

STRESS DAN CARA MENGATASINYA MENURUT PANDANGAN ISLAM

1. DEFINASI

Satu keadaan gangguan emosi, pemikiran dan fizikal seseorang.

Seringkali dalam kehidupan kita, pekerjaan dan pembelajaran adalah dua faktor utama membawa gejala kerunsingan sehingga keadaan ketegangan atau stress. Manusia seringkali mengadu bahawa ia mengalami stress, 'tension' atau tegang. Peningkatan gejala stress di kalangan pelajar seringkali dikaitkan dengan faktor persekitaran semasa khususnya menjelang musim peperiksaan. Senario ini serupa apabila kita menyatakan bahawa kita tiada 'mood', atau kita tiada minat untuk belajar. Bagi golongan dewasa, stress seringkali melanda kehidupan berikutan masalah kewangan dalam rumahtangga.

Stress Menurut Pandangan Pandangan Islam

Punca stress itu bukan dari tekanan mental semata-mata bahkan punca tekanan itu sebenarnya berpunca dari kecelaruan dan kelemahan hati, ruh, nafsu dan akal.

- ✓ Kelemahan hati yang menyebabkan rapuhnya hubungan individu itu dengan Allah SWT menyebabkan kehidupannya menjadi sempit, seolah-olah tiada jalan keluar dari setiap inci masalah.
- ✓ Hati yang baik mempunyai unsur yang sangat halus (latifah) ketuhanan (rabbaniyah) dan kerohanian (ruhaniyah)

2. STRESS ITU UJIAN ALLAH S.W.T

Surah Al-Baqarah(2):155

Firman Allah yang bermaksud:

“Allah menguji seseorang itu dengan perasaan takut, kelaparan, kekurangan harta, nyawa dan hasil-mahsul yang tidak menjadi dan berilah khabar gembira kepada orang-orang yang bersabar”.

Hadis

“Kesedihan atau malapetaka yang menimpa seseorang muslim merupakan kafarah kepada dosa yang dilakukan” (Riadus Solihin)



2.1 PERUBAHAN FIZIKAL

- ✓ Sakit
- ✓ Terlalu kurus / gemuk
- ✓ Hilang keceriaan diri
- ✓ Lesu / letih
- ✓ Terlalu / tidak langsung berhias
- ✓ Agresif
- ✓ Suka mengelamun
- ✓ Sering lupa
- ✓ Mengasingkan diri

2.2 PERUBAHAN SIKAP

- ✓ Mudah marah
- ✓ Mudah bosan
- ✓ Tidak mampu menguruskan diri / kerja
- ✓ Suka Mengalihkan kemarahan
- ✓ Sentiasa berpandangan negatif
- ✓ Hilang pertimbangan / separa sedar

2.3 PERUBAHAN EMOSI

- ✓ Terlalu cemburu
- ✓ Penyedih dan sensitif
- ✓ Terlalu gembira / riang
- ✓ Ego dan mementingkan diri
- ✓ Kemurungan
- ✓ Kerisauan / kebimbangan

3. KESAN TEKANAN

3.1 POSITIF

- ✓ Sumber motivasi diri
- ✓ Perubahan positif
- ✓ Kecemerlangan diri
- ✓ Kuat berusaha
- ✓ Persaingan diri
- ✓ Optimis
- ✓ Keyakinan diri

3.2 NEGATIF

- ✓ Prestasi menurun
- ✓ Resah gelisah
- ✓ Hilang kesabaran diri
- ✓ Rasa bersalah
- ✓ Rendah diri
- ✓ Pesimis dan sensitif
- ✓ Hilang pertimbangan diri

4. TEKNIK MENGURUS TEKANAN

- ✓ Muhasabah diri / koreksi diri
- ✓ Mengenal punca-punca tekanan:
 - ♣ Kurang Kemahiran
 - ♣ Kurang Ilmu
 - ♣ Kurang Komunikasi
 - ♣ Hubungan dengan orang atasan dan bawahan
 - ♣ Pengurusan Masa tidak cekap
 - ♣ Masalah keluarga/kewangan dll
- ✓ Ambil tindakan tertentu:
 - ♣ Menghadiri kursus
 - ♣ Dapatkan bantuan pakar
- ✓ Meningkatkan ilmu/kemahiran komunikasi dll

5. FAKTOR –FAKTOR STRESS

5.1 FAKTOR DALAMAN

- ✓ Keinginan melakukan yang terbaik
- ✓ Terlalu ideal
- ✓ Tiada keyakinan diri
- ✓ Putus asa / rendah diri
- ✓ Kurang pengetahuan agama
- ✓ Terlalu menjaga kepentingan orang lain
- ✓ Desakan untuk mendapat pujian / penghargaan
- ✓ Kaki kerja (workholic)
- ✓ Gagal menguruskan masa

5.2 FAKTOR LUARAN

- ✓ Ketua / majikan (arahan tidak jelas & tidak sekata)
- ✓ Konflik Pasangan hidup (suami / isteri)
- ✓ Konflik keluarga (anak bermasalah, perceraian ibubapa, dll)
- ✓ Pengaruh dan masalah dengan Rakan / sahabat / jiran
- ✓ Perubahan kerja yang terlalu kerap
- ✓ Penempatan yang terlalu lama di suatu tempat kerja
- ✓ Persekitaran dan kurang kemudahan/prasarana
- ✓ Tidak mendapat penghargaan

5.3 FAKTOR ISU SEMASA

- ✓ Kegawatan ekonomi dunia
- ✓ Malapetaka / musibah
- ✓ Jatuh sakit
- ✓ Perubahan politik
- ✓ Kehilangan orang yang disayangi / tempat bergantung
- ✓ Perubahan status / kedudukan
- ✓ Gagal dalam memenuhi kehendak jabatan
- ✓ Perpisahan dan perceraian

6. TINDAKAN PEMULIHAN TEKANAN

- ✓ Ubah rutin hidup
- ✓ Latih diri dengan situasi baru
- ✓ Bertenang, sabar, kawal, abaikan
- ✓ Latih berfikir secara positif dan berusaha membuat perubahan positif
- ✓ Redha dan menerima situasi
- ✓ Dapatkan sokongan emosi daripada orang yang mempunyai hubungan rapat (kawan,ibubapa, suami isteri)
- ✓ Rehat, bercuti atau pindah
- ✓ Bersenam
- ✓ Sedar tahap keupayaan diri
- ✓ Seimbangkan aktiviti kehidupan
- ✓ Membuat perancangan yang teratur
- ✓ Pertingkatkan kemahiran / pengetahuan dalam pelbagai bidang
- ✓ Pertingkatkan ibadah / taqarrub kepada Allah
- ✓ Elakkan perkara yang dilarang agama / mendatangkan kemudaratkan kepada diri

- ✓ Dapatkan nasihat pakar

7. PENAWAR ROHANI

SOLAT

- a. Hajat
- b. Taubat

Firman Allah yang bermaksud: “ Mintalah pertolongan dengan Allah dengan sabar dan mengerjakan sembahyang”. (Al-Baqarah (2):153)

DOA

Doa mengelakkan lapan perkara:

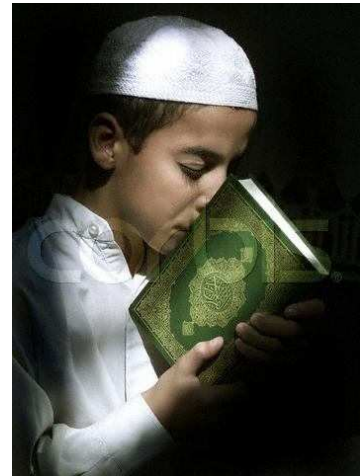
- 1) Rasa sedih
- 2) Dukacita
- 3) Malas
- 4) Lemah
- 5) Penakut
- 6) Bakhil
- 7) Bebanan Hutang
- 8) Gangguan Manusia

ZIKIR

Sebutlah nama Allah, Insyaallah hati kamu akan tenang.

BACA AL-QURAN

Al-Quran adalah penawar bagi segala penyakit



8. APAKAH KESAN BURUK GEJALA STRESS?

Kesepian dan menyendiri merupakan simptom susulan akibat stress. Jika tidak diatasi, kesan buruk yang lebih serius boleh berlaku seperti tekanan perasaan dan bunuh diri. Jadi, atasi stress segera dengan bertenang & berfikiran positif untuk kehidupan yang lebih sihat.

9. KESIMPULAN

Setiap manusia tidak terlepas dari ujian hidup. Yakinlah setiap masalah ada jalan penyelesaian dengan syarat tabah dan redha menghadapi segala ujianNya.

Suntingan dan sumber dari JAKIM