

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Gangguan stres

1. Pengertian Stres

Stres merupakan bagian dari kehidupan manusia sehari-hari. Sarafino mendefinisikan stres sebagai suatu kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari berbagai situasi dengan sumber-sumber daya sistem biologis, psikologis dan sosial individu.⁹ Muhammad Surya berpendapat bahwa stres merupakan keadaan dimana individu yang mengalami ketegangan karena adanya kondisi-kondisi yang mempengaruhi dirinya.

Terry Looker dan Olga Gregson mendefinisikan stres sebagai sebuah keadaan yang kita alami ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya.¹⁰

Chaplin dalam kamus psikologi menyatakan bahwa stres merupakan suatu keadaan tertekan baik itu secara fisik maupun psikologisnya. Stres bersumber dari frustrasi dan konflik yang dialami individu yang dapat berasal dari berbagai bidang kehidupan manusia. Konflik antara dua atau lebih

⁹ Smet, *Psikologi Kesehatan*, Jakarta: Grasindo, 1994. hal 112

¹⁰ Looker, Terry & Gregson, Olga. 2005. *Managing Stress, Mengatasi Stres Secara Mandiri*. Yogyakarta: Baca. hal 44

kebutuhan atau keinginan yang ingin diacapai, yang terjadi secara berbenturan juga bisa menjadi penyebab timbulnya stres.

Menurut Andrew Goliszek, stres adalah suatu respon adaptif individu pada berbagai tekanan atau tuntutan eksternal dan menghasilkan berbagai gangguan, meliputi gangguan fisik, emosional, dan perilaku.¹¹ Hawari (1997) menyatakan bahwa stres bisa diartikan sebagian reaksi fisik dan psikis yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman atau tertekan terhadap tekanan atau tuntutan yang sedang dihadapi.¹²

Definisi lain diungkapkan oleh Sutherland dan Cooper bahwa stress adalah pengalaman subyektif yang didasarkan pada persepsi terhadap situasi yang tidak semata-mata tampak dalam lingkungan.¹³ Sedangkan Maramis menyatakan bahwa stres adalah segala masalah atau tuntutan menyesuaikan diri, yang karena tuntutan itulah individu merasa terganggu keseimbangan hidupnya.¹⁴ Hans Selye berpendapat bahwa stres sebenarnya adalah kerusakan yang dialami oleh tubuh akibat berbagai tuntutan yang ditempatkan padanya.¹⁵

Beberapa definisi tentang stres di atas memberikan makna bahwa stres adalah merupakan suatu keadaan yang merupakan hasil proses transaksi

¹¹ Goliszek, Andrew. 2005. : *60 Second Manajemen Stres*. Jakarta: PT Buana Ilmu Populer, hal 1

¹² Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta, Dhana Bhakti Prisma Yasa: 1997). hlm. 44

¹³ Ibid

¹⁴ Maramis, *Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga Press, 1994. hal 134

¹⁵ Santrock, John W., *Life-Span Development Edisi 5- Jilid II*, (Jakarta, Erlangga 2003) hlm.129

antara manusia dan lingkungan yang bersifat saling mempengaruhi dan dipengaruhi, yang di dalamnya terdapat kesenjangan antara tuntutan dari luar dan sumber-sumber yang dimiliki manusia.

Stres muncul karena suatu stimulus menjadi berat dan berkepanjangan sehingga individu tidak lagi bisa menghadapinya, atau stres dapat muncul akibat kejadian besar dalam hidup maupun gangguan sehari-hari dalam kehidupan individu.

2. Gejala-gejala Stres

Humphrey (1999) mengemukakan beberapa gejala awal yang diakibatkan oleh stres yaitu:

- a. Gejala perilaku, orang akan mudah gugup, penyalahgunaan obat, mudah marah, hilang semangat, tidak tenang, diam, perilaku impulsif, dan lain sebagainya.
- b. Untuk gejala emosi, seseorang akan mudah gelisah, selalu sensitif dengan kritikan, mudah tersinggung, apatis, merasa bersalah dan frustrasi dan untuk gejala kognitif seseorang akan mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan, sulit untuk mengingat, khawatir dengan pelaksanaan tugas dan apatis.

- c. Untuk gejala fisik, seseorang akan merasakan detak jantung yang semakin cepat, berkeringat, mulut kering, penyempitan pupil mata, sakit perut, sakit kepala dan panas dingin.

Menurut Andrew Goliszek, gejala-gejala stres dapat dibagi menjadi tiga kategori, yaitu gejala fisik, emosional, dan gejala perilaku. Antara lain:

- a. Gejala fisik: sakit kepala, nyeri otot, sakit punggung, rasa lemah, gangguan pencernaan, rasa mual atau muntah-muntah, sakit perut, nafsu makan hilang atau selalu ingin makan, jantung berdebar-debar, sering buang air kecil, tekanan darah tinggi, tidak dapat tidur atau tidur berlebihan, berkeringat secara berlebihan, dan sejumlah gejala lain.
- b. Gejala emosional: mudah tersinggung, gelisah terhadap hal-hal kecil, suasana hati berubah-ubah, mimpi buruk, khawatir, panik, sering menangis, merasa tidak berdaya, perasaan kehilangan kontrol, muncul pikiran untuk bunuh diri, pikiran yang kacau, ketidakmampuan membuat keputusan, dan sebagainya.
- c. Gejala perilaku: merokok, memakai obat-obatan atau mengonsumsi alkohol secara berlebihan, berjalan mondar-mandir, kehilangan ketertarikan pada penampilan fisik, menarik atau memutar-mutar rambut, perilaku sosial berubah secara tiba-tiba, dan lainnya.¹⁶

Indikator stres dapat dilihat dari dua gejala, yaitu gejala fisik dan gejala mental. Adapun yang termasuk gejala fisik antara lain: tidak peduli dengan penampilan fisik, menggigit-gigit kuku, berkeringat, mulut kering,

¹⁶ Goliszek, Andrew. 2005. : 60 Second Manajemen Stres. Jakarta: PT Buana Ilmu Populer, hal 12

mengetukkan atau menggerakkan kaki berkali-kali, wajah tampak lelah, pola tidur yang terganggu, memiliki kecenderungan yang berlebihan pada makanan dan terlalu sering ke toilet.

Sedangkan untuk gejala mentalnya antara lain: kemarahan yang tak terkendali, atau lekas marah/agresivitas, mencemaskan hal-hal kecil, ketidakmampuan dalam memprioritaskan, berkonsentrasi dan memutuskan apa yang harus dilakukan, suasana hati yang sulit ditebak atau tingkah laku yang tak wajar, ketakutan atau fobia yang berlebihan, hilangnya kepercayaan pada diri sendiri, cenderung menjaga jarak, terlalu banyak berbicara atau menjadi benar-benar tidak komunikatif, ingatan terganggu dan dalam kasus-kasus yang ekstrim benar-benar kacau.¹⁷

3. Sumber-Sumber Stres

Stresor adalah faktor-faktor dalam kehidupan manusia yang mengakibatkan terjadinya respon stres. Stresor dapat berasal dari berbagai sumber, baik dari kondisi fisik, psikologis, maupun sosial, dan juga muncul pada situasi kerja, di rumah, dalam kehidupan sosial, dan lingkungan luar lainnya.

Taylor merinci beberapa karakteristik kejadian yang berpotensi untuk dinilai menciptakan stres, antara lain:

¹⁷ Walia, *Hidup Tanpa Sres*, Jakarta: Bina Ilmu Populer, 2005. hal 5

- a. Kejadian negatif agaknya lebih banyak menimbulkan stres daripada kejadian positif.
- b. Kejadian yang tidak terkontrol dan tidak terprediksi lebih membuat stres daripada kejadian yang terkontrol dan terprediksi.
- c. Kejadian "ambigu" sering kali dipandang lebih mengakibatkan stress daripada kejadian yang jelas.
- d. Manusia yang tugasnya melebihi kapasitas (*overload*) lebih mudah mengalami stres daripada individu yang memiliki tugas sedikit.¹⁸

Holmes dan Rahe merumuskan adanya sumber stres berasal dari:

1. Dalam diri individu.

Hal ini berkaitan dengan adanya konflik. Pendorong dan penarik konflik menghasilkan dua kecenderungan yang berkebalikan, yaitu *approach* dan *avoidance*.

2. Dalam komunitas dan masyarakat

Kontak dengan individu di luar keluarga menyediakan banyak sumber stres. Misalnya pengalaman anak di sekolah dan persaingan.¹⁹

Munir dan Haryanto membagi stresor menjadi dua bagian, yaitu:

- a. Faktor Internal, yaitu faktor yang berasal dari dalam diri seseorang. Bagaimana kondisi emosi orang yang bersangkutan dapat menimbulkan stres. Emosi adalah setiap kegiatan pergolakan pikiran, perasaan, dan nafsu. Emosi

¹⁸ Ibid

¹⁹ Ibid hal 13

juga dapat diartikan sebagai keadaan mental seseorang. Secara umum dalam diri manusia terdapat dua emosi yang berseberangan (berlawanan), yakni positif dan negatif. Adapun kondisi-kondisi emosional yang dapat memicu munculnya stres antara lain sebagai berikut : perasaan cinta yang berlebihan, rasa takut yang berlebihan, kesedihan yang berlebihan, rasa bersalah, terkejut.

- b. Faktor Eksternal, yaitu faktor penyebab stres yang berasal dari luar diri seseorang. Dalam faktor eksternal ini dapat berupa ujian atau cobaan yang berupa kebaikan atau yang dianggap baik oleh manusia adalah keberhasilan, kesuksesan dalam karir dan bisnis, kekayaan yang berlimpah, kehormatan, popularitas, dan sebagainya. Macam kebaikan di atas, jika tidak disikapi dengan baik akan dapat menimbulkan stres bagi seseorang. Berbagai persoalan dan cobaan yang menimpa kehidupan manusia yang bersifat buruk atau yang dipandang tidak baik juga merupakan faktor dan penyebab munculnya gangguan jiwa (stres) pada diri seseorang, yaitu : tertimpa musibah atau bencana alam, bahaya kelaparan dan kekeringan, kekurangan harta benda, kekurangan hasil panen, kekurangan dalam diri (cacat tubuh), problem orangtua, dan sebagainya.²⁰

2. Tingkat stres

Stres yang menimpa seseorang tidak sama antara satu orang dengan yang lainnya, walaupun faktor penyebabnya boleh jadi sama. Seseorang bisa

²⁰ Amin, Munir Samsul. dkk. 2007. *Kenapa Harus Stres*. Jakarta: Amzah. hal 47

mengalami stres ringan, sedang, atau stres yang berat (stres kronis). Hal demikian sangat dipengaruhi oleh tingkat kedewasaan, kematangan emosional, kematangan spiritual, dan kemampuan seseorang untuk menangani dan merespon stresor.

Menurut Amberg, gangguan stres biasanya timbul secara lambat, tidak jelas kapan mulainya dan sering kali kita tidak menyadari. Berikut adalah keenam tingkatan tersebut:

a. Stres tingkat 1

Tahapan ini merupakan tingkat stres yang paling ringan dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan sebagai berikut:

1. Semangat besar.
2. Penglihatan tajam tidak sebagaimana mestinya.
3. Energi dan gugup berlebihan, kemampuan menyelesaikan masalah pekerjaan lebih dari biasanya.

b. Stres tingkat 2

Dalam tingkatan ini dampak stres yang menyenangkan mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan dikarenakan cadangan energi tidak lagi cukup sepanjang hari. Keluhan yang sering dikemukakan sebagai berikut:

1. Merasa letih ketika bangun pagi.
2. Merasa lelah sesudah makan siang.
3. Merasa lelah sepanjang sore.

4. Terkadang gangguan sistem pencernaan (gangguan usus, perut kembung), kadang-kadang pula jantung berdebar.
5. Perasaan tegang pada otot-otot punggung dan tengkuk (belakang leher).
6. Perasaan tidak bisa santai.

c. Stres tingkat 3

Pada tingkatan ini keluhan keletihan nampak disertai dengan gejalagejala:

1. Gangguan usus lebih terasa.
2. Otot terasa lebih tegang.
3. Perasaan tegang yang semakin meningkat.
4. Gangguan tidur (sukar tidur, sering terbangun dan sukar tidur kembali, atau bangun pagi-pagi).
5. Badan terasa oyong, rasa-rasa mau pingsan (tidak sampai jatuh).

d. Stres tingkat 4

Tingkatan ini sudah menunjukkan keadaan yang lebih buruk, yang ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut:

1. Untuk bisa bertahan sepanjang hari terasa sulit.
2. Kegiatan-kegiatan yang semula menyenangkan kini terasa sulit.
3. Kehilangan kemampuan untuk menanggapi situasi, pergaulan social dan kegiatan-kegiatan rutin lainnya terasa berat.

4. Tidur semakin sukar, mimpi-mimpi menegangkan dan seringkali terbangun dini hari.
5. Perasaan negativistik.
6. Kemampuan konsentrasi menurun tajam.
7. Perasaan takut yang tidak dapat dijelaskan, tidak mengerti mengapa.

e. Stres tingkat 5

Tingkat ini merupakan keadaan yang lebih mendalam dari tingkatan empat diatas:

1. Keletihan yang mendalam.
2. Untuk pekerjaan-pekerjaan yang sederhana saja terasa kurang mampu.
3. Gangguan sistem pencernaan (sakit maag dan usus) lebih sering, sukar buang air besar atau sebaliknya feses encer dan sering ke belakang (kamar mandi).

f. Stres tingkat 6

Tingkatan ini merupakan tingkatan puncak yang merupakan keadaan darurat. Gejalanya antara lain:

1. Debaran jantung terasa amat keras.
2. Nafas sesak.
3. Badan gemetar.

4. Tenaga untuk hal-hal yang ringan sekalipun tidak kuasa lagi, pingsan atau collap.²¹

Pendapat yang lain tentang tingkat stres dikemukakan oleh Weiten, ia menjelaskan adanya empat jenis tingkat stres, yaitu:

a. Perubahan

Kondisi yang dijumpai ternyata merupakan kondisi yang tidak semestinya serta membutuhkan adanya suatu penyesuaian.

b. Tekanan

Kondisi dimana terdapat suatu harapan atau tuntutan yang sangat besar terhadap individu untuk melakukan perilaku tertentu.

c. Konflik

Kondisi ini muncul ketika dua atau lebih perilaku saling berbenturan, dimana masing-masing perilaku tersebut butuh untuk diekspresikan atau malah saling memberatkan.

d. Frustrasi

Kondisi dimana individu merasa jalan yang akan daaitempuh untuk meraih tujuan dihambat.²²

²¹ Hawari, *Al Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Jakarta: Dana Bakti Prima Yasa. 1997. hal 89

²² Wulandari, *Pengaruh Aromaterapi Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa*, Program S1 Psikologi Universitas Airlangga. 2008, hal 8

Sedangkan Patel (1996:5-6) menjelaskan adanya berbagai jenis tingkat stres yang umumnya dialami manusia meliputi:

1) *Too little stress*

Dalam kondisi ini, individu belum mengalami tantangan yang berat dalam memenuhi kebutuhan pribadinya. Seluruh kemampuan belum sampai dimanfaatkan, serta kurangnya stimulasi mengakibatkan munculnya kebosanan dan kurangnya makna dalam tujuan hidup.

2) *Optimum stress*

Individu mengalami kehidupan yang seimbang pada situasi "atas" maupun "bawah" akibat proses manajemen yang baik pada dirinya. Kepuasan dan perasaan mampu individu dalam meraih prestasi menyebabkan individu mampu menjalani kehidupan dan pekerjaan sehari-hari tanpa menghadapi masalah terlalu banyak atau rasa lelah yang berlebihan.

3) *Too much stress*

Dalam kondisi ini, individu merasa telah melakukan pekerjaan yang terlalu banyak setiap hari. Dia mengalami kelelahan fisik maupun emosional, serta tidak mampu menyediakan waktu untuk beristirahat dan bermain. Kondisi ini dialami terus-menerus tanpa memperoleh hasil yang diharapkan.

4) *Breakdown stress*

Ketika pada tahap *too much stress* individu tetap meneruskan usahanya pada kondisi yang statis, kondisi akan berkembang menjadi adanya

kecenderungan neurotis yang kronis atau munculnya rasa sakit psikomatis. Misalnya pada individu yang memiliki perilaku merokok atau kecanduan minuman keras, konsumsi obat tidur, dan terjadinya kecelakaan kerja. Ketika individu tetap meneruskan usahanya ketika mengalami kelelahan, ia akan cenderung mengalami *breakdown* baik secara fisik maupun psikis.²³

Pendapat Amberg di atas tentu berdasar pada kajian keilmuan yaitu dalam bidang kedokteran jiwa. Apabila kita melihat kembali indikatornya jelas sebagian bersifat fisik daripada psikis.

Sedangkan pendapat Weiten meski ia menyebutnya sebagai tingkat stres namun peneliti berpendapat bahwa hal tersebut masih terdapat kekurangan yaitu kekaburan perbedaan antara jenis stres ataukah tingkat stres. Sedangkan pendapat Pattel lebih fokus pada pembagian tingkatan stres bahkan ia juga menjelaskan beberapa indikator pada tingkatan tersebut.

3. Faktor - faktor yang mempengaruhi stres

Banyak faktor, baik besar maupun kecil, yang dapat menghasilkan stres dalam kehidupan individu. Pada beberapa kasus, kejadian-kejadian yang ekstrim, seperti perang, kecelakaan, dan lain sebagainya, dapat menyebabkan stres.

Sementara kejadian sehari-hari, kondisi kesehatan fisik, tekanan baik dari luar maupun dari dalam diri individu dan lain sebagainya juga berpotensi

²³ Ibid. hal 9

untuk menyebabkan stres. Berikut ini adalah beberapa faktor yang mempengaruhi stres menurut Santrock, yaitu:

1. Faktor Lingkungan

Stres muncul karena suatu stimulus menjadi semakin berat dan berkepanjangan sehingga individu tidak lagi bisa menghadapinya. Ada tiga tipe konflik yaitu mendekat-mendekat (*approach - approach*), menghindar - menghindar (*avoidance - avoidance*) dan mendekat-menghindar (*approachavoidance*).

Frustrasi terjadi jika individu tidak dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Stres dapat muncul akibat kejadian besar dalam hidup maupun gangguan sehari-hari dalam kehidupan individu.

2. Faktor Kognitif

Lazarus percaya bahwa stres pada individu tergantung pada bagaimana mereka membuat penilaian secara kognitif dan menginterpretasi suatu kejadian.

Penilaian kognitif adalah istilah yang digunakan Lazarus untuk menggambarkan interpretasi individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup mereka sebagai suatu yang berbahaya, mengancam, atau menantang (penilaian primer) dan keyakinan mereka apakah mereka memiliki kemampuan untuk menghadapi suatu kejadian dengan efektif (penilaian

skunder). Strategi "pendekatan" biasanya lebih baik dari pada strategi "menghindar".

3. Faktor Kepribadian

Pemilihan strategi mengatasi masalah yang digunakan individu dipengaruhi oleh karakteristik kepribadian seperti kepribadian optimis dan pesimis. Menurut Carver dkk (1989) individu yang memiliki kepribadian optimis lebih cenderung menggunakan strategi mengatasi masalah yang berorientasi pada masalah yang dihadapi.

Individu yang memiliki rasa optimis yang tinggi lebih mensosiasikan dengan penggunaan strategi *coping* yang efektif. Sebaliknya, individu yang pesimis cenderung bereaksi dengan perasaan negatif terhadap situasi yang menekan dengan cara menjauhkan diri dari masalah dan cenderung menyalahkan diri sendiri.

4. Faktor Sosial-Budaya

Akulturası mengacu pada perubahan kebudayaan yang merupakan akibat dari kontak yang sifatnya terus menerus antara dua kelompok kebudayaan yang berbeda. Stres akulturası adalah konsekuensi negatif dari akulturası. Anggota kelompok etnis minoritas sepanjang sejarah telah mengalami sikap permusuhan, prasangka, dan ketiadaan dukungan yang efektif selama krisis, yang menyebabkan pengucilan, isolasi sosial, dan meningkatnya stres.

Kemiskinan juga menyebabkan stres yang berat bagi individu dan keluarganya. Kondisi kehidupan yang kronis, seperti pemukiman yang tidak memadai, lingkungan yang berbahaya, tanggung jawab yang berat, dan ketidakpastian keadaan ekonomi merupakan stresor yang kuat dalam kehidupan warga yang miskin. Kemiskinan terutama dirasakan berat di kalangan individu dari etnis minoritas dan keluarganya.

4. Efek stres yang berat

Stres yang berat akan menyebabkan perilaku kita tidak efisien dan tidak efektif, tidak berhasil dalam menggali sumber-sumber daya adaptif, dan mengauskan sistem. Bahkan dalam kasus yang ekstrim, stres bisa membebani atau mempengaruhi kepribadian dan kemudian mengalami *deterioration* mental.

Mengenai efek ketegangan yang kuat, beberapa penurunan penyesuaian diri dapat dilihat pada taraf fisiologis atau faali, dimana stres tersebut dapat menghasilkan kelemahan atau kekurangan pada kemampuan individu untuk melawan virus atau bakteri. Pada taraf psikologis persepsi atas ancaman menimbulkan peningkatan lapangan persepsi yang semakin menyempit dan proses kognisi yang rigid.²⁴

²⁴ Wiramihardja, Sutardjo A. *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: PT. Refika Aditama. 2007. Hal 52

B. Stres dalam Pandangan Islam

a. Telaah Teks Psikologi Tentang Stres

Menurut Andrew Goliszek, stres adalah suatu respon adaptif individu pada berbagai tekanan atau tuntutan eksternal dan menghasilkan berbagai gangguan, meliputi gangguan fisik, emosional, dan perilaku.

b. Telaah Teks Islam Tentang Stres

Istilah stres bukanlah istilah yang asing bagi kita, karena setiap orang dari berbagai lapisan masyarakat berpotensi untuk mengalami stres.

Stres juga dijelaskan dalam Al-Qur'an, hal ini sesuai dengan firman Allah SWT dalam surat Al-Ma'arij ayat 19-21

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١٩﴾ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾
وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ﴿٢١﴾

Yang artinya:

“Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah, dan apabila ia mendapat kebaikan ia amat kikir.” (QS. Al-Ma'arij: 19-21)²⁵

Ayat di atas menjelaskan bahwa ketika manusia dihadapkan oleh suatu permasalahan, manusia akan bersifat keluh kesah. Kondisi tersebut bisa saja menimbulkan ketidakberdayaan manusia dalam menghadapi problematika hidup yang dirasakan menekan dan menegangkan.

²⁵ Departemen Agama RI. 2005. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*.

Dalam surat Al-Baqarah ayat 286, Allah SWT juga berfirman :

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا
تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِيْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ
عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحْمِلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا
أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

Yang artinya:

“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 tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang yang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maafilah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkau Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang fakir.” (QS. Al-Baqarah: 286).²⁶

Ayat di atas menjelaskan bahwa segala tekanan dan cobaan dalam kehidupan seperti kesempitan hidup. Permasalahan yang melanda merupakan karunia Allah SWT kepada manusia berdasarkan kemampuan manusia itu sendiri. Stres juga dikategorikan sebagai ujian hidup. Boleh jadi disebabkan kesempitan hidup mengundang stress dan tekanan yang negatif. Apalagi mereka yang mengalami permasalahan akibat musibah. Namun hanya diri kita sendiri yang dapat menjadikan tekanan tersebut mendatangkan kesan yang baik atau sebaliknya.

²⁶ Ibid

Apabila kita selalu memandang tekanan yang menyebabkan stres sebagai hal yang positif, tentunya akan menghasilkan sesuatu yang baik. Karenanya, hanya diri kita sendiri yang dapat menjadikan tekanan tersebut mendatangkan kesan yang baik atau sebaliknya.

Ujian dan cobaan hidup yang datang dari Allah SWT secara umum dibagi menjadi dua macam cobaan, yaitu cobaan yang berupa kebaikan dan cobaan yang berupa keburukan.²⁷

Dalam kaitannya dengan hal ini Al-Qur'an dalam surat Al-Anbiya' ayat 35.

كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَنَبَلُّوكُم بِالشَّرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ



Yang artinya:

*“Tiap-tiap yang berjiwa akan merasakan mati. Kami akan menguji kamu dengan keburukan dan kebaikan sebagai cobaan (yang sebenarnya). dan Hanya kepada kamilah kamu dikembalikan.” (QS. Al-Anbiya' ayat 35)*²⁸

Termasuk dalam ujian dan cobaan yang berupa kebaikan atau yang dianggap baik oleh manusia adalah keberhasilan, kekayaan yang berlimpah, kehormatan, jabatan yang tinggi, dan sebagainya.

²⁷ Amin, Munir Samsul. dkk. 2007. *Kenapa Harus Stres*. Jakarta: Amzah. hal 67-70

²⁸ Ibid

Adapun ujian atau cobaan yang berupa keburukan atau kekurangan dapat berupa ketakutan, kemiskinan (kelaparan), tertimpa musibah, kekurangan harta benda, kematian, cacat tubuh dan lain sebagainya.²⁹

Dalam Al-Qur'an Surat Al-Baqarah ayat 155.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ
وَالْأَنْفُسِ وَالْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالْأَمْوَالِ
وَالْأَنْفُسِ وَالْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالْأَمْوَالِ

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: 155).³⁰

Berbagai cobaan dan persoalan yang menimpa kehidupan manusia yang bersifat buruk atau yang dipandang tidak baik dapat menyebabkan munculnya berbagai gangguan jiwa dalam diri manusia seperti stres.

Stres dapat terjadi karena perubahan tertentu dalam hidup. Dalam hal ini, seseorang tidak mampu untuk menyesuaikan diri terhadap rasa kehilangan, baik dalam kejadian besar yang bersifat tiba-tiba, seperti bencana alam, atau kehilangan hal yang berharga dalam kehidupan, seperti kehilangan orang-orang yang dicintai. Dalam ajaran islam, segala harta benda dan

²⁹ Amin, Munir Samsul. dkk. 2007. *Op.Cit.*, hal. 68

³⁰ Departemen Agama RI. 2005. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*.

kehidupan merupakan milik Allah. Segalanya berasal dari Allah dan kembali kepada-Nya.³¹

C. Pernikahan Dalam Perspektif Islam

Cukup banyak teks keagamaan yang mengandung anjuran kepada kaum Muslim secara langsung ataupun tidak langsung untuk melakukan pernikahan membangun keluarga yang sehat lahir batin. Adakalanya dengan memberikan informasi tentang keadaan para nabi dan rasul, yang sepatutnya diteladani.

Dalam Al-Qur'an Surat Al-Ra'd Ayat 38

وَلَقَدْ أَرْسَلْنَا رُسُلًا مِّن قَبْلِكَ وَجَعَلْنَا لَهُم أَزْوَاجًا وَذُرِّيَّةً وَمَا كَانَ لِرَسُولٍ
 أَن يَأْتِيَ بِآيَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ لِكُلِّ أَجَلٍ كِتَابٌ ﴿٣٨﴾

Artinya:

“Dan sesungguhnya Kami telah mengutus beberapa Rasul sebelum kamu dan Kami memberikan kepada mereka isteri-isteri dan keturunan. Dan tidak ada hak bagi seorang Rasul mendatangkan sesuatu ayat (mukjizat) melainkan dengan izin Allah. Bagi tiap-tiap masa ada Kitab (yang tertentu)”.(QS Al-Ra'd Ayat 38)

Dan, adakalanya Allah menyebutkan tentang sebagian dari karunia agung-Nya kepada manusia dalam wujud keluarga yang terdiri atas istri, anak-anak, dan cucu-cucu yang dimiliki seseorang.

³¹ Hasan, Aliah B. Purwakania. *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*. Jakarta : Rajawali Pers. 2008. Hal 88

Dalam Al-Qur'an Surat Al-Nahl Ayat 72.

وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا وَجَعَلَ لَكُمْ مِنْ
 أَزْوَاجِكُمْ بَنِينَ وَحَفَدَةً وَرَزَقَكُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ أَفَبِالْبَاطِلِ يُؤْمِنُونَ
 وَبِئَعْمَتِ اللَّهِ هُمْ يَكْفُرُونَ ﴿٧٢﴾

Artinya:

“Allah menjadikan bagi kamu isteri-isteri dari jenis kamu sendiri dan menjadikan bagimu dari isteri-isteri kamu itu, anak-anak dan cucu-cucu, dan memberimu rezki dari yang baik-baik. Maka mengapakah mereka beriman kepada yang bathil dan mengingkari nikmat Allah”. (QS Al-Nahl Ayat 72)

Demikian pula dalam Firman Allah dalam Al-Qur'an Surat Ar-Rum Ayat 21.

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ
 بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٢١﴾

Artinya:

“Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untukmu isteri-isteri dari jenismu sendiri, supaya kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan dijadikan-Nya diantaramu rasa kasih dan sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berfikir”. (QS Ar-Rum Ayat 21)

Allah SWT memerintahkan kepada masyarakat Muslim agar saling membantu dan bertolongan dalam mengupayakan pernikahan bagi orang-orang yang bersendiri (yakni laki-laki yang tidak beristri atau perempuan yang tidak bersuami), dan untuk itu Allah menjamin diperolehnya rezeki bagi mereka yang walaupun dalam keadaan miskin, bertekad melangsungkan pernikahan, demi memelihara diri dari perbuatan haram dan bersedia memikul tanggung jawab sebagai bagian dari umat muslim.³²

Perlu kita ketahui terlebih dahulu tentang apa makna sekufu menurut konsep islam. Banyak orang tua yang berpandangan bahwa ukuran *kafaah* hanya sepadan dari sisi kekayaan, kedudukan, status sosial, dan yang semisal. Mereka kurang sekali mempertimbangkan masalah agama. Dalam islam, *kafaah* atau kesepadanan dalam perkawinan dipandang sangat penting bagi terwujudnya keluarga yang sakinah, mawadah, dan rahmah.

Para ulama memang berbeda pendapat tentang *kafaah* yang dibenarkan dalam pernikahan. Tetapi, pendapat yang benar bahwa kesepadanan itu terletak pada kualitas agama saja sebab Allah telah berfirman dalam Al-Qur'an Surat Al-Hujurat Ayat 13.

³² Bagir, Muhammad. Fiqih Praktis II. Bandung : Penerbit Karisma. 2008. Hal 7-8

يَتَأْتِيهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ
 لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتَقْوَاهُ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ﴿١٣﴾

Artinya:

“Hai manusia, sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa - bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu disisi Allah ialah orang yang paling taqwa diantara kamu. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal.” (QS Al-Hujurat Ayat 13)

Rasulullah bersabda, “Wanita itu dinikahi karena empat hal, karena hartanya, keturunannya, kecantikannya, dan agamanya. Pilihlah wanita yang beragama, niscaya engkau akan beruntung.” (HR. Bukhari dan Muslim)

Dari penjelasan ayat dan hadist diatas jelas bahwa prioritas kesepadan yang dicari adalah agamanya, kemudian baru yang lainnya.³³

D. Stres Pasca Trauma

1. Definisi Trauma

Trauma berasal dari bahasa Yunani yang berarti luka. Kata tersebut digunakan untuk menggambarkan situasi akibat peristiwa yang dialami seseorang. Para Psikolog menyatakan trauma dalam istilah psikologi berarti

³³ Mahmudi, Arif. *Kuingin Menikah, Tapi... 100 Pertanyaan yang Membuat Anda Maju Mundur untuk Menikah*. Solo : Aqwam. 2009. Hal 34-35

suatu benturan atau suatu kejadian yang dialami seseorang dan meninggalkan bekas, dan biasanya bersifat negatif.

2. Gangguan stres pasca trauma

Reaksi yang berkepanjangan biasanya terjadi menyusul peristiwa traumatik yang ekstrem, yang bersifat menakutkan, yang menimbulkan distress pada hampir setiap orang. Tidak semua yang terlibat dalam peristiwa itu mengalami reaksi yang berkepanjangan, sebagian besar pulih dalam waktu satu bulan.

Reaksi jangka panjang yang paling sering terjadi adalah gangguan stres pasca trauma, gangguan fobik dan gangguan depresif. Gangguan stres pasca trauma biasanya timbul dalam waktu enam bulan setelah terjadinya peristiwa traumatik atau merupakan kelanjutan dari gangguan stres akut yang per definisi berlangsung maksimal satu bulan.³⁴

Alasan berubahnya diagnosis dari gangguan stres akut menjadi gangguan stres pasca trauma setelah satu bulan adalah karena kasus yang berlangsung lebih dari satu bulan biasanya menjadi kronis dan memerlukan pendekatan dan pengobatan yang berbeda daripada gangguan stres akut.³⁵

Gejala utama gangguan stres pasca trauma adalah mengalami kembali secara involunter peristiwa traumatik dalam bentuk mimpi atau bayangan,

³⁴ Maramis. W.F. *Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya : Airlangga University Press. 2005. Hal 320

³⁵ Ibid

yang menerobos masuk kedalam kesadaran secara tiba-tiba. Hal ini sering dipicu oleh hal-hal yang mengingatkan penderita akan peristiwa traumatik yang pernah dialami. Kelompok gejala yang lain adalah tanda-tanda meningkatnya keterjagaan, iritabilitas, insomnia, dan konsentrasi yang buruk.³⁶

Gejala-gejala disosiatif merupakan kelompok gejala lainnya yang terdiri dari kesulitan mengingat kembali bagian-bagian penting dari peristiwa traumatik, perasaan bukan bagian dari peristiwa itu, ketidakmampuan untuk merasakan perasaan. Kadang-kadang terjadi depersonalisasi dan derealisasi. Perilaku menghindar merupakan bagian dari gejala gangguan stres pascatrauma. Pasien menghindar hal-hal yang dapat mengingat dia akan traumatik tersebut. Gejala-gejala depresi kerap kali didapatkan dan penyintas (survivor) sering merasa bersalah.³⁷

Gangguan stres pasca trauma dimasukkan sebagai diagnosis dalam DSM-III yang mencakup respon ekstrem terhadap stressor berat termasuk meningkatnya kecemasan, penghindaran stimuli yang diasosiasikan dengan trauma dan tumpulnya respon emosional.

Definisi gangguan stres pasca trauma mencakup bagian dari asumsi etiologi yaitu, suatu kejadian atau beberapa kejadian traumatis yang dialami atau disaksikan secara langsung oleh seseorang berupa kematian, ancaman

³⁶ Ibid

³⁷ Ibid hal 320-321

kematian, cedera serius, ancaman terhadap integritas fisik atau diri seseorang.³⁸

Hampir semua orang yang trauma mengalami stres, terkadang sampai tingkat yang sangat berat, dan hal itu normal. Jika stresor menyebabkan kerusakan yang signifikan dalam keberfungsian sosial dan pekerjaan selama kurang dari satu bulan, maka diagnosis yang ditegakkan adalah gangguan stres akut. Simtom-simtom gangguan stres pasca trauma dikelompokkan dalam tiga kategori utama, yaitu:

1. Mengalami kembali peristiwa traumatik, individu seringkali teringat pada kejadian tersebut dan mengalami mimpi buruk tentang hal itu. Penderitaan emosional yang mendalam ditimbulkan oleh stimuli yang mensimbolkan kejadian tersebut. Pentingnya mengalami kembali tidak dapat diremehkan karena kemungkinan merupakan penyebab simtom-simtom kategori lain. Beberapa teori tentang gangguan stres pasca trauma membuat mengalami kembali sebagai ciri utama dengan mengatribusikan gangguan tersebut pada ketidakmampuan mengintegrasikan kejadian traumatik kedalam skema yang ada pada saat ini (a.l. foa, Zinbarg, & Rothbaum, 1992; Horowitz, 1986).
2. Upaya menghindar yang menetap terhadap hal-hal yang mengingatkan pada peristiwa traumatik dan pengumpulan respon terhadap stimulus tersebut.
Orang yang bersangkutan berusaha menghindari untuk berpikir tentang

³⁸ Ardani, Tristiadi Ardi. *Psikologi Abnormal*. Bandung: Lubuk Agung. 2011. Hal 81

trauma atau menghadapi stimuli yang akan mengingatkan pada kejadian tersebut sehingga dapat terjadi amnesia terhadap kejadian tersebut. Mati rasa adalah menurunnya ketertarikannya kepada orang lain, suatu rasa keterpisahan, dan ketidakmampuan untuk merasakan berbagai emosi positif.

3. Meningkatnya aktivitas secara persisten, antara lain; tidak dapat tidur, mudah tersinggung atau emosi meledak, sulit konsentrasi, berjaga-jaga, respon terkejut yang berlebihan.³⁹

Terdapat beberapa faktor resiko gangguan stres pasca trauma, berdasarkan kejadian traumatik yang dialami, prediktor gangguan stres pasca trauma mencakup ancaman yang dirasakan terhadap nyawa, berjenis kelamin perempuan, berpisah dari orang tua dimasa kecil, riwayat gangguan dalam keluarga, berbagai pengalaman traumatis sebelumnya, dan gangguan yang dialami sebelumnya (suatu gangguan anxietas atau depresi) (Breslau dkk, 1997, 1999; Ehlers, Malou & Bryant, 1998; Nisthith, Mechanic & Resick, 2000; Stein, 1997).

Simtom-simtom disosiasi (termasuk dipersonalisasi, derealisasi, amnesia, dan pengalaman keluar dari tubuh) pada saat trauma juga meningkatkan kemungkinan terjadinya gangguan stres pasca trauma seperti juga upaya menghapus ingatan tentang trauma tersebut dari pikiran seseorang (Ehlers, Mayou & Bryant, 1998). Disosiasi dapat berperan dalam menetapnya

³⁹ Ibid. hal 81-82

gangguan karena mencegah pasien menghadapi ingatan tentang trauma tersebut.⁴⁰

Berikut adalah beberapa contoh dari jenis stresor psikososial yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari, yaitu perkawinan, problem orang tua, hubungan interpersonal (antar-pribadi), pekerjaan, lingkungan hidup, keuangan, hukum, perkembangan, penyakit fisik atau cedera, faktor keluarga dan trauma.

Dari kesemuanya itu terdapat tiga sumber potensial yang menyebabkan stres, yaitu lingkungan, organisasi, dan individu (Robbin, Stephen P : 2003). Pada gejala stress, gejala yang dikeluhkan penderita didominasi oleh keluhan-keluhan somatik (fisik), tapi dapat pula disertai keluhan-keluhan psikis (Hawari : 2004).⁴¹

⁴⁰ Ibid. hal 82-83

⁴¹ Sapuri, Rafi. 2009. Psikologi Islam: Tuntutan Jiwa Manusia Modern. Jakarta : Rajawali Pers. Hal 418