan ingat kepada Allah dapat menimbulkan ketenangan dan ketenteraman jiwa, karena keimanan itu dapat mengobati jiwa yang sedang terganggu dan sakit (Widodo, 2019).

Jadi untuk terciptanya ketenangan jiwa dan untuk mengusir stres yang disebabkan kegelisahan, kecemasan, keputus asaan dan ketakutan haruslah dengan keimanan kepada Allah SWT. Dengan tetap bersabar dalam setiap musibah. Orang yang sabar tidak akan ragu-ragu dan tidak akan tergesa-gesa dalam bertindak.

### **Metode Ihsan**

Ihsan secara bahasa berarti baik, orang yang baik adalah orang yang mengetahui akan hal-hal yang baik, mengaplikasikan dengan prosedur yang baik (Syafei et al., 2020). Ihsan terdiri dari ihsan dalam aqidah yaitu dengan ketauhidan yang meliputi keimanan, ibadah, perkataan, pekerjaan dan moral yang meliputi menghiasi diri dengan kejujuran dan sabar (Harahap et al., 2022). Ihsan dalam perkataan dapat dilakukan selalu berada dalam titik-titik keseimbangan, yaitu perkataan yang menyenangkan hati manusia, tidak kasar, dapat menyatukan dan tidak memecah belah. Apalagi jika perkataan tersebut dihiasi dengan ayat-ayat Alqur’an dan hadist-hadist dan perkataan yang penuh makna. Jadi dalam menghadapi stres terapi yang kedua yaitu metode iman, Islam dan ihsan. Dengan benar-benar mengaplikasikan keimanan, Islam dan ihsan dalam kehidupan, maka seorang muslim akan mempunyai kepribadian yang mantap, kesehatan mental dan ketenangan jiwa. Iman, Islam dan Ihsan adalah obat yang paling mujarab.

### **Metode Takhalli, Tahalli dan Tajalli**

Takhalli diartikan sebagai membersihkan diri dari sifat-sifat tercela baik lahir maupun batin dan dapat juga diartikan dengan mengosongkan diri dari sifat ketergantungan terhadap kelezatan duniawi (Nasrudin et al., 2023). Pengosongan diri dari sifat tercela berpengaruh positif terhadap pertumbuhan dan perkembangan mental seorang muslim yang beriman dan bertakwa. Namun, untuk memperoleh anugrah spritual melalui pengosongan diri tersebut haruslah dengan sungguh-sungguh dan berketerusan. Dengan mengosongkan diri dari perbuatan tercela berarti menghilangkan perbuatan-perbuatan yang menyebabkan datangnya stres seperti ketakutan, kecemasan, ketergesaan dan keputus asaan.

*Taballi* adalah mengisi jiwa dengan sifat-sifat terpuji seperti sabar, syukur, taubat, ikhlas, tawakal, zikir dan ridha (Junaedi & Norcahyono, 2020). Musibah itu ada sebagaimana nikmat juga ada, maka haruslah ada didalamnya rasa sabar dan syukur. Proses taubat sebenarnya adalah usaha dari tahalli (pengosongan diri). Dalam Islam, penyembuhan jiwa dari rasa berdosa dan bersalah adalah melalui pintu taubat dengan sebenar-benarnya, karena dengan dosa itu seseorang akan merasa cemas dan tegang. Dengan bertaubat seseorang akan memperoleh kelegaan bathin karena sudah merasa kembali dekat dengan Allah SWT. Taubat yang murni dengan meyakini Allah

Swi Maha penerima taubat akan membuat seseorang sehat mental dan menjadikan taubat sebagai metode terapi (pengobatan).

Ikhlas adalah salah satu sifat yang erat kaitannya dengan pencegahan (*preventif*), perawatan (*curative*), dan pembinaan (*constructive*) (Rahmania, 2022). Ikhlas berfungsi sebagai pengisian diri. Dengan sikap ikhlas seseorang dapat mewujudkan kebahagiaan, ketenangan dan kesehatan mental. Semakin tinggi tingkat keikhlasan seseorang maka semakin longgar pula makna hidupnya. Pengisian diri selanjutnya yaitu dengan tawakal. Tawakal adalah kepercayaan dan penyerahan diri kepada takdir Allah dengan sepenuh jiwa dan raga, dalam artian suatu keadaan jiwa yang tetap berada dalam ketenangan dan ketenteraman baik dalam keadaan suka ataupun duka (Zulkifli et al., 2021). Sebagaimana diperintahkan oleh Allah Swt dalam QS. Al-Maidah ayat 23 yang artinya:

*“Dan hanya kepada Allah hendaknya kamu bertawakal, jika kamu benar-benar orang yang beriman”.* (Al-Maidah: 23).

Ayat di atas menjelaskan tentang bahwa Allah telah menjanjikan kemenangan, maka karena itu berserah dirilah kepada Allah jika dalam jiwa telah tertanam keimanan yang mantap (Annova, 2019). Sifat terpuji selanjutnya adalah dengan zikir. Kebiasaan dalam mengingat Allah SWT seperti membaca takbir, tahmid, tasbih, tahlil dan istighfar dapat menjadi obat penawar bagi segala jenis penyakit mental, menenangkan dan menenteramkan pikiran yang kacau (Susanto, 2013).

Jadi dengan menggunakan zikir sebagai terapi akan membuat jiwa seorang penderita stres akan merasa tenang dan nyaman. Zikir merupakan metode dalam mewujudkan kesehatan mental. Dengan zikir akan mengantarkan individu kesuatu kondisi kesadaran akan pentingnya dekat dengan Allah SWT. Zikir berimplementasi positif terhadap psikologis seorang muslim, karena melalui zikir seorang individu menjadi bersih hatinya dari belenggu dosa dan maksiat, mempererat hubungan kemanusiaan dengan Tuhannya dan menimbulkan sinaran dan cahaya Ilahi dalam hati sehingga terbebas dari perilaku buruk yang dapat menyebabkan kerisauan, kegalauan dan kegundahan hati. Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Ra'd yang artinya:

*“Orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram”.*

Ayat di atas menerangkan bahwa orang-orang yang beriman hatinya selalu cenderung kepada Allah dan merasa tenteram ketika mengingat Allah, apabila ragu tentang wujudnya, maka nampaklah bagi mereka dalil-dalil keesaan Allah (Riyadi, 2013). Sesungguhnya dengan mengingat Allah hati orang-orang mukmin akan menjadi tenang dan hilanglah kegelisahan karena takut kepada Allah.

*Tajalli* yaitu proses penyempurnaan dari tangga takhalli dan tahalli. Proses ini juga dinamakan sebagai proses pengisian diri dengan nilai yang lebih baik dan merupakan anugrah spritual dari Allah SWT (Fahriansyah, 2015). Penyempurnaan proses dari tangga *takhalli* dan *tahalli* dapat dilakukan dengan *khauf* dan *tawaduk*. *Khauf* dan *tawaduk* adalah perasaan takut kepada Allah SWT dan kerendahan hati (Haikal & Sari, 2020). Fungsi terapi *khauf* dan *tawaduk* dalam *takhalli* adalah menghilangkan sifat-sifat tercela sehingga dalam tangga *tahalli* akan terisi dengan sifat *khauf* dan *ketawadukan*.

Apabila jiwa telah terisi dengan butir-butir akhlak dan organ badan telah terbiasa melakukan amalan-amalan yang luhur maka implikasi positif akan dengan mudah diraih. Metode-metode *takhalli*, *tahalli* dan *tajalli* akan mengantarkan seorang muslim bermuhabbah dan bertaqarrub kepada Allah Swt. Ibadah yang ditunaikan dengan penuh keikhlasan dan ketawadukan dihadapan Allah akan memberikan nuansa spritual yang tinggi. Dengan adanya nuansa spritual yang tinggi akan menciptakan kebahagiaan, ketenangan, kedamaian dan ketenteraman.

## KESIMPULAN

Stres merupakan salah satu bentuk gangguan sekaligus penyakit kejiwaan dalam ilmu kesehatan mental yang sangat penting untuk dicarikan metode terapinya. Kesehatan mental yang terganggu sangat berpengaruh buruk terhadap ketenteraman jiwa dan kebahagiaan hidup manusia. Beberapa metode terapi stress menurut Islam yang dapat dilakukan oleh penderita agar kembali mendapatkan kesehatan mental dan ketenangan jiwa adalah metode pengembangan potensi, metode iman, Islam dan Ihsan, metode *takballi*, *taballi* dan *tajalli*. Dalam Islam esensi dari metode terapi stress haruslah mengacu kepada Alquran yang berfungsi sebagai penawar dan rahmat bagi umat manusia. Alquran diturunkan sebagai penawar dan obat untuk mencegah dan menyembuhkan penyakit yang ada dalam jiwa manusia termasuk diantaranya penyakit stres. Jadi jika seseorang mengalami ketidaktekunan jiwa dan mental seharusnya mencari pencegah dan penyembuh sesuai dengan tuntunan sumber Islam yaitu Alquran, karena di dalamnya memuat segala aspek kehidupan yang akan menjawab segala persoalan yang terdapat dalam kehidupan ini.

## REFERENSI

- Afifah, A., & Wardani, I. Y. (2019). Stres Akademik Dan Gejala Gastrointestinal Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 6(2), 121-127. <https://doi.org/https://doi.org/10.26714/jkj.6.2.2018.121-127>
- Alimuddin, A., & Alvia, R. (2022). Pengelolaan Keuangan Publik dalam Pandang Maqasid Syariah Islam pada Masa Harun ar-Rasyid. *Amal: Jurnal Ekonomi Syariah*, 3(1). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33477/eksy.v3i01.2388>
- Annova, F. (2019). Pendidikan Keimanan dalam al-Quran. *AL-USWAH: Jurnal Riset Dan Kajian Pendidikan Agama Islam*, 2(2), 155–171. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24014/au.v2i2.8327>
- Asrowi, A. (2020). Psikologi Dan Al-Qur'an Solusi Permasalahan Di Era Globalisasi. *E-Jurnal Aksioma Al-Asas*, 1(2). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.55171/jaa.v1i2.626>
- Ernadewita, E., Rosdialena, R., & Deswita, Y. (2019). Sabar sebagai terapi kesehatan mental. *Jurnal Kajian Dan Pengembangan Umat*, 2(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.31869/jkpu.v2i1.1914>
- Fahriansyah, F. (2015). Filosofi Dakwah Nafsiyah. *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 14(27), 1–7. <https://doi.org/https://doi.org/10.18592/alhadharah.v14i27.1227>
- Fawaid, A. (2020). Peningkatan pendidikan agama islam melalui terapi spiritual islam di pp. Riyadus sholihin laden pamekasan. *Ulumuna: Jurnal Studi Keislaman*, 6(2), 275–290. <https://doi.org/https://doi.org/10.36420/ju.v6i2.4114>
- Haikal, H. F., & Sari, A. A. (2020). Konsep Mahabbah Perspektif Abd Al-Karim Al-Qushairi. *PUTIH: Jurnal Pengetahuan Tentang Ilmu Dan Hikmah*, 5(2), 81–100. <https://doi.org/https://doi.org/10.51498/putih.v5i2.70>
- Hambal, M. (2019). Pendidikan Tauhid Menurut Ibnu Taimiyah Dan Muhammad Suwaid. *TADARUS*, 8(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.30651/td.v8i2.4293>
- Harahap, K. S., Husti, I., & Nurhadi, N. (2022). Desain Pendidikan Aqidah Spritual dalm Hadits dan Kurikulumnya. *Journal of Islamic Education El Madani*, 1(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.55438/jiee.v1i2.28>
- Harahap, M. (2016). Esensi peserta didik dalam perspektif pendidikan Islam. *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah*, 1(2), 140-155. [https://doi.org/https://doi.org/10.25299/althariqah.2016.vol1\(2\).625](https://doi.org/https://doi.org/10.25299/althariqah.2016.vol1(2).625)
- Hasan, A. P. (2017). Terapan Konsep Kesehatan Jiwa Imam Al-Ghazali dalam Bimbingan dan Konseling Islam. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 2(1). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30870/jpbk.v2i1.3016>
- Hidayanti, F., & Hidayat, A. (2023). Depression and Anxiety in the Qur'anic

- Perspective: Analysis of the Interpretation of the Verses of Huzn and Khauf According to Maudhu'i Al-Farmawi's Tafsir Theory. *Journal of Ulumul Qur'an and Tafsir Studies*, 2(2), 115–126.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.54801/juquts.v2i2.228>
- Hikam, M. A. (2015). Pendidikan Multikultural dalam Rangka Memperkuat Kewaspadaan Nasional Menghadapi Ancaman Radikalisme di Indonesia. *Global: Jurnal Politik Internasional*, 17(1), 1-17.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.7454/global.v17i1.26>
- Junaedi, D., & Norcahyono, N. (2020). Relasi Tasawuf dengan Pendidikan Karakter. *Al-Liqo: Jurnal Pendidikan Islam*, 5(2), 161–171.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.46963/alliqo.v5i02.242>
- Malfi, F., & Samad, D. (2023). Kebangkitan dan Perkembangan Madrasah di Indonesia. *Arus Jurnal Pendidikan*, 3(1), 24–30.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.57250/ajup.v3i1.190>
- Maliki, M., & Lutfhi, M. (2017). Bimbingan Konseling Berbasis Qur'ani Dalam Mengentaskan Problematika Stress. *Al-Tazkiyah: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 6(2), 111–129.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.20414/altazkiah.v6i2.123>
- Miskahuddin, M. (2020). Konsep Sabar dalam Perspektif Al-Qur'an. *Jurnal Ilmiah Al-Mu Ashirab: Media Kajian Al-Qur'an Dan Al-Hadits Multi Perspektif*, 17(2), 196–207. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.22373/jim.v17i2.9182>
- Nasrudin, E., Kosasih, A., & Firmansyah, M. I. (2023). Mahabbah and Ma'rifah in the Middle of Global Challenges From Tasawuf Perspective. *Jurnal Al-Qiyam*, 4(2), 33–41. <https://doi.org/https://doi.org/10.33648/alqiyam.v4i2.387>
- Pangestuti, R., Kadiyono, A. L., Cahyadi, S., & Agustiani, H. (2019). A Modifying the Instrument of Self-Regulation in Early Childhood Assessment. *JPUD - Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 13(1), 114–127.  
<https://doi.org/10.21009/10.21009/jpud.131.09>
- Rahmania, F. A. (2022). Peran Ikhlas sebagai Salah Satu Faktor Pendukung Kesehatan Mental. *Jurnal Psikologi Islam*, 9(1).  
<https://doi.org/https://doi.org/10.47399/jpi.v9i1.127>
- Rena, S. (2019). Mekanisme Respon Stres: Konseptualisasi Integrasi Islam Dan Barat. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 5(1), 48–61.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.19109/Psikis.v5i1.3116>
- Ritonga, H., Corry, C., & Purba, M. S. (2023). Persepsi Masyarakat Islam terhadap Agama Kristen (Study Deskriptif Di Labuhan Ruku Kecamatan Talawi Kabupaten Batub Bara). *Journal on Education*, 5(4), 14187-14193.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.31004/joe.v5i4.2440>
- Riyadi, A. (2013). Zikir dalam Al-Quran sebagai Terapi Psikoneurotik (Analisis terhadap Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam). *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(1), 41.  
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21043/kr.v4i1.1070>
- Rochman, K. L. (2009). Terapi Penyakit Hati Menurut Ibn Taimiyah dalam Perspektif Bimbingan Konseling. *komunika: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 3(2), 195–221. <https://doi.org/https://doi.org/10.24090/komunika.v3i2.123>
- Rositoh, F., & Sa'adati, T. I. (2017). Strategi Coping Stres Mahasiswi yang telah Menikah dalam Menulis Tugas Akhir. *Happiness (Journal of Psychology and Islamic Science)*, 1(2), 59–74.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.30762/happiness.v1i2.329>
- Rosmanindar, E. (2019). Nilai Filosofi Ikhtiar dalam Ekonomi Syariah. *PROFIT: Jurnal Kajian Ekonomi Dan Perbankan Syariah*, 3(1), 1–13.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.33650/profit.v3i1.536>
- Samain, B. (2020). *Samain, B. Konsep Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an Dan*

- Implikasinya Terhadap Adversity Quotient Perspektif Tafsir Al-Misbah*. 1(2). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30863/attadib.v1i2.961>
- Santika, I. G. N. N. (2020). Optimalisasi Peran Keluarga Dalam Menghadapi Persoalan Covid-19: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial*, 6(2), 127–137. <https://doi.org/https://doi.org/10.23887/jiis.v6i2.28437>
- Saputri, P., Hidayati, T., & Lestari, D. (2020). Pengaruh Job Insecurity Terhadap Stres Kerja, Kinerja dan Turnover Intention Karyawan. *Jurnal Bisnis Dan Manajemen (JBM)*, 16(3), 235–259. <https://doi.org/https://doi.org/10.23960/jbm.v16i3.143>
- Sari, M., & Asmendri, A. (2020). Penelitian kepustakaan (library research) dalam penelitian pendidikan IPA. *Natural Science*, 6(1), 41–53. <https://doi.org/https://doi.org/10.15548/nsc.v6i1.1555>
- Suhaili, A., Hasan, M., & Azhari, R. (2022). Kajian ayat syifa'dalam al-qur'an perspektif tafsir ath-thobari karya muhammad bin jarir. *El-Waroqoh: Jurnal Ushuluddin Dan Filsafat*, 6(1), 104–126. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.28944/el-warqoh.v6i1.1018>
- Susanto, D. (2013). Psikoterapi religius sebagai strategi dakwah dalam menanggulangi tindak sosiopatic (Studi di Pondok Pesantren Istighfar Semarang). *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(1), 15–32. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21043/kr.v4i1.1068>
- Syafei, A., Natsir, N. F., & Jaenudin, M. (2020). Pengaruh Khatam Al-Qur'an dan Bimbingan Guru Terhadap Kemampuan Membaca Al-Qur'an di MT's Nurul Ihsan Cibinong Bogor. *Jurnal Dirosab Islamiyah*, 2(2), 131–150. <https://doi.org/https://doi.org/10.47467/jdi.v2i2.116>
- Ulfah, E., Bakhtiar, B., & Irma, H. T. (2018). Resiliensi Wanita Penderita Kanker Payudara Stadium Lanjut. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 9(2), Ulfah, E., Bakhtiar, B., Irma, H. T. (2018). Res. <https://doi.org/https://doi.org/10.15548/alqalb.v9i2.860>
- Widodo, A. (2019). Urgensi bimbingan keagamaan islam terhadap pembentukan keimanan mualaf. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 1(1), 66-90. <https://doi.org/https://doi.org/10.32332/jbpi.v1i01.1476>
- Zulkarnain, Z. (2020). Psychotherapy Shalat Sebagai Mengatasi Stress dalam Meningkatkan Kesehatan Jiwa. *Tawshiyah: Jurnal Sosial Keagamaan Dan Pendidikan Islam*, 15(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.32923/taw.v15i1.1354>
- Zulkifli, M., Hairina, Y., & Mubarak, M. (2021). Gambaran Tawakal Pada Mahasiswa Yang Memiliki Penyakit Kronis. *Jurnal Al-Husna*, 1(2), 94–102. <https://doi.org/https://doi.org/10.18592/jah.v1i2.3501>

**Copyright holder:**

© Asril, Z., Ringgit, A., Aprisal, A., Afrianto, A., Ernayenti, E.

**First publication right:**

LP2M STAI Balaiselasa YPPTI Pesisir Selatan Sumatera Barat

**This article is licensed under:****CC-BY-SA**