

BAB II KAJIAN TEORI

A. Kebersyukuran

1. Pengertian kebersyukuran

The Oxford English Dictionary (1989) mendefinisikan syukur sebagai kualitas atau kondisi berterimakasih, apresiasi dari sebuah keinginan untuk membalas kebaikan (hal. 1135). Kata syukur berasal dari bahasa latin *gratia*, yang berarti kemurahan atau kebaikan hati, dan *gratus*, yang berarti memuaskan. Semua kata yang terbentuk dari kalimat bahasa latin ini harus dilakukan dengan kebaikan, kedermawanan, pemberian hadiah, keindahan memberi dan menerima, atau mendapatkan sesuatu tanpa tujuan apapun (Pruyser, 1976, hal. 69). Kita semua sudah terbiasa dengan perasaan syukur, ketika kita menerima hadiah, dan ketika kita berterima kasih kepada orang yang telah berbuat baik pada kita. Kita menyadari bahwa bersyukur adalah sebuah perasaan yang muncul dari sifat kebaikan dari dalam diri kita, bukan atas dorongan dari kebutuhan lain atau dalam diri kita.¹

Syukur menurut bahasa berarti pujian atau sanjungan kepada orang yang telah berbuat baik kepada kita. Syukur arti asalnya ialah nyata, seperti dalam bahasa Arab “*dabah syukur*” (binatang itu tampak lebih gemuk dari binatang lainnya), “*naqah syukur*” (tanaman yang dapat tumbuh dengan baik di tanah yang kering).²

¹ Robert A. Emmons & Michael E. McCullough. 2004. *The Psychology of Kebersyukuran*. Published by Oxford University Press, Inc (p. 4-5)

² Al-Jauziyah, I.A.Q. 2005. *Kemuliaan Sabar dan Keagungan Syukur*. Mitra

Ibnu Manzbur mengatakan bahwa syukur adalah membalas kenikmatan (kebaikan orang lain) dengan ucapan, perbuatan, dan niat. Seseorang harus menyampaikan (sanjungan) kepada yang memberikannya dengan ucapan, dengan ketaatan sepenuhnya, serta berkeyakinan bahwa yang memberinya itu semua adalah Allah SWT. Adapun kata *syukur* adalah bentuk *mubalaghah* dari kata *syukur* yang merupakan nama Allah. Sebagaimana yang akan diterangkan bahwa *syukur* yang digunakan untuk hamba Allah artinya mereka yang sungguh-sungguh bersyukur kepada Tuhannya dengan mentaati segala perintah-Nya dan menunaikan kewajiban beribadah kepada-Nya. Al-Fauzan, 2007 juga mengatakan bahwa orang yang bersyukur adalah orang yang mengakui nikmat Allah dan mengakui Allah sebagai pemberinya, tunduk kepada-Nya, cinta kepada-Nya, ridha terhadap-Nya, serta mempergunakan nikmat itu dalam hal yang disukai Allah dalam rangka taat kepada-Nya. Rasa syukur harus disertai ilmu dan amal yang didasari oleh ketundukan serta kecintaan kita kepada Tuhan Pemberi Nikmat.³

Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan kebersyukuran adalah suatu perasaan bahagia yang muncul ketika seseorang sedang membutuhkan sesuatu atau bahkan sudah dalam keadaan cukup, menerima pemberian atau perolehan dari pihak lain sehingga orang tersebut merasa tercukupi atau menerima kelebihan. Pemberian atau perolehan tersebut tidak hanya berupa material saja, melainkan juga yang bersifat non material seperti emosional ataupun spiritual.

Syaikh 'Abdurrahman al-Sa'di berkata, "orang yang bersyukur adalah orang baik jiwanya, lapang dadanya, tajam matanya, hatinya penuh dengan pujian

³ Al-Fauzan, A. B. S. 2007. *Indahnya Bersyukur. Bagaimana Meraihnya?*

kepada Allah dan pengakuan akan Nikmat-Nya, merasa senang dengan kemuliannya, gembira dengan kebaikannya, serta lisannya selalu basah pada setiap waktu dengan bersyukur dan berdzikir kepada Allah”. Nash Al-Quran menjelaskan bahwa orang yang bersyukur sebenarnya mensyukuri dirinya sendiri.

Menurut Wood el all (2009), menyatakan kebersyukuran adalah sebagai bentuk ciri pribadi yang berpikir positif, mempresentasikan hidup menjadi lebih positif. Hal tersebut sesuai dengan ajaran Islam, melalui ayat Allah memberitahukan manusia agar selalu berpikir positif. Mengawali hari dengan keyakinan bahwa Allah akan memudahkan segala urusan. Memiliki pemikiran positif, maka sesungguhnya manusia tengah mengundang pertolongan Allah dalam berikhtiar. Berbaik sangka kepada Allah, secara tidak langsung manusia akan memperoleh kemudahan dan rezeki yang berlipat ganda. Saat mengalami kesulitan saat berikhtiar, tetap menyempurnakan usaha dengan jalan ingat kepada Allah, karena Allah telah berjanji sebagaimana terangkum di dalam firman-Nya:

وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنْ اشْكُرْ لِلَّهِ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ ١٢

“Dan barangsiapa yang bersyukur (kepada Allah), maka sesungguhnya ia bersyukur untuk dirinya sendiri, dan barangsiapa tidak bersyukur, sesungguhnya Allah Mahakaya lagi Maha Terpuji” (QS. Luqman: 12).

Bersyukur adalah salah satu ajaran Islam untuk menguji keimanan hamba-

Nya, seperti firman Allah dalam QS. An-Nisa: 147

مَا يَفْعَلُ اللَّهُ بِعَدَابِكُمْ إِنْ شَكَرْتُمْ وَآمَنْتُمْ وَكَانَ اللَّهُ شَاكِرًا عَلِيمًا -١٤٧-

“Mengapa Allah akan menyiksamu, jika kamu bersyukur dan beriman? Dan Allah adalah Maha Mensyukuri lagi Maha Mengetahui.”

Dengan bersyukur, maka Allah akan mencukupkan segala hal yang dibutuhkan manusia, sebagaimana firman Allah dalam QS. Ibrahim: 7

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ -٧-

“Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memalukan: “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (ni'mat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (ni'mat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih. (QS. Ibrahim: 7).

Dari beberapa pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa syukur dalam konsep Islam dan Barat memiliki perbedaan dalam artian yang sebenarnya. Syukur dalam konsep Islam adalah pengakuan terhadap nikmat yang telah diberikan Allah dengan dibuktikan ketundukan kepada-Nya. Rasa bersyukur adalah mempergunakan nikmat Allah menurut kehendak Allah sebagai pemberi nikmat. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa rasa bersyukur yang sebenarnya adalah mengucap pujian kepada Allah dengan lisan, mengakui dengan hati akan nikmat Allah, dan mempergunakan nikmat itu sesuai dengan kehendak Allah.

Syukur dalam konsep barat dapat dijelaskan bahwa *gratitude* atau kebersyukuran adalah pengakuan seseorang tentang adanya pihak lain atau sumber yang turut andil atas nikmat atau kelebihan yang diterima, oleh karena itu kebersyukuran dapat mendorong seseorang untuk memberikan pujian atau memberikan ucapan terimakasih pada pihak yang telah berbuat baik. Kebersyukuran dapat diwujudkan dalam sebuah pujian kepada sumber yang memberi atau dengan mengucapkan terimakasih.

Sedangkan menurut Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003:31, 431-452)⁴ dalam jurnalnya, para penulis mengusulkan beberapa ciri yang akan ditunjukkan orang bersyukur. Orang yang bersyukur tidak akan merasa kekurangan dalam hidup, karena mereka akan memiliki rasa kelimpahan. Mereka

⁴ Watkins, P.C., WoodWord., K. Stone, T., & Kolts, R, L.,. 2004. *Character, Streng*

akan mengakui kontribusi orang lain untuk kesuksesan dan kesejahteraan mereka, mereka juga akan menghargai kesenangan hidup yang sederhana, dan akan mengakui pentingnya mengalami dan mengekspresikan rasa terima kasih. Konseptualisasi mereka tentang syukur itu terbukti berkorelasi dengan ukuran seseorang dalam kesejahteraan hidupnya atau lebih dikenal *Subjective Well-Being* (SWB) dan adanya dampak ataupun pengaruh positif. Dalam membangun konsep syukur yakni berdasarkan tiga faktor, diantaranya:

- a. *Lack of a Sense of Deprivation (LOSD) factor*, adalah faktor yang mengungkapkan rasa syukur yang melimpah dan tak kekurangan dalam kehidupan. Kita beralasan bahwa individu bersyukur karena tidak akan merasa kekurangan dalam kehidupan. Dinyatakan positif apabila individu bersyukur harus memiliki rasa kelimpahan.
- b. *Simple Appreciation (SA) factor*, adalah faktor yang mengungkapkan rasa senang atas hal-hal yang sederhana. Kita merasa bahwa orang yang bersyukur akan ditandai dengan kecenderungan untuk menghargai kesenangan sederhana. Kesenangan sederhana mengacu pada kesenangan dalam hidup yang tersedia bagi kebanyakan orang. Individu yang menghargai kesenangan sederhana harus lebih rentan untuk mengalami manfaat yang subjektif lebih sering dalam kehidupan keseharian mereka. Orang bersyukur seharusnya mengakui pentingnya mengalami dan mengekspresikan rasa terima kasih.
- c. *Appreciation for Others (AO) factor*, adalah faktor yang mengungkapkan rasa senang terhadap orang lain. Kita beralasan bahwa individu bersyukur akan menghargai kontribusi orang lain untuk kesejahteraan mereka. Teori syukur

telah menekankan pentingnya menghubungkan sumber manfaat bagi orang lain, dan secara umum penelitian eksperimental telah mendukung hipotesis ini.

2. Aspek-aspek dalam Bersyukur

Menurut McCullough (2002) mengungkapkan aspek-aspek bersyukur terdiri dari empat unsur, yaitu:

- a. *Intensity* (kehebatan, intensitas), seseorang yang bersyukur ketika mengalami peristiwa positif diharapkan untuk merasa lebih intens bersyukur.
- b. *Frequency* (kekerapan, keseringan), seseorang yang memiliki kecenderungan bersyukur akan merasakan banyak perasaan bersyukur setiap harinya dan syukur bisa menimbulkan dan mendukung tindakan dan kebaikan sederhana atau kesopanan.
- c. *Span* (masa, jangka, waktu, rentang), maksudnya adalah dari peristiwa-peristiwa kehidupan bisa membuat seseorang merasa bersyukur, misalnya merasa bersyukur atas keluarga, pekerjaan, kesehatan dll.
- d. *Density* (kepadatan), maksudnya adalah orang yang bersyukur diharapkan dapat menuliskan lebih banyak nama-nama orang yang dianggap telah membuatnya bersyukur, termasuk orang tua, teman, keluarga dll.

Al-Munajjid⁵ menjelaskan bahwa syukur dapat muncul dikarenakan 3 aspek, yaitu:

a. Mengenal nikmat

Menghadirkan dalam hati, menyadari dan meyakinkan bahwa segala sesuatu maupun keajaiban yang kita miliki dan lalui merupakan nikmat Allah SWT.

b. Menerima nikmat

Menyebutnya dengan memperlihatkan kefakiran kepada yang memberi nikmat dan hajat kita kepada-Nya, karena memahami bahwa nikmat itu bukan karena keberhakan kita mendapatkannya akan tetapi karena itu bentuk karunia dan kemurahan Tuhan.

c. Memuji Allah atas pemberian Nikmat

Pujian yang berkaitan dengan nikmat itu ada 2 macam, yang pertama bersifat umum yaitu dengan memujinya bersifat dermawan, pemurah, baik, luas pemberiannya dan sebagainya. Sedangkan yang kedua adalah bersifat khusus yaitu membicarakan nikmat yang diterima itu dengan merinci nikmat-nikmat tersebut lalu mengungkapkan dengan lisan dan menggunakan nikmat tersebut untuk hal-hal yang diridhainya.

⁵Al-Munajjid. 2006. *Silsilah Amalan Hati. Ikhlas, Tawakkal, Optimis, Takut, Bersyukur, Ridha, Sabar, Intropeksi Diri, Tafakkur, Mahabbah, Taqwa, Wara*. Bandung: Irsyad Baitus Salam

3. Jenis-jenis Bersyukur

Peterson dan Seligman (2004), membedakan bersyukur menjadi dua jenis, yaitu:⁶

- a. Personal adalah rasa berterima kasih yang ditujukan kepada orang lain yang khusus yang telah memberikan kebaikan atau sebagai adanya diri mereka.
- b. Transpersonal adalah ungkapan terima kasih terhadap Tuhan, kepada kekuatan yang lebih tinggi, atau kepada dunianya. Maslow dalam Peterson dan Seligman (2004) menyatakan bahwa bentuk dasarnya dapat berupa pengalaman puncak (*peak experience*), yaitu sebuah momen pengalaman kekhusyukan yang melimpah.

4. Cara Syukur

- a. Tidak banyak mengeluh atas kekurangan-kekurangan yang ada
- b. Bersabar atas musibah yang terjadi

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ - ١٥٥ -

“Dan kami benar-benar akan menguji kalian dengan sesuatu berupa ketakutan, kelaparan, dan kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Maka gembirakanlah orang-orang penyabar.” (Al-Baqarah: 155).

- c. Tidak merasa iri hati terhadap kelebihan nikmat yang diberikan kepada orang lain.

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ لِّلرَّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبُوا وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا
اَكْتَسَبْنَ وَأَسْأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا - ٣٢ -

⁶ Peterson, C & Seligman, M E, P. 2004. *Character, Strength, and Virtues: A Handbook & Classification*. New York: Oxford University Press

“Dan janganlah kalian iri hati terhadap apa yang dilebihkan Allah kepada sebagian kalian di atas sebagian yang lain. Bagi orang laki-laki ada bagian dari apa yang mereka usahakan, dan bagi orang wanita ada bagian dari apa yang mereka usahakan. Maka mintalah kepada Allah dari karunia-Nya, sesungguhnya Allah atas segala sesuatu Maha Mengetahui.” (An-Nisa: 32).

- d. Menggunakan setiap nikmat Allah secara benar dan bertanggung jawab

Seperti disebutkan dalam Al-quran

وَأِذْ تَأْتِيَنَّكُمْ رِزْقٌ لِّأَزْوَاجِكُمْ وَلِيْنِ كَفَرْتُمْ إِنِّي شَدِيدٌ ۗ -٧-

“jika kalian bersyukur, Aku akan benar-benar menambah (nikmat-Ku) kepada kalian.” (Ibrahim: 7).

- e. Berbagi kenikmatan dengan orang lain

قُلْ إِنَّ رَبِّي يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَيَقْدِرُ لَهُ وَمَا أَنْفَقْتُمْ مِنْ شَيْءٍ فَهُوَ يُخْلِفُهُ وَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ -٣٩-

“Sesungguhnya Rabb-ku meluaskan rizki kepada siapa yang Dia kehendaki dari hamba-hamba-Nya dan Dia menyempitkan rizki itu baginya. Tidaklah kalian mendermawankan sesuatu, melainkan Dia yang menggantinya. Dan Dia adalah sebaik-baiknya Pemberi rizki.” (Saba’: 39)

- f. Mencintai apa yang Allah cintai dan membenci apa yang Dia benci

Kajian syukur telah banyak dibahas dalam berbagai kesempatan oleh para ahli maupun orang-orang amatir. Ada beberapa contoh pandangan yang selama ini cukup menyulitkan bagi umat untuk memahami konsep syukur.

Sebenarnya, syukur bisa dipahami dengan sangat mudah. Hanya saja, selama ini manusia cenderung mempersulit diri, sehingga inti dari syukur itu sendiri terlewatkan, bahkan kemudian muncul kerumitan-kerumitan. Dibawah ini adalah langkah-langkah kongkret untuk membangun sikap syukur.

5. Perwujudan rasa syukur

Menurut Al-Fauzan (2010) mengatakan bahwa orang yang bersyukur, menggunakan lidah, hati dan anggota badannya untuk mencintai Allah, tunduk pada-Nya, dan menggunakan nikmat-nikmat-Nya di jalan yang di Ridhai-Nya. Berikut adalah rincian dari tiga hal tersebut, yaitu:

a. Bersyukur dengan hati

Merupakan bentuk pengakuan dengan hati bahwa semua nikmat datangnya dari Allah, sebagai kebaikan dan karunia Sang pemberi nikmat kepada hamba-Nya. Syukur dengan hati akan membuat seseorang merasakan keberadaan nikmat itu pada dirinya, hingga ia tidak akan lupa kepada Allah Pemberinya.

b. Bersyukur dengan lidah

Adalah menyanjung dan memuji Allah atas nikmat-Nya dengan penuh kecintaan, serta menyebut-nyebut nikmat itu sebagai pengakuan atas karunia-Nya dan kebutuhan terhadapnya, bukan karena riya', pamer atau sombong. Mengucapkan nikmat Allah merupakan salah satu sendi syukur. Seorang hamba yang mengucapkan rasa syukur, maka ia akan teringat kepada pemberinya dan mengakui kelemahan dirinya.

c. Bersyukur dengan anggota tubuh

Anggota tubuh digunakan untuk beribadah kepada Allah Tuhan Semesta Alam, karena masing-masing anggota tubuh memiliki kewajiban beribadah. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah sujud syukur, yaitu dengan cara sujud dihadapan Allah dengan meletakkan anggota tubuhnya yang

paling mulia di atas tanah, lalu dalam keadaan tersebut diiringi dengan berbagai macam dzikir seperti bersyukur, bertasbih, berdoa, mohon ampunan, dsb.

6. Tingkatan Syukur

Dalam penjabaran konkrit *iybaka na'budu wa iyyaka nasta'in*, Ibnu Qoyyim Al-Jauziyah membagi syukur dalam tiga tingkatan, yaitu:⁷

a. Mensyukuri hal-hal yang disukai

Ini merupakan syukur yang bisa dilakukan oleh semua orang dan semua umat beragama baik muslim dan non muslim. Di antara keluasan rahmat Allah, bahwa yang demikian ini dianggap syukur, menjanjikan tambahan dan memberikan pahala. Untuk orang Islam, dia mengetahui hakikat syukur, dan bahwa sebagian dari hakikatnya ialah meminta bantuan (mempergunakan) nikmat pemberi nikmat itu untuk mentaati dan mencari ridha-Nya. Adapun untuk orang non-muslim, pengakuannya akan nikmat dan pujiannya kepada yang memberi nikmat, karena semua makhluk berada dalam nikmat-nikmat Allah, dan setiap orang mengakui Allah sebagai Tuhan dan mengesakan-Nya sebagai pencipta dan pembuat kebaikan, maka Allah akan melipatgandakan nikmat-Nya kepadanya.

b. Syukur karena mendapatkan sesuatu yang dibenci (hal-hal yang tidak disukai)

Ini bisa dilakukan orang yang tidak terpengaruh oleh berbagai keadaan, dengan tetap memperlihatkan keridhaan, atau dilakukan orang yang bisa

⁷ Al-Jauziyah, I.A.Q. 2005 *Kemuliaan Sabar dan Keagungan Syukur*. Mitra

membedakan berbagai macam keadaan dan mengerti keadaan yang dihadapinya, dengan menahan amarah, tidak mengeluh, memperhatikan adab dan mengikuti jalan ilmu. Orang yang bersyukur macam inilah yang pertama kali dipanggil masuk surga. Syukur ini lebih berat dan lebih sulit dari pada syukur terhadap sesuatu yang dicintai atau disukai. Syukur semacam ini hanya terjadi pada orang yang pertama, tidak membedakan berbagai macam keadaan. Dia tidak peduli apakah sesuatu yang dihadapinya itu disukai atau dibenci, dia tetap bersyukur atas keadaannya, dengan menampakkan keridhaan atas apa yang dihadapinya. Kedua, bisa membedakan berbagai macam keadaan. Pada dasarnya tidak menyukai yang dibenci dan tidak ridha jika hal itu menimpanya, tapi jika terjadi dia tetap bersyukur kepada Allah dengan cara menahan amarah, tidak berkeluh kesah, memperhatikan adab dan ilmu. Sebab ilmu dan adab menyuruh syukur kepada Allah, baik dalam keadaan sempit maupun lapang, dan dalam keadaan senang maupun susah.

- c. Syukur tanpa mengenal objek yang diterima, melainkan hanya mengingat pemberinya

Jika orang yang bersyukur mengenal-Nya karena ibadah ('ubudiyah), maka dia menganggap nikmat dari-Nya itu amat agung, jika dia mengenal-Nya karena cinta, maka kesusahan terasa manis, dan jika mengenal apa yang datang dari-Nya sebagai nikmat atau kesusahan.⁸

⁸ Ibnu Qoyyim Al-Jauziyah.1998. *Kemuliaan Sabar dan Keagungan Syukur*. Mitra. hal 518

Menurut Imam Al-Ghazali syukur termasuk maqam yang tinggi. Maqam syukur lebih tinggi dari sabar, khauf, zuhud dan maqam-maqam lainnya yang telah disebutkan sebelumnya. Sebab, maqam-maqam itu tidak diproyeksikan untuk diri sendiri, tetapi untuk pihak lain. Sabar misalnya, ditujukan untuk menaklukkan hawa nafsu, khauf merupakan cambuk yang menggiring orang yang takut menuju maqam-maqam yang terpuji, dan zuhud merupakan sifat melepaskan diri dari ikatan-ikatan hubungan yang bisa melupakan Allah Swt. Sedangkan syukur itu dimaksudkan untuk diri sendiri, karenanya, Ia tidak terputus di dalam surga. Sedangkan maqam-maqam lainnya, taubat, khauf, sabar dan zuhud tidak ada lagi di surga. Maqam-maqam itu telah terputus dan habis masa berlakunya. Beda dengan syukur, Ia abadi di dalam surga. Itulah sebabnya Allah Swt berfirman:⁹

دَعْوَاهُمْ فِيهَا سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَتَحِيَّتُهُمْ فِيهَا سَلَامٌ وَأَخْرَجُوا مِنْهَا سَائِغًا يُحِبُّونَ - ١٠ -

“Dan penutup doa mereka (penghuni surga) ialah, ‘Al-Hamdu lillah Rab al-‘Alamin (Segala puji bagi Allah, Tuhan semesta alam)’” (Q.S. Yunus:10).

Imam al-Ghazali berkata, setiap orang akan mengetahui hal tersebut, jika telah memahami hakikat tentang syukur yang terdiri dari tiga rukun: ilmu, hal dan amal.

a. Pengetahuan tentang Nikmat (Ilmu)

Bahwa segala kenikmatan berasal dari Allah dan Allah-lah yang memberikan nikmat pengetahuan itu kepada orang yang dikehendaki-Nya, adapun yang lainhanya perantara. Terdiri dari tiga hal : nikmat itu sendiri, segi keberadaannya sebagai nikmat bagi manusia dari-Nya, dan Dzat yang

⁹ Al-Ghazali, I. 2009. *Ihya' Ulumuddin* 7. (Zuhri, H. M., Mochtar, H. M., Misbah, H. M. penerjemah). Semarang: CV. Asy-Syifa'

memberikan nikmatserta sifat-sifat-Nya. Maka syukur dapat terlaksana apabila ada nikmat, pemberi nikmat dan penerima nikmat. Jadi, seseorang belum dikatakan bersyukur sebelum ia mengetahui bahwa semua yang ada di dunia ini merupakan karunia Allah. Apabila masih ada keraguan dalam dirinya bahwa segala yang ada di dunia merupakan karunia-Nya, maka ia belum mengetahui hakikat nikmat itu sendiri dan pemberi nikmat.

Ilmu dalam konteks ini berarti mengetahui dan mengerti tentang nikmat dan Dzat Pemberi nikmat. Seluruh nikmat berasal dari Allah Swt., Dia-lah Yang Maha Tunggal. Seluruh perantaranya merupakan objek yang ditundukkan. Pengetahuan dan pengertian semacam ini ada di belakang penyucian dan tauhid. Keduanya masuk dalam kategori syukur bahkan tahap pertama dalam pengertian atau pengenalan iman adalah penyucian (taqdis). Jika telah mengenal Dzat Yang Qudus, seseorang telah tahu bahwa Yang Qudus itu tiada lain hanyalah Dzat Yang Esa, maka inilah yang disebut tauhid. Kemudian, jika seseorang telah mengerti bahwa seluruh yang ada di alam semesta ini merupakan ciptaan dari Dzat Yang Maha Tunggal itu, dan seluruhnya merupakan nikmat dari-Nya, maka itulah yang disebut pujian (al-Hamd). Yang demikian itu, karena penyucian dan pentauhidan, sekaligus masuk dalam lingkup pujian terhadap Allah Swt. Tingkah laku ruhani ini merupakan buah dari pengetahuan di atas. Yaitu, rasa syukur kepada Sang Pemberi nikmat yang disertai dengan ketundukan dan pengagungan.

b. Keadaan jiwa yang gembira (hal)

Keadaan ini sebagai buah dari pengetahuannya atas nikmat yang telah diberikan oleh Allah yang mendorong untuk selalu mencintai Allah dalam bentuk kepatuhan dan tawadhu' kepada yang memberi nikmat. Keadaan gembira disini adalah gembira atas pemberi nikmat, bukan atas kenikmatan, dan bukan pula pemberian kenikmatan. Asy Syibil ra berkata: "Syukur adalah melihat kepada sang pemberi kenikmatan, bukan melihat kenikmatan. Al Khawwash berkata: "Syukurnya orang awam itu atas makan, pakaian, dan minuman, dan syukurnya orang yang khusus adalah atas segala sesuatu yang datang di hati". Dan syukur pada tingkat seperti ini tidak dapat dicapai oleh orang-orang yang kenikmatan baginya terbatas pada perut, kemaluan dan apa saja yang ditangkap oleh panca indra. Dari Imam al-ghazali menyatakan bahwa sesungguhnya hati itu tidak merasa nikmat pada waktu-waktu sehat kecuali dengan dzikir kepada Allah Ta'ala, ma'arif dengan-Nya dan bertemu dengan-Nya.

c. Amal perbuatan disebabkan kegembiraan yang diperoleh dari mengenal sang pemberi nikmat. Dan amal perbuatan ini berhubungan dengan hati, lisan dan anggota badan.

Bersyukur dengan hati, yaitu mengakui dan menyadari sepenuhnya bahwa segala nikmat yang diperoleh berasal dari Allah SWT dan tiada seseorang pun selain Allah SWT yang dapat memberikan nikmat itu. Bersyukur dengan lidah, yaitu mengungkapkan secara jelas ungkapan rasa syukur itu dengan kalimah al-

hamduli Allah (Segala puji bagi Allah). Bersyukur dengan amal perbuatan, yaitu mengamalkan anggota tubuh untuk hal-hal yang baik dan memanfaatkan nikmat itu sesuai dengan ajaran agama. Syukur dengan mengamalkan anggota tubuh ialah menggunakan anggota tubuh itu untuk melakukan hal-hal yang positif dan diridhai Allah SWT, sebagai perwujudan dari rasa syukur tersebut.

Islam mengajarkan umatnya untuk selalu bersyukur dalam setiap keadaan, baik saat seseorang dalam kondisi baik maupun saat mengalami sebuah musibah. Ibnu Qoyyim Al-Juziyah mengatakan bahwa Nabi Musa berkata: “Wahai Tuhanku, apa syukur yang paling utama?” Allah berfirman, “Kamu bersyukur kepadaKu atas setiap keadaan”.¹⁰

Berkenaan dengan syukur atas musibah, Suraih (dalam Al Munajjid, 2006) mengatakan bahwa tidaklah sekali-kali seseorang hamba mendapat musibah, melainkan Allah telah memberikan kepadanya tiga macam nikmat sebagai solusinya. Pertama, bersyukurlah karena musibah itu bukan menimpa agama Islam. Kedua, bersyukurlah karena musibah itu bukan menimpa kita. Dan yang ketiga, sesungguhnya musibah itu pasti terjadi karena sudah ditakdirkan dan ternyata merupakan situasi alami, karena Allah berfirman:

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلٍ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ - ٢٢-

لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ٢٣

“Tidak ada suatu bencana pun yang menimpa di bumi dan (tidak pula) pada dirimu sendiri, melainkan telah tertulis dalam kitab (Lauhul Mahfuzh) sebelum Kami menciptakannya, Sesungguhnya yang demikian itu adalah mudah bagi Allah. (Kami jelaskan yang demikian itu) supaya kalian jangan bersedih terhadap apa yang luput dari kalian dan supaya kalian jangan terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepada kalian” (QS. Al-Hadid:22-23).

¹⁰ Al-Jauziyah, I.A.Q. 2005 *Kemuliaan Sabar dan Keagungan Syukur*. Mitra

7. Fungsi Syukur

Simmel dalam Indah (2013:27)¹¹ menunjuk syukur sebagai pengingat moral umat manusia. Karena struktur formal kemasyarakatan seperti hukum dan perjanjian sosial tidak cukup untuk mengatur dan memastikan pertukaran (hak) pada seluruh bentuk interaksi manusia, Simmel berpendapat bahwa manusia bersosialisasi dan mengalami syukur sebagai pengingat kewajiban untuk memberikan timbal balik atau sebuah bentuk pembalasan. Simmel berpendapat bahwa syukur juga merupakan emosi moral yang menghubungkan manusia kepada masyarakat secara menyeluruh.

B. 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.¹²

Definisi lain diungkapkan oleh Maramis bahwa stres adalah segala masalah atau tuntutan menyesuaikan diri, yang karena tuntutan itulah individu merasa terganggu keseimbangan hidupnya.¹³

¹¹ Sulistyarini, Ria Indah. 2010. *Pelatihan Kebersyukuran Untuk Meningkatkan Proactive Coping Pada Survivor Gunung Merapi*. Universitas Islam Indonesia Yogyakarta

¹² Smet, *Psikologi Kesehatan*, Jakarta: Grasindo, 1994 hal 112

¹³ Maramis, *Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga Press, 1994. hal 134

Laurence Siegel dan Irving M. Lane (1982:222-224) mendefinisikan stres sebagai segala sesuatu yang menimbulkan ancaman pada organisme. Kemudian mereka membedakannya pula dari tantangan. Mereka menulis sebagai berikut: "*Stress is any condition that threatens the organism. We are here differentiating between a challenge and a threat. Challenges are presented by circumstances with which the organism feel it can cope; threats are presented by circumstances with which the organism feel is cannot cope*" (Stres adalah kondisi yang mengancam organisme. Di sini kami membedakan antara tantangan dan ancaman. Tantangan dihadirkan oleh lingkungan keadaan dimana organisme merasa dapat menanggulangnya; sedangkan ancaman dihadirkan oleh lingkungan keadaan dimana organisme merasa tidak dapat mengatasinya).

Untuk menentukan sesuatu sebagai ancaman atau tantangan, menurut J. E. McGrath (dalam Siegel & Lane)¹⁴, seutuhnya bergantung pada subyek yang terkait dengan pengalaman masa lampau tentang kesuksesan atau kegagalan dalam mengatasi situasi yang sama, dan ekspektasi tentang kemampuan mengatasi situasi yang ada saat ini. Jika kesuksesan mengatasi masalah yang muncul pada saat ini, maka ia disebut tantangan. Orang sering menyukai tantangan karena di sana ada dinamika, perjuangan, dan kepuasan ketika berhasil.

Perubahan-perubahan dalam kehidupan manusia, baik menyenangkan atau menyusahkan, selalu memerlukan penyesuaian kembali. Ada orang yang kesulitan melakukan penyesuaian terhadap perubahan itu, sehingga muncul stres berkepanjangan. Dalam sebuah studi ditemukan bahwa perubahan mendadak

¹⁴ Hude Darwis. M, *Emosi*, Jakarta: Erlangga, 2006. hal 262-263

karena kehilangan orang yang sangat dicintai menjadi pemicu paling tinggi bagi kemunculan stres berat (Atkinson et.al., 1991:233-234). Dan stres berat dapat merusak struktur fisik. *“High stress is capable of damaging or destroying a physical structure”* (Jung, 1978:308). Itu sebabnya, Al-Qur’an mengingatkan manusia agar selalu bersabar (menyesuaikan diri secara baik terhadap sesuatu yang terjadi dalam kehidupan). Salah satu firman Allah dalam Al-Qur’an yang memerintahkan manusia agar bersabar dalam menghadapi musibah - termasuk kematian anggota keluarga, kecemasan (*anxiety*), kelaparan, berkurangnya harta benda dan hasil panen yang seharusnya diperoleh – terdapat pada surat 2:155

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ 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.”

Pemicu stres memang bermacam-macam, dan sebagaimana pesan ayat di atas harus segera diatasi dengan baik agar tidak berkepanjangan. Stres bisa dipantau dengan mendeteksi perubahan-perubahan faali dalam tubuh. Menurut Makin & Lindley (1994:86), ada beberapa perubahan fisiologis yang menjadi gejala awal stres, yakni: pernapasan menjadi cepat (tak teratur), mulut dan tenggorokan kering, telapak tangan berkeringat, merasa gerah, otot-otot menjadi tegang, dan pencernaan terganggu.¹⁵

Sedangkan Chaplin dalam kamus psikologi juga menyatakan bahwa stress merupakan suatu keadaan tertekan baik secara fisik maupun psikologinya.¹⁶

¹⁵ Ibid

¹⁶ Chaplin. 2002. *Kamus Psikologi*. Jakarta : Restu Agung

Abdullah Bin Abbas juga menyatakan, bahwa stres adalah kondisi jiwa dan raga, fisik dan psikis seseorang yang tidak berfungsi secara normal, dan bisa terjadi setiap saat terhadap setiap orang tanpa mengenal jenis kelamin, usia, kedudukan, jabatan atau status sosial ekonomi.¹⁷

Berdasarkan definisi tentang stres di atas memberikan makna bahwa stres adalah suatu keadaan yang merupakan hasil proses transaksi antara manusia dan lingkungan yang bersifat saling mempengaruhi dan dipengaruhi, yang didalamnya 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. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres

Stresor adalah faktor-faktor yang dapat menimbulkan stres. secara umum Alloy. Dkk (1996) menggolongkan stressor dalam tiga golongan, yaitu:¹⁸

- a. Stresor fisik-biologik, misalnya: kondisi dingin, panas, infeksi, rasa nyeri, pukulan
- b. Stresor psikologis, misalnya: perasaan khawatir, cemas, marah, kecewa, kesepian, jatuh cinta
- c. Stresor sosial budaya, misalnya menganggur, perceraian, perselisihan.

¹⁷ Abbas, Abdullah. 2007. *Kiat mengatasi Stres pada Anak Melalui Kasih Sayang*. Jakarta : Restu Agung

¹⁸ Alloy, L B., Acocella, J, Bootzin, R.1996. *Abnormal Psychology: current perspective*. America: McGraw-Hill. Inc

Secara lebih spesifik, stressor dibagi dalam empat bentuk yaitu:¹⁹

1. Krisis

Krisis adalah perubahan peristiwa yang timbul mendadak dan mengguncangkan keseimbangan jiwa seseorang di luar jangkauan daya penyesuaian sehari-hari. misalnya di bidang usaha, kematian, masuk kerja untuk pertama kali, bencana alam, usaha yang maju terlalu cepat, secara tak terduga mendapat undian hadiah besar.

2. Frustrasi

Frustrasi adalah kegagalan dalam usaha pemuasan kebutuhan-kebutuhan dorongan naluri sehingga menimbulkan kekecewaan. Frustrasi timbul jika niat atau usaha seseorang terhalang oleh rintangan-rintangan (dari luar diri individu, misalnya: kelaparan, kematian, musim kering dan dari dalam diri individu misalnya: kelelahan, cacat mental, rasa rendah diri) yang menghambat kemajuan cita-cita yang hendak dicapainya.

3. Konflik

Konflik adalah pertentangan antara dua keinginan/kekuatan yaitu kekuatan yang mendorong naluri dan kekuatan yang mengendalikan dorongan-dorongan naluri tersebut. Konflik terjadi jika individu tidak dapat memilih salah satu diantara dua atau lebih kebutuhan atau tujuan.

Ada beberapa macam konflik, yaitu:

- a. Konflik Pendekatan-Penolakan: terjadi jika individu dihadapkan pada suatu kondisi/pilihan yang mengharuskan untuk mengambil keputusan, tetapi

¹⁹ Maramis, W.F., Hartono, M, & Hoediasgoro, D,S. 1980. *Ilmu Kesehatan Jiwa*. Surabaya: Lembaga Penerbitan Universitas Airlangga

tidak dapat segera dilakukan , karena jika terus maju individu tidak berani mengambil konsekuensinya, sebaliknya jika mundur akibatnya juga tidak menyenangkan. Individu dalam kondisi mau-tidak mau terhadap suatu pilihan.

- b. Konflik Pendekatan Ganda; terjadi jika individu memiliki keinginan untuk mencapai kedua-duanya tujuan/keinginan, tetapi mengalami kesulitan karena harus memilih salah satu dan meleoaskan pilihan yang lainnya yang sebenarnya juga diinginkannya.
- c. Konflik Penolakan Ganda; terjadi jika individu dihadapkan pada dua pilihan yang sama-sama tidak diinginkannya, tetapi individu harus memilih salah satu.
- d. Tekanan; Stres dapat timbul dari tekanan yang berhubungan dengan tanggung jawab yang harus ditanggungnya (dari dalam diri sendiri, misalnya: cita-cita, dari luar diri, misalnya: istri yang terlalu menuntut banyak uang dari suami, orangtua yang menuntut anaknya berprestasi, beban kerja).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor psikologis, misalnya frustrasi, konflik dan faktor sosial, misalnya tekanan dan krisis merupakan faktor-faktor utama penyebab munculnya stres.²⁰

3. Gejala-gejala Stres

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

²⁰ Maramis, W. F., Harjono, M, dan Hoediasgoro, D. S. 1980, *Ilmu Kedokteran Jiwa*, Surabaya: Lembaga Penerbitan Universitas Airlangga

a. Gejala fisik: sakit kepala, nyeri otot, sakit punggung

Menurut Vlisides, Eddy dan Mozie secara umum gejala stres diidentifikasi ke dalam 4 tipe yang berbeda, yaitu: perilaku, emosi, kognitif dan fisik (Mumtahinah. Tanpa tahun:5/Jurnal Psikologi).

b. Gejala Perilaku

Banyak diantara perilaku yang menunjukkan diantaranya adalah penundaan dan menghindar, menarik diri dari teman dan keluarga, kehilangan nafsu makan dan tenaga, emosi yang meledak dan agresi, memulai atau peningkatan penggunaan obat-obatan secara dramatis, perubahan pola tidur, melalaikan tanggung jawab, penurunan produktifitas dalam diri seseorang.

c. Gejala Emosi

Sebagian besar gejala emosi pada stres adalah kecemasan, ketakutan, cepat marah, dan depresi. Gejala lainnya adalah frustrasi, perasaan yang tidak menentu dan kehilangan kontrol. Dalam pekerjaan, stres ditunjukkan dengan kehilangan semangat dan penurunan kepuasan kerja.

d. Gejala Kognitif

Diantara sebagian besar gejala mental atau kejiwaan dari stres adalah kehilangan motivasi dan konsentrasi. Hal ini terlihat pada seseorang yang kehilangan kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas yang diberikan dan kehilangan kemampuan untuk menyelesaikan tugas dengan baik. Gejala mental lainnya adalah kecemasan yang berlebihan, kehilangan ingatan, kesalahan persepsi, kebingungan terjadi pengurangan daya tahan

tubuh dalam membuat keputusan, lemah dalam menyelesaikan masalah terutama selama krisis, mengasihani diri sendiri dan kehilangan harapan.

e. Gejala Fisik

Diantara gejala fisik dari stres adalah kelelahan secara fisik dan keadaan fisik yang lemah, migran dan kepala pusing, sakit punggung, ketegangan otot yang ditandai dengan gemeteran dan kekejangan. Dalam *system cardiovascular*, stres ditandai dengan percepatan denyut jantung, hipertensi dan proses *atherosclerotic* yang buruk.

Menurut Abdullah bin Abbas dalam bukunya "*Kiat Mengatasi Stres Anak melalui Sikap Kasih Sayang*" menjelaskan stres dengan mengelompokkan dalam dua gejala yaitu:²¹

Gejala fisik: yang termasuk gejala stres yang bersifat fisik antara lain: sakit kepala, susah tidur, berubah selera makan, jantung berdebar-debar, sering buang air kecil, sakit lambung, mudah lelah, keluar keringat dingin dan darah tinggi.

Gejala Psikis: adapun yang termasuk gejala stres bersifat psikis antara lain: gelisah atau cemas, kurang bisa berkonsentrasi bekerja atau belajar, sering melamun, sikap masa bodoh, sikap pesimis, selalu murung, malas bekerja atau belajar, hilang rasa humor, dan mudah marah atau bersikap agresif.

Agus M. Hardjana (dalam Imroatul, 2009:68) membagi gejala-gejala stres ke dalam empat bagian, antara lain yaitu:²²

²¹ Abbas, Abdullah. 2007. *Kiat Mengatasi Stres Pada Anak Melalui Kasih Sayang*. Jakarta: Restu Agung

- a. Gejala Fisik, antara lain sakit kepala, tidur tidak teratur, sakit punggung, sulit buang air besar, gatal-gatal pada kulit, urat tegang terutama pada leher dan bahu, tekanan darah, sering berkeringat, berubah selera makan, lelah atau kehilangan daya energi.
- b. Gejala Emosional, antara lain gelisah atau cemas, sedih, mudah menangis, *mood* berubah-ubah, mudah panas atau marah, gugup, merasa tidak aman, mudah tersinggung, gampang menyerang orang atau bermusuhan.
- c. Gejala Intelektual, antara lain susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, melamun secara berlebihan, hilang rasa humor, prestasi kerja menurun, pikiran dipenuhi oleh satu pikiran saja, dalam kerja bertambah jumlah kekeliruan yang dibuat.
- d. Gejala Interpersonal, antara lain kehilangan kepercayaan kepada orang lain, mudah mempersalahkan orang lain, mudah membatalkan janji, suka mencari-cari kesalahan orang lain, menyerang orang lain dengan kata-kata.

Dalam penelitian ini, pendapat dari Agus M. Hardjana dirasa peneliti lebih lengkap dan menyeluruh. Sehingga dalam penelitian ini pendapat tersebut digunakan sebagai indikator dalam mengukur tingkat stres pada santri Yayasan Pondok Modern Al-rifa'ie Gondanglegi.

²² Hajidah, Imroatul. 2009. *Hubungan antara Emotional Quotient dan Adversity Quotient Dengan Tingkat Stres Pada Korban Lumpur Lapindo*. Progam S1 Fakultas Psikologi Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang

4. Sumber-sumber Stres atau Stressor

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

Secara garis besar, stressor dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu sebagai berikut:

- a. *Stressor mayor*, yaitu berupa *mayor live event* yang meliputi peristiwa kematian orang yang disayangi, masuk sekolah untuk pertama kali, dan perpisahan.
- b. *Stressor minor*, yaitu biasanya berawal dari stimulus tentang masalah hidup sehari-hari, misalnya ketidaksenangan emosional terhadap hal-hal tertentu sehingga menyebabkan munculnya stres.

Taylor merincikan beberapa karakteristik kejadian yang berpotensi untuk menciptakan stres, antara lain sebagai berikut:

- a. Kejadian negatif agaknya lebih 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” seringkali dipandang lebih mengakibatkan stres daripada kejadian yang jelas.
- d. Manusia yang tugasnya melebihi kapasitas (*overload*) lebih mudah mengalami stres daripada orang yang memiliki tugas lebih sedikit.

Ada beberapa sumber stres yang berasal dari lingkungan, diantaranya adalah lingkungan fisik seperti populasi udara, kebisingan, kesesakan, dan lingkungan kontak sosial yang bervariasi, serta kompetisi hidup yang tinggi (Wulandari, 2008:10).

Holmes dan Rabe merumuskan beberapa sumber stres berasal yaitu sebagai berikut:

a. Dalam diri individu

Hal ini berkaitan dengan adanya konflik. Pendorong dan penarik konflik menghasilkan dua kecenderungan yang berlawanan, yaitu *approach* dan *avoidance*. Kecenderungan ini menghasilkan tipe dasar konflik, yaitu sebagai berikut:

- 1) *Approach Conflict*, yaitu muncul ketika kita tertarik terhadap dua tujuan yang sama-sama baik.
- 2) *Avoidance Conflict*, muncul ketika kita dihadapkan pada satu pilihan antara dua situasi yang tidak menyenangkan.
- 3) *Approach-Avoidance*, yaitu muncul ketika kita melihat kondisi yang menarik dan tidak menarik dalam satu situasi atau tujuan.

b. Dalam keluarga

Sesuatu yang memungkinkan munculnya stres dalam keluarga adalah hadirnya anggota baru, sakit, dan kematian dalam keluarga.

c. Dalam komunitas dan masyarakat

Kontak dengan orang diluar keluarga dapat menimbulkan banyak sumber stres. misalnya, pengalaman anak di sekolah dan persaingan.

5. Penggolongan Stres

Seyle menggolongkan stres menjadi 2 golongan. Penggolongan ini didasarkan atas persepsi individu terhadap stres yang dialaminya (Nasution. Jurnal Psikologi. 2007:6).²³

a. *Distres* (Stres Negatif)

Seyle menyebutkan *distres* adalah stres yang merusak atau bersifat tidak menyenangkan. Stres dirasakan sebagai suatu keadaan dimana individu mengalami rasa cemas, ketakutan, khawatir atau gelisah, sehingga individu mengalami keadaan psikologis yang negatif, menyakitkan dan timbul keinginan untuk menghindarinya.

b. *Eustres* (Stres Positif)

Seyle menyebutkan bahwa *eustres* bersifat menyenangkan dan merupakan pengalaman yang memuaskan. Hanson mengemukakan *fresh joy of stres* untuk mengungkapkan hal-hal yang bersifat positif yang timbul dari adanya stres. *Eustres* dapat meningkatkan kesiagaan mental, kewaspadaan, kognisi, dan performansi individu. *Eustres* juga dapat meningkatkan motivasi individu untuk menciptakan sesuatu, misalnya menciptakan karya seni.

6. Sebab Terjadinya Stres

Menurut Mulyadi (2004) beberapa masalah yang dapat menyebabkan terjadinya stress pada mahasiswa adalah sebagai berikut:²⁴

²³ Nasution. *Stres pada remaja*. Jurnal psikologi. (medan: universitas sumatera utara. 2007)

²⁴ Mulyadi. 2004. *Fungsi dan peran dosen PA STAIN Malang*. Jurnal psikoIslamika

a. Masalah yang berhubungan dengan pendidikan

- 1) Masalah konsentrasi. Banyak mahasiswa mengeluh karena tidak bisa konsentrasi, sehingga hasil belajar tidak maksimal. Sebab-sebabnya bermacam-macam, dapat dari diri mahasiswa sendiri atau luar dirinya, seperti perasaan sepi, dorongan ingin pulang, konflik dan lingkungannya.
- 2) Masalah yang berhubungan dengan sistem pengajaran, yaitu kesulitan mengikuti kuliah, membaca buku sumber berbahasa asing dan lain-lain.
- 3) Masalah tidak menyukai mata kuliah atau dosen tertentu. Jika mahasiswa tidak menyukai dosen tertentu atau mata kuliah tertentu, ia cenderung tidak mau mengikuti kuliah.
- 4) Masalah daya tahan dan kelangsungan studi. Ada mahasiswa yang mudah kecewa karena nilai rendah kemudian putus asa dan ingin berhenti kuliah, tidak tahan jauh dari orangtua, konflik-konflik pribadi dan karena ketegangan sosial.

b. Masalah penyesuaian diri dan hubungan sosial

- 1) Masalah mencari teman, ada mahasiswa yang canggung dalam pergaulan dan tidak tahu yang harus dilakukan, rasa rendah diri dan malu.
- 2) Penyesuaian diri terhadap kehidupan kampus, mahasiswa baru biasanya tidak tahu banyak soal tata cara kehidupan kampus dan mereka memerlukan berbagai informasi dan bimbingan.
- 3) Kesulitan menyesuaikan diri, baik adat istiadat atau norma-norma lingkungan dimana mahasiswa tinggal.
- 4) Konflik dengan teman sekamar, seasrama atau sejurusan, hal ini terjadi biasanya karena berselisih paham atau karena kekecewaan kawan.

c. Masalah yang sifatnya pribadi

- 1) Masalah konflik dengan pacar atau pacar yang tidak disetujui orang tua
- 2) Masalah pertentangan dengan anggota keluarga

d. Masalah Ekonomi

Banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan ekonomi karena kiriman uang terlambat, uang tidak cukup atau tidak dapat mengatur keuangan.

e. Masalah memilih jurusan, jabatan, dan masa depan

Ada mahasiswa yang salah pilih jurusan dan ingin pindah, ada yang masuk jurusan tertentu karena keinginan orangtua, ada yang merasa masa depannya tidak menentu dan tidak tahu apa yang diperbuat. Masalah-masalah ini dapat mengakibatkan rasa gelisah, cemas, ketenganan, konflik dan frustrasi, dan jika tidak diatasi akan mengganggu kelancaran studi mahasiswa. Ada mahasiswa yang cepat mengatasi persoalan tetapi ada pula yang berlarut-larut. Hal yang terakhir ini mengakibatkan energi mahasiswa banyak terbuang dan proses belajarnya tidak efektif (Mulyadi, 2004:233-235).

7. Akibat Stres

Akibat stres tergantung dari reaksi seseorang terhadap stres. Umumnya stres yang berlarut-larut menimbulkan perasaan cemas, takut, tertekan, kehilangan rasa aman, harga diri terancam, gelisah, keluar keringat dingin, jantung berdebar-debar, pusing, sulit tidur, nafsu makan berkurang atau bahkan meningkat. Kecemasan yang berat dan berlangsung lama akan menurunkan kemampuan dan efisiensi seseorang dalam menjalankan fungsi-fungsi

hidupnya dan pada akhirnya dapat menimbulkan berbagai macam gangguan macam gangguan jiwa.

Setiap orang memiliki batas nilai ambang frustrasi yang ditentukan oleh keadaan somato-psiko-sosial. Beberapa orang peka terhadap stres tertentu, yang dinamakan dengan stres tertentu, yang dinamakan stres spesifik disebabkan memiliki pengalaman menyakitkan di masa lalu yang tidak bisa diatasi dengan baik. Setiap orang dapat terganggu jiwanya jika stressor yang ada dirasa cukup berat, cukup lama dan cukup spesifik sestabil apapun kepribadian dan emosinya (Daradjat, 1990 dalam Fajar, 2009:5)²⁵

8. Stres Dalam Kajian Psikologi Dan Agama

a. Peran Agama

Dalam melakokan aktivitas sehari-hari, mustahil seseorang akan selalu terhindar dari beban-beban berat yang menekannya, apalagi pada zaman modern ini. Siapapun akan rentan untuk terkena stres. tidak semua bentuk stres itu mempunyai konotasi negatif, cukup banyak yang bersifat positif (Sapuri, 2009:417).²⁶

b. Pengertian Stres

Stres adalah respon tubuh yang sifatnya non-spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya (Hans Selye,1950). Stres juga merupakan suatu kondisi dinamik yang di dalamnya seorang individu dikonfrontasikan

²⁵ Fajar Kawuryan. 2009. *Jurnal Tinjauan Faktor-faktor Psikologis dan Sosial dalam Mempengaruhi Stres*. Universitas Airlangga.

²⁶ Sapuri, R. 2009. *Psikologi Islam (tuntunan jiwa manusia modern)*. jakarta : PT RajaGrafindo Persada.

dengan suatu peluang, kendala, atau tuntutan yang dikaitkan dengan apa yang sangat diinginkannya dan yang hasilnya dipersepsikan sebagai tidak pasti atau penting (RS Sculer:1980). Bila misalnya seseorang sanggup mengatasi beban pekerjaan yang berlebihan, maka yang bersangkutan tidak mengalami stres, tapi jika sebaliknya, ia mengalami stres negatif atau *distress* (Seaward, Brian Luke:2004). Jadi secara umum stres berkaitan erat dengan kendala dan tuntutan.

Rasulullah Saw. Bersabda:

“sungguh mengagumkan perkara orang mukmin: seluruh urusannya adalah kebaikan. Bila mendapat kesenangan maka ia menyukurinya sehingga hal itu menjadi kebaikan baginya. Dan jika ditimpa sesuatu musibah maka ia sabar sehingga hal itu menjadi kebaikan baginya: (HR Muslim)

Tidak semua orang yang mengalami stresor psikososial yang sama akan mengalami stres. ternyata pada seseorang yang mempunyai tipe kepribadian tertentu yaitu tipe kepribadian “A” (“A” *type personality*) atau disebut pula pola perilaku tipe “A” (tipe “A” *behavior Pattern*) lebih rentan (*Vulnerable*) terkena stres. sedangkan orang dengan tipe kepribadian “B” (“B” *type personality* or tipe “B” *Behavior Pattern*) lebih kebal (*immune*) terhadap stres.

Dalam kaitannya dengan kepribadian yang berisiko tinggi terkena stres (yaitu tipe “A”, Resonmen & Chesney:1980) menggambarkan antara lain dengan cara-cara sebagai berikut.

- 1) Ambisius, agresif dan kompetitif (suka akan persaingan), banyak jabatan rangkap.
- 2) Kurang sabar, mudah tegang, mudah tersinggung, dan marah (*emosional*)

- 3) Kewaspadaan berlebihan, kontrol diri kuat, percaya diri berlebihan (*over confidence*)
- 4) Cara bicara cepat, bertindak serba cepat, hiperaktif, tidak dapat diam
- 5) Bekerja tidak mengenal waktu (*workaholic*)

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

Allah Swt berfirman: “Dan barangsiapa bertawakkal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan) nya” (QS Al-Thalaq:3).

- 6) Pandai berorganisasi, memimpin dan memerintah (*otoriter*)
- 7) Lebih suka bekerja sendirian bila ada tantangan.
- 8) Kaku terhadap waktu, tidak dapat tenang (tidak relaks), serba tergesa-gesa.
- 9) Mudah bergaul (ramah), pandai menimbulkan perasaan empati dan bila tidak tercapai maksudnya mudah bersikap bermusuhan.
- 10) Tidak mudah dipengaruhi, kaku (tidak fleksibel).
- 11) Bila berlibur pikirannya ke pekerjaan, tidak dapat santai.
- 12) Berusaha keras untuk dapat segala sesuatunya terkendali.

Sedangkan orang dengan kepribadian tipe “B” atau pola perilaku tipe “B” adalah kebalikan dari tipe “A” tersebut di atas, yaitu dengan ciri-ciri antara lain sebagai berikut.

- 1) Ambisinya wajar-wajar saja, tidak agresif dan sehat dalam berkompetensi serta tidak memaksakan diri.
- 2) Penyabar, tenang, tidak mudah tersinggung dan tidak mudah marah (emosi terkendali).

- 3) Kewaspadaan dalam batas yang wajar demikian pula kontrol diri dan percaya diri tidak berlebihan.
- 4) Cara bicara tidak tergesa-gesa, bertindak pada saat yang tepat, perilaku tidak hiperaktif.
- 5) Dapat mengatur waktu dalam bekerja (menyediakan waktu untuk istirahat).
- 6) Dalam berorganisasi dan memimpin bersikap akomodatif dan manusiawi.
- 7) Lebih suka bekerja sama dan tidak memaksakan diri bila menghadapi tantangan.
- 8) Pandai mengatur waktu dan tenang (relaks), tidak tergesa-gesa.
- 9) Mudah bergaul, ramah dan dapat menimbulkan empati untuk mencapai kebersamaan (*mutual benefit*).
- 10) Tidak kaku (*fleksibel*), dapat menghargai pendapat orang lain, tidak merasa dirinya paling benar.
- 11) Dapat membebaskan diri dari segala macam problem kehidupan dan pekerjaan manakala sedang berlibur.
- 12) Dalam mengendalikan segala sesuatunya mampu menahan serta mengendalikan diri.

c. Tahapan Stres

Allah Swt. Berfirman:

إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا - ٢٠ - وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا - ٢١ - إِلَّا الْمُصَلِّينَ - ٢٢ - الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ

دَائِمُونَ - ٢٣ - وَالَّذِينَ فِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ مَّعْلُومٌ - ٣٢ -

“Sesungguhnya manusia diciptakan berkeluh kesah lagi kikir; apabila ditimpa musibah ia berkeluh kesah; dan apabila ia mendapat kebaikan ia amat kikir; kecuali orang-orang yang mengerjakan shalat; yang mereka itu tetap mengerjakan shalat.” (QS Al-Ma’arij:19-23)

Dr. Robert J. Van Amberg (1979) dalam penelitiannya membagi tahapan-tahapan stres sebagai berikut.

1) Stres Tahap I

Tahapan ini merupakan tahapan stres yang paling ringan, dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan sebagai berikut.

- a) Semangat bekerja besar, berlebihan (*over acting*).
- b) Penglihatan “tajam” tidak sebagaimana biasanya.
- c) Merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya; namun tanpa disadari cadangan energi dihabiskan (*all out*) disertai rasa gugup yang berlebihan pula.
- d) Merasa senang dengan pekerjaannya itu dan semakin bertambah semangat, namun tanpa disadari cadangan energi semakin menipis.

2) Stres Tahap II

Keluhan-keluhan yang sering dikemukakan oleh seseorang yang berada pada stres tahap II adalah sebagai berikut. Rasulullah Saw. Bersabda:

“Ya Tuhanku aku berlindung kepada-Mu dari kecemasan dan kesedihan, sikap lemah, malas, kikir, penakut, himpitan utang dan kedzaliman manusia” (HR Bukhari)

- a) Merasa letih sewaktu bangun pagi, yang seharusnya merasa segar.
- b) Merasa mudah lelah sesudah makan siang.
- c) Lekas merasa capai menjelang sore hari.

- d) Sering mengeluh lambung atau perut tidak nyaman (*bowel discomfort*).
- e) Detakan jantung lebih keras dari biasanya (berdebar-debar).
- f) Otot-otot paung dan tengkuk terasa tegang.
- g) Tidak bisa santai.

3) Stres Tahap III

Bila seseorang itu tetap memaksakan diri dalam pekerjaannya tanpa menghiraukan keluhan-keluhan sebagaimana diuraikan pada stres tahap II tersebut di atas, maka yang bersangkutan akan menunjukkan keluhan-keluhan yang semakin nyata dan mengganggu, yaitu:

- a) Gangguan lambung dan usus semakin nyata.
- b) Ketegangan otot-otot semakin terasa.
- c) Perasaan ketidaktenangan dan ketegangan emosional semakin meningkat.
- d) Gangguan pola tidur (*insomnia*).
- e) Koordinasi tubuh terganggu.

4) Stres Tahap IV

Ciri-ciri gejala stres tahap IV adalah:

- a) Untuk bertahan sepanjang hari saja amat sangat sulit.
- b) Aktivitas pekerjaan yang semula menyenangkan dan mudah diselesaikan menjadi membosankan dan terasa lebih sulit.
- c) Yang semula tanggap terhadap situasi menjadi kehilangan kemampuan untuk merespons secara memadai (*adequate*).
- d) Ketidakmampuan untuk melaksanakan kegiatan rutin sehari-hari.

- e) Gangguan pola tidur disertai dengan mimpi-mimpi yang menegangkan.
 - f) Sering kali menolak ajakan (*negativisme*) karena tiada semangat dan keairahan.
 - g) Daya konsentrasi dan daya ingat menurun.
 - h) Timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang tidak dapat dijelaskan apa penyebabnya.
- 5) Stres Tahap V

Bila keadaan berlanjut, maka seseorang itu kan jatuh dalam stres tahap V yang ditandai dengan hal-hal berikut:

- a) Kelelahan fisik dan mental yang semakin mendalam (*physical and psychological exhaustion*).
 - b) Ketidakmampuan untuk menyelesaikan pekerjaan sehari-hari yang ringan dan sederhana.
 - c) Gangguan sistem pencernaan semakin berat (*gastro-intestinal disorder*).
 - d) Timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang semakin meningkat, mudah bingung dan panik.
- 6) Stres Tahap VI

Tahapan ini disebut dengan tahapan klimaks, karena seseorang mengalami serangan panik (*panic attack*) dan perasaan takut mati. Gambaran stres tahapan VI ini adalah sebagai berikut.

- a) Debaran jantung teramat keras.
- b) Susah bernapas (sesak dan megap-megap).

- c) Sekujur badan terasa gemetar, dingin dan keringat bercucuran.
 - d) Ketiadaan tenaga untuk hal-hal yang ringan.
 - e) Pingsan atau kolaps (*collapse*).
- c. Dampak Stres pada Perilaku

Manifestasi seseorang yang sedang mengalami stres dapat dilihat dari perubahan-perubahan perilaku (*behavior changes*) terutama bagi para eksekutif. Allah Swt. Berfirman:

وَلَوْ جَعَلْنَاهُ قُرْآنًا أَعْجَمِيًّا لَقَالُوا لَوْلَا فُصِّلَتْ آيَاتُهُ أَأَعْجَمِيٌّ وَعَرَبِيٌّ قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءَ وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِي آذَانِهِمْ وَقْرٌ وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى أُولَٰئِكَ يُنَادُونَ مِنْ مَّكَانٍ بَعِيدٍ - ٤٤ -

Katakanlah: "Al-Qur'an itu adalah petunjuk dan penawar (penyembuh) bagi orang-orang yang beriman. (QS Fushsilat:44)

Rasulullah Saw. Bersabda:

"*Sesungguhnya Allah Swt., apabila menghendaki kebaikan pada seseorang, maka ia akan mempercepat siksa-Nya di dunia. Dan apabila Allah menghendaki keburukan pada seorang hamba, maka Allah akan menunda siksa tersebut hingga ia dibangkitkan pada hari kiamat dengan membawa dosanya.*" (HR Tirmidzi)

- d. Reaksi Tubuh Apabila Mengalami Stres

Rasulullah Saw. Bersabda:

"*Tidaklah seseorang Muslim ditimpa suatu kesulitan, kesusahan, sakit, atau kesedihan hingga duka cita yang meresahkan dirinya kecuali Allah menghapus sebagian keburukannya.*" (HR Muslim)

Sebagaimana telah disebutkan di atas bahwa yang dimaksud dengan stres adalah reaksi atau respons tubuh terhadap stressor psikososial (tekanan mental atau beban kehidupan), sehingga selain menimbulkan perubahan perilaku juga dapat menimbulkan perubahan yang terjadi pada tubuh, misalnya antara lain sebagai berikut.

- 1) Rambut. Berubahan warna, kecoklat-coklatan dan kusam, ubanan dan rontok.

- 2) Mata. Menjadi kabur akibat otot-otot bola mata menjadi kendur.
- 3) Telinga. Pendengaran sering terganggu dengan suara berdenging (*tinitus*).
- 4) Daya pikir, daya ingat dan konsentrasi menurun, pelupa dan sering mengeluh sakit kepala.
- 5) Ekspresi wajah. Wajah terlihat tegang, dahi berkerut, mimik tampak serius, tidak santai, bicara berat sukar untuk senyum/tertawa dan kulit muka kedutan (*tic facialis*).
- 6) Mulut. Mulut dan bibir sering kering, tenggorokan seperti ada ganjalan sehingga terasa susah menelan, disebabkan oleh otot-otot lingkar di tenggorokan mengalami *spasme (muscle cramps)* sehingga serasa tercekik.
- 7) Kulit. Pada kulit sebagian tubuh terasa panas, dingin atau keringat berlebihan, kelembaban kulit berubah, kulit kering, datang penyakit kulit seperti eksim, urtikaria (biduran), gatal-gatal dan pada kulit muka sering timbul jerawat (*acne*) berlebihan. Kedua telapak tangan dan kaki terasa basah.
- 8) Sistem pernapasan. Terasa berat dan sesak jika bernapas, disebabkan terjadi penyempitan saluran pernapasan pada hidung dan tenggorokan, timbul penyakit asma (*asthma bronchiale*) disebabkan napas pada paru-paru juga mengalami spasme.
- 9) Sistem kardiovaskuler. Jantung berdebar, pembuluh darah melebar (*dilatation*) atau menyempit (*constriction*) sehingga muka terlihat pucat dan merah. Pembuluh darah tepi (*perifer*) terutama di bagian ujung jari-jari tangan dan kaki menyempit sehingga terasa dingin dan kesemutan, kemudian sebagian tubuh juga terasa panas (*subferbil*) atau sebaliknya terasa dingin.

- 10) Sistem pencernaan. Lambung terasa kembung mual dan pedih. Hal ini disebabkan asam lambung yang berlebihan (*hyperacidity*). Dalam istilah kedokteran disebut dengan *gastritis* atau dalam kalangan awan disebut dengan maag, juga terjadi gangguan pada usus, sehingga yang bersangkutan merasakan perutnya mulas, sukar buang air besar atau sebaliknya diare.
- 11) Sistem perkemihan. Frekuensi buang air kecil lebih sering padahal dia bukan penderita kencing manis (*diabetes mellitus*).
- 12) Sistem otot dan tulang. Otot sering terasa sakit seperti ditusuk-tusuk, pegal dan tegang, keluhan pada tulang persendian juga sering dialami, seperti ngilu dan rasa kaku, sering disebut pegel-linu.
- 13) Sistem endokrin (*hormonal*). Kadar gula meninggi, bila berkepanjangan dapat terkena *diabetes mellitus*, pada wanita dapat terjadi menstruasi yang tidak teratur dan rasa sakit (*dysmenorrhoe*).
- 14) Libido. Libido naik drastis atau sebaliknya menurun.

Dari semua gejala-gejala stres yang dapat dilihat dan diinfestasi keberadaannya pada diri seseorang, maka agama Islam memberikan 22 kiat atau solusi sebagai tindakan preventif sekaligus terapi bagi yang mengalami stres, sebagaimana yang dilakukan Muhammad Saleh al-Munajib (2005), sebagai berikut.

- 1) Memperkuat keimanan disertai amal saleh.
- 2) Melihat pada pengampunan dosa, kesucian hati dan peningkatan yang akan diperoleh seorang Muslim, ketika ia ditimpa suatu musibah atau kesulitan dunia.

Rasulullah Saw. Bersabda:

“Dan sesungguhnya bila Allah Swt. Mencintai suatu kaum, dicobanya dengan berbagai cobaan. Siapa yang ridha menerimanya, maka ia akan memperoleh keridhan Allah, dan barangsiapa yang tidak ridha, dia akan memperoleh kemurkaan Allah” (HR Ibnu Majah dan Tirmidzi)

- 3) Mengetahui hakikat kehidupan dunia yang fana atau tidak kekal.
- 4) Meneladani para Rasul dan orang-orang saleh.
- 5) Menjadikan akhirat sebagai puncak cita-cita (*himmah*).
- 6) Pengobatan yang bermanfaat dan mujarab adalah dengan mengingat mati.
- 7) Berdoa kepada Allah Swt.

Dalam sebuah riwayat apabila Rasulullah resah karena sesuatu, maka beliau berdoa:

“Wahai Dzat Yang Maha Kekal lagi mengurus makhluk-Nya terus-menerus, dengan rahmat-Mu aku mohon pertolongan”(HR Tirmidzi dinilai dari hasan)

- 8) Membaca sholawat Nabi Saw.
- 9) Tawakkal kepada Allah Swt. Dan menyerahkan perkara kepada-Nya.
- 10) Antusias terhadap sesuatu yang berguna, mengonsentrasikan pikiran terhadap amal hari ini, melupakan perhatian terhadap masa depan dan kesedihan masa lalu.
- 11) Memperbanyak dzikir kepada Allah Swt.
- 12) Mengerjakan shalat.

Allah Swt. Berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ - ١٥٣ -

Wahai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan dengan sabar dan shalat, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar (QS Al-Baqarah:153)

Rasulullah Saw. Bersabda:

“Apabila Nabi Saw. Merasa sedih akibat suatu hal, maka beliau shalat.” (HR Abu Daud)

- 13) Jihad di jalan Allah Swt.
- 14) Membicarakan nikmat Allah Swt. Baik nikmat batin ataupun zahir.

Rasulullah Saw. Bersabda:

“Ada dua macam nikmat yang kebanyakan manusia terperdaya olehnya, yaitu nikmat sehat dan kelapangan.” (HR Bukhari)

- 15) Sibuk dengan berbagai pekerjaan atau ilmu yang bermanfaat.
- 16) Melihat sisi-sisi positif berbagai peristiwa yang menampakkan sesuatu yang tidak disenangi.
- 17) Menyadari nilai kehidupan yang sebenarnya, bahwa kehidupan ini sangat pendek dan waktu yang ada terlalu mahal untuk dihabiskan dalam kesedihan.
- 18) Tidak menimbun pekerjaan atau kewajiban.

Allah Swt. Berfirman:

Demi waktu, sesungguhnya manusia dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan beramal saleh dan saling berwasiat dengan kebenaran dan saling berwasiat dengan kesabaran. (QS Al-Ashr:123)

- 19) Senantiasa mengantisipasi dan siap mental terhadap segala kemungkinan.
- 20) Mengadu kepada orang yang berilmu, meminta nasihat, dan bermusyawarah kepada mereka.
- 21) Menyadari bahwa setelah kesulitan pasti datang kemudahan dan setelah kesempitan pasti datang kelapangan.

Rasulullah Saw. Berdoa ketika susah:

“Ya Allah Rahmat-Mu kuharapkan, janganlah Kamu bebankan urusanku pada diriku walau sekejap mata, dan perbaikilah keadaanku semua, tidak ada ilah yang patut disembah selain Engkau.” (HR Abu Daud)

C. Hubungan antara kebersyukuran dengan stres

Dalam tinjauan psikologi, stres diartikan sebagai suatu keadaan psikologis dimana seseorang merasa tertekan karena persoalan yang dihadapi. Persoalan yang berkepanjangan tanpa ada suatu penyelesaian yang jelas dapat menjadi tekanan psikologis dan tekanan ini dapat mengganggu seseorang secara umum. Dalam Durrand dan Barlow (2006), Selye mendefinisikan stres sebagai respon tubuh yang tidak spesifik terhadap tuntutan-tuntutan hidup (Fajar, 2009:2).

Taylor mendeskripsikan stres sebagai pengalaman emosional negatif disertai perubahan reaksi biokimiawi, fisiologis, kognitif dan perilaku yang bertujuan untuk mengubah atau menyesuaikan diri terhadap situasi yang menyebabkan stres.

Kebersyukuran dalam bahasa Inggris disebut *kebersyukuran*. Kata *kebersyukuran* diambil dari akar latin *gratia*, yang berarti kelembutan, kebaikan hati, atau berterima kasih. Semua kata yang terbentuk dari akar latin ini berhubungan dengan kebaikan, kedermawanan, pemberian, keindahan dari memberi dan menerima, atau mendapatkan sesuatu tanpa tujuan apapun (Pruyser: Emmons & McCullough, 2003).

Menurut Emmons dan McCullough (2003), menunjukkan bahwa kebersyukuran merupakan sebuah bentuk emosi atau perasaan, yang

kemudian berkembang menjadi suatu sikap, sifat moral yang baik, kebiasaan, sifat kepribadian, dan akhirnya akan mempengaruhi seseorang menanggapi/bereaksi terhadap sesuatu atau situasi. Berdasarkan penjelasan diatas diketahui bahwa dampak dari perasaan bersyukur dapat berkembang menjadi reaksi atau tanggapan yang berwujud sebuah sikap. Oleh sebab itu syukur kemudian dapat mendorong atau memotivasi seseorang untuk memberi balasan atas pemberian atau kebaikan yang dilakukan orang lain (Smith; Weiner &Graham; McCullough & Tsang, 2004).

Masa transisi dari sekolah-sekolah yang berada di luar ke dalam pondok pesantren merupakan salah satu kondisi yang harus dihadapi oleh para santri/siswa yang akan masuk ke dalam pondok pesantren.

Rr. Atina Ayu Vanesa Qurotul Uyun²⁷ menunjukkan hasil penelitian terkait syukur dilakukan oleh ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kebersyukuran dengan depresi pada mahasiswa, artinya semakin tinggi tingkat kebersyukuran pada mahasiswa maka tingkat depresi semakin rendah, sebaliknya semakin rendah tingkat kebersyukuran pada mahasiswa maka tingkat depresi semakin tinggi. Tingkat permasalahan dan perkembangan yang sama antara remaja SMA dan mahasiswa terkait dengan beragam tekanan pada diri santri/siswa yang dapat menyebabkan stres bisa dihadapi dengan menambah rasa syukur.

²⁷Rr. Atina Ayu Vanesa Qurotul Uyun .2008. *Hubungan Antara Kebersyukuran Dengan Depresi Pada Mahasiswa*, Skripsi.

D. Hipotesis

Menurut Sudarwan, hipotesa adalah kesimpulan teoritik yang masih harus dibuktikan kebenarannya melalui analisis terhadap bukti-bukti empiris (Sudarwan Danim, 2004: 115).²⁸

Hal serupa juga diungkapkan oleh Saifuddin Azwar dalam bukunya yang menganggap bahwa hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap pertanyaan penelitian.²⁹ Oleh karena itu, perumusan hipotesis sangat berbeda dari perumusan pertanyaan penelitian. Oleh karena itu, perumusan hipotesis yang benar harus memenuhi ciri-ciri sebagai berikut:

1. Hipotesis harus dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan deklaratif (*declarative statements*), bukan kalimat pertanyaan.
2. Hipotesis berisi pernyataan mengenai hubungan antara paling sedikit dua variabel
3. Hipotesis harus dapat diuji (*testable*). Hipotesis yang dapat diuji akan secara spesifik menunjukkan bagaimana prediksi hubungan antar variabel-variabel termaksud

Adapun hipotesis pada penelitian ini yakni:

Ha = ada Hubungan Antara Kebersyukuran dengan Stres Pada Santri Pondok Pesantren Al-rifa'ie.

H0 = tidak ada Hubungan Antara Kebersyukuran dengan Stres Pada Santri Pondok Pesantren Al-rifa'ie.

²⁸ Sudarman. Danim. 2004. *Metode Penelitian Untuk Ilmu-ilmu Perilaku*. Jakarta: Bumi Aksara. hal. 115

²⁹ Azwar Saifuddin. 2011. *Metode Penelitian*. Jakarta: Pustaka Pelajar