

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Stres pada Penderita Gangguan Psikosomatik

1. Stres

a. Definisi stres

Stres merupakan bagian dari kehidupan. Kejadian sehari-hari merupakan tantangan yang membutuhkan peranan pikiran, tubuh, dan emosi (Swarth, 2004 ; 1). Tidak ada seorang pun yang tidak mengalami stres, namun masing-masing individu memiliki kemampuan reaksi yang berbeda dalam menghadapinya (Hasan, 2008 ; 74). Hal tersebut dipengaruhi oleh penilaian terhadap peristiwa yang dihadapinya dan kemampuan individu untuk melakukan *coping* stres (pengelolaan stres). Individu beradaptasi terhadap stres dan belajar menggunakannya demi keuntungan yang diperolehnya. Hal ini berarti bahwa stres merupakan suatu keadaan yang memaksa seseorang untuk berubah, bertumbuh, berjuang, beradaptasi atau mendapatkan keuntungan. Walaupun demikian stres yang berlebihan akan mempengaruhi kualitas hidup individu tersebut (Swarth, 2004 ; 1).

Stres, yang berasal dari bahasa Latin *strictus*, merupakan konsep yang komplikatif dan terkadang membingungkan. Sekitar tahun 1600-an, Robert Hooke membuat konsep stres berdasarkan

prinsip mekanika dari beban (tenaga eksternal), stres (daerah yang mendapatkan tenaga), dan ketegangan (*strain*, kerusakan sebagai hasil beban dan stres) (Hasan, 2008 ; 75). Lazarus (dalam Hasan, 2008 ; 77) mengembangkan teori penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) untuk menjelaskan tentang stres dalam lingkup yang luas, mencakup berbagai faktor yang terdiri dari stimulus, tanggapan, penilaian kognitif terhadap ancaman, gaya pertahanan (*coping style*), perlindungan psikologis dan situasi sosial. Richard Lazarus memberikan pengertian bahwa "stres adalah suatu kondisi atau perasaan ketika seseorang merasakan tuntutan melebihi sumber daya pribadi dan sosialnya" (Lazarus & Folkman dalam McGrath, 2006 ; 135).

Jadi mengacu pada definisi stres yang dipaparkan oleh Lazarus, maka dapat disimpulkan bahwa stres merupakan suatu rangkaian dari stimulus dan respon seseorang terhadap peristiwa yang dihadapinya, dan dampak stres yang dirasakan individu dipengaruhi oleh penilaian kognitif serta kemampuan yang dimiliki individu untuk melakukan *coping stres* (pengelolaan stres).

b. Gejala-gejala stres

Gejala-gejala stres menurut Crider dkk. yang diacu oleh Nurliah (dalam Jusmiati dkk. 2008 ; 282) ditunjukkan melalui empat

respon dari individu yang mengalami stres, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Gejala Fisik

Respon fisiologis meliputi gangguan seperti sakit kepala, mulut atau tenggorokan kering, sulit menelan, sariawan di lidah, sakit leher, pusing, sulit berbicara, berbicara terbata-bata, sakit punggung, nyeri otot, rasa lemah, sembelit, gangguan pencernaan, rasa mual dan atau muntah-muntah, sakit perut, diare, nafsu makan hilang atau selalu ingin makan, kulit gatal-gatal dan merah, terkelupas, sakit di bagian dada, rasa panas di perut, jantung berdebar-debar, tangan dan atau kaki dingin, berkeringat secara berlebihan, tekanan darah tinggi, pingsan, mudah lelah.

2. Gejala Emosional

Respon emosional yang muncul diantaranya tegang, cemas, mudah marah, tertutup, perasaan bersalah, takut, sedih, gelisah, mudah tersinggung, gugup, suasana hati mudah berubah, pesimis, merasa tidak berguna, murung.

3. Gejala Kognitif

Respon kognitif yang sering muncul adalah gangguan konsentrasi, mudah lupa atau daya ingat menurun, mimpi buruk, melamun berlebihan, terobsesi pada satu pikiran saja, rendah diri, ketakutan mengenai masa depan, ketidakmampuan membuat keputusan dan pikiran negatif.

4. Gejala Perilaku

Respon perilaku yang muncul ketika stres diantaranya adalah impulsif, tidak dapat bersenda gurau, mudah terkejut, menangis, mengantuk-antukkan kaki, tidak peduli pada penampilan fisik, sulit tidur atau terus menerus mengkonsumsi alkohol atau obat-obatan, menjadi pendiam dan suka menyendiri, dan lamban. (Jusmiati, 2008)

2. Gangguan psikosomatik

a. Definisi psikosomatik

Psikosomatik berasal dari dua kata yaitu psiko yang artinya psikis, dan somatik yang artinya tubuh (Lestari, dkk. 2008, diakses tanggal 26 April 2012). Psikosomatik pertama kali didefinisikan pada tahun 1978 oleh *The National Academy Science* dan menjadi bagian dari konsep kedokteran perilaku. Istilah “psikosomatik” dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* edisi keempat telah digantikan dengan kategori diagnostik faktor psikologis yang memengaruhi kondisi medis (Kaplan, 2010 ; 292).

Pengertian psikosomatik secara luas menurut Wittkower yang diacu oleh Budihalim dan Sukatman (dalam Lestari dkk, 2008, diakses tanggal 26 April 2012) didefinisikan sebagai usaha untuk mempelajari interelasi aspek-aspek psikologis dan aspek-aspek fisis semua faal

jasmani dalam keadaan normal maupun abnormal. Ilmu ini mencoba mempelajari, menemukan interelasi dan interaksi antara fenomena kehidupan psikis (jiwa) dan somatis (raga) dalam keadaan sehat maupun sakit.

Menurut Halim (2007), psikosomatik didefinisikan sebagai keadaan psikis yang memengaruhi keluhan jasmani. Sedang Maramis (2004 ; 344) mengatakan bahwa gangguan psikosomatik atau psikofisiologik merupakan suatu gangguan pada saraf vegetatif yang diakibatkan adanya nerosa dalam tubuh. Nerosa tersebut diantaranya yaitu: nerosa cemas, nerosa histerik, nerosa fobik, nerosa obsesif-kompulsif dan nerosa depresi.

Pada umumnya penderita dengan gangguan psikosomatik dibagi menjadi 3 golongan (Maramis, 2004 ; 342):

1. Yang mengeluh tentang badannya, tetapi tidak terdapat penyakit badaniah yang dapat menyebabkan keluhan-keluhan ini, tidak ditemukan kelainan organik.
2. Terdapat kelainan organik, tetapi yang primer menyebabkan ialah faktor psikologik.
3. Terdapat kelainan organik, tetapi terdapat juga gejala-gejala lain yang timbul bukan sebab penyakit organik itu, akan tetapi karena faktor psikologik; faktor psikologik ini mungkin timbul sebab penyakit organik tadi, umpamanya kecemasan.

Faktor psikologis yang memengaruhi kondisi medis (gangguan psikosomatik) dalam kriteria DSM-IV dinyatakan bahwa secara merugikan memengaruhi kondisi medis pasien dalam salah satu dari bermacam-macam cara (Kaplan, 2010 ; 292).

Merujuk pada paparan beberapa ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa Psikosomatik merupakan suatu gangguan pada saraf vegetatif yang diakibatkan oleh kondisi psikis (cemas, histerik, fobik, obsesif kompulsif, dan depresi) dan termanifestasikan ke dalam keluhan-keluhan fisik.

b. Gangguan spesifik pada psikosomatik

Konflik dan gangguan jiwa dapat menimbulkan gangguan badaniah yang terus menerus, biasanya hanya pada satu alat tubuh saja, tetapi kadang-kadang juga berturut-turut atau serentak beberapa organ yang terganggu. Untuk klasifikasi maka jenis gangguan dibagi menurut organ yang paling sensitif, yaitu kulit, otot dan tulang, saluran pernapasan, system kardiovaskular, saluran pencernaan, alat urogenital dan sistem endokrin.

3. Faktor-faktor yang memengaruhi stres pada penderita gangguan psikosomatik

Stres dapat dialami oleh siapa saja, apakah kaya atau miskin, dan apakah dia itu anak-anak, remaja, atau dewasa, jadi tidak memandang status sosial dan tingkatan umur. Sedangkan faktor penyebab stres banyak sekali dan ada dimana-mana. Setiap saat orang akan berhadapan dengannya. Terlebih bagi orang Indonesia, karena terlalu banyak faktor penyebab stres yang mendera mereka (Colbert, 2011 ; vi).

Faktor penyebab stres dapat berasal dari dalam (internal) maupun dari luar (eksternal) diri individu. Berikut ini ada beberapa faktor penyebab stres yang diacu oleh Jamaluddin (dalam Suseno, 2009 ; 23 – 24):

1. Strategi *coping*

Menurut Pearlin dan Schooler (1976) keadaan tertekan yang menimpa diri individu akan memunculkan perilaku *coping* pada yang bersangkutan sebagai upaya untuk mengatasi permasalahan yang dihadapinya. Fleming (dalam Jamaluddin, 2008) menjelaskan bahwa *coping* merupakan respon yang bersifat perilaku maupun psikologis terhadap tekanan atau ketegangan. Fungsi *coping* dijelaskan oleh Seiffe-Krenke dan Klessinger (dalam Ongen dalam Jamaluddin, 2008) bahwa fungsi *coping* mengacu pada usaha-usaha yang dilakukan oleh individu untuk mengatur masalah secara aktif, misalnya mencari dukungan terhadap orang lain, mewujudkan dengan tindakan yang

nyata dan lain sebagainya. Akan tetapi hal tersebut hanya dianut oleh sebagian orang, sedangkan sebagian yang lain tidak begitu menghiraukan *coping* tersebut dan lebih memilih pada perilaku maladaptif.

Respon maladaptif terhadap stres biasanya multidimensi, sering melibatkan distorsi kognitif, mengganggu respon fisiologis, dan pilihan perilaku yang tidak efektif. Agar manajemen stres menjadi efektif dalam membantu individu dengan riwayat stres maka diperlukan pendekatan terintegrasi biopsikososial (McGrath, 2006 ; 140). Beberapa teknik terapi tersebut diantaranya yaitu: restrukturisasi kognitif, relaksasi otot progresif, meditasi, aktivitas aerobik, terapi yoga, humor dan manajemen stres, serta manajemen stres dalam kelompok.

Salah satu teknik manajemen stres yang dapat membantu individu dengan riwayat stres yaitu dengan restrukturisasi kognitif. Sebagai alternatif, dengan biaya rendah, terapi menulis merupakan suatu cara dalam menurunkan stres. Aktivitas menulis membuat seseorang berpikir tentang peristiwa yang ia alami dan proses emosional serta elemen objektif pada peristiwa tersebut, yang akan meredakan renungan peristiwa tersebut (Qonitatin dkk., 2011 ; 22).

2. 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 (*approach – avoidance*). 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 (Santrock, 1996).

3. Faktor kognitif

Lazarus percaya bahwa stres pada individu tergantung pada bagaimana mereka membuat penilaian secara kognitif dan menginterpretasikan suatu kejadian. Penilaian kognitif adalah istilah yang digunakan Lazarus untuk menggambarkan interpretasi individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup mereka sebagai suatu kejadian yang berbahaya, mengancam, atau menantang (penilaian primer) dan keyakinan mereka apakah mereka memiliki kemampuan untuk menghadapi suatu kejadian dengan efektif (penilaian sekunder). Strategi “pendekatan” biasanya lebih baik dari pada strategi “menghindar” (Santrock, 1996).

4. Faktor kepribadian

Pemilihan strategi 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 diasosiasikan dengan penggunaan strategi coping yang efektif. Sebaliknya, individu yang pesimis cenderung bereaksi dengan perasaan negatif terhadap situasi menekan dengan cara menjauhkan diri dari masalah dan cenderung menyalahkan diri sendiri.

5. Faktor sosial-budaya

Akulturasi mengacu pada perubahan kebudayaan yang merupakan akibat dari kontak yang sifatnya terus menerus antara dua kelompok kebudayaan yang berbeda. Stres akulturasi adalah konsekuensi negatif dari akulturasi. 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 (Santrock, 2002).

Jadi, dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi stres pada individu ada dua macam, yaitu pertama faktor internal yang meliputi strategi *coping* stres, faktor kognitif dan faktor

kepribadian; kedua adalah faktor eksternal yang meliputi faktor lingkungan dan faktor sosial budaya. Faktor-faktor tersebut dapat memengaruhi stres untuk semakin parah atau sebaliknya.

Bukti empiris telah mendukung gagasan bahwa ekspresi emosional meningkatkan kemampuan seseorang untuk mengatasi peristiwa-peristiwa kehidupan yang menekan. Pennebaker (dalam Qonitatin dkk, 2011 ; 22) menyatakan bahwa menulis pengalaman emosional atau menulis peristiwa yang penuh tekanan (*stressful events*) telah menjadi kajian yang menarik pada beberapa tahun belakangan ini. Beberapa penelitian laboratorium telah mempelajari kegunaan menulis atau berbicara mengenai pengalaman emosional. Menghadapi atau berkonfrontasi dengan isu-isu pribadi secara mendalam telah mendapat penemuan akan menghasilkan kesehatan fisik, kesejahteraan subjektif dan tingkah laku adaptif tertentu.

4. Mengelola Stres

Beberapa cara yang dapat dilakukan seseorang ketika menghadapi stres menurut Wallace yang dikutip oleh Yuwono (2010 ; 23):

- a) *Cognitive restructuring*, yaitu dengan mengubah cara berpikir negatif menjadi positif. Hal ini dapat dilakukan melalui pembiasaan dan pelatihan.

- b) *Journal writing*, yaitu menuangkan apa yang dirasakan dan dipikirkan dalam jurnal atau gambar. Jurnal dapat ditulis secara periodik tiga kali seminggu, dengan durasi waktu 20 menit dalam situasi yang memungkinkan penguangan secara optimal (suasana tenang, tidak diinterupsi kegiatan lain). Setelah menggambar dan menulis jurnal, individu dapat melihat kembali apa yang telah dilakukan dan dapat belajar mengantisipasi dengan strategi yang tepat. Gambar dapat menjadi ekspresi perasaan diri yang tidak mampu diutarakan dalam tulisan, dan setelah menggambar dapat dirasakan kelegaan perasaan. Psikolog juga dapat membantu individu dalam menemukan solusi yang tepat melalui jurnal dan gambar ini.
- c) *Time management*, yaitu mengatur waktu secara efektif untuk mengurangi stres akibat tekanan waktu. Ada waktu dimana individu melakukan teknik relaksasi dan *sharing* secara efektif dengan psikolog dalam membentuk kepribadian yang kuat.
- d) *Relaxation technique*, yaitu mengembalikan kondisi tubuh pada homeostatis, yaitu kondisi tenang sebelum ada stressor. Ada beberapa teknik relaksasi, antara lain yaitu yoga, meditasi dan bernapas *diphragmatic*.

B. Terapi Menulis Ekspresif

1. Pengertian terapi menulis ekspresif

Teknik menulis ekspresif adalah sebuah proses terapi dengan menggunakan metode menulis ekspresif untuk mengungkapkan pengalaman emosional dan mengurangi stres yang dirasakan individu sehingga dapat membantu memperbaiki kesehatan fisik, menjernihkan pikiran, memperbaiki perilaku, dan menstabilkan emosi. Ekspresif emosional merupakan ekspresi natural dari emosi yang sebenarnya (Berry & Pennebaker dalam Graf dalam Qonitatin, Widyawati, & Asih, 2011 ; 25).

Menulis menurut Depdikbud (dalam Siswanto, dkk. 2003 ; 29) diartikan sebagai melahirkan pikiran atau perasaan melalui tulisan. Ekspresif diartikan sebagai kemampuan untuk menggambarkan perasaan/isi hati/emosi dengan tepat. Emosional diartikan sebagai sesuatu yang berkaitan dengan ekspresi emosi (Chaplin, 2008 ; 165). Jadi dapat disimpulkan bahwa menulis ekspresif adalah melahirkan pikiran atau perasaan yang pernah dialami yang menyentuh perasaan dan berkaitan dengan emosi dengan tulisan secara tepat.

Menurut Abraham Maslow (dalam Pennebaker dalam Gunawan, 2002 ; 136), jika semua kebutuhan dasar kita telah terpenuhi, maka kita akan menunjukkan dorongan kuat untuk pengakuan diri. Jika dorongan itu terhambat, maka akan terjadi pengekanan. Salah satu alasan bahwa

menulis tentang trauma itu bisa menyetakan secara fisik adalah bahwa menulis itu sendiri merupakan satu bentuk dasar dari pengakuan diri.

Adanya pengungkapan emosi yang dialami pada menulis ekspresif dianggap sebagai faktor yang menghasilkan efek terapeutik. Sebaliknya, menulis hal-hal yang tidak sampai melibatkan unsur emosi didalamnya, seperti menulis deskripsi kegiatan sehari-hari, tidak menghasilkan efek yang sama (Siswanto, dkk. 2003 ; 27).

Hal tersebut didasarkan pada hasil dari eksperimen yang dilakukan oleh Pennebaker (2002 ; 141) tentang terapi menulis yang menjelaskan bahwa menulis itu mengarahkan kita ke pemecahan masalah. Dan menulis ekspresif merupakan suatu bentuk pengungkapan diri, dengan cara bebas berekspresi menurut cara dari klien itu sendiri. Tanpa adanya panduan dan arahan yang sifatnya harus. Akan tetapi arahan yang bersifat longgar agar klien paham pengungkapan seperti apa yang dimaksud oleh terapis.

Menurut Pennebaker (1997 ; 162) guru besar Psikologi *University of Texas* mengungkapkan bahwa “penerjemahan pengalaman (pahit) ke dalam bahasa akan mengubah cara orang berpikir mengenai pengalaman itu. Menulis ekspresif menyediakan peluang bagi individu untuk memantulkan perasaannya secara emosional dalam bentuk peningkatan penggunaan kata-kata penyampaian emosi selama interaksi sosial, peningkatan penyampaian emosi tersebut akan meningkatkan perbaikan dalam stabilitas hubungan.”

Teknik menulis ekspresif dianggap mampu mereduksi stres karena saat individu berhasil mengeluarkan emosi-emosi negatifnya (perasaan sedih, kecewa, berduka) ke dalam tulisan, individu tersebut dapat mulai merubah sikap, meningkatkan kreativitas, mengaktifkan memori, memperbaiki kinerja dan kepuasan hidup serta meningkatkan kekebalan tubuh agar terhindar dari psikosomatik. Pennebaker (1997 ; 162) menemukan bahwa sel-sel T-limfosit para mahasiswa menjadi lebih aktif enam pekan setelah mereka menulis peristiwa-peristiwa yang menekan. Salah satu indikasinya adalah adanya stimulasi sistem kekebalan.

Mekanisme dari proses terapeutik menulis-ekspresif ini sebenarnya sama dengan mekanisme terapi-terapi yang lain, yaitu berpusat pada penyingkapan (*disclosure*) pengalaman-pengalaman emosional. Pengakuan dan penyingkapan diri merupakan proses dasar yang muncul dalam psikoterapi, dan secara alamiah muncul dalam interaksi sosial yang dianggap manfaat secara psikologis dan bahkan mungkin secara fisik. Penyingkapan masalah pribadi mungkin memiliki nilai terapeutik yang menakjubkan dalam dan pada dirinya sendiri (Pennebaker dalam Qonitatin, dkk. 2011 ; 25).

2. Manfaat Terapi Menulis Ekspresif

Segala yang ada dalam kehidupan ini apakah itu tindakan atau keputusan memiliki efek yang akan mengenai subjek. Prosentase positif dan negatif dari suatu kegiatan tersebut yang menjadi pijakan bagi seseorang untuk menilai bahwa sesuatu itu bermanfaat baginya. Sebagaimana terapi menulis ekspresif yang memiliki efek positif dan negatif pada individu yang menjalaninya.

Efek positif dan negatif ini oleh Baikie & Wilhelm (2005 ; 339) dijelaskan sebagai efek jangka panjang dan jangka pendek. Baikie & Wilhelm menyatakan bahwa efek jangka pendek menulis ekspresif pada umumnya adalah meningkatkan distres, suasana hati yang negatif dan munculnya gejala-gejala fisik serta penurunan suasana hati yang positif dibandingkan dengan pengendalian diri. Selain itu partisipan menulis ekspresif juga menilai bahwa tulisan mereka sangat penting dan pribadi, emosional dan sangat berarti.

Baikie & Wilhelm (2005 ; 339). *The immediate impact of expressive writing is usually a short-term increase in distres, negative mood and physical symptoms, and a decrease in positive mood compared with controls. Expressive writing participants also rate their writing as significantly more personal, meaningful and emotional.*

Efek jangka panjang dari terapi menulis ekspresif diantaranya yaitu adanya manfaat bagi kesehatan yang ditaksir dari penilaian secara objektif dari masing-masing individu, laporan pribadi dari hasil pemeriksaan kesehatan fisik, dan laporan pribadi dari hasil kesehatan

emosi. Secara rinci Baikie & Wilhelm memaparkan laporan pribadi dari hasil kesehatan fisik adalah sebagai berikut:

Baikie & Wilhelm (2005 ; 339). *Fewer stres-related visits to the doctor, Improved immune system functioning, Reduced blood pressure, Improved lung function, Improved liver function, Fewer days in hospital, Improved mood/affect, Feeling of greater psychological well-being, Reduced depressive symptoms before exam-inations, Fewer post-traumatic intrusion and avoid-ance symptoms.*

Pemaparan Baikie & Wilhelm diatas dapat dipahami bahwa efek jangka panjang dari terapi menulis ekspresif diantaranya yaitu: dengan berkurangnya stres maka meminimalisir kunjungan ke dokter, memperbaiki fungsi sistem kekebalan tubuh (imun), menurunkan tekanan darah, memperbaiki fungsi paru-paru, memperbaiki fungsi hati, semakin cepat keluar dari rumah sakit, memperbaiki suasana hati, kesejahteraan psikologis yang semakin besar, menurunkan gejala depresi sebelum ujian, menurunkan trauma dan gejala menghindar.

3. Teori-teori yang mendasari

Mekanisme yang tepat dari menulis ekspresif yang memberikan manfaat kesehatan masih tidak jelas. Namun, ada beberapa penjelasan potensial yang mendasari adanya efek terapi menulis ekspresif. Baikie & Wilhelm memaparkan beberapa penjelasan tentang cara kerja terapi menulis ekspresif untuk memberikan manfaat kesehatan. Penjelasan teori

tersebut secara garis besar dibedakan menjadi dua pendekatan, yaitu: pendekatan psikoanalisis dan Pendekatan behavioral.

a. Pendekatan Psikoanalisis

Pendekatan psikoanalisis sering juga disebut dengan Psikologi Dalam, karena pendekatan ini berpendapat bahwa segala tingkah laku manusia bersumber pada dorongan di dalam alam ketidaksadarannya (Alwisol dalam Komalasari dkk., 2011 ; 57). Freud percaya bahwa konflik yang tidak terpecahkan, represi, dan *free floating anxiety* (kecemasan) pada umumnya berjalan bersamaan. Konflik dan kesakitan tidak dapat diselesaikan pada level kesadaran karena ditekan dan dilupakan ke level *unconsciousness* (ketidaksadaran). Sehingga untuk menyelesaikan masalahnya hanya dapat dilakukan dengan membuka konflik awal. (Alwisol dalam Komalasari dkk., 2011 ; 60 – 61)

Ranah aplikasi psikoanalisis cukup bervariasi, yang terpenting diantaranya aplikasi di bidang psikopatologi, psikoterapi, psikosomatis, dan pengasuhan anak (Alwisol, 2010 ; 34). Oleh karena itu, dalam penelitian ini lebih memfokuskan pada pendekatan psikoanalisis yang didasarkan pada dua teori, yaitu:

1) *Emotional catharsis*

Penjelasan pertama terkait dengan *emotional katarsis* atau melepaskan perasaan negatif. Baikie & Wilhelm (2005 ; 341) mengutip dari pernyataan Pennebaker & Beall (1986): "... *Writing*

only about the emotions associated with a trauma is not as beneficial as writing about both the event and the emotions”.

Kesimpulan dari pendapat Pennebaker bahwa menulis emosi tanpa mengungkapkan trauma yang terjadi tidak memiliki manfaat yang sama dengan menuliskan keduanya.

Selanjutnya Smyth (dalam Baikie & Wilhelm, 2005 ; 341) memaparkan.

Furthermore, expressive writing results in immediate increase in negative affect rather than immediate relief of emotional tension, and the obtained health benefits are unrelated to the amount of negative emotion or distress either expressed or reported just after writing (Smyth, 1998).

Smyth memaparkan bahwa hasil dari menulis ekspresif secara langsung akan memberi pengaruh negatif dari pada meringankan ketegangan emosional, dan manfaat kesehatan yang diperoleh tidak berhubungan dengan seberapa banyak emosi negatif atau distres, baik yang tersurat maupun yang dilaporkan setelah menulis.

2) *Emotional inhibition and confrontation*

Pennebaker mengungkapkan teori inhibisi yang dikutip oleh Baikie & Wilhelm (2005 ; 341).

... actively inhibiting thoughts and feelings about traumatic events requires effort, serves as a cumulative stressor on the body and is associated with increased physiological activity, obsessive thinking or ruminating about the event, and longer-term disease. Confronting a trauma through talking or writing about it and

acknowledging the associated emotions is thought to reduce the physiological work of inhibition, gradually lowering the overall stress on the body. Such confrontation involves translating the event into words, enabling cognitive integration and understanding of it, which further contribute to the reduction in physiological activity associated with inhibition and ruminations.

Pengekangan merupakan kegiatan fisik. Mengekang pikiran dan perasaan terkait trauma memerlukan upaya fisiologis. Hal ini berhubungan dengan perubahan biologis jangka pendek dan kesehatan jangka panjang. (Pennebaker, 2002 ; 24 – 25) Hal ini juga dijelaskan dalam teori inhibisi yang diungkapkan oleh Riordan dalam penelitiannya dan dikutip oleh Qonitatin, dkk. (2011 ; 30) dan Siswanto, dkk. (2003 ; 30). Teori tersebut menjelaskan bahwa represi pikiran, perasaan, atau perilaku seseorang, khususnya pada hal-hal yang traumatis atau menyusahkan, merupakan suatu bentuk kerja fisiologis dan psikologis (Riordan dalam Qonitatin, dkk. 2011 ; 30). Pengekangan aktif dipahami sebagai salah satu sumber stres yang memengaruhi tubuh dan jiwa.

Menghadapi trauma melalui berbicara atau menulis dan mengakui emosi terkait diperkirakan dapat mengurangi aktivitas fisiologis. Menghadapi trauma secara psikologis akan mengatasi segala akibat dari pengekangan. Graf (dalam Qonitatin dkk. 2011 ; 30) menambahkan bahwa seseorang memperoleh keuntungan baik fisik dan psikologis setelah mengungkapkan suatu rahasia.

Ekspresi emosi dapat meningkatkan kemampuan mengatasi peristiwa kehidupan yang menekan, termasuk gagasan bahwa ekspresi meningkatkan *insight* dan *self-understanding*, resolusi kognitif, dan melihat pengalaman masa lalu dengan cara yang berbeda. Pengalaman menceritakan kisah hidup, termasuk lewat tulisan, memberikan kesempatan kepada individu untuk mengatur dan membuat masuk akal pengalaman-pengalaman mereka.

Pennebaker (2002 ; 24 – 25) menambahkan bahwa menghadapi trauma dengan berbicara atau menulis mendorong upaya untuk memikirkan ulang seluruh peristiwa. Hal ini dapat membantu individu untuk memahami dan akhirnya menyesuaikan diri terhadap peristiwa traumatis. Peristiwa traumatis dapat dipahami dengan cara dibahasakan melalui berbicara atau menulis. Apabila peristiwa traumatis dapat dibahasakan, maka individu dapat semakin memahami peristiwa tersebut. Hal ini secara berurutan akan membantu mengatasi trauma dan dapat menurunkan tingkat stres secara keseluruhan dalam tubuh.

b. Pendekatan Behavior

Pendekatan behavioral didasari oleh hasil eksperimen yang melakukan investigasi tentang prinsip-prinsip tingkah laku manusia. Pendekatan ini berasumsi dasar bahwa tingkah laku manusia dapat dipelajari, tingkah laku lama dapat diganti dengan tingkah laku baru, dan manusia memiliki potensi untuk berperilaku baik atau buruk, tepat

atau salah. Selain itu, manusia dipandang sebagai individu yang mampu melakukan refleksi atas atas tingkah lakunya sendiri, mengatur serta dapat mengontrol perilakunya, dan dapat belajar tingkah laku baru atau dapat mempengaruhi perilaku orang lain. (Walker & Shea dalam Komalasari, 2011 ; 141)

Penjelasan teori yang diungkapkan oleh Baikie & Wilhelm terkait dengan menulis ekspresif yang termasuk ke dalam pendekatan behavioral, diantaranya yaitu:

1) *Cognitive processing*

Proses kognitif merupakan salah satu mekanisme potensial yang menunjukkan bahwa menulis dapat membantu untuk mengatur dan menyusun memori traumatis. Sehingga lebih adaptif terhadap permasalahan yang dihadapi, baik dengan diri sendiri, orang lain dan dunia. Pemahaman ini diperoleh dari pernyataan Harber & Pennebaker (1992) yang dikutip oleh Baikie & Wilhelm (2005 ; 342): “... *cognitive processing as a potential mechanism suggest that writing may help the writer to organise and structure the traumatic memory, resulting in more adaptive, integrated schemas about self, others and the world*”.

Walaupun hipotesis tentang proses kognitif sulit untuk dievaluasi secara empiris dikarenakan sulitnya mengukur perubahan kognitif. Namun Smyth (2001) menjelaskan: “... *Although the cognitive processing hypothesis has been difficult to*

evaluate empirically owing to the difficulty of measuring cognitive changes, there is evidence that narrative formation and coherence are necessary for expressive writing to be beneficial". Hal ini dipahami bahwa pembentukan narasi dan koherensi dibutuhkan dalam menulis ekspresif agar dapat bermanfaat (Baikie & Wilhelm, 2005 ; 342). Manfaat menulis ekspresif yang diperoleh yaitu dapat meningkatkan kapasitas ingatan, yang mungkin mencerminkan peningkatan proses kognitif. (Klein & Boals, 2001)

2) *Repeated exposure*

Foa & Rothbaum (1998) dalam Baikie & Wilhelm (2005 ; 342) mengatakan: "*...The effectiveness of prolonged exposure as treatment for post traumatic stress...*". Berdasarkan penjelasan tersebut dipahami bahwa efektivitas pengungkapan dalam waktu lama terletak pada fungsinya sebagai pengobatan untuk stres *pasca*-trauma. Kemudian Lepore (2002) dalam Baikie & Wilhelm menambahkan: "*...led to the suggestion that the writing paradigm may produce extinction of negative emotional responses through repeated writing about traumatic memories*". Lepore menjelaskan bahwa menulis tentang kenangan traumatis secara berulang dapat menghilangkan respon emosi negatif. Hal ini dimungkinkan adanya pengungkapan emosi negatif secara berulang dalam menulis ekspresif. Sehingga dapat disimpulkan bahwa manfaat

menulis ekspresif adalah pengungkapan emosi negatif secara berulang.

Kesimpulan dari penjelasan tersebut, diketahui bahwa masing-masing teori memiliki bukti yang mendukung dan saling bertentangan. Manfaat menulis ekspresif merupakan sebuah hasil dari mekanisme kerja yang rumit. Hal ini dikarenakan adanya kerja sama antara perubahan emosi dan kognitif yang terjadi segera setelah peristiwa traumatik dan perubahan jangka panjang keduanya. Selain itu juga adanya pengaruh dari perubahan proses sosial dan efek biologis. Jadi manfaat menulis ekspresif diperoleh dari banyak faktor yang memengaruhi.

Penelitian ini lebih menekankan pada pendekatan psikoanalisa, yaitu adanya proses pelepasan emosi yang sering disebut dengan katarsis. Hal ini dikarenakan adanya kendala validasi data apabila menggunakan pendekatan behavior. Kendala tersebut lebih disebabkan oleh adanya opsi bahwa subjek bebas untuk menyampaikan isi dari tulisan yang dibuat atau tidak. Sehingga, dalam proses analisis hasil penelitian, peneliti menggunakan pendekatan psikoanalisa. Teori yang menjelaskan tentang pendekatan ini meliputi *emotional catharsis* dan *emotional inhibition and confrontation*.

Stres adalah rangsangan psikologis dan fisik untuk tuntutan hidup. Situasi stres adalah salah satu kondisi yang dinilai melebihi sumber daya pribadi seseorang dan membahayakan kesejahteraan. Richard Lazarus menyatakan bahwa "stres adalah suatu kondisi atau perasaan

ketika seseorang merasakan tuntutan melebihi sumber daya pribadi dan sosialnya" (Lazarus & Folkman dalam McGrath, 2006 ; 135).

Respon maladaptif terhadap stres biasanya multidimensi, sering melibatkan distorsi kognitif, mengganggu respon fisiologis, dan pilihan perilaku yang tidak efektif. Agar manajemen stres menjadi efektif dalam membantu individu dengan riwayat stres maka diperlukan pendekatan terintegrasi biopsikososial (McGrath, 2006 ; 140). Salah satu teknik manajemen stres yang dapat membantu individu dengan riwayat stres yaitu dengan restrukturisasi kognitif. Sebagai alternatif, dengan biaya rendah, terapi menulis merupakan suatu cara dalam menurunkan stres. Aktivitas menulis membuat seseorang berpikir tentang peristiwa yang ia alami dan proses emosional serta elemen objektif pada peristiwa tersebut, yang akan meredakan renungan peristiwa tersebut (Qonitatin dkk. 2011 ; 22).

Mekanisme dari proses terapeutik menulis ekspresif berpusat pada penyingkapan (*disclosure*) pengalaman-pengalaman emosional. Pengakuan dan penyingkapan diri merupakan proses dasar yang muncul dalam psikoterapi, dan secara alamiah muncul dalam interaksi sosial yang dianggap manfaat secara psikologis dan bahkan mungkin secara fisik. Penyingkapan masalah pribadi mungkin memiliki nilai terapeutik yang menakjubkan dalam dan pada dirinya sendiri (Pennebaker dalam Qonitatin, dkk. 2011 ; 25).

Terapi menulis ekspresif mengandung proses rekonstruksi ulang terhadap masalah yang dialami individu, sehingga individu mampu

merasionalisasikan masalah yang ia hadapi. Hal tersebut didukung oleh hasil eksperimen yang dilakukan Pennebaker tentang terapi menulis yang menjelaskan bahwa menulis itu mengarahkan kita ke pemecahan masalah (Pennebaker, 2002 ; 141). Sehingga terapi menulis ekspresif akan dirasakan memberikan manfaat dan efektif bila diberikan pada penderita gangguan psikosomatik.

Menulis tentang pengalaman emosional jelas mempengaruhi kesehatan fisik dan mental. Meskipun mekanisme yang tepat untuk mendapatkan manfaat kesehatan belum begitu jelas. Namun beberapa tahun terakhir, sejumlah peneliti telah berusaha untuk mendefinisikan kondisi batas dari efek pengungkapan. Beberapa temuan yang paling penting dipaparkan oleh Pennebaker (1997 ; 163) adalah sebagai berikut:

a) Menulis dibandingkan dengan berbicara tentang trauma

Banyak penelitian membandingkan antara menulis dengan berbicara. Penelitian tersebut menghasilkan bahwa ada efek yang seimbang antara biologis, suasana hati, dan kognitif. Berbicara dan menulis tentang pengalaman emosional memiliki keunggulan yang sama.

b) Topik Pengungkapan

Topik pengungkapan memengaruhi efek bagi penulisnya. Temuan yang didapatkan dalam beberapa studi menjelaskan bahwa mereka yang menulis tentang pengalaman traumatis akan mendapat efek kesehatan. Sedangkan bagi mahasiswa yang menulis tentang

masalah emosional yang berhubungan dengan kampus, akan memengaruhi nilai mereka menjadi lebih bagus.

c) Panjang waktu atau hari penulisan

Umumnya, proses terapi menulis ekspresif dilaksanakan selama 1 sampai dengan 5 hari secara berturut-turut. Waktu setiap sesinya selama 15 sampai dengan 30 menit. Namun, hasil meta analisis Smyth (1996) menemukan bahwa menulis sekali dalam seminggu lebih efektif daripada menulis empat kali dalam seminggu. Hal ini tidak dibedakan dari panjang atau pendeknya tulisan.

d) Umpan balik secara langsung maupun tersirat

Tidak seperti psikoterapi pada umumnya, terapi menulis ekspresif tidak memberikan umpan balik kepada penulisnya.

e) Perbedaan individu

Tidak ada kepribadian yang konsisten atau perbedaan individu yang membedakan manfaat atau tidak dari menulis. Sebuah hasil penelitian mengungkapkan bahwa mereka yang memiliki pengekanan sangat kuat mendapatkan manfaat yang sangat tinggi. (Christensen et al., 1996)

C. Kajian Islam tentang Stres

Stres merupakan gejala penyakit terbesar di abad modern. Istilah stres telah meluas dipergunakan di berbagai kalangan, termasuk ilmuwan dan

masyarakat muslim. Al-Qur'an telah menggunakan permissalan yang memakai prinsip mekanika beban untuk menggambarkan persoalan yang dihadapi manusia. Prinsip mekanika beban merupakan konstruk awal yang melahirkan penelitian mendalam tentang stres. (Hasan, 2008 ; 84). Secara keseluruhan surat Al-Qur'an yang membahas tentang konsep beban dalam permasalahan manusia berbunyi:

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ۖ وَوَضَعْنَا عَنْكَ وِزْرَكَ ۚ
 الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ ۖ وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ ۚ
 فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۚ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۚ
 فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ۚ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ ۚ

“Bukankah Kami telah melapangkan untukmu dadamu?, dan Kami telah menghilangkan daripadamu bebanmu, yang — memberatkan punggungmu[1584]? dan Kami tinggikan bagimu sebutan (nama)mu[1585], karena Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain[1586], dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap. (QS. Al-Insyirah [94]: 1 – 8)”

Catatan:

1. [1584] Yang dimaksud dengan beban di sini ialah kesusahan-kesusahan yang diderita Nabi Muhammad s.a.w. dalam menyampaikan risalah.
2. [1585] Meninggikan nama Nabi Muhammad s.a.w di sini Maksudnya ialah meninggikan derajat dan mengikutkan namanya dengan nama Allah dalam kalimat syahadat, menjadikan taat kepada Nabi Termasuk taat kepada Allah dan lain-lain.
3. [1586] Maksudnya: sebagian ahli tafsir menafsirkan apabila kamu (Muhammad) telah selesai berdakwah. Maka beribadatlh kepada Allah; apabila kamu telah selesai mengerjakan urusan dunia Maka kerjakanlah urusan akhirat, dan ada lagi yang mengatakan: apabila telah selesai mengerjakan shalat berdoalah.

Surat di atas telah memasukkan perspektif subjektif dan objektif tentang stres. Ayat kedua (beban) lebih berorientasi pada perspektif objektif,

namun ayat ketiga (punggung) dan ayat satu (dada) lebih mengandung perspektif subjektif. Ayat selanjutnya dari surat ini dapat memberikan inspirasi bagaimana seseorang mengatasi stres yang dihadapinya. (Hasan, 2008 ; 85)

Pertama, dalam prinsip mekanika tuas, terdapat hukum dimana beban akan mudah diangkat pada lengan tuas yang lebih tinggi (lebih panjang). Hal ini memberikan gambaran bahwa, ketika seseorang menghadapi stres maka ia harus melihat permasalahan dari tempat yang lebih tinggi dengan tujuan agar manusia dapat melihat permasalahan secara keseluruhan. Sehingga, manusia akan dapat melihat bahwa “sesudah kesulitan ada kemudahan”.

Kedua, setelah manusia melihat secara keseluruhan permasalahannya, maka ia tak boleh berpangku tangan melainkan harus melakukan pekerjaan satu persatu, baik untuk menyelesaikan masalah tersebut atau untuk tujuan lainnya.

Ketiga, berhubungan dengan manajemen waktu, yaitu cara pengaturan waktu untuk mengerjakan suatu pekerjaan agar tidak menumpuk-numpuk. Hal ini juga berlaku dalam hal penyelesaian masalah, masalah harus diselesaikan satu persatu agar beban menjadi lebih ringan.

Keempat, merupakan anjuran untuk melakukan semua tahap itu dengan sungguh-sungguh dan penuh pengharapan kepada Allah *subhanahu wa ta'ala*.

Jika, keempat langkah tersebut telah dilakukan, maka dada akan terasa lapang. Lapang dada secara psikologis artinya mendapatkan

ketenangan, secara biologis artinya tidak menderita penyakit yang berkaitan dengan dada atau pernapasan.

Jadi, berdasarkan surat di atas beserta penafsiran dan analisisnya, maka dapat disimpulkan bahwa dalam menghadapi masalah ada empat hal yang harus dilakukan oleh manusia, diantaranya yaitu: 1) melihat permasalahan secara keseluruhan, 2) menyelesaikan permasalahan, 3) menyelesaikan permasalahan satu persatu, dan 4) berdoa kepada Allah *subhanahu wa ta'ala*, karena Allah Sang Maha Pemberi Keputusan.

Kemudian, surat Al-Qur'an yang lain juga memberikan penjelasan terkait dengan manajemen waktu yang harus dilakukan. Surat tersebut adalah Surat Al-Ashr [103] ayat 1 – 3, yang berbunyi:

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ﴿٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا
بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

“Demi masa. Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menepati kesabaran.(QS. Al-Ashr [103]: 1 – 3)”

Hubungan dengan surat sebelumnya, surat ini berbicara tentang hubungan dengan Tuhan (keimanan) dan pengaturan perilaku yang mencerminkan kesalehan. Pembahasan ini juga dibicarakan dalam surat Al-Insyirah dengan cara yang berbeda. Sedangkan dalam surat ini ditambah dengan pembahasan terkait dengan aspek nasihat menasehati dalam kebenaran dan kesabaran. Ayat ini menunjukkan pentingnya dukungan sosial. Selain itu,

ayat ini juga dapat memberikan dasar untuk melakukan konseling yang baik (Hasan, 2008 ; 85).

Teori penilaian kognitif tentang stres menyatakan bahwa stres timbul sebagai reaksi subjektif setelah seseorang melakukan perbandingan antara implikasi negatif dari kejadian yang menegangkan dengan kemampuan sumber daya yang dimiliki untuk mengatasi kejadian tersebut. Teori ini menjelaskan bahwa stres terjadi karena seseorang memandang besar akibat dari kejadian yang menegangkan ini, dan ia tidak memiliki kemampuan untuk mengatasinya. Allah berfirman dalam Al-Qur'an surat Al-Baqoroh [2]: 286:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

“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-Baqoroh [2]: 286)”

Ayat tersebut menjelaskan, sesungguhnya Allah *subhanahu wa ta'ala* tidak membebankan persoalan kepada manusia melebihi sumber daya yang dimiliki manusia itu sendiri.

Respon individu terhadap stresor disebut Canon sebagai stres kritikal (*critical stress*), dan Canon juga mengidentifikasi tanggapan tempur atau lari (*fight-or-flight response*) pada individu yang mengalami stres (Hasan, 2008 ; 79). Tanggapan secara fisiologis yang tertunda diakibatkan oleh respon seseorang yang berpaling dari masalah yang dihadapinya, dikatakan bahwa seseorang mengalami respon tempur atau lari (*fight-or-flight response*).

Firman Allah dalam surat Al-Kahfi [18] ayat 18 menjelaskan tentang reaksi fisik yang tertunda ketika seseorang mengalami stres yang membuatnya lari, hal ini berjaitan dengan respon menghadapi dan menghindari ketika individu mengalami stres (*fight-or-flight response*):

وَتَحَسَّبُهمْ أَيَقَاطَا وَهمْ رُقُودٌ وَنُقَلِّبُهُم ذَاتَ الْيَمِينِ وَذَاتَ الشِّمَالِ ۖ وَكَلْبُهُم بَاسِطٌ ذِرَاعَيْهِ
بِالْوَصِيدِ لَوِ اطَّلَعَتْ عَلَيْهِمْ لَوَلَّيْت مِنْهُم فِرَارًا وَلَمُلِئْت مِنْهُم رُعْبًا ﴿١٨﴾

“Dan kamu mengira mereka itu bangun, Padahal mereka tidur; dan Kami balik-balikkan mereka ke kanan dan ke kiri, sedang anjing mereka mengunjurkan kedua lengannya di muka pintu gua. dan jika kamu menyaksikan mereka tentulah kamu akan berpaling dari mereka dengan melarikan diri dan tentulah (hati) kamu akan dipenuhi oleh ketakutan terhadap mereka. (QS. Al-Kahfi [18]: 18)”

Ayat tersebut terlihat cukup rinci dalam menggambarkan respon emosional dalam gejala tempur dan lari (Hasan, 2008 ; 86). Allah *subhanahu wa ta'ala* berfirman dalam surat Ali ‘Imron [3] ayat 139:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

“janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman. (QS. Ali ‘Imron [3]: 139)”

Beberapa cara mengelola stres menurut Athar (1991), Athar (2008), Hawari (1997), Heru (2006) yang dikutip oleh Yuwono (2010 ; 20) sebagai berikut:

1. Niat Ikhlas

Segala yang dilakukan individu berdasarkan pada motivasi yang melatarinya. Motivasi tersebut mengantarkan individu pada usaha apa yang hendak dilakukan untuk mencapai tujuan. Serta bagaimana penerimaan individu tersebut ketika tidak dapat mencapai tujuan. Islam telah mengajarkan agar senantiasa memiliki niat ikhlas ketika melakukan sebuah usaha. Hal ini dilakukan agar usaha yang dilakukan bernilai tinggi di mata Allah *subhanahu wa ta'ala*. Serta mendapat ketenangan hati ketika usaha yang telah dilakukan tidak sesuai harapan.

Ketenangan ini bersumber dari motif hanya karena Allah, bukan karena yang lain. Sehingga setiap kegagalan yang dialami dikembalikan kepada Allah *subhanahu wa ta'ala*. Allah berfirman dalam surat At-Taubah [9] ayat 91:

لَيْسَ عَلَى الضُّعَفَاءِ وَلَا عَلَى الْمَرْضَىٰ وَلَا عَلَى الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ مَا يُنْفِقُونَ
حَرْجٌ إِذَا نَصَحُوا لِلَّهِ وَرَسُولِهِ ۗ مَا عَلَى الْمُحْسِنِينَ مِن سَبِيلٍ ۗ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ



“tiada dosa (lantaran tidak pergi berjihad) atas orang-orang yang lemah, orang-orang yang sakit dan atas orang-orang yang tidak memperoleh apa yang akan mereka nafkahkan, apabila mereka Berlaku ikhlas kepada Allah dan Rasul-Nya. tidak ada jalan sedikitpun untuk menyalahkan orang-orang yang berbuat baik. dan Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang, (QS. At-Taubah [9]: 91)”

2. Sabar dan Shalat

Sabar dalam Agama Islam adalah mampu berpegang teguh dan mengikuti ajaran agama untuk menghadapi atau menentang dorongan hawa nafsu. Orang yang sabar akan mampu mengambil keputusan dalam menghadapi stressor yang ada. Sebagaimana firman Allah dalam Surat Al-Baqoroh [2] ayat 155 & 45 – 46:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَدَشِيرِ
الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

“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-Baqoroh [2]: 155)”

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ ﴿٤٥﴾ الَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهُمْ
مُلِقُوا 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-Baqoroh [2]: 45 – 46)”

Kemudian, Allah juga berfirman dalam surat yang sama ayat 153:

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٣﴾

“Hai orang-orang yang beriman, Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu[99], Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar. (QS. Al-Baqoroh [2]: 153)”

Catatan:

[99] Ada pula yang mengartikan: mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat.

Individu akan mampu merasakan kahidaran Allah *subhanahu wa ta'ala* ketika sedang shalat. Segala kepenatan fisik, masalah, beban pikiran dan emosi yang tinggi ditinggalkan ketika shalat secara khusyuk. Oleh karena itu, sesungguhnya shalat telah menjadi obat bagi ketakutan yang muncul akibat stressor yang dihadapi. Selain itu, shalat secara teratur dan khusyuk akan mendekatkan individu dengan penciptanya. Sehingga dapat menjembatani hubungan Allah *subhanahu wa ta'ala* dengan individu.

Hal ini akan menciptakan sebuah keyakinan dalam diri individu bahwa Allah *subhanahu wa ta'ala* tidak akan membiarkannya sendirian. Allah *subhanahu wa ta'ala* akan menolongnya dalam menyelesaikan masalah. Keyakinan terhadap hal ini dapat menenangkan hati dan mengurangi kecemasan atau rasa terancam yang muncul.

3. Bersyukur dan Berserah diri (Tawakkal)

Bersyukur dan menerima segala pemberian Allah *subhanahu wa ta'ala* merupakan kunci utama seseorang dalam menghadapi dampak dari stressor. Allah *subhanahu wa ta'ala* mengajarkan kepada umat manusia di dalam Al-Qur'an surat Al-Fatihah [1] ayat 2 dan surat Al-Baqoroh [2] ayat 156:

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿٢﴾

“segala puji[2] bagi Allah, Tuhan semesta alam[3]. (QS. Al-Fatihah [1]: 2)

Catatan:

1. [2] Alhamdu (segala puji). memuji orang adalah karena perbuatannya yang baik yang dikerjakannya dengan kemauan sendiri. Maka memuji Allah berarti: menyanjung-Nya karena perbuatannya yang baik. lain halnya dengan syukur yang berarti: mengakui keutamaan seseorang terhadap nikmat yang diberikannya. kita menghadapkan segala puji bagi Allah ialah karena Allah sumber dari segala kebaikan yang patut dipuji.
2. [3] Rabb (tuhan) berarti: Tuhan yang ditaati yang Memiliki, mendidik dan Memelihara. Lafal Rabb tidak dapat dipakai selain untuk Tuhan, kecuali kalau ada sambungannya, seperti rabbul bait (tuan rumah). 'Alamiin (semesta alam): semua yang diciptakan Tuhan yang terdiri dari berbagai jenis dan macam, seperti: alam manusia, alam hewan, alam tumbuh-tumbuhan, benda-benda mati dan sebagainya. Allah Pencipta semua alam-alam itu.

الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٦﴾

“(yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun"[101]. (QS. Al-Baqoroh [2]: 156)

Catatan:

[101] Artinya: Sesungguhnya Kami adalah milik Allah dan kepada-Nyalah Kami kembali. kalimat ini dinamakan kalimat istirjaa (pernyataan kembali kepada Allah). Disunatkan menyebutnya waktu ditimpa marabahaya baik besar maupun kecil.

Kedua ucapan di atas sangat familier, dan apabila dipahami maknanya setiap kali mengucapkannya saat menghadapi cobaan. Maka niscaya akan muncul kekuatan psikologis yang besar untuk mampu menghadapi musibah itu. Pola pikir negatif terhadap stressor yang dihadapi seringkali menekankan pada kondisi mengancam dan merugikan. Oleh karena itu harus diubah ke pola pikir positif, bahwa persoalan yang dihadapi tidak perlu dicemaskan. Bahkan individu perlu melihat adanya potensi dan harapan positif untuk mengatasi masalah yang dihadapi.

Ketika stressor datang menghampiri individu, seringkali ia merasa kehilangan sesuatu dari dalam dirinya. Hal ini membutuhkan kepercayaan (keimanan) bahwa ia bukan siapa-siapa. Ia adalah milik Allah *subhanahu wa ta'ala*, dan segala yang ada di sekelilingnya adalah milik Allah. Mensyukuri apa yang sudah diberikan dan senantiasa berserah diri akan menghindarkan diri dari perasaan serakah dan beban pikiran lainnya. Allah berfirman dalam surat Ath-Thalaq [65]: 3:

وَيَرْزُقُهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَلِغُ أَمْرِهِ
 قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا ﴿٣﴾

“dan memberinya rezki dari arah yang tiada disangka-sangkanya. dan Barangsiapa yang bertawakkal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan yang (dikehendaki)Nya. Sesungguhnya Allah telah Mengadakan ketentuan bagi tiap-tiap sesuatu. (QS. Ath-Thalaq [65]: 3)”

4. Doa dan Dzikir

Sebagai insan beriman, doa dan dzikir menjadi sumber kekuatan baginya dalam berusaha. Adanya harapan tinggi maupun ancaman yang mengkhawatirkan disandarkan pada Allah *subhanahu wa ta'ala*. Berdzikir menjadikan perasaan lebih tenang dan khusyuk yang pada akhirnya akan mempengaruhi: kemampuan konsentrasi meningkat, kemampuan berpikir secara jernih, dan emosi menjadi lebih terkendali. Kemarahan dan kesedihan, ataupun kegembiraan yang berlebihan senantiasa dapat dikendalikan dengan baik. Sebagaimana dalam surat Ar Ra'd ayat 28 :

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

“(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 [13]: 28)”

Ketenangan hati (emosi) ini akan mengarahkan individu pada kekuatan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi.

Selain itu Islam juga mengajarkan umatnya untuk berdoa meminta pertolongan langsung kepada Allah. Seorang muslim diajarkan untuk kembali kepada Allah, introspeksi diri dan memohon ampun kepada Allah. Kemudian, ia harus berusaha untuk memperbaiki diri. (Hasan, 2008 ; 92 – 93)

فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا ﴿١٠﴾

“Maka aku katakan kepada mereka: 'Mohonlah ampun kepada Tuhanmu, - sesungguhnya Dia adalah Maha Pengampun-, (QS. Nuh [71]: 10)”

Orang beriman percaya bahwa Allah memiliki segala sumber daya yang akan membantunya dalam memecahkan masalah.

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

“Rasul Allah berdoa dalam keadaan sulit dengan mengatakan: “Tidak ada Tuhan selain Allah, Yang Mahabesar, dan Maha Memahami. Tidak ada Tuhan selain Allah, Maha Penguasa atas segala kekuasaan. Tidak ada Tuhan selain Allah, Tuhan seluruh langit dan bumi, Tuhan yang Mahakaya.” (HR Ibnu ‘Abbas)

Ketika kesulitan datang, orang-orang yang beriman juga memohon ampunan kepada Allah.

“Rasul Allah dalam keadaan sulit mengatakan: “Allah, yang Mahahidup dan Mahakuat dan Maha Berdiri Sendiri, aku memohon ampunan-Mu.”

Pada saat berduka Nabi mengangkat tangannya untuk memohon dan berdoa: “Mahasuci Allah yang Mahaagung” dan kemudian dia meneruskan dengan berkata: “Allah, yang Mahahidup dan Mahakuat dan Maha Berdiri Sendiri”. (HR Al-Tirmidzi)

“Nabi Muhammad Saw. berkata: “Barangsiapa memohon ampun pada Allah, Allah akan meringankan kesedihannya, memberikan jalan keluar atas kesulitannya dan memberikannya dengan cara yang tidak disangka-sangka.” Di saat lain Nabi juga bersabda untuk hal yang sama, dengan mengatakan: “Barangsiapa dengan nama Allah, hal ini merupakan pintu menuju surga dan akan menghapuskan kekhawatiran dan kesedihanmu.” Nabi Muhammad juga berkata: “Ketika kekhawatiran dan kesedihan melandamu, ucapkanlah ‘tidak ada kekuatan dan daya upaya, melainkan dari Allah’.” (HR Ibnu ‘Abbas)

Riwayat para nabi dan rasul dalam Islam yang penuh cobaan memberikan pedoman tentang bagaimana implementasi ayat pada kehidupan nyata sehari-hari. Salah satu kisah dalam riwayat tersebut yaitu kisah Nabi Ayub *‘alaihissalam*. Secara berturut-turut Nabi Ayub *‘alaihissalam* kehilangan harta benda dan mata pencaharian, terserang penyakit kulit selama kira-kira 7 tahun yang menyebabkan kesulitan berkomunikasi dengan orang lain, serta ditinggalkan anak-anak dan istri yang dicintainya. Namun, mengikuti teori stres dengan pendekatan penilaian kognitif beliau memiliki kemampuan untuk memberikan tanggapan yang memungkinkan untuk bertahan terhadap stres. (Hasan, 2008 ; 86). Allah berfirman dalam Al-Qur’an surat Al-Anbiya’ [21]: 83 – 85:

وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ ﴿٨٣﴾ فَاسْتَجَبْنَا لَهُ
فَكَشَفْنَا مَا بِهِ مِنْ ضُرٍّ ۖ وَأَتَيْنَاهُ أَهْلَهُ وَمِثْلَهُمْ مَعَهُمْ رَحْمَةً مِّنْ عِنْدِنَا وَذَكَرَىٰ
لِلْعَالَمِينَ ﴿٨٤﴾ وَإِسْمَاعِيلَ وَإِدْرِيسَ وَذَا الْكِفْلِ ۖ كُلٌّ مِّنَ الصَّابِرِينَ ﴿٨٥﴾

“Dan (ingatlah kisah) Ayub, ketika ia menyeru Tuhannya: “(Ya Tuhanku), Sesungguhnya aku telah ditimpa penyakit dan Engkau adalah Tuhan yang Maha Penyayang di antara semua Penyayang”. Maka Kami pun memperkenankan seruannya itu, lalu Kami lenyapkan penyakit yang ada padanya dan Kami kembalikan keluarganya kepadanya, dan Kami lipat gandakan bilangan mereka, sebagai suatu rahmat dari sisi Kami dan untuk menjadi peringatan bagi semua yang menyembah Allah. Dan (ingatlah kisah) Ismail, Idris dan Dzulkifli. Semua mereka Termasuk orang-orang yang sabar. (QS. Al-Anbiyaa’ [21]: 83 – 85)”

Ayat tersebut menjelaskan pentingnya hubungan dengan Allah dan kesabaran dalam menghadapi stres. Keseluruhan surat di atas menunjukkan bagaimana Islam mengajarkan umatnya dalam menghadapi stres. Berdasarkan paparan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa ada tiga hal yang penting diperhatikan dalam menghadapi stres (Hasan, 2008 ; 87 – 98), yaitu:

a) Hubungan dengan Allah

Islam memandang penting hubungan dengan Allah dalam segala aspek kehidupan manusia. Sebagaimana dijelaskan dalam surat Ar Ra’d [13] ayat 28 di atas. Mengingat Allah adalah satu-satunya Dzat yang akan membawa ketenangan sejati dalam diri manusia. Nabi Muhammad *sallallahu ‘alaihi wa as-salam* selalu mengajarkan untuk memohonkan ampun kepada Allah jika berada dalam keadaan susah.

“Maukah kamu saya ajarkan kata-kata yang harus diucapkan pada keadaan susah? Katakanlah: “Tidak ada Tuhan selain Allah, dan tidak ada sekutu baginya.” (HR. Bukhari)

b) Pengaturan Perilaku

Stres dapat terjadi karena adanya keinginan untuk mengontrol hasil yang berlebihan. Sedangkan Islam mengajarkan bahwa manusia

wajib berusaha, namun Allah yang menentukan. Allah berfirman dalam surat An-Najm [53]: 39 – 42.

وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَىٰ ﴿٣٩﴾ وَأَنَّ سَعْيَهُ سَوْفَ يُرَىٰ ﴿٤٠﴾ ثُمَّ يُجْزَاهُ الْجَزَاءَ
الْأَوْفَىٰ ﴿٤١﴾ وَأَنَّ إِلَىٰ رَبِّكَ الْمُنْتَهَىٰ ﴿٤٢﴾

“dan bahwasanya seorang manusia tiada memperoleh selain apa yang telah diusahakannya, dan bahwasanya usaha itu kelak akan diperlihatkan (kepadanya). kemudian akan diberi Balasan kepadanya dengan Balasan yang paling sempurna, dan bahwasanya kepada Tuhamulah kesudahan (segala sesuatu), (QS. An-Najm [53]: 39 – 42)

Mereka yang memercayai bahwa masalah dunia bukan apa-apa dan hanya sementara, akan merelakan saja yang didapatnya di dunia. Menerima segala akibat yang ditentukan merupakan salah satu mekanisme pertahanan diri melawan frustrasi. Allah menjajikan keadilan bagi manusia yang dituangkan dalam firmanNya surat Al-Zalzalah [99] ayat 7 – 8:

فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ ﴿٧﴾ وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ ﴿٨﴾

“Barangsiapa yang mengerjakan kebaikan seberat dzarrahpun, niscaya Dia akan melihat (balasan)nya. dan Barangsiapa yang mengerjakan kejahatan sebesar dzarrahpun, niscaya Dia akan melihat (balasan)nya pula. (QS. Al-Zalzalah [99]: 7 – 8)”

c) Dukungan Sosial

Hal lain yang menjadi pusat perhatian sebagai suatu cara menghadapi stres adalah perilaku interaksi. Perilaku interaksi meliputi:

perkataan dan pikiran positif, serta tanggung jawab kepada keluarga dan lingkungan sosial. Tanggung jawab dan dukungan sosial dari tetangga merupakan hal penting dalam mengatasi stres. Tetangga yang baik merupakan suatu yang berharga dalam kehidupan manusia.

“Sesungguhnya di antara kebahagiaan seorang muslim, adalah tempat tinggal yang luas, tetangga yang saleh, dan kendaraan yang nyaman.”

(HR Ahmad dan Al Hakim)

Ajaran agama Islam memandang bahwa tidak ada yang paling penting selain Allah. Segala sesuatu juga bersumber dari Allah. Allah Maha Besar, Maha Kuasa dan Maha Penyayang memiliki sumber daya yang tidak terbatas untuk mengatasi segala masalah manusia. Manusia wajib berusaha dan bersabar dengan melakukan manajemen waktu yang baik, namun semua dilakukan dengan pengharapan kepada Allah. Allah yang akan menentukan hasilnya, sesuai dengan apa yang diupayakan manusia.

Manusia menyadari dan memperbaiki kesalahannya, dengan memohon ampunan dan pertolongan Allah selain itu, hubungan antarsesama manusia juga penting sebagai dukungan sosial dalam mengatasi segala masalah, terutama dukungan untuk bersabar dan melakukan hal yang benar sesuai dengan jalan Allah. (Hasan, 2008 ; 87).