**Pengurusan Stres Menurut al-Qur’ān dan Hadith**

**Stress Management According to the Qur’ān and the Hadith**

AHMAD YUNUS BIN MOHD NOR

SITI NOORSHAFENAS SAFE

# 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 primier 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.

**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 stres is strongly associated with lifestyle, a person's character, family factors, urbanization and modernization of culture shock of sudden growth. Stres is a response to the physical, emotional and mental to any changes or demands. Stres can happen to anyone irrespective of age, gender, race or religion. Medium stres can motivate someone’s life development, yet excessive stress is undermining. The study was conducted as one of the issues stresed by the Quran and Hadith. Qualitative research methods based on past studies and analysis premier sources such as al-Qur’ān and Hadith used for information analysis. In addition, the findings also identified a number of stres management that can be used by Muslims.*

*Keywords: Management, Stress, al-Qur’ān , Hadith*

# PENGENALAN

Stres atau tekanan sememangnya merupakan fitrah 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 s.w.t. bagi meningkatkan darjat dan martabat sesesorang di sisi Allah s.w.t. Setiap manusia akan diuji bagi mencari calon yang terbaik bagi memenuhi syurga Allah s.w.t. sebagaimana yang telah ditetapkan dalam Islam. Bagi seorang Mukmin, itulah sebesar-besar ganjaran yang diimpikan. Maka sebagai mukmin, kita perlu bersedia dari segala sudut sama ada dari sudut rohaniah, mental dan fizikal. Sepertimana firman Allah s.w.t. dalam surah al-Anfal, ayat 60 yang bermaksud:

“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” (al-Qur’ān , surah al-Anfal 8: 60).

Setiap orang adalah berbeza dari segi tindak balas dan persepsi mereka mengenai tekanan 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 termasuklah dari segi fizikal, mental dan juga kerohanian.

## Konsep Stres

Apa yang dimaksudkan dengan stres adalah apa jua keadaan atau situasi yang mengancam atau dianggap menganggu 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.

Robbins (1993), menjelaskan definisi stres dalam bukunya sebagai:

“Suatu keadaan yang dinamik yang menyebabkan individu berdepan dengan peluang, kekangan atau desakan terhadap apa yang dihasratkan. Pada masa yang sama wujud ketidakpastian akan hasilnya dan hasil tersebut adalah penting kepada individu tersebut”

Chaplin (2000) mendefinisikan tekanan sebagai perasaan tertekan atau penghayatan tekanan dan juga sebagai satu keadaan tertekan samada secara fizikal mahupun psikologi. APA Dictionary of Psychology (2007) pula mendefinisikan tekanan dalam bidang psikologi 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 tekanan 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.

Menurut European Agency for Safety and Health at Work (2000) pula, definisi tekanan dari sudut fisiologi adalah merupakan kesan pelbagai kebencian atau rangsangan berbahaya. Ia menganggap tekanan sebagai pemboleh ubah yang bergantung kepada fisiologi tertentu, tindak balas yang mengancam atau merosakkan alam sekitar. Walaubagaimanapun, perkataan stres ini mungkin membawa makna yang berbeza-beza pada setiap orang. Stres menurut istilah ilmu fizik bermaksud renggangan atau tekanan ke atas sesuatu sistem. Di dalam konteks sel tubuh, ia merujuk kepada tindak balas kimia akibat daripada proses perubahan tekanan daripada luar. Dengan kata lain, ia merujuk kepada manifestasi system minda-tubuh yang boleh diramalkan, akibat daripada tekanan dalaman dan luaran, dimana sekiranya ia berterusan, boleh memudaratkan diri atau membawa penyakit (Hatta Sidi 2003).

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

Merujuk psikologi qurani, stres berpunca dari keadaan manusia yang terdiri daripada tiga keadaan yang penting iaitu roh, nafsu dan juga akal. 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 kita tidak akan sunyi daripada ujian dan kesusahan. Ia bukan sahaja akan dilalui oleh kita, bahkan ianya telah pun dilalui oleh umat-umat terdahulu. Segala bentuk ujian dan kesusahan itu akan membentuk tekanan-tekanan kepada manusia. Maksud ayat 214 dalam surah al-Baqarah ialah:

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 s.w.t. 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, khusyuk dan tenang dalam solatnya. Oleh itu, salah satu punca stres seperti yang di nyatakan 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 *nceplastic*. 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 kita yang terperangkap arus pemodenan seperti penggunaan kereta, telefon bimbit, komputer dan sebagainya.

Namun, jika dikaji mengenai punca-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 s.w.t. Punca stres ialah berasal dari kelemahan hati. Kelemahan hati yang menyebabkan rapuhnya hubungan individu itu dengan Allah s.w.t. 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 s.w.t. melalui hatinya, bukan dengan anggota badannya yang lain. Hati adalah raja manakala segala anggota badan yang lain hanyalah pengikut sahaja. Hatilah yang akan merasa bahagia apabila mendekatkan diri kepada Allah s.w.t. ia juga akan merasa kecewa apabila ia ingkar kepada hukum Allah s.w.t. dan lalai serta leka dari mengingatiNya. Hal ini jelas disebut melalui firman Allah s.w.t. dalam surah Taha ayat 124 yang bermaksud:

"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 s.w.t. manakala nyawa tidak. Maka kekuatan roh itu di nilai dari sudut mengenali Allah s.w.t. Semakin ia mengenal Allah s.w.t. 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 nafsu pula imam al-Ghazali memberi pengertian al-Nafs sebagai satu unsur yang halus dimana ia merupakan hakikat manusia (Harussani Zakaria 2004). Pengaruh nafsu 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). Disamping 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 spesis 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 ganguan dan membantutkan perkembangan diri seseorang. Sebagai contoh, kenaikan pangkat dan pertambahan 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-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 melaksnakan tugasan, 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 kita 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-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 tekanan 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-Qur’ān 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 menurut al-Qur’ān dan Hadith tidak pernah diketengahkan oleh mana-mana 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, bersedekah 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 s.w.t. yang bermaksud: “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” (al-Qur’ān , surah Yunus 10: 57).

Malah dalam hadith Rasulullah s.a.w. turut menjelaskan kelebihan bertadabbur al-Qur’ān: “Dari Abdullah bin Mas’ud radhiyallahu ‘anhu berkata: Rasulullah s.a.w. 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 no. 2910, hadits hasan shahih)

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

1. Memahami al-Qur’ān itu merupakan percakapan Allah s.w.t.
2. Menggambarkan keagungan Allah s.w.t. 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. Menujukan 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 s.w.t. berikan kepada diri dari segi kesihatan dan kesempurnaan diri. Kemudian boleh diluaskan kepada keluarga, masyarakat, negara dan alam ini. Firman Allah s.w.t. yang bermaksud: “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-nimatNya 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” (al-Qur’ān , surah Luqman 31: 20).

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 s.w.t. berbanding dengan orang lain, haiwan dan tumbuhan. Dan akhir sekali renungkan sebesar-besar nikmat yang Allah s.w.t. berikan iaitu nikmat iman dan Islam. Hujah ini turut dikukuhkan oleh hadith yang berbunyi “Berfikirlah kamu tentang ciptaan Allah dan janganlah kamu berfikir tentang Dzat Allah” (HR. Abu Nu’aim dari Ibnu Abbas). Hadits ini dihasankan Syaikh Nashiruddin Al-Albani dalam Shahihul Jami’sh Shaghir (2976) dan Silsilatu Ahadits Ash-Shahihah (1788)”.

Seterusnya, banyakkanlah bersedekah iaitu memberikan sedekah semata-mata kerana Allah s.w.t. ia merupakan salah satu perkara yang menyebabkan jiwa tidak tenang kerana harta. Harta merupakan kurnia Allah s.w.t. maka oleh itu, orang yang bakhil akan disempitkan Allah s.w.t. hati dan akhlaknya kerana mereka bakhil dengan kurniaanNya. Hal ini dijelaskan oleh Surah al-Baqarah dalam ayat 245 yang bermaksud “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 kepadaNyalah kamu semua dikembalikan. Rasulullah s.a.w. 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 s.w.t.
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 s.a.w. bersabda, “Dan barangsiapa yang berusaha memenuhi keperluan saudaranya maka Allah juga akan berusaha memenuhi keperluannya”. (HR al-Bukhari: 2442, 6951, Muslim: 2580, Abu Dawud: 4893, at-Tirmidzi: 1426 dan Ahmad: II/ 91).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 s.w.t. sama ada dengan lidah mahupun hati seperti firman Allah s.w.t. dalam surah al-Rad ayat 28 yang bermaksud “(Iaitu) orang-orang yang beriman dan tenang tenteram hati mereka dengan zikrullah” (al-Qur’ān , surah ar-Ra’d 13: 28). 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 terpulang 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 s.w.t. yang tidak ternilai harganya. Oleh itu, pohonlah kepada Allah s.w.t. supaya dikurniakan jiwa yang tenang dan jauh daripada ketegangan. Pendapat ini disokong oleh Razali Salleh (2010) yang menyatakan banyakkan berzikir kepada Allah s.w.t., memuji, memohon keampunan dan keredhaan-Nya. Itulah cara mendapatkan ketenangan. Antara penawar bagi mengubati jiwa ialah dengan banyak mengingati Allah s.w.t. 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 s.a.w. “Tidaklah suatu kaum duduk berdzikir kepada Allah, melainkan mereka dinaungi oleh para malaikat, diliputi oleh rahmat, turun kepada mereka ketengan dan Allah SWT menyebut-nyebut mereka di hadapan para malaikat (di langit).” (HR. Muslim)

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 s.w.t. dan jangan sesekali mengharapkan balasan atau ucapan terima kasih dari orang lain kepada kita sebagaimana firman Allah s.w.t. yang bermaksud: “(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” (al-Qur’ān , surah al-Insan 76:9). Bukankah sebagai seorang muslim, kita mendambakan kehidupan yang penuh nikmat dan tenang dari Allah s.w.t. Oleh itu, kita sendiri perlulah sentiasa berasa tenang dalam segala keadaan dan situasi sewaktu lapang mahupun sempit agar timbulnya rasa syukur dengan ketentuan Allah s.w.t. sebagaimana yang dijelaskan oleh hadith Rasulullah s.a.w.: “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” (Diriwayatkan oleh Muslim, no. 2999 dari Abu Yahya Shuhaib bin Sinan radhiyallahu ‘anhu).

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 s.w.t. 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 s.w.t.
4. Mendidik diri ke arah jiwa *mutmainnah* (jiwa tenang) dan tidak tunduk kepada dorongan hawa nafsu, sebaliknya tunduk dan taat kepada Allah s.w.t. dengan akal yang sihat

Bagi umat Islam kebaikan bertadabbur al-Qur’ān , 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 s.w.t. timpakan kepadanya. Termasuklah para Rasul yang diutuskan. Mereka juga tidak terlepas dari ujian yang Allah s.w.t. timpakan kepada mereka. Baginda s.a.w. juga banyak diberikan ujian dan cabaran sepanjang menjalankan kerja dakwah Baginda. Apa yang penting dalam mengharungi sebarang ujian daripada Allah s.w.t. adalah sifat sabar yang wujud dalam diri manusia. Sifat sabar inilah merupakan kunci yang terbesar dalam kita mengharungi sebarang ujian dan tekanan dalam kehidupan. Sesungguhnya Allah s.w.t. 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 s.w.t. 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 kita seharusnya kembali kepada Allah s.w.t. apabila kita menghadapi musibah. Hal ini kerana, segala yang terjadi itu sememangnya ada hikmah yang Allah s.w.t. ingin tunjukkan. Orang yang beriman akan mengingati Allah s.w.t. dalam apa jua keadaan, sama ada ketika senang, mahupun susah. Kerana itulah ia menjadi tenang kerana ia sentiasa bersangka baik dengan Allah.

# RUJUKAN

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

stres 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.

Harussani Zakaria. 2004. *Khidmat Nasihat dalam Islam*. Artikel.

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.

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.

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.

Dr. Ahmad Yunus Bin Mohd Nor

Jabatan Usuluddin & Falsafah,

Fakulti Pengajian Islam,

Universiti Kebangsaan Malaysia

**a\_yunus@ukm.edu.my**

Siti Noorshafenas Binti Safe

Jabatan Usuluddin & Falsafah,

Fakulti Pengajian Islam,

Universiti Kebangsaan Malaysia

**fienaz\_assyifa@yahoo.com**