

BAB III

BIOGRAFI ISHAQ HUSAINI KUHSARI DAN MUSTAMIR SERTA PEMIKIRANNYA

A. Pemikiran Ishaq Husaini Kuhsari

A.1. Biografi Ishaq Husaini Kuhsari dan Karya-karyanya

Sayid Ishaq Husaini Kuhsari dilahirkan pada 05 Mei 1949 di Desa Kuhsar, kawasan Mazandaran, Iran. Kuhsari adalah seorang ahli filsafat Islam, teologi, dan Ulumul Qur'an. Pengalaman belajar beliau dapatkan dari beberapa guru besar di Iran seperti Seymundahi, Dara Ebkalani, Hasan Zadeh Amuli, Jawadi Amuli, Mishbah Yazdi, Golpaygoni, Tabrizi, dan Muntaziri. Beliau aktif di Lembaga Kajian dan Penelitian Imam Khomeini.¹

Dalam kesehariannya, Kuhsari aktif mengajar ilmu Pengantar Kajian Keislaman, Tafsir Sejarah Al-Quran, Sejarah Tafsir Akhlaq, Sejarah Islam dan beberapa mata kuliah yang lainnya. Pengalaman selama 12 tahun mengajar mata kuliah epistimologi, antropologi dan teologi mengantarkan dia menjadi anggota dewan ilmu pada Kajian Teologi di Pardis Qum. Dalam

¹Informasi tentang biografi Ishaq Husaini Kuhsari diperoleh dari penerbit Sadra, tanggal 27 Februari tahun 2014

tingkatan Fiqih, Kuhsari sudah menjadi Mujtahid yakni setara dengan Profesor, dan dibidang Ulumul Quran sudah menyanggah gelar Doktorat Universitas Teheran, Tesis bertema *Analisis Landasan Dasar Tafsir Irfani*.

Kuhsari telah memberikan sumbangan pemikiran dalam perkembangan ilmu pengetahuan dewasa ini dengan karya akan pemikirannya baik dalam bentuk kitab dan makalah, seperti *Sejarah Filsafat Islam* yang menjadi buku pelajaran di pusat kajian ilmu Filsafat. *Negoh e-Qur'oni be Fesyor-e Revoni (al-Quran dan stres)*, dan juga *Tafsir Surat Al-Fatihah* dalam bidang Tafsir.

A.2. Pandangan Ishaq Husaini Kuhsari Tentang Stres pada Masyarakat Modern

A.2.1. Pengertian Stres

Secara bahasa stres berasal dari kata “*stipingene*”, yang berarti merangkul, menekan, membuka lebar. Sedangkan secara istilah stres ialah serangkaian perilaku yang dibarengi perasaan yang saling kontradiktif. Adapun para ahli berbeda-beda dalam mendefinisi stres, seperti Brown dan Campbell (dalam Kuhsari, 2012: 23) mengemukakan bahwa stres atau stres adalah sesuatu yang bersifat eksternal lalu ditimpakan kepada seseorang dan melahirkan berbagai

gangguan fisik maupun psikis. Sedangkan Seyle mendefinisikan stres sebagai interaksi dan adaptasi ketika menghadapi tekanan hidup. Hal ini dilakukan sebagai usaha mempertahankan keseimbangan antara pengetahuan dengan keharusan lingkungan sekitar serta potensi yang dimiliki dalam menanggapi keharusan tersebut, seperti yang dikemukakan Alexander (Kuhari 2012: 23).

Individu yang mengalami stres akan berperilaku lain dibandingkan dengan individu yang tidak mengalami stres. Oleh karena itu, kondisi individu yang mengalami stress gejala-gejalanya dapat dilihat baik secara fisik maupun secara psikologis. Beberapa indikasi stres yang dapat dilihat pada diri individu diantaranya:

a) Fisiologis

Tanda seseorang yang terkena stres dari segi fisiknya seperti kejang, otot yang sering dirasakan saat meluruskan tenggorokan, bersin-bersin, mulut yang kering, rasa nyeri, gangguan pencernaan, badan terasa tergores-gores, merasa ada yang bengkak, duduk terbungkuk, kaki yang terseret-seret saat berjalan, berdiri yang tak tegap, dan lain sebagainya.

b) Psikologis

Gejala psikologis individu yang mengalami stres antara lain ditandai oleh perilaku dan perasaan seseorang diantaranya: bermasalah dalam berfikir benar dan logis serta tidak mampu melihat berbagai sisi dari suatu permasalahan, tidak fleksibel dalam berpandangan dan berpikir, agresif tidak pada tempatnya dan mudah tersinggung, suka menyendiri dan menjauh dari kerabat, tidak mampu menjaga ketenangan diri sendiri, berperilaku kacau misalnya seseorang yang biasanya rapi dan bersih, karena mengalami stres menjadi jorok dan tidak teratur. Keadaan-keadaan aneh seperti tiba-tiba marah atau gembira, tertekan atau beraktifitas melampaui batas (Kuksari, 2012: 24).

A.2.2. Faktor Penyebab Stres

Stressor merupakan faktor-faktor dalam kehidupan yang mengakibatkan timbulnya respon stres. *Stressor* berasal dari berbagai sumber baik dari dalam (internal) maupun luar individu (eksternal). Untuk lebih jelasnya Kuksari memaparkan faktor-faktor yang dapat menyebabkan stres, yaitu :

a. Kacaunya keseimbangan hayati badan

Keseimbangan hayati mencakup keteraturan fisiologis dan keteraturan psikis, tekanan dan dorongan naluri, kebutuhan-kebutuhan fisikal, dan desakan-desakan yang timbul dari faktor lingkungan semuanya dapat menyebabkan keterstres. Kondisi-kondisi keseimbangan hayati akan mengalami kekacauan diantaranya adalah:

1) Kelelahan

Rasa lelah biasanya tersembunyi di sela-sela aktifitas, lama kelamaan dapat menimbulkan efek yang membahayakan bagi tubuh. Sebagian individu dalam kondisi tertentu ingin mengerjakan berbagai macam pekerjaan dalam waktu yang singkat. Namun yang dihasilkan dari kondisi seperti ini adalah amarah dan emosi. Ajaran Islam telah mengatur tentang tata cara pola kehidupan yang selaras. Hal ini dilakukan dengan mengatur sebaik mungkin aktivitas manusia dan melarang untuk mengerjakan pekerjaan-pekerjaan di luar kemampuan tubuh dan jiwa, hal tersebut memberikan dampak negatif bagi tubuh maupun jiwa (Kuksari, 2012: 75).

2) Pesimisme dalam kesehatan

Pesimisme merupakan fenomena batin yang berkenaan dengan cara pandang individu serta kemampuan dalam berperilaku. Rasa pesimisme ini dapat memberikan pengaruh negatif pada kondisi psikis dan fisik individu, sehingga beberapa individu beranggapan bahwa diri mereka sakit, dan mengeskpresikan rasa sakitnya meskipun faktanya secara fisik, tubuhnya sehat. Islam memberikan solusi pesimisme dalam kesehatan, yakni dengan meyakini dan menerima yang telah ditakdirkan oleh Allah SWT serta bertawakal kepada-Nya. Dengan keyakinan tersebut akan merasakan ketenangan (Kuksari, 2012: 78).

3) Stres melahirkan

Stres melahirkan diakibatkan rasa takut dan kekhawatiran yang terus menerus pasca melahirkan, hal ini disertai dengan rasa malu akan kelahiran anak. Individu yang mengalami stres ini terkadang terdorong untuk membunuh bayi yang dilahirkannya (Kuksari, 2012: 80).

4) Penyakit kronis

Penyakit parah dan lama merupakan penyebab pertama dari stres. Hal ini menyebabkan penderitanya merasa tersingkirkan dan terasing dari aktifitas sosial maupun dalam hubungannya dengan para kerabat. Selain itu Berbagai usaha telah dilakukan dengan mengeluarkan biaya, tenaga dan waktu untuk memperoleh kesembuhan (Kuhsari, 2012: 82).

b. Peranan sistem kelembagaan

Lembaga dan organisasi dapat menimbulkan stres pada seseorang. Faktor suasana lingkungan, kedudukan dan jabatan kerja, serta naiknya kedudukan dapat menjadikan individu merasa terasing dan mengalami ketegangan, stres apabila individu tidak dapat menyesuaikan dengan lingkungan tersebut. Selain itu berbagai masalah psikologi dialami oleh manusia yang timbul dikarenakan jabatan kerja adalah pertentangan dan ketidakjelasan peran dalam mengemban tugas, kemudian tingkat tanggung jawab, serta tekanan dalam hubungan pekerjaan dengan rekan-rekan seprofesi (Kuhsari, 2012: 85).

c. Krisis kekeluargaan

Kebersamaan dalam sebuah keluarga merupakan hal yang penting, karena keluarga merupakan kesatuan yang mendasar dalam kehidupan bermasyarakat. Selain itu keluarga merupakan sumber perlindungan emosional bagi anggota ketika menghadapi permasalahan dan tekanan dalam kehidupannya. Beberapa krisis kekeluargaan yang memiliki pengaruh menimbulkan stres yaitu; perceraian, kematian istri atau suami, buah hati, dan orang tua (Kuhsari, 2012: 87).

d. Lingkungan

Kemajuan teknologi di abad modern, memberi kemudahan manusia dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Namun disisi lain menimbulkan dampak negatif dan kerusakan yang diakibatkannya. Seperti pencemaran polusi baik suara, dan udara. Berbagai penyakit yang bersangkutan dengan dunia kerja disebabkan oleh “suara”. pencemaran suara berdampak pada ingatan dan perilaku seseorang. Selain itu, suasana kerja yang tak sehat dengan tidak adanya ventilasi yang baik, dapat memicu stres dan stres dalam bekerja (Kuhsari, 2012: 96).

e. Migrasi (perubahan lingkungan dan budaya)

Perpindahan dari satu tempat ke tempat lain dapat mengakibatkan stres pada individu, hal ini disebabkan individu harus beradaptasi menyesuaikan diri dengan lingkungan dimana individu tinggal. Kondisi sosial, budaya, dan masyarakat yang berbeda terkadang menimbulkan stres pada individu (Kuhsari, 2012: 99).

f. Krisis ekonomi dan politik

Problema politik dan ekonomi merupakan faktor pemicu timbulnya stres pada individu. Ambisi kekuasaan oleh pemimpin politik yang merasa tidak puas menyebabkan kerusakan, krisis politik dan perekonomian. Akibatnya terjadi berbagai kekacauan dalam keamanan dan kerja (Kuhsari, 2012: 100).

g. Kepribadian

Jenis kepribadian seseorang memiliki peranan dalam stres. Karena setiap orang berbeda-beda dalam menghadapi stres sesuai dengan jenis kepribadian. Kepribadian tipe A lebih mudah mengalami stres karena individu tipe ini mempunyai kebiasaan terburu-buru, agresif dan gampang marah, mengejar tujuan tanpa adanya perencanaan dan program yang

benar. Berbeda dengan kepribadian tipe B, yang tenang dan jarang tegesa-gesa, memahami nilai serta melakukan pekerjaan berdasarkan perhitungan, perencanaan dan program yang cermat (Kuksari, 2012: 108).

h. Kekosongan spiritual dan moral

Peradaban modern dengan kemajuan ilmu dan teknologi mengakibatkan peningkatan gejala stres penduduknya. kekosongan spiritual serta moral merupakan faktor dominan penyebabnya, hal ini mengakibatkan manusia tidak mempunyai tujuan dan tumpuan hidupnya. Selain itu, kekosongan moral menjadikan mereka bertindak kriminal dan jauh dari norma-norma agama (Kuksari, 2012: 121).

A.2.3 Dampak Stres

Stres memiliki beberapa dampak bagi individu, diantaranya:

- 1) Dampak positif, yakni stres merupakan suatu yang akan dialami oleh makhluk hidup. Oleh karenanya manusia harus membuka cara pandang dalam memaknai stres dan mengambil pelajaran dari berbagai peristiwa dalam hidup.

2) Dampak negatif, stres yang dialami oleh individu dapat mengakibatkan berbagai macam gangguan, seperti: sistem saraf, sistem pernafasan, peredaran darah, serta pencernaan.

A.3. Upaya Penyembuhan Stres

Berbicara tentang pandangan Ishaq Husaini Kuhsari mengenai stres yang dialami oleh masyarakat modern tidak lepas dari ketidaksiapan dalam menghadapi proses modernisasi serta pola gaya hidup yang dijalani. Kuhsari (2012: 4) mengungkapkan, stres sebagai teman akrab manusia di era modern ini hal ini dikarenakan banyaknya manusia disetiap negara yang mengalami depresi dan tekanan psikis merupakan gangguan kejiwaan. Akibatnya setiap hari semakin bertambah kerugian bagi manusia, baik secara ekonomi, sosial maupun individual.

Menyikapi berbagai problematika masyarakat modern, Nabi Muhammad selaku teladan umat manusia memberikan petunjuk dalam mengatasi stres. Diantaranya dengan membaca “*yaa hayyu ya qayyum*”. Dalam kitab Sunan at-Tirmidzi disebutkan:

حدثنا محمد بن حاتم المكتب حدثنا ابوبدر شجاع بن الوليد عن الرحيل
بن معاوية اخي زهير بن معاوية عن الرقاشي عن انس بن مالك قال
كان النبي ص.م. إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ قَالَ "يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيْثُ"

“Bahwa ketika Rasulullah ditimpa suatu perkara (masalah), beliau membaca:” wahai dzat yang Maha Hidup dan terus menerus mengurus mahluk-Nya, dengan rahmat-Mu lah kami memohon pertolongan-Nya dan apabila beliau semakin lama berdoa, beliau membaca “yaa hayyu yaa qayyum (wahai Yang Maha Hidup dan terus menerus mengurus mahluk-Nya)”

Selain itu, dalam berbagai masalah dalam kehidupan, hendaknya manusia menyandarkan diri kepada Allah dengan tidak putus asa dan bersedih. Nabi Muhammad menerangkan bahwa kesedihan yang berlebihan memberikan dampak negatif bagi tubuh, yakni akan menimbulkan tekanan kejiwaan. Sabda Nabi Muhammad SAW:

مَنْ كَثُرَ هَمُّهُ سَقَمَ بَدَنُهُ

“Barang siapa yang banyak bersedih, maka fisiknya akan mengalami sakit

Kuhsari (2012: 2) berpendapat bahwa agama Islam merupakan salah satu agama yang memberikan perhatian ketenangan spiritual bagi pemeluknya. Hal ini terbukti dengan kitab al-Quran yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW sebagai mukjizat

abadi, kitab yang memberikan petunjuk, pedoman dan aturan yang harus diikuti. Keagungan al-Quran yang dapat memecahkan berbagai persoalan psikologis, juga menjadi penawar dari segala masalah kehidupan yang dialami manusia, sehingga al-Quran memberikan ketentraman dan ketenangan spiritual.

Ilmu kedokteran menjelaskan bahwa jiwa yang diliputi tekanan kegelisahan dan keresahan secara otomatis sistem pertahanan tubuh yang bertugas melawan berbagai penyakit pun akan melemah. Ketika kondisi dan sistem syaraf tidak stabil maka tubuh akan lebih rentan diserang berbagai penyakit. Disinilah peran al-Quran yang mampu memberikan efek tenang dan rileks dengan membaca dan memperdengarkannya. Hal ini berdampak besar terhadap proses penyembuhan penderita gangguan kejiwaan. selain itu keimanan dan keyakinan yang kuat kepada Allah dan kebenaran al-Quran akan jauh lebih efektif dalam proses penyembuhan.

Thaha (dalam El-Zaky, 2010: 425) menyatakan keyakinan yang kuat bahwa stres berkaitan dengan keyakinan, pemikiran, pemahaman, akhlak, kebiasaan, dan perilaku keagamaan seseorang. Dalam hal ini

aspek ruhani dan agama berperan penting dalam upaya pengobatan gangguan kejiwaan. Hal ini didukung oleh berbagai penelitian yang dilakukan para ahli psikologis, seperti Jung (dalam Kuhsari, 2012: 9) menyatakan bahwa agama banyak memenuhi kebutuhan manusia dan mengisi kekosongan yang dirasakan eksistensinya. Agama mampu memberika jawaban serta mengklarifikasi masalah, memberi tuntunan serta ketenangan, kekuatan serta harapan bagi manusia. Pendapat ini juga serupa dengan Bergson (dalam Kuhsari, 2012: 10) yang mengungkapkan bahwa, dalam menghadapi hantaman penuh bahaya dalam kehidupan, manusia memerlukan sandaran spiritual. Pendapat ini dibenarkan oleh Maslow, ia menyampaikan bahwa menganut agama merupakan kesatuan yang bermakna, teratur dan memuaskan, tidak diragukan memiliki kaitan dengan motivasi untuk menjalani hidup dengan aman dan tenteram (Kuhsari, 2012: 10). Sehingga dapat disimpulkan bahwa para pakar psikologis mengakui akan peranan dan eksistensi agama dalam memberikan penanganan dan solusi terbaik masalah psikologis umat manusia.

Pada dasarnya menghadapi stres bertujuan untuk menekan kemungkinan masalah-masalah berat yang berpotensi memicu stres. Diantara cara yang dapat dilakukan dalam mengatasi dan menyembuhkan stres menurut Kuhsari adalah sebagai berikut:

1. Membenahi cara berpikir

Dalam menghadapi berbagai masalah dalam kehidupan setiap individu harus menggunakan rasionalnya, yakni dengan berpikir memaknai setiap peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya. Adapun tahapan yang dapat dilakukan dalam mengatasi stres lewat pembenahan pola pikir antara lain:

Pertama, kembali ke fitrah. Pada dasarnya manusia dilahirkan didunia dalam kondisi fitrah atau suci. Keadaan fitrah ini menjadikan manusia untuk melakukan kebaikan, menolong, memberikan manfaat bagi orang lain serta bertindak sesuai dengan norma sosial, hukum dan agama. Namun, dalam kehidupannya, manusia tidak jarang berjalan menyimpang dengan fitrahnya. Hal ini disebabkan dosa dan maksiyat yang telah dilakukan, akibatnya hati menjadi

tertutup, merasa gelisah, takut dan tertekan (Kuhsari, 2012: 134). Dalam firman Allah surat al-Baqarah: 19:

أَوْ كَصَيْبٍ مِّنَ السَّمَاءِ فِيهِ ظُلُمَاتٌ وَرَعْدٌ وَبَرْقٌ يَجْعَلُونَ أَصْبِعَهُمْ فِي
ءِذَانِهِمْ مِنَ الصَّوَاعِقِ حَذَرَ الْمَوْتِ ۗ وَاللَّهُ مُحِيطٌ بِالْكَافِرِينَ ﴿١٩﴾

“Atau seperti (orang-orang yang ditimpa) hujan lebat dari langit disertai gelap gulita, guruh dan kilat; mereka menyumbat telinganya dengan anak jarinya, karena (mendengar suara) petir, sebab takut akan mati dan Allah meliputi orang-orang yang kafir”

Dari ayat tersebut dapat diambil hikmah bahwa ketenangan jiwa pada dasarnya megakar pada fitrah manusia. Kuhsari menjelaskan bahwa dengan menjalankan perintah agama dan menerapkan nilai-nilainya dalam kehidupan menjadikan manusia berjalan tujuan yang jelas mendapatkan kebahagiaan dunia dan akhirat. Selain itu manusia akan terhindar dari gangguan psikologis.

Kedua adalah memahami masalah. Memahami masalah merupakan upaya penyadaran individu akan makna dari kesulitan atau permasalahan yang dihadapi dengan hal

tersebut individu dapat mengambil pelajaran segala peristiwa yang dialami. Memahami masalah pada dasarnya dapat dilakukan dengan memahami lingkungan yang menjadi penyebab munculnya stres juga dapat dilakukan dengan meminta bantuan orang lain dalam memahami memecahkan kesulitan yang dihadapi. Oleh karenanya merujuk kepada ahli untuk memecahkan suatu masalah merupakan salah satu tindakan yang rasional, baik dalam urusan material maupun spiritual (Kuhsari, 2012: 142).
Firman Allah QS.An-Nahl: 43

وَمَا أَرْسَلْنَا مِنْ قَبْلِكَ إِلَّا رِجَالًا نُوحِيَ إِلَيْهِمْ فَسَأَلُوا أَهْلَ
الذِّكْرِ إِنْ كُنْتُمْ لَا تَعْمُونَ ﴿١٢﴾

“Dan Kami tidak mengutus sebelum kamu, kecuali orang-orang lelaki yang Kami beri wahyu kepada mereka; Maka bertanyalah kepada orang yang mempunyai pengetahuan. jika kamu tidak mengetahui”

Ketiga, mencari sandaran jiwa (harapan dan iman), realitas kehidupan manusia yang selalu dihadapkan dengan berbagai masalah oleh karenanya manusia membutuhkan agama sebagai sandaran spiritual. hal ini dapat dilakukan dengan

keimanan. keimanan dapat memberikan petunjuk manusia sehingga manusia tidak berputus asa dan bertawakal dalam menghadapi segala permasalahan. Keimanan juga memberikan efek positif bagi individu, yakni merubah batin untuk bangkit dari kesulitan sehingga dirinya mengalami perubahan batin sehingga dirinya dapat melewati berbagai ujian dalam hidupnya (Kuksari, 2012: 146).

Keempat, Prinsip qadha dan qadar. Segala sesuatu di dunia dalam pengaturan Allah, dzat yang menciptakan alam jagat raya dan makhluknya, dialah yang mengatur segala pergerakan. Orang yang beriman akan meyakini dan berpikir bahwa segala sesuatunya adalah kehendak Allah termasuk kesulitan dan musibah yang diberikan kepada hamba-Nya. Dengan beriman dengan Qadha dan qadar menumbuhkan kesadaran individu bahwasaha itu ada batas maksimal yang tidak mungkin dicapainya karena sepenuhnya adalah hak Allah, sehingga Individu tidak mudah stres ketika mengalami kegagalan dengan mengembalikan segala urusan kepada

kehendak Allah dan bertawakal kepada-Nya dan tetap berusaha serta tidak menyombongkan diri ketika sukses, sebab hal tersebut merupakan ketentuan Allah (Kuksari, 2012: 151).

Kelima, bertafakkur. Tafakur merupakan perenungan akan segala yang terjadi. Dengan tafakkur manusia akan berpikir positif dalam mencari jalan untuk melakukan usaha lain dan berubah ke arah yang baik, sehingga individu akan mengendalikan perbuatan serta perilakunya dengan mengedepankan hal terpenting tahap demi setahap. Kuksari menjelaskan, manusia harus terus berpikir bahwa jalan untuk berubah selalu terbuka lebar; yakni membulatkan tekad untuk terus hidup dengan baik, memiliki alasan-alasan positif untuk hidup dalam segala aktivitas, sehingga dalam diri individu muncul keberanian dalam melakukan tindakan terbaik dalam menghadapi masalah (Kuksari, 2012: 155).

Keenam, memandang positif kematian. Modernisasi memberikan pengaruh yang nyata dalam kehidupan manusia baik dalam tata berperilaku, berpikir dan bertindak. Hal ini dapat

dilihat kecenderungan manusia modern mengejar kehidupan duniawi dan mengesampingkan kehidupan akhirat. Akibatnya manusia modern mengalami stres dan hipokrit yang berkepanjangan. Oleh karenanya cara selanjutnya yang dapat dilakukan untuk mengatasi tekan jiwa adalah dengan memandang positif kematian, memikirkan dunia akhirat. Dalam perspektif al-Quran kematian merupakan proses perpindahan dari satu alam ke alam lainnya, dengan cara pandang ini akan menciptakan ketentraman dalam hati karena dengan kematian individu akan memasuki alam, tempat dimana yang diridhoi Allah, sehingga ketika mengingat kematian bukan menimbulkan rasa cemas, takut dan stres (Kuksari, 2012: 153).

Ketujuh, melaksanakan tugas dan memasrahkan hasil. Islam adalah agama *rahmatan lil alamin*, yang mengajarkan pemeluknya untuk berkonsentrasi dalam melaksanakan tugas dan pekerjaan, dengan hal ini individu akan termotivasi untuk melakukan tugasnya dengan sebaik mungkin, tidak hanya membayangkan hasil

yang bakal diperoleh. Selain itu islam juga mengajarkan untuk tidak pesimis apabila gagal dalam meraih tujuan sehingga merasa sedih dan kehilangan semangat. Sehingga dalam menjalankan tugas individu akan melaksanakan dengan sebaik-baiknya dan bertawakkal dengan menyerahkan hasilnya kepada Tuhan. Tawakkal merupakan karakter yang bersumber pada dari keyakinan qadha qadar serta tauhid akan tindakan Allah. Dalam menghadapi stres manusia harus memahami bahwa segala daya dan usaha serta rencana yang disusun dalam kehidupannya berada dalam pengaturan dan *sunnatullah* (Kuhari, 2012: 154).

Langkah yang kedelapan dalam menghadapi stres adalah Berpandangan positif. Berpandangan positif dalam istilah agama disebut dengan *khusnudhon*. Allah menciptakan manusia untuk menyembah kepadanya. Berbagai ujian diberikan Allah untuk mengukur kadar tingkat ketakwaan manusia kepadanya. Oleh karenanya dalam menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup, manusia harus melihat dan menyikapi segala

sesuatu yang diberikan-Nya dengan bijak serta memandangnya secara positif dengan berprasangka baik kepada Allah (Kuhari, 2012: 159).

2. Memperbaiki Perilaku

Perbaikan perilaku merupakan cara yang dilakukan dengan melaksanakan berbagai aktivitas dan latihan untuk mengolah ketahanan tubuh atau fisik. Ketahanan fisik yang kuat akan mempengaruhi individu dalam menghadapi dan mengatasi stres. Di antara kegiatan dan aktivitas yang dapat dilakukan yaitu: Petama, olahraga dan melakukan latihan fisik. Olah raga dan latihan fisik bermanfaat untuk mengendurkan urat syaraf dan melenturkan anggota tubuh selain itu kegiatan ini membentuk kesiapan dalam diri individu dalam menghadapi faktor penyebab stres. Kedua, Tidur. Tidur bermanfaat dalam memulihkan kekuatan dan energi serta menghilangkan kelelahan tubuh. Oleh karenanya dalam islam memberikan tuntunan untuk melakukan tidur sebagai upaya relaksasi menyeimbangkan otak sehingga ketika terbangun kondisi lebih *fresh*

sehingga mampu berpikir jernih. Ketiga, memperbaiki suasana kerja (Kuhsari, 2012: 163).

3. Menata Hati

Menata hati merupakan usaha mengatur perasaan serta emosi dengan cara mengendalikan diri dari berbagai dorongan. Beberapa hal yang dapat dilakukan dengan menata hati adalah: pertama, bertaubat, yaitu memperbaiki kesalahan yang telah dilakukan, menyesali dengan tidak mengulangi kesalahan yang sama. Kedua, menangis, Islam tidak hanya mengajarkan pemeluknya untuk bersabar ketika menghadapi kesulitan, juga mengajarkan sikap pasrah terhadap ketetapan Allah, menangis dan meluapkan emosi. Ketiga, berduka. Dalam tradisi yang dilakukan oleh masyarakat Iran, berduka dengan mengadakan peringatan mengenang para Imam terutama Imam Husain (Kuhsari, 2012: 175).

4. Mengatur Keseimbangan Hati

Mengatur keseimbangan emosi dan perasaan merupakan salah satu cara dalam menanggulangi atau menghadapi stres, hal ini dapat dilakukan dengan mengambil garis tengah

dorongan-dorongan emosional, yakni dengan menyucikan hati dan melangkah di jalur ketakwaan, ketegaran, bersabar dan bertahan, perlindungan emosional dan sosial (Kuhsari, 2012: 173).

5. Menyatukan Jiwa dengan Sumber Kekuatan

Ketika manusia menghadapi masalah dalam kehidupan tentulah membutuhkan penguat yang dapat diperoleh dengan jalan spiritual. Usaha ini dapat diperoleh lewat pendekatan kepada Allah SWT melalui doa dan zikir, sholat, tawasul, ziarah ke tempat suci (Kuhsari, 2012: 175).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa upaya penyembuhan stres yang dikemukakan Kuhsari merupakan model penggabungan antara aspek rasio, tingkahlaku, serta hati. Oleh karenanya dalam mengatasi stres harus mempertimbangkan aspek ketiganya sehingga diharapkan individu dapat terhindar dari stres yang berakibat negatif bagi dirinya.

B. Pemikiran Mustamir

B.1. Biografi Mustamir dan karya-karyanya

Mustamir dilahirkan di Desa Pedak, Kecamatan Sulang, Kabupaten Rembang, Jawa

Tengah, pada 05 September 1976 dalam sebuah keluarga yang penuh dengan tradisi keislaman yang sangat kental. Mustamir merupakan putra dari pasangan Subakir dan Muryati.

Dengan latar keluarga yang religius tersebut tidak mengherankan sejak kecil beliau telah belajar dan mendalami ilmu agama di berbagai pondok pesantren guna menunjang pengetahuan yang didapatkan di sekolahnya. Pendidikannya dimulai dengan bersekolah di SDN Pedak tahun 1989, SMPN Sulang tahun 1992, dan SMAN 2 Rembang tahun 1995 kemudian tahun 1997 mengikutii Pendidikan Tinggi di Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang dan lulus sarjana kedokteran pada tahun 2004. Selain itu beliau juga menempuh pendidikan non formal di berbagai lembaga pendidikan Islami seperti Madrasah Nurriyatul Ulum Desa Pedak (1984-1995) Pondok Pesantren Nurul Imdad Babakan, Bogor (1995-1997), Pondok Pesantren Subulus Salam Banyumanik, Semarang (1997-1999) dan sejak tahun 2000 menjadi santri di

Pondok Pesantren Gubug Penceng al-Habsy Ngrembel, Gunung Pati, Semarang.²

Sejak dulu, Mustamir adalah seorang yang gemar membaca. dan sering menulis beberapa pengalaman serta ide-idenya dalam kertas. Seperti materi yang disampaikannya saat khutbah disalah satu masjid, hasil diskusi di bangku kuliah juga pengalaman stres dan terapi yang digunakan Mustamir sendiri saat kuliah di kedokteran UNDIP tahun 1998. sehingga terkumpulah berbagai tulisan tanganya baik dalam kertas maupun dalam vcd.

Pada tahun 2008, terbitlah beberapa buku hasil karyanya seperti: *Metode Supernol Menaklukan Stres*, Mizan Publika, *Rahasia, Energi Ibadah Untuk Penyembuhan*, Lingkaran, *Sembuh dan Sehat dengan Mukjizat Al-Qur'an*, Lingkaran, *Qur'anic Healing dan Sembuh dan Sehat dengan Mukjizat Al-Qur'an*, Pustaka Nuun, *Terapi Ibadah: Pengobatan Berbagai Penyakit dengan Rukun Islam*, Dahara Prize,. Tahun berikutnya, buku karya kedua Mustamir terbit dengan judul “*Wisata Cinta, Lingkaran dan 5 Metode*

²Informasi tentang Biografi Mustamir diperoleh dari Buku “*Metode Supernol Menaklukan Stres*”, Jakarta: Hikmah, 2008.

Pengobatandari Langit, Puasa Obat Dahsyat, Hidup Sehat dan Herbal ala Sufi, Diva Press.

Buku awal karya Mustamir menitik beratkan pada konsep konsep *religiopsikoneuroimunologi*, yakni penggabungan basik ilmu kedokteran yang didapatkannya saat kuliah dengan ilmu agama Islam yang didapatkan di pondok pesantren. Beberapa tulisan yang dilakukanya banyak dijadikan sebagai referensi di bidang kedokteran maupun bimbingan konseling. Selain menulis buku-buku tentang pengobatan Mustamir juga menulis buku-buku motivasi seperti: *Kaya Tapi Miskin, Potensi SQ, EQ, & IQ Di Balik Ayat-Ayat Al-Faatihah, Potensi Kekuatan Otak Kanan dan Otak Kiri Anak*

Mustamir menikah dengan Lila Umang Fitri, pada saat itu masih kuliah. Dengan Lila beliau mengarungi bahtera dan dikaruniai dua anak perempuan, yaitu Nashra Ajeng dan Maulida Ayu. Selain sebagai penulis, Mustamir adalah ahli *acupresuris* juga seorang herbalis, sehingga sering kaliia menjadi pembicara di bidang kesehatan. Sekarang Mustamir sedang menulis tentang aplikasi pengobatan tradisional berbasis ilmiah,selain itu juga

sering menjadi narasumber di media elektronik seperti radio Dais dan Rasika. Kesehariannya, Mustamir sebagai konsultan dan mendampingi para pasien di klinik yang didirikannya, yakni Griya Sehat Syafa'at 99 yang beroperasi di sekitar kompleks Masjid Agung Jawa Tengah. Mustamir kini tinggal di Semarang, tepatnya di jalan Kendang Barat VI No. 22, Sampangan. disamping membuka klinik tersebut, ia juga mulai merintis usaha lain dalam bidang bisnis yakni angkringan pemuda di wilayah Semarang, Jawa Tengah.³

Pengobatan yang disediakan di klinik griya sehat syafaat 99 yakni pengobatan iridologi, bekam, *chiropraksi*, *accupressur refleksi*, *accuref*, pijat bayi, *moksibasi*, ruqyah, bekam kecantikan, guruh hidung, guruh telinga, guruh mata, *head terapi*, dan pijat kecerdasan.

B.2. Pandangan Mustamir tentang Stres pada Masyarakat Modern

B.2.1. Pengertian stres

Para ahli dan paham filsafat berbeda pendapat dalam mendefinisikan dan memaknai

³Wawancara, Jumat tanggal 24 September 2014

stres. Paham mekanistik memandang stres sekedar fenomena fisik, yakni gangguan sistem saraf yang berakibat keluarnya keringat dingin, tangan menggenggam, dan wajah memerah. Paham realistik memandang stres sebagai fenomena jiwa yang terpisah dari jasmani, dalam paham stres dipandang sebagai fenomena tubuh belaka tanpa adanya hubungan kejiwaan. Sedangkan paham idealis memandang stres adalah murni fenomena kejiwaan. Paham lain berusaha melepaskan diri dari pengertian tetapi lebih kepada kedudukan stres dalam kehidupan manusia (Mustamir, 2008: 46). Sejalan dengan hal tersebut Seyle dalam bukunya *The Stress Of Life*, mendefinisikan stres sebagai respon yang tidak spesifik dari tubuh terhadap suatu tuntutan yang diterimanya, suatu fenomena universal dalam kehidupan sehari-hari dan tidak tepat dihindari (Mustamir, 2008: 51). Menurut Vincent (dalam Mustamir, 2008: 50), stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan serta tuntutan. Brecht (dalam Mustamir, Mustamir, 2008: 50) menambahkan, banyak hal yang dapat mendorong munculnya

stres, diantaranya persoalan hidup atau beberapa peristiwa yang terjadi seperti: perubahan yang drastis, rangsangan yang tidak memadai, sikap orang lain yang tidak sesuai dengan harapan, situasi, rasa khawatir yang berlebihan atau kemampuan berkomunikasi yang kurang. Kierkegard (dalam Mustamir, 2008: 48) memandang stres sebagai akses untuk menemukan diri. Karena dengan stres, manusia akan terdorong untuk mencapai tujuan kemanusiaan sehingga manusia mengerti dan memahami hakikat kehidupan manusia.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa stres merupakan suatu yang bersifat eksternal yang muncul sebagai respon yang dilakukan tubuh karena adanya tuntutan, stres dapat mengganggu kondisi fisik maupun psikis. Dalam kehidupannya, tidak dapat dipungkiri bahwa manusia tidak lepas dari berbagai permasalahan. Namun pada dasarnya permasalahan yang menjadi penyebab timbulnya stres merupakan akses untuk memahami hakikat kehidupan manusia itu sendiri.

Mustamir mengungkapkan, dalam Islam stres dipandang sebagai soal ujian dari Allah. Agama Islam tidak memandang stres sebagai sesuatu yang negatif, bahkan Islam memandangnya sebagai sesuatu yang diperlukan demi perkembangan manusia, melalui stres manusia dinilai dan diuji kesabarannya karena sabar adalah tanda keimanan sehingga dapat dikatakan bahwa stres adalah semacam alat uji tentang keimanan manusia kepada Allah (Mustamir, 2008: 50-54). Firman Allah dalam QS. Al-Baqarah: 155-157:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ
وَالْأَنْفُسِ وَالْثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَا
أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٦﴾
أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ ۖ وَأُولَئِكَ هُمُ
الْمُهْتَدُونَ ﴿١٥٧﴾

“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. (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna

lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun". Mereka Itulah yang mendapat keberkatan yang sempurna dan rahmat dari Tuhan mereka dan mereka Itulah orang-orang yang mendapat petunjuk (Departemen Agama, 2009: 24).

B.2.2. Faktor penyebab stres

Faktor penyebab stres sangat beragam, dalam hal ini Mustamir (2008: 76) mengklasifikasi penyebab stres menjadi tiga macam, yaitu:

1) Stresor ruhani (spiritual)

Stresor jenis ini berhubungan dengan *ke-diri-an* manusia. Stresor ruhani timbul karena kecintaan manusia yang mendalam terhadap dirinya sendiri. Seperti stres ketakutan akan kematian, ambisius menjadi pemimpin dan jabatan.

2) Stresor mental (psikologi)

Stresor mental timbul akibat perlakuan orang lain. Tekanan tersebut mengakibatkan timbul rasa benci, marah, sedih dalam batin individu.

3) Stresor jasmani (fisikal)

Pola makan yang tidak baik dapat menyebabkan stres, hal ini disebabkan nutrisi yang buruk dapat mengganggu keseimbangan

zat-zat gizi dan tubuh yang kekurangan zat gizi lebih rentan terhadap berbagai jenis penyakit. Selain itu, faktor lingkungan juga berperan penting terhadap timbulnya stres.

B.2.3 Dampak stres

Mustamir (2008: 146) menyatakan beberapa dampak negatif dari stres terhadap manusia antara lain:

1. Aspek spiritualitas

Akibat stres terhadap spiritualitas adalah hilangnya keimanan dan tauhid manusia. Hal ini terjadi apabila stres yang dialami berkepanjangan, sehingga individu tersebut menyalahkan dan mengingkari takdir Allah.

2. Aspek jiwa

Stres yang terjadi secara terus menerus akan menyebabkan ketegangan dan kekhawatiran sehingga akan berdampak pada kondisi tubuh, pikiran, dan seluruh kehidupan sehingga individu tersebut akan mengalami rasa tertekan dan kehilangan harapan.

3. Aspek tubuh/jasmani

Efek dan pengaruh stres pada tubuh berbeda-beda sesuai dengan perbedaan sistem fisiologi.

B.3. Upaya penyembuhan

Mustamir mengungkapkan pemikirannya tentang manajemen stres yang menghubungkan antara agama/spritual dengan kondisi sehat dan sakit yang dialami oleh individu dalam bukunya yang berjudul “Metode Supernol Menaklukan Stres”. Dalam buku tersebut ia mengungkapkan pendapatnya, bahwa dinamika kehidupan membuat individu mudah mengalami stres. Pada abad 1920 penyakit yang diderita manusia berasal dari virus, bakteri, jamur. Namun di era modern ini manusia sakit disebabkan karena psikis yang terganggu sehingga berakibat pada fisik mereka. Hal ini menyebabkan sulitnya mencari kerja, dan mahalnya kebutuhan sehari-hari. Kondisi perekonomian dengan banyaknya pengangguran dan kemiskinan serta politik global yang tidak menentu semakin memperburuk suasana dan menjadi asal muasal terjadinya stres. Akibatnya, tidak sedikit terjadi kasus bunuh diri, perampokan, dan penjualan manusia.

Stres merupakan fenomena yang senantiasa ada pada kehidupan manusia dan menjadi ciri-ciri kemanusiaan itu sendiri sebagaimana pendapat filosof Kierkegaard (dalam Mustamir, 2008: 53). Stres diakibatkan adanya sesuatu yang hilang dan tidak tercapainya suatu keinginan disertai kecemasan yang berlebihan. Respon yang dilakukan individu terhadap stres berbeda-beda, bergantung dengan *coping mekanisme* yang dimiliki oleh individu, *coping mekanisme* adalah suatu mekanisme untuk mengatasi perubahan yang dihadapkan beban yang diterima (*stressor*). Apabila mekanisme ini berhasil maka *stressor* akan menjadi stimulant bagi individu untuk berprestasi. Sebaliknya mekanisme koping yang tidak berhasil maka *stressor* akan berubah menjadi *distress*, yang dapat memicu datangnya gangguan, baik fisik maupun psikis.

Mekanisme koping yang dilakukan tubuh pada dasarnya bagaimana memaknai kejadian hidup sebagai *stressor*. Sistem kekebalan tubuh manusia berkerjasama dengan sistem fisiologi lain, yang berguna menjaga keseimbangan tubuh, baik secara fisik maupun psikis yang cara kerjanya diatur otak.

Seluruh sistem tersebut dipengaruhi beberapa faktor, salah satunya adalah faktor psikososial. Jadi kondisi stres bisa mempengaruhi kondisi fisik individu sehingga individu mengalami sakit. Diantara penyakit fisik yang dipengaruhi oleh stres adalah kanker, hipertensi, jantung dan diabetes millitus, dan secara psikis menyebabkan ketegangan dan kekhawatiran terus menerus atau stres kronik.

Dalam Agama, stres tidak dipandang sebagai hal yang negatif. Islam menganggap bahwa stres merupakan cobaan atau ujian. Dengan stres individu akan dinilai seberapa besar keyakinan hamba kepada Allah SWT. Mustamir memandang bahwa stres merupakan cara Allah menaikkan derajat manusia. Kesulitan yang menghadang kehidupan manusia pada dasarnya adalah untuk mengokohkan akar kehidupan karena dengan hal tersebut dapat mendidik manusia dan mengajarkan kebijaksanaan, cinta kasih, pengorbanan dan keimanan. Stres berfungsi memperkuat jiwa, menstabilkan emosi, dan bahkan mencerdaskan otak. Dari hal ini perlu reinterpretasi (penafsiran kembali) mengenai stres dan ujian sebagai langkah manusia untuk menjadi pribadi yang lebih

baik (Mustamir, 2008: 54). Selain itu, stres atau rasa sakit merupakan alarm yang mengingatkan bahwa ada sesuatu yang tidak berfungsi dalam diri individu. Oleh karenanya harus dicari solusinya sehingga ketika ada suatu masalah, individu tersebut sudah paham cara mengatasinya.

Selanjutnya Mustamir menambahkan bahwa pemaknaan peristiwa yang terjadi mempengaruhi kondisi psikis/jiwa seseorang. Apabila pemaknaan secara negatif maka individu akan mengalami keadaan tertekan (stres). Faktor latar belakang pendidikan, sosial, keturunan, serta penghayatan hidup terhadap agama sangat menentukan respon yang akan dilakukan individu terhadap stres. Agama berperan dalam proses penerimaan dan adaptasi yang dilakukan individu. Kesadaran akan Dzat Pencipta dan hari akhir merupakan salah satu bentuk penyadaran individu akan spiritualitas.⁴ Individu yang mempunyai spiritualitas kuat, ketika menghadapi masalah atau stres ia akan menanggapi secara sabar dan tenang, karena masalah yang wajar dalam dinamika kehidupan, proses penerimaan stres secara

⁴Wawancara, Jumat tanggal 05 Oktober 2014

tenang mempengaruhi kinerja saraf berjalan normal sehingga daya tahan terjaga, individu pun tidak mudah sakit. Berbeda dengan individu yang kosong akan nilai spiritual/agama yang cenderung merespon stresor dengan negatif sehingga mempengaruhi sistem saraf yang berjalan dengan cepat, terganggunya sistem hormonal, berkurangnya vitamin dan mineral serta melemahnya sistem imun dalam melindungi tubuh (Mustamir, 2008: 157).

Jadi dapat disimpulkan bahwa stres merupakan ujian yang menjadi batu loncatan untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Manajemen stres harus berdasarkan kesadaran manusia akan hikmah dari peristiwa yang dialami serta dimensi dalam diri manusia, yakni fisik, psikis dan spiritual. Agama Islam telah menyediakan media-media untuk mengasah potensi spiritual. Mustamir mengembangkan konsep *religiopsikoneuroimunologi* yang memberikan pemahaman bahwa ibadah/agama adalah sarana untuk meredakan stres dan dapat memberikan pengaruh positif terhadap kesehatan tubuh. Konsep ini berangkat dari kesadaran manusia sebagai makhluk yang didalamnya ada “ruh” Tuhan,

yang mana pemahaman ini tidak hanya didekati dengan pendekatan medis dan psikologis saja juga pendekatan religi. Frankl (dalam Mustamir, 2008: 67) mengungkapkan bahwa manusia adalah makhluk yang berusaha mencari makna hidupnya dan agama adalah cara terbaik dalam mencari makna hidup seseorang. Oleh karenanya ibadah adalah sarana untuk memaknai hidup seseorang dengan hal tersebut mempengaruhi kondisi psikis seseorang sehingga terciptanya jiwa yang tenang dan damai. Selain dimensi spiritual manajemen stres juga memperhatikan dimensi psikologi yakni dengan cara pengasahan akan rasio/akal dan emosi serta dimensi fisik dengan asupan nutrisi dan olah raga. Dalam hal ini Mustamir Memaparkan manajemen stres dengan Super Nol yakni spiritual, pengelolaan perasaan, menggunakan rasio, dan olah raga (Mustamir, 2008: 170).

1. Spiritual

Mustamir (2008: 199) menyatakan bahwa ibadah merupakan cara untuk mendekatkan diri kepada Sang *Khalik*, mengosongkan diri dari kotoran kefasikan, dan mengisinya dengan ketakwaan. Ibadah yang dilakukan dengan sepenuh

jiwa dan raga selain akan mendapatkan pahala juga dapat mereduksi stres, diantara ibadah tersebut adalah salat, zakat, puasa dan haji.

a. Salat

Adalah permohonan dari makhluk kepada Sang Pencipta. Salat merupakan praktik ibadah yang melibatkan seluruh potensi manusia baik fisik, batin, spiritual. Selain itu salat merupakan jalan yang menghubungkan manusia dengan Tuhan Sang Maha Pemberi jalan keluar akan semua problem hidup (Mustamir, 2008: 111).

Dikatakan dari al-Musnad, bahwa Nabi SAW jika ditimpa suatu perkara, maka beliau bersegera melakukan salat. Firman Allah QS.Al-Baqarah: 153:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا اسْتَعِيْنُوْا بِالصَّبْرِ وَالصَّلٰوةِ اِنَّ اللّٰهَ مَعَ

الصّٰبِرِيْنَ

“Hai orang-orang yang beriman, Jadikanlah sabar dan salat sebagai penolongmu, Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar”

Dari ayat diatas, Allah memerintahkan manusia untuk meminta tolong dengan cara

sabar dan salat. Salat juga sebagai sarana untuk beribadah juga dapat dijadikan sebagai resep untuk mengatasi stres. Para ahli psikoterapi modern menyatakan bahwa stres pada dasarnya bersumber dari frustrasi dan konflik yang dialami individu. Oleh karenanya individu diberikan instrument untuk menyembuhkan penyakit gangguan kejiwaan yaitu dengan rileksasi. Rileksasi dapat dipelajari dengan latihan. Salat lima kali sehari membekali individu dengan sistem latihan untuk bersikap santai dan mempelajarinya keadaan rileks, selain itu kedamaian jiwa yang diciptakan salat juga membantu melepaskan diri dari kegelisahan yang dikeluhkan oleh pasien gangguan jiwa (Mustamir, 2008: 200).

b. Zakat

Zakat memiliki makna yang luar biasa dalam mengatasi dan mengelola stres, terutama yang berkaitan dengan harta kekayaan. Kebanyakan stres yang timbul karena kekayaan disebabkan cinta yang berlebihan terhadap harta. sifat dan keinginan manusia terhadap apa

yang dimiliki menjadikan manusia merasa tidak puas dan terus mencari tambahan harta bukan manfaatnya. Akibatnya kebutuhan jiwa tidak terpenuhi dan perkembangan spiritual akan terhalang. Dengan zakat, seorang muslim dilatih untuk membelaskasihi orang miskin dan membantu guna memenuhi kebutuhan mereka, selain itu zakat juga menguatkan pada diri seorang muslim untuk bertanggung jawab, mencintai orang lain, membebaskan dari egoisme, cinta diri, kekikiran dan ketamakan (Mustamir, 2008: 205).

c. Puasa

Puasa dalam bahasa Arab berasal dari kata “*shiyam* atau *shaum*” yang secara etimologis berarti menahan diri terhadap sesuatu. Sedangkan secara terminologi atau syar’i, puasa adalah menahan diri dari segala sesuatu yang membatalkan dengan disertai niat sejak terbit fajar sampai terbenamnya matahari. Puasa merupakan salah satu ibadah yang multidimensial yang melibatkan tubuh, mental terutama spiritual. Tujuan dari puasa adalah

mengosongkan dan menundukan hawa nafsu demi memperkuat jiwa untuk mencapai takwa (Mustmir, 2008: 263).

Ramali (dalam Mustmir, 2008: 210) menyatakan, bahwa kesengsaraan manusia, penderitaan jasmani, stres bersumber pada perut. Penyakit yang disebabkan oleh berlebihan makanan bukan hanya berdampak pada penyakit fisik juga penyakit mental dan ruhani. Karena terbiasa makan banyak dan enak, maka manusia akan terus berusaha mendapatkannya. Maka yang sering terjadi adalah menghalakan segala cara demi mendapatkan makanan yang enak demi memenuhi keinginannya. Jadi dengan puasa, manusia diterapi bagi penyakit keserakahan.

d. Haji

Haji, merupakan perjalanan Nabi Ibrahim dan keluarganya. Diharapkan dengan ibadah haji, manusia dapat meniru sikap mental dan keteguhan Nabi Ibrahim dan keluarganya dalam menjalani kehidupan, selain itu juga membekali individu berlatih menahan derita dan merendahkan

diri, mengendalikan serta menguasai nafsu dengan energi spiritual yang mampu menghilangkan dirinya dari keruwetan dan problematika kehidupan sehingga memberi perasaan damai, tentram, dan bahagia (Mustamir, 2008: 213).

2. Mengelola perasaan

a. Membangun sikap menerima

Dalam keseharian, manusia sering merasakan kesedihan dan menyesal atas kejadian yang menyedihkan. Masalah ini berpangkal pada tidak menerimanya atas apa yang ada sekarang dan di masa lalu. Cara yang dapat dilakukan dalam mengatasi stres yaitu dengan menerima masalah atau tekanan tersebut sebagai perjalanan kesempurnaan pribadi dan menjadikannya sebagai pengajaran dalam kehidupan yang akan datang (Mustamir, 2008: 219).

b. Musik

Musik merupakan perpaduan ritme dan nada. Efek yang ditimbulkan beragam baik secara tubuh maupun jiwa. Pertama, musik

memengaruhi tubuh. *Beat* (ritme) memegang peranan dalam gerakan tubuh, kaki, tangan, ritme merangsang tubuh untuk bergerak dengan teratur. Kedua, memengaruhi emosi. Susunan harmoni, ritual, dan melodi sebuah musik dapat memengaruhi emosi perasaan sedih, senang, romantis. Selain itu musik dengan potensinya berpengaruh dalam proses fisiologis dan psikologis dalam praktik untuk mengatasi kecemasan. Para peneliti mengemukakan bahwa musik mampu menurunkan gejala psikosomatik, memperbaiki suasana hati pasien dalam masa perawatan, mengalihkan pasien dari rasa nyeri, memecah siklus kecemasan, ketakutan yang meningkatkan nyeri dan memindahkan perhatian pada situasi yang menyenangkan (Mustamir, 2008: 227).

c. Humor

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres adalah dengan tertawa. Karena tertawa dapat mengendurkan otot, memperlebar pembuluh darah, mengirim lebih banyak darah hingga ke semua otot di tubuh.

Freud memandang bahwa tertawa merupakan bentuk mengeluarkan energi psikis (jiwa). Dengan rasa humor dan tertawa, individu mampu mengubah pola pikirnya, memberikan perspektif untuk mengenali bahwa semua hal dapat dipahami dengan berbeda. Menjauhkan dari sifat yang menyedihkan dan mengarah kepada beberapa kemungkinan atau cara lain untuk mengartikan keadaan tersebut. Selain itu humor juga dapat mengurangi ketakutan dan kemarahan. Humor dapat mengubah permasalahan serius menjadi mudah ketika tantangan hidup mulai menguasai, tekanan akan menghalangi dan membatasi kemampuan untuk melihat berbagai alternatif. Pandangan humoris dapat membuka halangan tersebut, membawa individu untuk melihat masalah dalam pandangan yang baru (Mustamir, 2008: 235).

d. Tidur

Tidur diartikan sebagai keadaan diam yang tenang, berguna untuk menjaga hidup manusia. Dalam hal ini tidur adalah unsur pokok untuk membangkitkan rasa tenang guna

menjalani hidup sesuai yang digariskan oleh Allah SWT. Banyak manfaat yang diperoleh dari tidur, diantaranya membantu manusia dalam mengurangi stres, memulihkan tubuh dan pikiran sehingga mental dan fisik tetap sehat. Berbagai penelitian telah membuktikan tentang manfaat tidur bagi manusia, tidur merupakan media untuk mengatur produksi melatonin, berfungsi sebagai antioksidan yang dapat menangkal oksidasi dalam tubuh (Mustmir, 2008: 239).

3. Gunakan rasio

a. Menganalisis masalah

Kehidupan manusia dipenuhi dengan berbagai macam masalah, baik berkaitan dengan urusan pribadi, keluarga maupun dalam bermasyarakat. Oleh karenanya penting bagi individu untuk melakukan analisis terhadap masalah. Upaya menganalisis masalah bertujuan untuk mengetahui penyebab timbulnya masalah dan memperkirakan hal-hal apa yang dibutuhkan untuk menghilangkan penyebab masalah tersebut. Dalam hal ini individu berusaha

melihat kesalahan yang ada pada diri sendiri dengan menjauhkan emosi yang berlebihan, menyadari akan kelemahan sebelum mencari kesalahan orang lain (Mustamir, 2008: 243).

b. Tafakur

Salah satu potensi yang dianugerahkan Allah kepada manusia adalah akal (rasio). Dengan potensi ini manusia diperintahkan untuk berpikir, merenungi kekuasaan Allah yang luar biasa agar ia merasa kecil di hadapan Yang Maha Besar. Tafakur membantu manusia meredakan stres karena dengan tafakur manusia dibawa untuk menyadari adanya kekuatan tanpa batas. Kekuatan itulah yang tidak pernah meninggalkan dalam situasi apapun. Allah menciptakan manusia hanya untuk beribadah, menghamba kepada-Nya, segala ciptaan diperuntukan untuk manusia, sehingga dapat dipergunakan untuk membantu manusia dalam beribadah kepada Allah (Mustamir, 2008: 249).

c. Nutrisi bagi orang stres

Berbagai masalah yang ada dalam kehidupan pada dasarnya sebagai media untuk

melatih diri untuk menjadi manusia yang lebih baik. Namun, stres yang berlebihan akan mengganggu kesehatan. Seperti adanya gangguan metabolisme tubuh. Hal ini disebabkan karena keadaan stres akan merangsang pengeluaran hormon adrenalin secara berlebihan sehingga menyebabkan jantung berdebar keras dan cepat. Untuk menghasilkan hormon adrenalin dibutuhkan berbagai zat gizi, seperti vitamin B, vitamin C, mineral seng, kalium dan kalsium. Oleh karenanya dalam keadaan stres dapat menguras zat-zat gizi yang berperan dalam menjaga ketahanan tubuh, selain itu juga sebagai pengantar dalam metabolisme tubuh dan membantu perbaikan fungsi saraf dan pertahanan tubuh. Indikasi stres dapat ditandai dengan gangguan tidur, lelah, kepala pusing. Penderita pada umumnya kehilangan nafsu makan, sering mengalami gangguan pencernaan akibat penyerapan makanan dan nutrisi yang tidak maksimal (Mustamir, 2008: 155).

Adapun langkah yang dapat dilakukan untuk membantu mengurangi stres adalah dengan tidak melarikan pada makanan ketika mengalami stres, pengaturan waktu makan dan porsi makanan yang seimbang dengan makanan makanan yang rendah gula, lemak, serta berserat sangat penting bagi tubuh, selain itu dalam etika makan dan minum perlu diperhatikan oleh setiap individu seperti berdoa, makan dan makanan yang halal dengan cara yang benar mempunyai hubungan yang tidak langsung dengan pemilahan nutrisi ketika individu mengalami stres (Mustamir, 2008: 256).

4. Olahraga

Olah raga merupakan gerakan organ tubuh yang disengaja dan diinginkan baik dengan menyertakan organ tertentu atau seluruh badan. Olahraga yang teratur berkhasiat untuk menjaga *ar-ruh al gharizyyat* (jiwa-jiwa yang terpancar ke jasmani manusia, mendorong keluarnya keringat dan memperbaiki organ itu sendiri). Beberapa manfaat yang didapatkan dengan berolah raga yaitu: Pertama, olah raga berguna dalam

mengendurkan urat saraf dan melenturkan anggota tubuh. Kedua, olahraga mengurangi ketegangan fisik dan mental serta perubahan fisiologis yang menyertai stres dapat dipercaya mampu menghindarkan pelakunya dari stress. Ketiga, olahraga dapat menjadikan individu lebih waspada, meningkatkan daya tahan terhadap penyakit, menghilangkan perasaan depresi serta kecemasan (Mustamir, 2008, 263).

Dalam upaya penyembuhan stres, Mustamir menjelaskan dari berbagai aspek, namun yang membedakan dengan karya yang lain adalah penekanan dalam aspek medis, proses stres yang mempengaruhi kondisi kesehatan fisik individu. Adapun langkah yang dilakukan yaitu: pertama pasien melakukan terapi kesehatan kemudian secara sadar, pasien mengutarakan problem yang sedang mereka hadapi. Di sinilah peran Mustamir yang memberikan beberapa terapi ruhani kepada pasien. Sehingga diharapkan pasien mampu memahami hakikat masalah dan mengambil hikmah dari peristiwa tersebut.⁵

⁵Wawancara, Jumat 24 Oktober 2014