

## Post-Traumatic Stress Disorder Dalam Perspektif Islam

Siti Dini Fakhriya

Universitas Islam Negeri Raden Fatah, Indonesia

Email: [sitidinfakhriya\\_uin@radenfatah.ac.id](mailto:sitidinfakhriya_uin@radenfatah.ac.id)

---

### Artikel Info

#### Riwayat Artikel:

Penyerahan 05/03/2022

Revisi 22/03/2022

Diterima 05/04/2022

---

### Kata Kunci:

Islam;

Post Traumatic Stress Disorder;

Stres

---

### ABSTRAK

Penelitian ini merupakan kajian literatur untuk mengetahui *post traumatic stress disorder*, faktor yang mempengaruhi serta penanganannya dari perspektif islam. Kehidupan manusia tidak lepas dari berbagai kesulitan dan kesusahan, berbagai macam peristiwa yang terjadi dapat menjadi stressor bagi seorang individu. Peristiwa yang tidak terduga seperti bencana, kematian, kehilangan, peristiwa traumatis dapat menjadi pemicu munculnya *post traumatic stress disorder*. *Post Traumatic Stress Disorder* terjadi disebabkan oleh adanya pengalaman traumatis sehingga seseorang mengalami stress. Dalam islam dijelaskan bagaimana setiap individu akan mengalami berbagai cobaan dan akan merasakan ketakutan, kegelisahan dan lain sebagainya. Selain adanya pengalaman traumatis, faktor lain yang dapat mempengaruhi adanya rasa takut akan kehilangan dan kerugian yang didapat dari kejadian yang dialami. Untuk mengatasi *post traumatic stress disorder* dapat dilakukan dengan menjaga hubungan yang baik dengan Allah melalui psikoterapi islam dan melakukan instropeksi diri kita dapat melalui berbagai masalah dari kehidupan.

Copyright (c) Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi

---

### Korespondensi:

Siti Dini Fakhriya

Universitas Islam Negeri Raden Fatah

[Sitidinfakhriya\\_uin@radenfatah.ac.id](mailto:Sitidinfakhriya_uin@radenfatah.ac.id)

## LATAR BELAKANG

Setiap manusia yang menjalani hidupnya pasti akan mengalami kesulitan dan masalah-masalah. Lingkungan sosial dan non sosial dapat menyebabkan pemicu terjadinya stress pada seseorang. Stress yang dialami manusia dikarenakan adanya ketidakstabilan keadaan psikologis yang disebabkan oleh bermacam-macam stressor dalam kehidupan. Stressor dapat bermacam-macam, salah satu contoh stressor dari lingkungan adalah, kemacetan serta adanya polusi udara yang dapat menyebabkan seseorang merasa tidak nyaman sehingga dapat mengganggu kestabilan keadaan psikologis (Darwis, 2006).

Ada permasalahan lain yang tidak dapat diprediksi oleh manusia dan umumnya terjadi secara mendadak seperti bencana atau kehilangan seseorang atau sesuatu secara tiba-tiba. Adapun secara kondisi geografis Indonesia sendiri merupakan negara kepulauan yang rawan akan kemungkinan terjadinya bencana alam (Wardyaningrum, 2014). Berbagai macam bencana alam terus terjadi baik di daerah maupun dipertanian. Selama ini terdapat beberapa bencana besar yang melanda Indonesia dimulai dengan tsunami di Aceh pada tahun 2004 yang membuat ribuan korban jiwa hilang terhanyut. Pada tahun 2010 juga terjadi erupsi gunung Merapi sebanyak 80 kali sejak tahun 1600 di Yogyakarta yang juga menyebabkan hilangnya korban jiwa serta kerusakan yang cukup parah. Bencana erupsi merapi pada tahun 2010 yang tidak hanya menyebabkan timbulnya korban jiwa namun juga kerusakan sawah (Kiswiranti dan Kirbani (2013).

Berbagai macam peristiwa yang terjadi dapat menciptakan pengalaman traumatis, dimana seseorang akan merasakan ketakutan dan kehilangan secara tiba-tiba. Pengalaman traumatis merupakan salah satu stressor yang dapat menyebabkan

seseorang menderita stress yang berat. Perubahan yang terjadi secara tiba-tiba membuat manusia sulit untuk melakukan penyesuaian terhadap perubahan tersebut. Jika kita sulit mengalami penyesuaian diri terhadap perubahan tersebut maka kita pun akan merasakan stress yang berat atau *post-traumatic stress disorder* (PTSD) (Nevid, dkk, 2005).

Dalam Al-Qur'an sendiri telah dijelaskan bagaimana Allah akan memberikan cobaan bagi setiap umatnya tanpa terkecuali. Sebagaimana firman Allah dalam surat Al-Baqarah ayat 214 yang berbunyi :

أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تُدْخَلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ مَسْتَهْزِئِينَ وَالضَّرَّاءُ وَالزَّلْزَلَةُ حَتَّى يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ مَتَى نَصُرُ اللَّهُ أَأَلَا إِنَّ نَصْرَ اللَّهِ قَرِيبٌ

“Apakah kamu mengira bahwa kamu akan masuk syurga, Padahal belum datang kepadamu (cobaan) sebagaimana halnya orang-orang terdahulu sebelum kamu? mereka ditimpa oleh malapetaka dan kesengsaraan, serta digoncangkan (dengan bermacam-macam cobaan) sehingga berkatalah Rasul dan orang-orang yang beriman bersamanya: "Bilakah datangnya pertolongan Allah?" Ingatlah, Sesungguhnya pertolongan Allah itu Amat dekat.” (QS Al-Baqarah : 214).

Segala kejadian yang dialami oleh manusia merupakan cobaan dari Allah agar kita dapat lebih mendekatkan diri kepadanya. Tujuan dari penulisan artikel ini adalah untuk mengetahui bagaimana *post traumatic stress disorder* (PTSD) faktor yang mempengaruhi serta penanganannya ditinjau dari perspektif islam.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif, dengan menggunakan kajian pustaka dari berbagai referensi berupa buku, artikel ilmiah serta penelitian yang terkait dengan *post-traumatic stress disorder*

(PTSD). Kemudian peneliti memilah dan menelaah secara mendalam dan selanjutnya

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Pengertian Stress menurut Psikologi dan Islam

Menurut Hans Selye, stress adalah respon tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan bebas atasnya (Aliyah, 2008). Adapun RS Sculer mengatakan bahwa Stress juga merupakan suatu kondisi dinamik yang didalamnya seorang individu dikonfrontasikan dengan suatu peluang, endala, atau tuntutan yang dikaitkan dengan apa yang sangat diinginkan dan yang hasilnya dipersepsikan sebagai tidak pasti (Aliyah, 2008).

Stress merupakan suatu kondisi dimana seorang individu merasakan tekanan dan beban yang ditandai dengan gejala-gejala tertentu dan diakibatkan oleh adanya stressor. Stressor merupakan kondisi yang dapat menyebabkan stress pada seseorang. Kondisi stress pada tiap orang berbeda tergantung pada keadaan psikologis. Ada tiga sumber potensial utama yang dapat menyebabkan stress, yaitu lingkungan, organisasi dan individu (Darwis, 2006). Gejala-gejala stress ini dapat muncul seketika seseorang mengalami stress. Gejala-gejala stress yang biasa dialami adalah munculnya keluhan-keluhan fisik dapat disertai pula dengan munculnya gejala-gejala psikis (Yusuf L.N, 2018).

Secara umum stress dapat dibedakan menjadi dua yaitu eustress dan distress. Eustress, yaitu hasil dari respon terhadap stress yang bersifat sehat, positif, dan konstruktif (bersifat membangun). Hal tersebut termasuk kesejahteraan individu dan juga organisasi yang diasosiasikan dengan pertumbuhan, fleksibilitas, kemampuan adaptasi, dan tingkat *performance* yang tinggi. Ini adalah semua bentuk stress yang mendorong tubuh untuk beradaptasi dan meningkatkan kemampuan

dianalisis dalam perspektif psikologi dan Islam

untuk beradaptasi. Ketika tubuh mampu menggunakan stress yang dialami untuk membantu melewati sebuah hambatan dan meningkatkan performa, stress tersebut bersifat positif, sehat, dan menantang (Darwis, 2006).

Di sisi lain, *distress*, yaitu hasil dari respon terhadap stress yang bersifat tidak sehat, negatif, dan destruktif (bersifat merusak). Hal tersebut termasuk konsekuensi individu terhadap penyakit sistemik dan tingkat ketidakhadiran (*absenteeism*) yang tinggi, yang diasosiasikan dengan keadaan sakit, penurunan, dan kematian. *Distress* adalah semua bentuk stress yang melebihi kemampuan untuk mengatasinya, membebani tubuh, dan menyebabkan masalah fisik atau psikologis. Ketika seseorang mengalami *distress*, orang tersebut akan cenderung bereaksi secara berlebihan, bingung, dan tidak dapat berperforma secara maksimal (Darwis, 2006).

Dalam islam juga dikenal konsep stress dimana disebutkan didalam Al-Qur'an sebagai konsep beban. Konsep ini ditujukan pada bagaimana menggambarkan permasalahan yang dihadapi manusia. Konsep beban inilah yang juga memicu terjadinya penelitian mengenai stress. Dalam Al-Qur'an telah disebutkan dengan jelas mengenai konsep beban pada masalah yang dihadapi oleh manusia pada surat berikut :

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا  
اَكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تَأْخِذْنَا لَنْ نَسِيْبًا أَوْ أَخْطَاْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا  
إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا  
بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا إِنَّتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ  
الْكٰفِرِيْنَ

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.

Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa), “Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir” (Al-Baqarah 286)

Stress merupakan suatu kondisi berat yang dialami seseorang dan dapat terus berkembang apabila tidak segera diatasi. Dalam setiap tahapan tersebut terdapat gejala-gejala yang menunjukkan kondisi orang yang mengalami stress. Dalam islam juga telah dijelaskan bagaimana kondisi orang-orang yang tertimpa musibah dan kesusahan. Sebagaimana Allah berfirman dalam surat Al-Baqarah ayat 155 yang berbunyi :

وَلْيَلْوُنَّكُمْ بَشِيْرٌ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ  
وَالنَّمْرِاتِ وَبَشِيْرُ الصُّبْرِينَ

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

### **Pengertian Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)**

Post traumatic stress disorder adalah suatu reaksi maladaptif yang berkepanjangan terhadap suatu peristiwa traumatis. Peristiwa traumatis tersebut mencakup kematian, cedera fisik yang serius atau ancaman terhadap keselamatan. Post traumatic stress disorder kemungkinan terjadi berbulan-bulan sampai bertahun-tahun, namun tidak selalu muncul setelah pengalaman traumatis terjadi tapi dapat

muncul beberapa bulan atau tahun setelahnya (Nevid, dkk, 2005).

Post traumatic stress disorder (PTSD) merupakan gangguan psikologis yang berkembang setelah individu mengalami keadaan traumatis, situasi yang menekan, perlakuan yang kejam serta berbagai bencana, baik alamiah maupun nonalamiah (King, 2017). Seorang yang mengalami Post traumatic stress disorder (PTSD) umumnya mengalami pengalaman traumatis yang tidak biasa seperti, terjadinya bencana alam, kehilangan, perang, dan lain sebagainya. Dari sekian banyak stressor yang dialami oleh manusia pengalaman traumatis merupakan salah satu stressor yang berpotensi menyebabkan munculnya stress yang berat. Seseorang yang mengalami post traumatic stress disorder tersebut rentan melakukan bunuh diri (Jaimie, dkk, 2010; Verity, dkk 2020)

Dalam Al-Qur’an Allah juga telah mengingatkan kita akan munculnya kejadian-kejadian besar yang tak terduga. Semua asal mula kejadian yang dapat merusak alam berasal dari manusia itu sendiri sehingga Allah menginginkan agar manusia dapat kembali pada jalan yang benar seperti dalam surat Al-Rum ayat 41 :

ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُمْ بَعْضَ  
الَّذِي عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ

“Telah tampak kerusakan di darat dan di laut disebabkan karena karena perbuatan manusia, supaya Allah merasakan pada mereka sebagian (akibat) dari perubahan mereka, agar mereka kembali (ke jalan yang benar) (QS Al-Rum : 41)

Dalam firman Allah yang lain juga telah menyebutkan bagaimana Allah mengingatkan manusia untuk bersabar ketika diberikan cobaan padanya yang berupa musibah-musibah seperti, kematian, kelaparan, kehilangan harta. Seperti dalam surat Al-Baqarah : 155 yang berbunyi :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ  
وَالْعَمَلِ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ

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

Kate Loewenthal dalam buku yang berjudul *The Psychology of Religion* (Aliyah, 2008) menyimpulkan bahwa agama dapat mempengaruhi pola stress. Mereka yang memiliki kehidupan yang religius cenderung hanya akan mengalami kecemasan, sedangkan mereka yang tidak memiliki kehidupan yang religius cenderung akan mengalami stress berat bahkan depresi. Dengan adanya aktivitas keagamaan yang dilakukan seseorang akan membuatnya percaya dan meyakini bahwa tuhan akan memberikan hal yang terbaik baginya.

### Gejala Klinis Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)

Penyebab stress dapat bermacam-macam dan mempunyai pengaruh berbeda pada masing-masing individu. Stress dapat diketahui dengan adanya gejala-gejala umum dengan mendeteksi perubahan-perubahan secara fisik. Menurut Makin dan Lindley (Darwis, 2006). Ada beberapa perubahan psikologis yang menjadi gejala awal stress seperti, pernapasan menjadi tidak teratur, mulut dan tenggorokkan kering, telapak tangan berkeringat, merasa gerah, otot-otot menjadi tegang dan pencernaan terganggu.

Penelitian mengenai bagaimana stress dapat mempengaruhi fungsi psikologis juga dilakukan oleh ilmuwan muslim, seperti yang dilakukan oleh Al-Razi (841-926 M) dan Ibnu Sina (980-1037 M), telah mengobati pasien-pasien dengan psikosomatik, dan memanfaatkan stimulus psikologis untuk mengobati penyakit fisik pasiennya. Dalam buku *Al-Qanun*, Ibnu Sina (980-1037 M) juga

menyatakan bagaimana denyut nadi seseorang bervariasi terhadap kondisi psikologis yang dialaminya (Aliyah, 2008).

Gejala klinis *post traumatic stress disorder* dapat bervariasi (King, 2017), namun umumnya memiliki gejala sebagai berikut :

- Kilas balik pengalaman traumatis yang dialami.
- Kesulitan mengingat dan konsentrasi
- Menunjukkan perilaku yang implusif
- Merasakan kecemasan, gugup serta gelisah yang berlebihan, dan tidak dapat tidur
- Menghindari pengalaman dan pembicaraan emosional

Sedangkan mengenai gejala klinis *Post Trauma Stress Disorder* (PTSD), Allah berfirman dalam surat Al-Ma'arij ayat 19-23 yang berbunyi :

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا (١٩) إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا (٢٠) وَإِذَا  
مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا (٢١) إِلَّا الْمُصَلِّينَ (٢٢) الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ  
دَائِمُونَ (٢٣)

“Sungguh, manusia diciptakan bersifat suka mengeluh; apabila dia ditimpa kesusahan dia berkeluh kesah, dan apabila mendapat kebaikan (harta) dia jadi kikir, kecuali orang-orang yang melaksanakan salat, mereka yang tetap setia melaksanakan salatnya” (QS Al-Ma'arij : 19-23)

### Faktor Penyebab Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)

Post Traumatic Stress Disorder terjadi dikarenakan adanya peristiwa traumatis, namun selain adanya peristiwa traumatis yang dapat memicu terjadinya *Post Traumatic stress Disorder* (PTSD), menurut islam ada faktor-faktor lain yang dapat menyebabkan terjadinya *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) antara lain :

- Ketakutan  
Perasaan takut akan kehilangan seseorang ataupun harta benda yang

dialami manusia membuatnya tidak dapat menerima takdir yang telah ditentukan oleh Allah. Perasaan takut yang berlebihan tersebut yang dapat menyebabkan seseorang mengalami Post Traumatic Stress Disorder (PTSD), dalam surat Al-Baqarah yang berbunyi :

وَلَيُنْزِلَنَّكُمْ شَيْءٌ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ  
وَالنَّمْرِ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ (١٥٥)  
الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ (١٥٦)  
أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ (١٥٧)

“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. (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: “Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji’uun”. Mereka itulah yang mendapat keberkatan yang sempurna dan rahmat dari Tuhan mereka dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk sabar.” (QS Al-Baqarah : 155-157)

Dari ayat diatas telah dijelaskan bahwasanya semua yang kita miliki didunia ini hanyalah akan kembali pada-Nya. Sehingga sebagai manusia tidak seharusnya kita memiliki perasaan takut yang berlebih untuk kehilangan hal-hal yang telah kita miliki sekarang.

#### b. Kerugian

kerugian yang dialami oleh manusia ketika menghadapi musibah kehilangan membuat mereka merasa putus asa. Sehingga mereka merasa tidak mempunyai kemampuan dalam menghadapi kerugian yang mereka alami. Dalam Al-Qur’an telah dijelaskan bagaimana Allah telah memberikan cobaan dan musibah pada hambanya kecuali hambanya bisa menanggung hal tersebut, seperti dalam surat Al-Baqarah ayat 286 yang berbunyi :

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا إِنَّكَ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (mereka berdoa): “Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau hukum Kami jika Kami lupa atau Kami tersalah. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau bebankan kepada Kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau pikulkan kepada Kami apa yang tak sanggup Kami memikulnya. Beri ma’afilah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong Kami, Maka tolonglah Kami terhadap kaum yang kafir.” (QS Al-Baqarah : 286)

#### Penanganan Post Traumatic Disorder (PTSD)

Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) yang merupakan salah satu jenis stress yang berat dapat diatasi dengan beberapa cara :

- Memperbaiki hubungan dengan Allah  
Islam sangat menekankan akan pentingnya hubungan dengan Allah melebihi hubungan lain. Membangun hubungan dengan Allah dapat dilakukan dengan selalu mengingat Allah dalam segala hal yang kita lakukan. Psikoterapi islam adalah salah satu cara bagaimana seorang individu dapat mengingat dan memperbaiki hubungan dengan Allah. Beberapa bentuk psikoterapi islam adalah salat, membaca Al-Qur’an. Dengan selalu mengingat Allah hati kita akan tenang dan damai, sebagaimana dalam firman Allah pada surat AR-Ra’d ayat 28 yang berbunyi :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.” (QS AR-Ra’d : 28).

Selain mengingat Allah shalat juga merupakan cara lain dalam menjalin hubungan dengan Allah. Shalat dapat mententramkan hati manusia dan dapat mengurangi stimulasi reaksi psiko-fisiologis. Shalat juga salah satu cara kita melakukan komunikasi dengan Allah, kita dapat menjadikan shalat sebagai penolong kita sebagaimana yang disebutkan dalam surat Al-Baqarah ayat 45-46 yang berbunyi :

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ (٤٥)  
الَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهُمْ مُلْقُوا رَبَّهُمْ وَأَنَّهُمْ إِلَيْهِ رَاجِعُونَ (٤٦)

“Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan Sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu’, (yaitu) orang-orang yang meyakini, bahwa mereka akan menemui Tuhannya, dan bahwa mereka akan kembali kepada-Nya.” (QS Al-Baqarah : 45-46).

Bagi umat islam, Al-Qur’an merupakan petunjuk yang dapat memberikan jalan keluar dari masalah yang dihadapi. Dengan membaca aAl-Qur’an hati seseorang akan menjadi tenang karena mengingat Allah sebagaimana firman Allah dalam surat Al-Zumar ayat 23 yang berbunyi :

اللَّهُ نَزَّلَ أَحْسَنَ الْحَدِيثِ كِتَابًا مُّتَشَابِهًا مَّثَابِيًا يَتَّقِعُ مِنْهُ جُلُودَ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَى ذِكْرِ اللَّهِ ذَلِكَ هُدَى اللَّهِ يَهْدِي بِهِ مَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُضَلِلِ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِنْ هَادٍ

“Allah telah menurunkan Perkataan yang paling baik (yaitu) Al Quran yang serupa (mutu ayat-ayatnya) lagi berulang-ulang, gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhannya, kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka di

waktu mengingat Allah. Itulah petunjuk Allah, dengan kitab itu Dia menunjuki siapa yang dikehendaki-Nya. Dan Barangsiapa yang disesatkan Allah, niscaya tak ada baginya seorang pemimpinpun.” (QS Al-Zumar : 23).

Stress merupakan hasil kurangnya ketegangan internal dikarenakan adanya konflik didalam diri manusia yang mendorong gangguan eksternal pada perilaku dan kesehatan. Ketegangan internal hanya dapat diraih dengan percaya kepada Allah SWT, dengan mengingatnya sesering mungkin dan memohon pertolongan dan pengampunan pada waktu yang sulit, sebagaimana hadist riwayat Abu Dawud yang berbunyi :

“Orang yang berada dalam peristiwa yang sulit dapat memohon dengan mengatakan :”Allah aku memohon pada-Mu untuk memberi pertolongan padaku dan jangan meninggalkan aku walau hanya sekejap mata. Aku memohon pada-Mu untuk memperbaiki keadaanku. Tidak ada Tuhan selain Allah.” (HR Abu Dawud).

Cara diatas merupakan cara untuk berkomunikasi dengan Allah sehingga dapat meningkatkan hubungan dengan Allah. Dengan meningkatkan hubungan dengan Allah akan membawa ketenangan sejati dalam diri manusia. Sehingga seseorang dapat mengatasi stress terhadap cobaan dan masalah yang dihadapi.

#### b. Menginstropeksi diri

Sebagai manusia kita tidak pernah luput dari kesalahan sehingga kita harus bisa melakukan intropeksi diri. Hal ini dapat dilakukan dengan cara mengubah perilaku kita yang tidak sesuai dengan ajaran Allah dan dapat membawa kita kembali kejalan yang benar. Salah satu contoh teladan yang patut kita teladani adalah Rasullullah SAW. Al-Qur’an telah memberikan resep kepada kita terutama

dalam menyikapi kehidupan ini, dengan meneladani sikap dan perilaku Rasulullah, sehingga kita bisa mengatasi berbagai persoalan dengan tenang. Sebagaimana Allah berfirman dalam surat Al-Ahzab ayat 21 :

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ  
وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا

“*Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan Dia banyak menyebut Allah.*” (QS Al-Ahzab : 21).

Selain melakukan intropeksi diri dengan cara mengubah perilaku, cara lain yang bisa dilakukan adalah dengan bersabar dan tawakal kepada Allah. Sabar dan tawakal merupakan salah satu kunci yang telah diberikan oleh Allah ketika kita menghadapi cobaan dan masalah dalam hidup. Sebagaimana firman Allah dalam surat Al-Baqarah ayat 45 yang berbunyi :

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

“*Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan Sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu.*” (QS Al-Baqarah : 45)

- c. Berpikir positif juga merupakan salah satu cara untuk menghilangkan dan mengatasi stress. Berpikir positif mempunyai dampak yang positif terhadap kondisi fisik. Salah satunya adalah dengan bersikap optimis dalam menghadapi segala cobaan. Optimisme adalah sikap melihat hidup dengan sisi terang, dapat memelihara sikap positif dan realistis, dalam menghadapi cobaan dan percaya bahwa hidup akan menjadi lebih baik (Nurlaila, 2017). Sebagaimana dalam surat Ali Imran ayat 139 :

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

## KESIMPULAN

Setiap manusia pasti akan mengalami cobaan yang diberikan oleh Allah, yang dapat berupa kematian, kesusahan, bencana, dan lain sebagainya. Sehingga bagi orang-orang yang tidak sanggup menghadapinya ia pun akan mengalami berbagai gangguan secara fisik maupun psikologis. Namun Allah tidak akan pernah membiarkan kita sendiri melainkan Allah telah memberi kita petunjuk dan berada di dekat kita. dengan menjaga hubungan yang baik dengan Allah dan melakukan intropeksi diri kita dapat melalui berbagai masalah dari kehidupan.

## REFERENSI

- Agarwala, R., Mishra, P., & Singh, R. (2019). Religiosity and consumer behavior: a summarizing review. *Journal of Management, Spirituality and Religion*, 16(1), 32–54. <https://doi.org/10.1080/14766086.2018.1495098>
- Alimin, A., & Musthofa, M. A. (2019). HUBUNGAN ANTARA INGROUP FAVORITISM DAN PERILAKU PROSOSIAL. *JURNAL PSIKOLOGI INSIGHT*, 3(1), 32–45. <https://doi.org/10.17509/INSIGHT.V3I1.22250>
- Armstrong, K. (2013). *Compassion: 12 Langkah Menuju Hidup Berbelas Kasih*. Mizan.
- Azzahra, F. A., & Ampuni, S. (2021). Prosocial Intentions towards Religious Ingroup and Outgroup Members among Adolescents from Public and Religious Schools. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(3), 73–91. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v6i3.15401>
- Batara, J. B. L., Franco, P. S., Quiachon, M. A. M., & Sembrero, D. R. M. (2016). Effects of religious priming concepts

- on prosocial behavior towards ingroup and outgroup. *Europe's Journal of Psychology*, 12(4), 635–644.  
<https://doi.org/10.5964/ejop.v12i4.1170>
- BAZNAS. (2017). Pola dan Perilaku Menyumbang Masyarakat Muslim Indonesia, Survey 4 Kota: Jakarta, Padang, Makassar, ternate. In *Pusat Kajian Strategis Badan Amil Zakat Nasional (BAZNAS) (Cetakan I)*. Pusat Kajian Strategis Badan Amil Zakat Nasional (BAZNAS).  
<https://www.puskasbaznas.com/publications/books/625-pola-dan-perilaku-menyumbang-masyarakat-muslim-indonesia-survey-4-kota-jakarta-padang-makassar-ternate>
- Benjamin, D. J., Choi, J. J., & Fisher, G. (2016). Religious Identity and Economic Behavior. *The Review of Economics and Statistics*, 98(4), 617–637. <https://doi.org/10.1162/REST>
- Borinca, I., Andrighetto, L., Valsecchi, G., & Berent, J. (2021). Ingroup norms shape understanding of outgroup prosocial behaviors. *Group Processes and Intergroup Relations*, 1–23. <https://doi.org/10.1177/1368430220987604>
- Borinca, I., Falomir-Pichastor, J. M., Andrighetto, L., & Durante, F. (2021). Outgroup prejudice and perceptions of prosocial intergroup behaviors. *European Journal of Social Psychology*, 51(1), 40–53. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2712>
- Brewer, M. B. (2016). Intergroup Discrimination: Ingroup Love or Outgroup Hate? *The Cambridge Handbook of the Psychology of Prejudice*, 90–110. <https://doi.org/10.1017/9781316161579.005>
- Cruwys, T., Steffens, N. K., Haslam, S. A., Haslam, C., Jetten, J., & Dingle, G. A. (2016). Social Identity Mapping: A procedure for visual representation and assessment Al-Qur'an dan Terjemahnya
- Daradjat, Zakiah. (2002). *Psikoterapi Islami*. Jakarta : Bulan Bintang.
- Hasan, Aliyah. B. P. 2009. *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*. Jakarta : Rajawali Press.
- Hude, M. Darwis. 2006. *Emosi : Penjelasan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*. Jakarta : Erlangga.
- Jaimie L. Gradus, Ping Qin, Alisa K. Lincoln, Matthew Miller, Elizabeth Lawler, Henrik Toft Sørensen, Timothy L. Lash (2010). Posttraumatic Stress Disorder and Completed Suicide, *American Journal of Epidemiology*, Volume 171, Issue 6, 15 March, Pages 721–727. Retrived from <https://doi.org/10.1093/aje/kwp456>
- King, Laura A. (2016). *Psikologi Umum : Sebuah Pandangan Apresiatif*. Jakarta : Salemba Humanika.
- Kiswiranti, D., & Kirbani, H. (2013). Analisis Statistik Temporal Erupsi Gunung Merapi. *Jurnal Fisika Unnes*, 3(1), 79906.  
<https://doi.org/10.15294/jf.v3i1.3964>
- Nurfalah, T., Destarica, T., Sari, T., dkk. (2016). *Kesehatan Mental : Memahami Jiwa dalam Perspektif Psikologi Islam*. Palembang : Noer Fikri Offset.
- Nurlaila, N. (2017). Kompensasi Beban dalam Perspektif Psikologi Islam. *Tadrib*, 2(1), 96-122. Retrieved from <http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/Tadrib/article/view/1164>
- Rahayu, I. T. (2009). *Psikoterapi : Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer*. Malang : UIN Malang Press.
- Sapuri, Rafy. 2009. *Psikologi Islam* . Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.

- Wardyaningrum, D. (2014). Perubahan Komunikasi Masyarakat Dalam Inovasi Mitigasi Bencana di Wilayah Rawan Bencana Gunung Merapi. *Jurnal ASPIKOM*, 2(3), 179. <https://doi.org/10.24329/aspikom.v2i3.69>
- Wulur, M. B. (2015). *Psikoterapi Islam*. Yogyakarta : Deepublish.
- Verity Fox , Christina Dalman , Henrik Dal , Anna-Clara Hollander , James B. Kirkbride , Alexandra Pitman (2021). .
- Suicide Risk in People with Post-Traumatic Stress Disorder: A Cohort Study of 3.1 Million People in Sweden. *Journal of Affective Disorders*. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.10.009>
- Yusuf L.N, Syamsu. (2018). Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.