

BAB II

TINJAUAN TEORI

A. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka adalah tinjauan singkat dari hasil beberapa penelitian, serta apa yang dilakukan mahasiswa dan masyarakat umum sehubungan dengan penelitian ini. Penulisan esai dilakukan oleh peneliti untuk menghindari unsur kesamaan dengan tulisan lain. Para peneliti menemukan hal berikut:

Pertama, penelitian yang dilakukan ST Hajra Syam (2014), yang berjudul “*Metode Terapi Al Quran Dalam Menangani Penderita Stres Di Super Thibun Nabawi Makasar*”.¹ Tinjauan ini mengklarifikasi kecukupan penyembuhan penyakit stres dengan pengobatan Al-Qur'an sebagai karya untuk mengobati penyakit stres yang membebani individu dalam mengobati penderitaan fisik dan mental pada setiap orang melalui keajaiban Al-Qur'an yang bukan hanya obat. Selain itu, siap bekerja pada sifat percaya diri pada Allah SWT. Sedangkan perbedaan dalam ulasan ini hanyalah salah satu jenis perawatan yang digunakan dalam mengatasi masalah stres.

Kedua, Penelitian yang dilakukan Ainur Rift (2011), yang berjudul “*Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Behavior Dalam Menangani Kasus Seorang Remaja Yang Kecanduan Game Online Di*

¹ St Hajra Syam, “*Metode Terapi Alquran Dalam Menangani Penderita Stres Di Super Thibun Nabawi Makasar*”, Skripsi, (Fakultas Dakwah, UIN Alaudin Makasar, 2014).

Desa Suko Siduarjo".² Pada penelitian tersebut menjelaskan proses konseling islam memakai Terapi perilaku dan teknik menghibur keengganan dan dengan cara ini klien berharap untuk menghadapi kenyataan saat ini dengan mengubah setiap perilaku. Sedangkan perbedaan dalam penelitian ini menitikberatkan dan membahas permasalahan seorang yang kecanduan *game online* dan terapi yang digunakan.

Ketiga, Penelitian yang dilakukan Alfa Alfiyah (2014), yang berjudul "*Perilaku Copying Mahasiswa Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Dalam Mengatasi Stres Mengerjakan Skripsi (Tinjauan Bimbingan Dan Konseling Islam)*".³ Dalam penelitian ini menjelaskan mahasiswa kebanyakan menggunakan perilaku *copying* jangka singkat yang efektif untuk waktu yang sebentar saja, dan dapat memunculkan stres lagi di lain kesempatan. Sedangkan perbedaan dalam penelitian ini menitikberatkan dan membahas permasalahan seorang mahasiswa yang menggunakan perilaku *copying* jangka singkat yang efektif untuk waktu yang sebentar saja.

Keempat, Jurnal Manah Rasmanah (2013), dengan judul jurnal "*Pendekatan Halaqah Dalam Konseling Islam Dengan Coping Stres Sebagai Ilustrasi*".⁴ Penelitian ini untuk mengkaji apakah ada sisi

² Ainur Rifit, "*Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Behavior Dalam Menangani Kasus Seorang Remaja Yang Kecanduan Game Online Di Desa Suko Siduarjo*", Skripsi, (Fakultas Dakwah, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2011).

³ Alfa Alfiyah, "*Perilaku Copying Mahasiswa Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Dalam Mengatasi Stres Mengerjakan Skripsi (Tinjauan Bimbingan Dan Konseling Islam)*", Skripsi, (Fakultas Dakwah, UIN Walisongo, 2014).

⁴ Manah Rasmanah, "*Pendekatan Halaqah Dalam Konseling Islam Dengan Coping Stres Sebagai Ilustrasi*", Jurnal, Bimbingan Dan Konseling, 19 (2), 301-322, 2013.

hubungan mental dengan halaqah, apakah halaqah memiliki fungsi pendampingan dan bagaimana pendekatan halaqah berperan sebagai pembimbing khususnya masalah kesehatan jiwa. Sedangkan perbedaan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan halaqah digunakan dalam mengatasi permasalahan stres.

Kelima, Jurnal Nur Hidayah (2018), dengan judul jurnal “*Terapi Psikoreligi Dalam Meningkatkan Kesehatan Pasien*”.⁵ Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui terapi psikoreligi ini apakah dapat meningkatkan kesehatan pada pasien dirumah sakit. Sedangkan perbedaan dalam penelitian ini ialah dalam permasalahan kasusnya.

Dapat disimpulkan bahwa dari penelitian-penelitian sebelumnya terdapat perbedaan dan persamaan dengan penelitian ini. Perbedaannya terletak pada permasalahannya yang diatasi, terapi yang digunakan dan jenis penelitian. Adapun kesamaan penelitian sebelumnya dengan skripsi ini yaitu sama-sama membahas mengenai terapi psikoreligius, namun dalam penelitian ini peneliti lebih memfokuskan pada terapi psikoreligius dalam mengatasi stres analisis buku manajemen stres cemas dan depresi karya Prof. DR. H. Dadang Hawari, Psikiater.

⁵ Nur Hidayah, “*Terapi Psikoreligi Dalam Meningkatkan Kesehatan Pasien*”, Jurnal, Ilmiah Kesehatan, 11 (1), 38-42, 2018.

B. Landasan Teori

1. Terapi Psikoreligius

a. Pengertian Terapi Psikoreligius

Terapi merupakan pekerjaan untuk membangun kembali kesehatan individu yang telah mati, mengobati penyakit dan menyembuhkan penyakit. Dalam bidang klinis, kata terapi tidak dapat dipisahkan dari kata pengobatan.⁶ Sesuai dengan referensi Secara psikologis, psikoterapi adalah pengobatan dan pengobatan yang ditujukan untuk merehabilitasi kondisi yang tidak teratur (informasi tentang suatu penyakit atau penyakit).⁷ Terapi diri juga dapat didefinisikan sebagai bentuk terapi bakteri dengan kekuatan internal atau spiritual, tetapi bukan pengobatan menggunakan obat-obatan.⁸

Makna psikoreligius berasal dari dua kata, yaitu *psiko* dan *religi*. *Psycho* berasal dari kata *Psyche* (Inggris) dan *Psuche* (Yunani) yang berarti: nafas, kehidupan, roh, jiwa dan roh. semangat.⁹ Jiwa adalah sesuatu yang mencemaskan otak dan karakter manusia, yang tidak bersifat fisik, perbaikan nyata yang

⁶ Suharso dan Ana Retnoningsih, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Semarang: Widya Karya, 2013), h. 506

⁷ J.P Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, Trans. Kartini Kartono (Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada, 2001), h. 507

⁸ Yan Pramadya Puspa, *Kamus Umum Populer*, (Semarang: CV Aneka Ilmu, 2003), h. 340

⁹ Kartini Kartono, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, (Bandung: MundurMaju, 2009), h. 3

dipikirkan, namun juga perubahan mental.¹⁰ Disini mental dikaitkan dengan akal, otak, dan memori, sehingga jiwa harus dipantau dan dipertahankan dengan alasan bahwa dibutuhkan pola pikir yang sehat untuk menjadi lebih baik. Sejujurnya ketenangan sejati, ketenangan yang signifikan dan kegembiraan dalam hidup tidak hanya bergantung pada faktor luar, seperti ekonomi, posisi, posisi masyarakat di mata publik, kelimpahan dan lain-lain, melainkan mengandalkan mental dan pendekatan untuk mengelola faktor-faktor ini. Jadi yang menentukan keharmonisan dan kegembiraan dalam hidup adalah kesejahteraan psikologis, kesejahteraan emosional dan kemampuan untuk menyesuaikan diri.¹¹

Sedangkan agama adalah kata benda dari kata religi yang artinya mengetahui dan menyembah atau beribadah.¹² Analisis lain mengatakan bahwa agama berasal dari kata “relegere” yang berarti mengumpulkan dan membaca dengan seksama. Dan agama, pada akhirnya menjadi kumpulan cara untuk melayani Tuhan, dan hal-hal yang dikumpulkan dalam kitab suci harus dibaca dengan seksama. Ada juga yang mengatakan bahwa agama berasal dari kata “religere” yang artinya terbatas. Hal ini karena ajaran yang

¹⁰ Amin Syukur, *Pengantar Psikologi Islam*, (Semarang: Duta Grafika 2001), h. 110

¹¹ Zakiyah Daradjat, *Kesehatan Psikologi Islam*, (Jakarta: Hajimas Agung, 2008), h.

¹² Surawan Partimus, *Kamus dan Kata Serapan*, (Jakarta: Pustaka Utama, 2001), h.

kompleks (agama) memiliki sifat terbatas bagi manusia (penyembah), dalam agama juga ada hubungan antara diri sendiri (hamba) dan Tuhan.¹³

Religi berarti ibadah, berasal dari akar kata Sanskerta gam yang berarti pergi, dan kemudian setelah mendapatkan kata benda a dan kata ganti a (a-gam-a) yang berarti jalan. Dengan demikian, agama adalah jalan yang harus diikuti, agar individu dapat mencapai manusia dengan cita-cita surgawi. Bentuk agama yang sangat populer berasal dari non-mean, dan gamma berarti kekerasan, jadi agama (yang menyebabkan sesuatu) tidak kacau.¹⁴ Dalam ungkapan, agama menempatkan persediaan di hadapan kekuatan yang melekat yang unggul atas, mengendalikan, membuat dan mengatur alam semesta.¹⁵ Agama juga adalah salah satu aspek terpenting dalam kehidupan manusia, karena agama bagi manusia merupakan hukum dan kehidupan yang penting dalam kehidupan dan kehidupan sehari-hari.¹⁶

Dilihat dari definisi terapi dan psikoreligius di atas, dapat dikatakan bahwa terapi psikoreligius (religius) Islam, termasuk pengobatan yang ditujukan untuk merehabilitasi perilaku negatif, untuk semua orang, dan kemampuan mental atau dunia lain,

¹³ Muhaimin, *Problematika Agama Islam*, (Jakarta: Kalam Mulia, 2009), h. 6

¹⁴ Humaidi Tatapangarsa, *Pendidikan Agama Islam Untuk Mahasiswa*, (Surabaya: IKIP Malang, 2001), h. 3

¹⁵ Machbub Nurhasyim, *Sejarah Agama*, (Semarang: Fakultas USH IAIN Walisongo Semarang, 2004), h. 3

¹⁶ *Ibid.*, h. 1

merupakan ritual keagamaan tetapi tidak diobati dengan herbal, sepenuhnya bertujuan untuk memperkuat rasa percaya diri seseorang sehingga ia dapat menumbuhkan kapasitas laten dan sifat ketatnya secara ideal, dengan memadukan sifat-sifat yang terkandung dalam Al-Qur'an dan as-Sunnah pada diri sendiri. Jadi dia bisa hidup dalam keselarasan, diimbangi dan sesuai pelajaran yang baik.

b. Pelaksanaan Terapi Psikoreligius

Praktek terapi psikoreligius tampaknya menjadi ritual keagamaan yang berbeda, yang dalam Islam meliputi doa, puasa, permohonan, permohonan, pembacaan Alquran (meneliti dan fokus pada isi Alquran), pemurnian mendalam dan pembacaan agama relatif terhadap agama.¹⁷

Dari macam-macam ritual keagamaan di atas, yang ingin dijelaskan oleh penulis adalah shalat, doa, dan dzikir :

1) Shalat

Secara bahasa, shalat adalah doa. Sementara itu, Menurut syara', shalat berarti perjumpaan jiwa dan raga dengan Tuhan Yang Maha Esa, suatu bentuk komitmen seorang hamba kepada Tuhannya dan memuji keagungan-Nya, yang dimulai sejak lahir

¹⁷ Dadang Hawari, *Penyalahgunaan dan Ketergantungan NAZA*, (Jakarta: Fakultas Kedokteran UI, 2003), h. 139-140

dan ditutup untuk menyambut, sesuai dengan metode dan tata cara yang telah ditetapkan. kondisi.¹⁸ Namun menurut M. Amin Syukur, shalat merupakan aktivitas lahiriah dan spiritual. Keduanya tidak dapat dipisahkan, satu berdoa, yang berarti menggabungkan sistem kesehatan fisik dan mental, atas dasar ilmu pengetahuan sebagai kombinasi kecerdasan, emosi dan kecerdasan. Dan sementara tubuh bergerak, karena pada saat itu otak diatur, satu memori menjadi pusat membaca dan jenis aktivitas, pada saat yang sama, hati adalah yang terakhir dan membenarkan tindakan.¹⁹

Sementara orang itu berdoa dengan khusyuk, yaitu, gurunya jauh dari semua hal duniawi dan tidak menemukan istirahat. Setelah shalat, orang tersebut merasa dalam keadaan tenang, sehingga kecemasannya akan hilang.²⁰ Keadaan tenang dan menyendiri yang diciptakan oleh doa, memiliki efek obat yang penting dalam mengurangi kecemasan langsung yang muncul dari beban kehidupan sehari-hari, dan mengurangi kecemasan yang dirasakan oleh sebagian orang.²¹ Karena shalat adalah salah satu bentuk dzikir kepada Allah dan permohonan dapat menimbulkan ketenangan batin. Sebagaimana dijelaskan dalam al-Qur'an S. al-

¹⁸ M. Ali Hasan, *Hikmah Shalat dan Tuntunannya*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada,2000), h. 19

¹⁹ M. Amin Syukur, *Sufi Healing*, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2012), h. 82

²⁰ M. Ustman Najati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 2005), h. 310 - 311

²¹ M. Ustman Najati, *Al-qur'an dan Ilmu Jiwa*, (Bandung:Pustaka Hidayah,2005), h. 308

Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya : “yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka tentram, ingatlah hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram” (Q.S. al-Ra'd {13}: 28).

2) Do'a

Dalam bahasa, doa adalah permintaan atau ajakan. Adapun syariat, shalat memiliki arti memohon pertolongan Allah SWT, berserah diri kepada-Nya dan memohon kepada-Nya, untuk memperoleh berkah atau kebaikan dan untuk menghilangkan hambatan atau dorongan.²² Doa juga merupakan kesempatan bagi orang-orang untuk mencurahkan isi hati mereka kepada Tuhan, mengungkapkan keinginan, kekhawatiran, dan kebutuhan pribadi mereka kepada Tuhan.²³

Namun Dadang Hawari juga mengatakan bahwa doa adalah permohonan yang dicurahkan kepada Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa, Yang Maha Pengasih, Maha Penyayang dan Maha Pengampun.²⁴ Seorang Muslim yang berdo'a kepada Allah

²² M. Amin Syukur, *op. cit.*, h. 79

²³ Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik*, (Jakarta: Pustaka Irvan, 2007), h. 97

²⁴ Dadang Hawari, *Do'a dan Dzikir Sebagai Pelengkap Terapi Medis*, (Jakarta: Balai Penerbit FKUI, 2008), h. 6

tandanya ia sedang memohon dan meminta sesuatu kepadanya. Perbuatan ini sangatlah dianjurkan oleh Allah, ini sesuai dengan Firman-Nya :

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ ۚ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ

جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ

Artinya: “Dan Tuhanmu berfirman: Berdoalah kepada-Ku, dan Aku akan menyiksamu. Sesungguhnya orang-orang yang membanggakan diri menyembah Aku (berdoa) akan masuk Neraka dalam keadaan malu padamu.” (QS. Al-Mukminun: 60).

Menurut perspektif pengobatan mental dan kesehatan emosional, doa mengandung komponen psikoterapi yang mendalam. Perawatan psikoreligius tidak kalah pentingnya dengan psikoterapi mental, karena doa mengandung komponen mendalam/dunia lain yang dapat menghasilkan keyakinan diri dan rasa percaya diri (trust for recuperating). Kedua hal ini, khususnya keyakinan diri dan berpikir positif, adalah dua hal yang sangat mendasar untuk penyembuhan suatu penyakit terlepas dari pengobatan dan aktivitas klinis yang diberikan.²⁵

3) Dzikir

Dzikir, menurut bahasa berasal dari kata: dzakara,

²⁵ Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (yogyakarta: PT. Dana Bakti Prima Yasa, 2009), h. 478

yadzku, dzikran, artinya menunjuk dan mengingat. Sekarang, menurut legenda, makna dzikir jauh lebih baik. Ensiklopedia Nasional Indonesia menyatakan bahwa dzikir mengingat Allah dengan hidup di hadirat-Nya, kesucian-Nya, kemuliaan-Nya dan keagungan-Nya.²⁶ Dadang Hawari berpendapat, dzikir merupakan latihan dicontohkan dalam bentuk ucapan lisan atau dalam hati yang meliputi permohonan kepada Allah SWT dengan menyebut nama dan sifat-Nya.²⁷

Ibnu Atha'allah As-Sakandi membagi dzikir menjadi tiga sebutan, yaitu:

a) dzikir *jali* (nyata, jelas)

Dzikir jali adalah perbuatan mengingat Allah SWT dalam bentuk ucapan lisan yang mengandung makna ucapan syukur, syukur dan berdoa kepada Allah SWT dengan suara yang jelas.

b) dzikir *khafi* (dzikir samar-samar)

Dzikir khafi adalah dzikir yang dilakukan dengan sepenuh hati dengan ingatan hati, baik disertai dzikir lisan maupun tidak.

c) dzikir *haqiqi* (dzikir yang sebenar-benarnya)

Dzikir Haqiqi adalah dzikir tingkat tertinggi, yang dilakukan oleh seluruh jiwa dan raga, lahir dan batin, kapanpun dan

²⁶ In'amuzzahidin Masyhudi, dan Nurul Wahyu Arvitasari, *Berdzikir dan Sehat*, (Semarang:Syifa press, 2006), h. 7-8

²⁷ Dadang Hawari, *Doa dan Dzikir Sebagai Pelengkap Terapi Medis*, *op. cit.*, h. 6-7

dimanapun.²⁸

Sepert doa, dzikir juga mengandung unsur duniawi/keagamaan yang dapat menimbulkan rasa takut dan percaya diri pada orang yang lemah, sehingga daya tahan tubuh bertambah, sehingga mempercepat sistem penyembuhan.²⁹ M.AminSyukur menuturkan, ada beberapa manfaat yang bisa dipelajari melalui berdzikir, khususnya memperkuat percaya diri, membentengi energi moral, menjauhi resiko dan pengobatan mental, dan yang paling signifikan adalah pemulihan berbasis olahraga.³⁰

c. Tujuan Terapi Psikoreligius

Motivasi di balik tujuan perlakuan terapi psikoreligius untuk menyempurnakan diri (individu) dalam hubungan ke atas dengan Tuhan (hablum minallah) dan merata dengan individu (hablum minannas) atau alam semesta (hablum minal 'alam), dengan tujuan agar kesepakatan dan keseimbangan hidup diakui oleh gagasan terjadinya.³¹ Sementara itu seperti yang ditunjukkan oleh Zakiah Daradjat (2001), melalui pergantian peristiwa keagamaan atau terapi religius individu biasanya akan menjadikan agama sebagai penolong, mengendalikan perilaku dan

²⁸ M. Amin Syukur, *Sufi Healing*, (Semarang: Walisongo Press, 2011), h.69

²⁹ Dadang Hawari, *Integrasi Agama Dalam Pelayanan Medik*, (Jakarta: Balai PenerbitFKUI, 2008), h. 7

³⁰ M. Amin Syukur, *Sufi Healing: Terapi dalam, op. cit.*, h.70-71

³¹ Hamdani Khalifah, *Membina Kepribadian Masyarakat Melalui Pengalaman Agama*, (Jakarta: Proyek Pembinaan Kemahasiswaan, 2002), h. 4

perkembangan kehidupan sehari-hari yang teratur.³²

Secara lebih rinci, alasan tujuan perlakuan terapi psikoreligius, adalah menjadikan manusia berakhlak mulia dan berbudi pekerti luhur, menjadikan masyarakat umum/umat beragama yang taat beragama, yang agamanya menghidupkan manusia, watak dan perbuatannya, mewujudkan masyarakat yang adil, tenteram, dan damai akan terwujud kebahagiaan dalam dunia dan di kehidupan yang akan datang. Hidup akan terasa penting jika menganut satu agama dan sisi lain tanpa agama hidup tidak akan terasa damai, bahkan jiwa bisa gelisah yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental.

2. Tinjauan tentang Stres

a. Pengertian Stres

Folkman dan Lazarus menyebutkan stres sebagai hubungan antara individu dan iklim yang dianggap menyakitkan baginya. Seperti yang ditunjukkan oleh Sarfino, stres adalah suatu kondisi yang disebabkan oleh pertukaran di antara orang-orang dan iklim yang membuat jarak antara permintaan yang datang dari keadaan yang berbeda dan aset kerangka organik, mental, dan sosial seseorang individu.³³

Chaplin dalam kamus psikologi mengatakan bahwa stres

³² Zakiah Daradjat, *Islam dan Kesehatan Mental Pokok-Pokok Keimanan*, (Jakarta: PT.Toko Gunung Agung, 2001), h. 4

³³ Smet, *Psikologi Kesehatan*, Jakarta : Grasindo, 2004, hal 112

adalah keadaan putus asa baik secara nyata maupun mental. Pendapat lain, Hawari memberikan makna stres sebagai respon fisik dan mental melalui perasaan canggung, canggung atau putus asa sehubungan dengan suatu kepentingan yang sedang di hadapi.³⁴ Sementara itu Maramis mengungkapkan bahwa stres adalah manifestasi/reaksi terhadap keadaan yang tidak diinginkan.³⁵ Menurut Andrew Goliszek, stres adalah reaksi serbaguna seseorang terhadap berbagai faktor atau permintaan luar yang menekan dan menciptakan pengaruh meresahkan yang berbeda, termasuk masalah fisik, gairah, dan perilaku.³⁶

Dilihat dari definisi-definisi di atas, stres merupakan suatu kondisi yang dialami seseorang yang tidak diinginkan sehingga menimbulkan keadaan pikiran dan pertimbangan yang membuatnya putus asa. Stres di sini adalah indikasi tunggal yang disebabkan oleh tekanan, kondisi mengejutkan, kelemahan, atau kondisi yang tidak diinginkan. Dalam aktivitas publik, masyarakat tidak dapat dipisahkan dari isu-isu yang muncul dari iklim sosialnya, sehingga ketika masyarakat tidak dapat menyesuaikan dan menaklukkan isu tersebut maka akan timbul stressor psikososial, maka pada saat itulah muncul keluhan mental.

³⁴ Dadang Hawari, *Al – Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Yogyakarta : Dhana Bhakti Prisma Yasa, 2007, hal 44

³⁵ Maramis, *Ilmu Kedokteran Jiwa*, Surabaya : Airlangga Press, 2004, hal 134

³⁶ Andrew Goliszek, *60 Secnd Manajemen Stres*, Jakarta : PT Buana Ilmu Populer, 2005, hal 1

b. Penyebab Stres

Ada banyak penyebab stres, termasuk masalah perkawinan, masalah pengasuhan, hubungan manusia, pekerjaan, lingkungan, keuangan, penyakit fisik, nilai-nilai keluarga, kehilangan orang yang dicintai dan lain-lain. Menurut Abraham H Maslow, jika orang tidak dapat memenuhi kebutuhannya, mereka akan menghadapi masalah kesehatan mental atau stres.³⁷ Adapun penyebab stres yang dijelaskan oleh Maslow diantaranya:

Pertama, kebutuhan fisik. Kebutuhan awal ini harus dipenuhi oleh setiap orang untuk hidup, misalnya makan, minum dan istirahat. Individu tidak akan memikirkan kebutuhan lain sebelum kebutuhan bersama terpenuhi.

Kedua, kebutuhan akan rasa aman (security). Pertama dan terutama orang tersebut ingin merasa bebas dari ketakutan dan kecemasan. Manifestasi dari kebutuhan ini meliputi kebutuhan akan tempat tinggal dan bekerja yang tetap.

Ketiga, kebutuhan akan cinta. Perasaan partisipasi dan kepemilikan oleh individu atau kelompok orang adalah sesuatu yang dibutuhkan setiap orang. Kebutuhan akan terpuaskan jika ada sharing, mengunjungi sesama warga desa adalah cara yang menyenangkan untuk memenuhi keinginan tersebut.

³⁷ Djamaludin Ancok dan Fuat Nasori, *Psikologi Islam* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004), hlm. 92

Keempat, kebutuhan akan kepercayaan diri. Ketika kebutuhan di tingkat ketiga terpenuhi, kebutuhan akan diri sendiri akan muncul. Dalam hal ini, orang tersebut ingin dihormati sebagai warga negara.

Kelima, kebutuhan akan implementasi diri. Permintaan saat ini adalah permintaan yang tinggi, menurut kepercayaan Maslow, pada saat ini orang ingin melakukan sesuatu karena orang yang ingin melakukan sesuatu adalah keinginan dari dalam. Individu membutuhkan rasa hormat dari orang lain atas apa yang mereka lakukan. Ini adalah sesuatu yang perlu dikejar setiap orang di era keindahan, kesempurnaan, keteraturan, dan karakter ini.³⁸

Dari sudut pandang Maslow tentang penyebab gangguan atau penderitaan stres akibat ketidakmampuan seseorang mengatasi masalah sendiri, membuat tuntutan hidup, perasaan perlu dihargai (kurang cinta), dan perasaan rendah diri.

c. Gejala Stres

Menurut Braham dalam Veithzal Rivai dan Arviyan Arifin gejala stres dibagi menjadi empat, yakni:

1) Gejala fisik

Ketika seseorang mengalami gangguan, gejala fisik biasanya muncul. Misalnya: sakit kepala, pusing, pening,

³⁸ *Ibid*, hlm. 93

kurang tidur, insomnia (sulit tidur), sakit punggung terutama di punggung bawah, diare dan pembengkakan perut, sulit buang air besar, sembelit, tonus otot terutama di leher dan leher. bahu, sesak napas, keringat berlebihan, rasa lapar dan kelelahan yang berubah dan kehilangan energi.

2) Gejala emosional

Bila tidak dikelola dengan cepat dan tepat, stres dapat membuat orang terpaksa berkonsultasi dengan psikiater karena tekanan emosional yang dialaminya. Misalnya: gelisah atau cemas, depresi, mudah menangis, depresi dan hati/mood berubah dengan cepat, hot flashes dan marah marah, gelisah, rendah diri atau perasaan tidak aman, kepekaan yang ekstrim dan mudah tersinggung, mudah tersinggung, mudah menyerang orang yang marah. , merasa kering atau kekurangan sumber daya mental (terbakar).

3) Gejala intelektual

Kekuatan juga melibatkan kerja cerdas. Misalnya: Sulit mengembangkan atau memfokuskan pikiran, sulit mengambil keputusan, mudah lupa, bingung berpikir, ingatan mental buruk, berpikir sepanjang waktu, pikiran penuh dengan satu pikiran, produksi atau beban kerja

berkurang dan jumlah kesalahan yang dibuat dalam pekerjaan meningkat.

4) Gejala interpersonal

Pemberdayaan memungkinkan kita untuk membangun hubungan dengan orang lain, baik di dalam maupun di luar rumah. Misalnya: Kurang percaya pada orang lain, mudah menyalahkan orang lain, mudah membatalkan janji, suka mencari-cari kesalahan orang lain atau menyerang orang lain dengan kata-kata, mengambil sikap lebih tegas dan melindungi diri sendiri serta menenangkan orang lain.³⁹

d. Strategi Mengatasi Stres

Jere Yates dalam Triantoro S dan Nofrans Eka S memberikan nasihat umum untuk menghadapi stres, adapun langkah-langkahnya sebagai berikut:

- 1) Menjaga kesehatan yang sebenarnya melalui olah raga biasa. Semakin kuat tubuh dalam mengelola stres. Ini karena stres menyebabkan penghancuran besar-besaran bahan organik dan mengganggu keseimbangan bahan kimia dalam tubuh.
- 2) Terima diri Anda dalam cara Anda berhubungan dengan

³⁹ Veithzal Rivai dan Arviyan Arifin, *Islamic Leadership: Membangun Super Leadership melalui Kecerdasan Spiritual*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009), hlm. 559-560

kekuatan dan kelemahan Anda, kesuksesan dan kegagalan. Sikap menerima diri sendiri ini akan membangun perasaan yang lebih tenang dan damai dalam diri Anda.

- 3) Tetaplah percaya diri, dan memiliki teman untuk berbagi dalam kesusahan. Hal ini dilakukan agar kita tidak terbebani oleh perasaan dan pikiran yang mengganggu.
- 4) Ambil sisi positif dan gunakan pendekatan positif untuk memecahkan masalah. Ini seperti kebiasaan untuk selalu menciptakan pemikiran yang baik tentang diri sendiri.
- 5) Mempertahan kehidupan sosial di luar perusahaan tempat anda bekerja. Hal ini dilakukan agar tetap mendapatkan dukungan sosial yang nantinya akan sangat membantu dan memudahkan untuk berbagi rasa ketika mendapatkan masalah-masalah besar.
- 6) Terlibat dalam aktivitas kreatif di luar aktivitas primer, seperti memperkaya pengalaman dengan hobi positif yang dimiliki.
- 7) Terapkan strategi yang menarik untuk mengelola stres. Misalnya, melalui pengendalian perenungan negatif, pelepasan atau melalui perluasan spiritual religius.⁴⁰

⁴⁰ *Ibid.*, hlm. 42

3. Manajemen Stres

Manajemen atau penatalaksanaan stres pada tahap penanggulangan dan pengobatan membutuhkan metode yang mencakup secara keseluruhan, yaitu yang menggabungkan fisik (somatik), mental/emosional, psikososial dan psikoreligius.. Dalam bidang antisipasi agar individu tidak terjerumus dalam kondisi stres, sebaiknya kekebalan yang dimaksud perlu diperluas agar memiliki pilihan untuk beradaptasi dengan stresor psikososial yang muncul secara teratur, ramah, bersabhat, dan keseimbangan antara dirinya dan Tuhan menghadap ke atas, sementara lintas sektoral antara dirinya dengan orang lain dan lingkungan lingkungan lingkungan.⁴¹

C. Kerangka Berfikir

Namun Sugiyono juga mengatakan bahwa kerangka pemikiran merupakan hasil akhir dari hubungan antar variabel yang disusun dari berbagai perspektif yang diuraikan.⁴² Kerangka berfikir dalam penelitian ini yaitu Terapi psikoreligius dalam mengatasi stres pada buku manajemen stres cemas dan depresi karya Prof. DR. H. Dadang Hawari, Psikiater. Dalam penelitian ini menggunakan Terapi psikoreligius dalam mengatasi stres, terapi ini diharapkan dapat mengatasi stres. Dari pemikiran diatas dapat digambarkan kerangka berfikir dalam penelitian ini.

⁴¹ Dadang Hawari, *Manajemen Stres Cemas Dan Depresi*, (Jakarta : Balai Penerbit FKUI, 2001), h. 115.

⁴²Sugiyono, "*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*", (Jakarta : Alfabeta, 2013). Hlm. 60



