

Mengatasi Stress Melalui Konseling Islami

By Prof. Dr. H. Lahmuddin Lubis, M.Ed

Universitas Medan Area

24 September 2019

Buletin Taqwa Universitas Medan Area Periode September 2019

Assalaamu'alaikum warahmatullaahi wabarakaatuh.

Kalau kita perhatikan dalam kamus, stress dapat diterjemahkan sebagai gangguan mental yang dialami oleh seseorang disebabkan adanya tekanan. Karenanya kita akan melihat lebih jauh apa yang menyebabkan seseorang stress atau tertekan. Banyak para pakar menjelaskan ada empat faktor utama yang menyebabkan stress. Pertama karena masalah keuangan atau ekonomi. Kedua karena pekerjaan atau tugas. Seseorang yang diberikan tugas terlalu banyak dan selalu mendapatkan tekanan dari atasan tentu akan mengalami stress. Begitu juga dengan mahasiswa yang diberikan tugas oleh dosennya, membuat dua sampai tiga makalah dalam seminggu. Itu juga akan mengakibatkan mahasiswa tersebut stress.

Ketiga, stress juga bisa disebabkan oleh keluarga. Seorang anak yang senantiasa melihat kedua orang tuanya bertengkar, atau orang tua yang stress karena anaknya tidak bisa diatur. Keempat karena masalah kesehatan. Seseorang berobat kesana kemari namun belum juga mendapat kesembuhan. Atau belum sembuh dari satu penyakit tetapi sudah mendapatkan penyakit yang lain. Tentu juga akan memicu seseorang untuk mengalami stress. Empat hal ini yang menyebabkan orang stress dan tidak dapat melaksanakan aktifitas sebaik mungkin sebagaimana seharusnya.

Apa solusi yang dapat kita tawarkan kepada mereka yang mengalami stress ini? Sebagai seorang konselor Islami ada beberapa hal yang dapat kita lakukan. Prof. Dr. Dadang Hawari mengatakan ada enam hal yang bisa kita lakukan kepada mereka yang mengalami stress. Pertama dengan melakukan psikoterapi psikiatri, gunanya untuk melihat bagaimana keadaan gejala-gejala seseorang, dengan pendekatan kejiwaan. Kedua adalah dengan pendekatan psikoterapi keagamaan atau psikoterapi spiritual. Ketiga, Prof. Dadang Hawari mengatakan bahwa yang bisa dilakukan oleh seorang terapis atau konselor Islami dalam mengatasi stress

itu adalah dengan pendekatan *psikofarmaka*. Keempat yaitu melalui terapi *somatic*. Kelima melalui terapi relaksasi. Keenam melalui terapi perilaku.

Namun karena waktu yang terbatas, dari enam terapi tersebut saya hanya akan membahas satu bagian saja yaitu tentang psikoterapi keagamaan atau psikoterapi spiritual. Jika kita cermati Al-Qur'an dan beberapa hadits, terdapat beberapa cara yang juga Rasul pernah lakukan dalam mengatasi orang-orang yang terkena stress atau orang yang depresi. Di antaranya yang pertama adalah melalui do'a. Dalam sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Bukhori dan Muslim dari 'A'isyah Ra. Ketika seseorang sakit, seorang terapis atau konselor Islami bisa mengobatinya dengan do'a. Di antara do'a tersebut adalah, *"Ya Allah, Engkaulah Tuhan manusia. Hilangkanlah penyakit seseorang ini Ya Allah. Sembuhkanlah, Engkau Yang Maha Menyembuhkan. Tiada kesembuhan tanpa kesembuhan dariMu Ya Allah. Satu kesembuhan yang tidak pernah kambuh lagi."*

Kedua, terapis Islami juga dapat menggunakan pendekatan dengan membimbing pasien untuk memperbanyak zikir kepada Allah Swt. Allah berfirman di dalam surat Ar-Ra'd ayat 28 yang artinya, *"(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram."* Berdasarkan surat Ar-Ra'd ayat 28 inilah konselor Islami dapat menganjurkan kepada pasiennya untuk senantiasa memperbanyak zikir kepada Allah. Dengan zikir itu insyaAllah pasien akan semangat untuk hidup kembali.

Ketiga, terapis Islami dapat menganjurkan kepada pasiennya untuk melakukan shalat tahajjud di malam hari. Tahajjud merupakan salah satu terapi Islami yang paling ampuh dalam mengatasi berbagai penyakit termasuk depresi dan stress. Allah Swt. berfirman di dalam Al-Qur'an surat Al-Isra' ayat 79 yang artinya, *"Dan pada sebagian malam, lakukanlah shalat tahajjud (sebagai suatu ibadah) tambahan bagimu: mudah-mudahan Tuhanmu*

mengangkatmu ke tempat yang terpuji.” Kalau Allah sudah menilai akhlak seseorang tinggi, derajatnya tinggi di sisi Allah, insyaAllah ini merupakan terapi yang sangat ampuh bagi seorang pasien. Oleh karenanya tahajjud merupakan salah satu solusi yang terbaik dalam Islam.

Keempat, seorang terapis Islami dapat memberikan saran kepada pasiennya untuk memperbanyak membaca Al-Qur’an. Allah Swt. berfirman di dalam surat Yunus ayat 57 yang artinya, *“Wahai manusia! Sungguh, telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur’an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit yang ada dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman.”* Artinya jika seseorang benar-benar membaca Al-Qur’an dan artinya, serta mengamalkannya, maka itu merupakan obat yang sangat ampuh untuk mengatasi stress.

Bahkan Allah kembali menegaskan pada ayat lain yaitu dalam surat Al-Isra’ ayat 82, *“Dan Kami turunkan dari Al-Qur’an (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman, sedangkan bagi orang yang zalim (Al-Qur’an itu) hanya akan menambah kerugian.”* Ternyata Al-Qur’an memiliki manfaat yang sangat luar biasa untuk menyembuhkan stress yang dialami seseorang.

Mengahiri pembahasan kali ini, untuk menyembuhkan penyakit depresi, stress, maupun penyakit mental lainnya secara menyeluruh akan lebih baik jika kita memadukan tiga pendekatan. Pertama, pendekatan obat secara lahiriyah, yaitu dengan mendatangi dokter atau pakar dalam penyakit tersebut. Kedua, memberikan motivasi kepada pasien atau yang menderita penyakit tersebut. Semangat hidup akan bangkit kembali agar ia melawan rasa sakitnya. Ketiga adalah pendekatan keagamaan atau *zikrullah*. InsyaAllah dengan ketiga pendekatan tersebut kita yakin dan percaya bahwa Allah akan memberikan kesembuhan pada pasien. Semoga bermanfaat untuk kita semua.

Wassalaamu’alaikum warahmatullaahi wabarakaatuh.