

BAB II

KAJIAN TEORI

A. *Coping Stress*

1. Pengertian *Coping Stress*

Stres merupakan fenomena yang biasa terjadi dalam kehidupan. Bahkan, di abad modern ini stres menjadi gejala penyakit terbesar¹. Apabila tidak dihadapi dengan baik, stress dapat memberikan dampak negatif bagi seseorang yang mengalaminya. Beberapa strategi psikologis dilakukan untuk menyesuaikan dengan stres yang dihadapi agar stres tidak berdampak buruk bagi seseorang. Beberapa strategi yang mungkin dilakukan saat seseorang menghadapi stres agar mengurangi atau menahan efek stres adalah dengan *coping stress*, harapan terhadap *self-efficacy*, ketabahan hati atau daya tahan psikologis, optimisme, dukungan sosial, dan identitas etnik². Dalam penelitian ini akan dibahas salah satu cara menghadapi stres yakni dengan *coping stress* dalam perspektif psikologi barat dan psikologi islam.

Coping sebagai salah satu cara mengatasi stres, sering tumpang tindih dengan istilah lain yakni penyesuaian diri (*adjustment*) dan atau pemecahan masalah (*problem solving*). Ketiganya merupakan cara untuk mengatasi masalah, namun terdapat perbedaan dari tiga istilah tersebut. Pada penyesuaian diri (*adjustment*), merujuk pada masalah dalam menghadapi kehidupan sehari-hari. Pada pemecahan masalah (*problem solving*),

¹ Aliah B. Purwakania Hasan, *Pengantar Psiko* 12 *atan Islami*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2008), 84.

² Jeffrey S. N evid et al, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta: Erlangga, 2003), 144.

mengarah pada kemampuan proses kognitif dan persoalan yang dihadapi juga bersifat kognitif³.

Coping sendiri bermakna sebagai apa yang dilakukan seseorang untuk menguasai situasi yang dinilai sebagai suatu tantangan, luka atau ancaman. Menurut Siswanto, *coping* lebih mengarah pada sesuatu yang dilakukan seseorang untuk mengatasi tuntutan yang penuh tekanan atau hal yang membangkitkan emosi, atau dengan kata lain *coping* merupakan reaksi seseorang saat menghadapi stress atau tekanan⁴.

Lazarus mendefinisikan *coping* sebagai perubahan kognitif dan usaha perilaku secara konstan untuk mengatur permintaan dari luar atau permintaan internal individu yang dianggap sebagai beban atau melebihi sumber daya seseorang⁵.

Dalam proses *coping* terdapat tiga aspek utama, pertama observasi dan asesmen yang berfokus pada apa yang benar-benar dipikirkan atau dilakukan oleh seseorang. Kedua, apa yang benar-benar seseorang pikirkan dan lakukan adalah bentuk penilaian dalam sebuah konteks spesifik. Pemikiran *coping* dan tindakan-tindakannya selalu diarahkan pada keadaan tertentu. Ketiga, untuk mengatakan sebuah proses *coping* berarti mengatakan perubahan dalam pemikiran dan tindakan *coping*⁶.

2. Bentuk-Bentuk *Coping Stress*

Lazarus membagi bentuk *coping* terdiri dari dua hal⁷, yakni *emotion-focused-coping* atau *coping* yang berfokus pada emosi. Istilah ini dipakai sebagai strategi

³ Siswanto, *Kesehatan Mental Konsep, Cakupan dan Perkembangannya*, (Yogyakarta: Andi, 2007), 60.

⁴ Ibid, 60.

⁵ Richard S. Lazrus dan Susan Folkman *Stress, Apraisal, and Coping* (New York: Springer Publishing Company, 1984), 144.

⁶ Ibid, 142.

⁷ John W. Santrock, *Adolescence Perkembangan Remaja*, (Jakarta: Erlangga, 2003), 566.

individu merespon terhadap situasi stres dengan cara emosional, terutama dengan menggunakan penilaian defensif.

Kedua, *problem-focused-coping* atau *coping* yang berfokus pada masalah. Istilah ini dipakai sebagai strategi kognitif yang dilakukan oleh individu untuk menangani stres atau *coping* untuk menghadapi masalah dan berusaha menyelesaikannya.

a. *Emotion-Focused-Coping*

Strategi tipe ini berfokus pada bagaimana seseorang merespon stress. Sebagian besar dari strategi terdiri dari proses kognitif yang diarahkan pada mengurangi stres emosional, termasuk dalam strategi ini adalah penghindaran, meminimalisir, memberi jarak, perhatian yang selektif, perbandingan-perbandingan positif, dan mengambil secara paksa nilai positif dari peristiwa negatif. Selain itu dalam strategi ini termasuk juga mengkonsumsi alkohol, meniadakan fakta yang tidak menyenangkan melalui strategi kognitif⁸. Sedangkan sebagian kecil dari strategi kognitif diarahkan pada menambah penekanan emosional. Banyak dari strategi ini didapatkan dari teori dan riset proses pertahanan (*defense*), dan digunakan hampir di semua tipe menghadapi stres. Pada contoh lain, beberapa orang secara bebas meningkatkan emosional stres agar meningkatkan diri mereka untuk bertindak⁹.

Proses kognitif dari strategi yang berfokus pada emosi ini akan mengantarkan pada sebuah cara menghadapi stres tanpa merubah dari situasi secara objektif. Artinya strategi ini bukan diarahkan pada stressor tetapi diarahkan pada gejala emosional yang terjadi.

⁸ Bart Smet, *Psikologi Kesehatan*, (Jakarta: Grasindo, 1994), 145.

⁹Richard S. Lazarus dan Susan Folkman *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer Publishing Company, 1984), 150-151.

Menipu diri, akan memperpanjang rangkaian bentuk dari ilusi pribadi atau sosial menuju distorsi pokok, tanpa membedakan secara jelas mana kesehatan atau patologi. Ketidapahaman akan menipu dikelompokkan pada kesehatan atau patogenik dan juga pada individu yang gagal menempatkan bentuk dari proses kognitif pada *coping* yang berfokus pada emosi¹⁰.

Pada umumnya, bentuk-bentuk *coping* yang berfokus pada emosi ini digunakan ketika sebuah penilaian tidak dapat menyelesaikan memodifikasi bahaya, ancaman, atau kondisi lingkungan yang menantang¹¹. Dari teori tersebut dijelaskan oleh Bart Smet adanya beberapa indikator perilaku dalam *coping* jenis ini:

- 1) Kontrol diri

Yaitu usaha individu untuk menyeimbangkan emosi pada dirinya.

¹⁰ Ibid, 152.

¹¹ Ibid, 150.

2) Membuat jarak

Berusaha menjauh dari lingkungan sosial yang dianggap kurang menyenangkan.

3) Penilaian kembali secara positif (*positive reappraisal*)

Mau menghadapi masalah yang sedang terjadi dan menilai masalah tersebut dari segi positifnya.

4) Menerima tanggung jawab

Berusaha menyelesaikan masalah dengan baik dan mau menanggung resiko.

5) Penghindaran

Berusaha menghindari permasalahan dan ingin lari menjauhi masalah¹². Usaha ini dilakukan ketika gejala gangguan muncul dari dalam individu, kemudian individu melakukan tindakan.

b. *Problem-Focused Coping*

Bentuk strategi *coping* yang berfokus pada masalah mirip dengan strategi-strategi yang digunakan untuk memecahkan masalah. Demikian juga usaha dengan strategi ini sering diarahkan pada penggambaran masalah, mempertimbangkan alternatif serta kekurangan dan keuntungannya, memilih diantaranya dan melakukan tindakan. Perbedaan dengan pemecahan masalah (*problem solving*) adalah pada strategi *coping* berfokus pada masalah lebih menyatukan orientasi masalah dari pada hanya memecahkan masalah saja. Berbeda dengan *coping* yang berfokus pada emosi,

¹² Bart Smet, *Psikologi Kesehatan*, (Jakarta: Grasind, 1994), 145.

coping jenis ini difokuskan pada lingkungan. meskipun demikian, *problem-focused coping* termasuk strategi-strategi yang diarahkan pada diri¹³.

Menurut Kahn et.al. dalam Lazarus, terdapat dua pembagian utama dari strategi orientasi masalah, yakni diarahkan pada lingkungan dan diarahkan pada diri. Usaha yang diarahkan pada lingkungan adalah mengubah tekanan dari lingkungan, rintangan, sumber daya, prosedur dan kesukaan. Sedangkan yang termasuk usaha yang diarahkan pada diri yaitu motivasi atau perubahan kognitif seperti menggeser tingkat aspirasi, mengurangi keterlibatan ego, menemukan alternatif kelanjutan dari kepuasan, mengembangkan standar perilaku mempelajari kemampuan baru dan prosedur-prosedur. Strategi yang diarahkan pada diri tidak dapat dinamakan dengan strategi pemecahan masalah. *Coping* yang berfokus pada masalah lebih mungkin dilakukan ketika individu menilai bahwa kondisi dapat diubah¹⁴.

Dari teori Lazaraus dan Folkman tersebut, dijelaskan kembali oleh Siswanto, terdapat empat macam tindakan yang biasa dilakukan dalam strategi ini:

1) Mempersiapkan diri untuk menghadapi luka

Hal ini dilakukan oleh individu saat mengerti akan ada kondisi yang dianggap sulit sehingga individu tersebut melakukan persiapan untuk menhadapi kondisi yang sulit.

2) Agresi

Merupakan tindakan yang dilakukan oleh seseorang pada orang lain yang dinilai mengancam atau melukai. Biasa dilakukan oleh pelaku yang merasa berkuasa atau lebih kuat dari pada korbannya.

¹³Richard S. Lazrus, Susan Folkman *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer Publishing Company, 1984), 150.

¹⁴ Ibid, 150.

3) Penghindaran

Terjadi apabila individu merasa lebih lemah dan takut menghadapi suatu kondisi sehingga individu tersebut lebih memilih untuk melarikan diri.

4) Apati

Apati merupakan suatu tindakan tidak melakukan usaha dan bersikap pasrah pada kondisi sulit yang dialami. Hal ini terjadi apabila tiga tindakan sebelumnya tidak lagi dapat dilakukan, dan situasi tersebut terjadi secara berulang¹⁵.

Meskipun ada perbedaan yang jelas antara *emotion focused-coping* dan *problem focused-coping*, namun keduanya dapat dilakukan secara bersamaan dalam menghadapi satu kondisi. Misalnya seseorang yang marah akibat kesalahan orang lain, mengatur dan berusaha menahan kemarahannya serta mengambil sebuah tindakan untuk memperbaiki keadaan¹⁶.

¹⁵ Siswanto, *Kesehatan Mental Konsep, Cakupan dan Perkembangannya*, (Yogyakarta: Andi, 2007), 60.

¹⁶ Richard S. Lazarus, Susan Folkman *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer Publishing Company, 1984), 155.

2. Sumber-Sumber *Coping Stress*

Beberapa sumber *coping* baik dari dalam atau luar individu adalah sebagai berikut:

a. Kesehatan dan Energi

Seseorang yang memiliki kesehatan dan energi akan lebih baik dalam melakukan *coping* dibandingkan dengan seseorang yang kekurangan energi atau sakit.

b. Kepercayaan positif

Kepercayaan positif menjadi dasar untuk memelihara usaha-usaha *coping* pada keadaan yang merugikan.

c. Keterampilan memecahkan masalah

Keterampilan memecahkan masalah ini meliputi mencari informasi, menganalisis situasi untuk mengidentifikasi masalah, agar dapat menemukan tindakan alternatif.

Mempertimbangkan tindakan alternatif, menimbang dengan bijak agar berkeinginan atau mengantisipasi hasilnya, dan memilih rencana yang tepat.

d. Keterampilan sosial

Keterampilan sosial menjadi sumber daya yang penting karena berhubungan dengan adaptasi manusia dengan lingkungan. Termasuk dalam keterampilan sosial adalah bagaimana individu berkomunikasi dan bertindak dengan orang lain secara tepat dan efektif.

e. Dukungan Sosial

Memiliki orang-orang yang dapat menerima emosi, informasi, dan/atau dukungan nyata telah menjadi perhatian yang tumbuh dalam sumber *coping* dalam penelitian stress, penyembuhan perilaku, dan epidemiologi sosial.

f. Sumber Material

Hal ini merujuk pada sumber daya uang, benda-benda dan pelayanan yang dapat dibeli dengan uang¹⁷.

3. *Coping Stress* dalam Islam

Beberapa masalah yang diakibatkan oleh stres juga telah ditemukan oleh beberapa tokoh muslim pada abad-9. Stres tanpa penanganan yang tepat dapat berakibat pada gejala penyakit fisik¹⁸. Al-Razi terkenal dengan mengobati penyakit fisik yang diakibatkan oleh masalah stres. Misalnya ketika Khalifah Mansur Ibnu Nuh Al-Samani terkena sindrom psikosomatik. Ia mengidap penyakit *arthritis* yang kemudian menyebabkan kelumpuhan. Al-Razi kemudian memberikan banyak kejutan psikologis dalam masa pengobatan. Ia mengancam akan membunuh khalifah saat khalifah sedang mandi air panas. Akibatnya peristiwa itu memicu menaikkan kalori alamiah khalifah, sehingga melunakkan persendian khalifah. Khalifah kemudian mendapatkan kesembuhan dan dapat berdiri dengan lututnya. Al-Razi juga pernah melakukan kejutan psikologis pada seorang pembantu perempuan yang tertekan akibat merusakkan meja saat menyajikan makanan. Pembantu tersebut mengalami kram parah pada persendiannya. Lalu Al-Razi mengangkat tinggi rok pembantu tersebut sehingga ia sangat malu dan kalori yang dihasilkan dapat melunakkan persendiannya. Akhirnya pembantu tersebut dapat sembuh.

¹⁷ Richard S. Lazarus, Susan Folkman *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer Publishing Company, 1984), 157-164.

¹⁸ Aliah B. Purwakania Hasan, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2008), 72-73.

Ilmuwan muslim lain yang melakukan pengobatan akibat stres adalah Ibnu Sina (980-1073 M). Ia mengobati kerabat Sultan Qabus Ibnu Washmakir. Kerabat sultan itu menderita sakit parah, Ibnu Sina mengobatinya dengan melakukan asosiasi kata dan dengan memperhatikan denyut nadi. Ibnu Sina menyebutkan nama provinsi, distrik, jalan, dan nama orang. Dari perubahan denyut nadi, Ibnu Sina lalu menyimpulkan bahwa pasiennya sedang jatuh cinta pada seorang perempuan. Lalu kerabat sultan menikahi perempuan yang disukainya dan kemudian sembuh dari penyakitnya¹⁹.

Dalam kajian Islam, stres dijelaskan sebagaimana telah disebutkan dalam Al-Qur'an yakni mekanika beban. Konsep beban dalam Al-Qur'an dibahas dalam surah Al-Insyirah ayat 1-8²⁰.

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

Artinya: “Bukankah kami Telah melapangkan untukmu dadamu? (1) Dan kami Telah menghilangkan daripadamu bebanmu (2) Yang memberatkan punggungmu (3) Dan kami tinggikan bagimu sebutan (nama)mu (4) Karena Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan (5) Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan (6) Maka apabila kamu Telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain (7) Dan Hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap (8)” (QS. Al-Insyirah:1-8).

Analisis ayat tersebut memuat perspektif subjektif dan objektif. Ayat kedua memuat perspektif objektif yakni pada kata “beban”. Sedangkan pada ayat pertama dan ketiga memuat perspektif subjektif. Pada ayat pertama terdapat kata “dada” dan pada ayat ketiga

¹⁹ Aliah B. Purwakania Hasan, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2008), 72-73

²⁰ Ibid, 84.

²¹ QS. Al-Insyirah (94): 1-8.

terdapat kata “punggung”. Ayat selanjutnya memberi beberapa solusi saat menghadapi suatu beban. Yang pertama dengan pemisalan hukum pada mekanika tuas, bahwasanya benda lebih mudah diangkat pada lengan tuas yang tinggi. Manusia akan lebih mudah menyelesaikan masalah ketika mampu memandang masalah tersebut secara keseluruhan dan luas. Dari hal tersebut manusia akan memandang bahwa pasti ada jalan keluar dari masalah yang sedang dihadapi sebagaimana tercantum dalam AL-Qur’an surat Al-Insyirah ayat 6 ayat yang artinya “sesudah kesulitan ada kemudahan”.

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

*Artinya: Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan (6)*²². (QS. Al-Isyirah: 6)

Selanjutnya manusia dituntut untuk melakukan sesuatu dengan sungguh-sungguh dan tidak hanya diam baik saat menghadapi masalah tersebut atau untuk tujuan yang lain. Ayat ini mengindikasikan teknik manajemen waktu, cara mengatur pekerjaan yang menumpuk agar beban yang dihadapi menjadi lebih ringan. Manusia juga dituntun agar hal-hal tersebut dilakukan dengan pengharapan pada Tuhan, maka dapat menumbuhkan harapan yang baik. Apabila langkah-langkah itu telah dikerjakan maka, Allah akan memberikan kelapangan dada. Secara psikologis, lapang dada bermakna mendapatkan ketenangan. Sedangkan secara biologis lapang dada berarti tidak menderita penyakit yang berkaitan dengan pernapasan atau dada. Maka dapat disimpulkan jika manusia yang memiliki beban melakukan hal yang dianjurkan dalam Al-Qur’an, manusia tersebut akan terbebas dari penyakit psikologis dan penyakit fisik.

Dalam surat lain disebutkan tuntunan agar manusia melakukan manajemen waktu dengan baik. Hal ini disebutkan pada Al-Qur’an surat Al-Ashr 1-3.

²² QS. Al- Insyirah (94): 6.

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لِفِي خُسْرٍ ﴿٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا

الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

Artinya: “Demi masa (1) Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian (2) Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran (3)”²³ (QS Al-Ashr: 1-3)

Dalam surat ini juga menganjurkan agar manusia saling menasihati dalam hal kebenaran dan kesabaran. Ayat ini juga menunjukkan pentingnya dukungan social dan sebagai dasar untuk melakukan konseling dengan baik. Selain itu dalam Al-Qur’an juga menyebutkan keadaan seseorang yang lari dari permasalahannya.

وَتَحْسَبُهُمْ آيْقَاطًا وَهُمْ رُقُودٌ^ط وَنُقَلِّبُهُمْ ذَاتَ الْيَمِينِ وَذَاتَ الشِّمَالِ^ط وَكَلْبُهُمْ
بَسِطٌ ذِرَاعَيْهِ بِالْوَصِيدِ^ع لَوِ اطَّلَعَتْ عَلَيْهِمْ لَوَلَّيْتَ مِنْهُمْ فِرَارًا وَلَمُلِئْتَ
مِنْهُمْ رُعبًا ﴿١٨﴾

Artinya: “Dan kamu mengira mereka itu bangun, padahal mereka tidur; dan kami balik-balikkan mereka ke kanan dan ke kiri, sedang anjing mereka mengunjurkan kedua lengannya di muka pintu gua. dan jika kamu menyaksikan mereka tentulah kamu akan berpaling dari mereka dengan melarikan diri dan tentulah (hati) kamu akan dipenuhi oleh ketakutan terhadap mereka (18)”²⁴ (QS. Kahfi: 18).

Dalam ayat tersebut disebutkan bahwa orang yang lari dari masalahnya, lari dari apa yang seharusnya dihadapi akan mendapatkan ketakutan. Selain itu untuk menghadapi suatu beban agar bebantersebut terasa ringan manusia perlu bersabar. Hal ini diceritakan dalam Al-Qur’an surat Al-Anbiya’ ayat 83-85.

²³ QS. Al-Ashr (103): 1-3.

²⁴ QS. Kahfi (18): 18.

وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ ﴿٨٣﴾ فَاسْتَجَبْنَا لَهُ فَكَشَفْنَا مَا بِهِ مِنْ ضُرِّهِ
 وَآتَيْنَاهُ أَهْلَهُ وَمِثْلَهُمْ مَعَهُمْ رَحْمَةً مِّنْ عِنْدِنَا وَذِكْرَىٰ لِلْعَابِدِينَ ﴿٨٤﴾ وَإِسْمَاعِيلَ وَإِدْرِيسَ وَذَا الْكِفْلِ كُلًّا
 مِّنَ الصَّابِرِينَ ﴿٨٥﴾

Artinya: “Dan (ingatlah kisah) Ayub, ketika ia menyeru Tuhannya: "(Ya Tuhanku), Sesungguhnya Aku Telah ditimpa penyakit dan Engkau adalah Tuhan yang Maha Penyayang di antara semua penyayang" (83) Maka kamipun memperkenankan seruannya itu, lalu kami lenyapkan penyakit yang ada padanya dan kami kembalikan keluarganya kepadanya, dan kami lipat gandakan bilangan mereka, sebagai suatu rahmat dari sisi kami dan untuk menjadi peringatan bagi semua yang menyembah Allah (84) Dan (ingatlah kisah) Ismail, Idris dan Dzulkifli. semua mereka termasuk orang-orang yang sabar (85)²⁵”(QS. Al-Anbiya’: 83-85)

Ada tiga hal yang penting dilakukan saat menghadapi stres, yaitu hubungan dengan Allah, pengaturan perilaku dan dukungan sosial²⁶.

²⁵ QS. Al-Anbiya’ (21): 83-85.

²⁶ Aliah B. Purwakania Hasan, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2008),87.

a) Hubungan dengan Allah

Stres dialami oleh individu yang merasa tidak mampu atau merasa keberatan menghadapi suatu keadaan. Dengan cara bertawakkal manusia akan memasrahkan diri dan meminta pertolongan kepada Tuhannya. Allah akan membantu umatnya yang memasrahkan diri kepada-Nya dengan cara yang tidak disangka-sangka. Ibadah dalam rangka berkomunikasi dengan Allah dilakukan dengan shalat, membaca Al-Qur'an dan berdo'a²⁷.

Saat seorang melaksanakan sholat, terjadi pengurangan stimulasi reaksi psikofisiologis sehingga menghasilkan respon relaksasi. Hal ini mengantarkan seseorang pada kepasrahan dan penerimaan yang kemudian dikenali dengan respon relaksasi tingkat lanjut. Dalam sholat, manusia juga mendapatkan dukungan psikologis, yakni dengan memasrahkan dirinya pada dzat Yang Maha Kuasa, yang memiliki kekuatan tidak terbatas akan memunculkan harapan yang positif serta ayat Al-Qur'an yang dibaca juga berisi tentang keabadian, keagungan, kekuasaan dan pengetahuan²⁸.

Membaca Al-Qur'an dapat menjadikan obat bagi penderita penyakit. Dalam Al-Qur'an surat Yunus ayat 57 menyebutkan bahwa Al-Qur'an dapat menjadi obat penyakit dada²⁹.

يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي
الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

²⁷ Aliah B. Purwakania Hasan, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2008),, 88-89.

²⁸ Ibid, 91.

²⁹ Ibid, 92.

Artinya: “Hai manusia, Sesungguhnya Telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman (57)³⁰” (QS. Yunus:57)

Penelitian Al-Qur’an sebagai penyembuh pernah dilakukan oleh Dr. Ahmed E. Qazi. Dalam penelitian tersebut menemukan bahwa seseorang yang sedang membaca Al-Qur’an menurunkan tekanan darah tingginya, detak jantung kembali normal dan tegangan otot menurun. Bahkan hal ini juga terjadi pada orang yang tidak beragama³¹.

Pada saat keadaan sulit, umat Islam diajarkan untuk langsung berdo’a pada Allah sebagai tempat kembali yang terbaik. Dalam berdo’a umat Islam diberikan motivasi bahwa Allah memiliki segala sumber daya akan membantu umat-Nya dalam memecahkan masalah. Sehingga seseorang dengan keadaan stres tidak akan mengambil jalan negatif seperti meminum minuman keras atau obat terlarang. Do’a juga memberikan efek ketenangan dan dukungan dalam menghadapi masalah. Stres merupakan keadaan kurangnya ketenangan internal karena konflik yang berakibat pada gangguan eksternal perilaku dan kesehatan manusia. Ketenangan internal dapat diperoleh dengan cara mengingat Allah Yang Maha Perkasa sesering mungkin dan memohon ampun pertolongan dan pengampunan pada waktu sulit³².

b) Pengaturan Perilaku

Dalam pengaturan perilaku, umat Islam diajarkan untuk memadukan antara kepercayaan dan pengaturan perilaku atau usaha. Manusia dituntut untuk berusaha namun hasil adalah ketentuan Allah. Dengan begitu manusia tidak ingin mengontrol hasil yang berlebihan dari usaha yang dilakukannya. Akhirnya kemungkinan stres dapat dihindari.

³⁰ QS. Yunus (10): 57.

³¹ Aliah B. Purwakania Hasan, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2008), 92.

³² Ibid, 92-93.

Dalam sebuah Hadis juga disebutkan agar umat Islam segera mengerjakan hal yang baik dan bukan menundanya.

حَدَّثَنَا عَلِيُّ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ عَبْدِ الرَّحْمَنِ أَبُو الْمُنْدِرِ الطُّفَاوِيُّ عَنْ سُلَيْمَانَ الْأَعْمَشِ قَالَ حَدَّثَنِي مُجَاهِدٌ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ أَخَذَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِمَنْكِبِي فَقَالَ كُنْ فِي الدُّنْيَا كَأَنَّكَ غَرِيبٌ أَوْ عَابِرُ سَبِيلٍ وَكَانَ ابْنُ عُمَرَ يَقُولُ إِذَا أَمْسَيْتَ فَلَا تَنْتَظِرُ الصَّبَاحَ وَإِذَا أَصْبَحْتَ فَلَا تَنْتَظِرُ الْمَسَاءَ وَخُذْ مِنْ صِحَّتِكَ لِمَرَضِكَ وَمِنْ حَيَاتِكَ لِمَوْتِكَ

Artinya: “Telah menceritakan kepada kami Ali bin Abdullah telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Abdurrahman Abu Al Mundzir At Thufawi dari Sulaiman Al A'masy dia berkata; telah menceritakan kepadaku Mujahid dari Abdullah bin Umar radliallahu 'anhuma dia berkata; "Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam pernah memegang pundakku dan bersabda: 'Jadilah kamu di dunia ini seakan-akan orang asing atau seorang pengembara." Ibnu Umar juga berkata; 'Bila kamu berada di sore hari, maka janganlah kamu menunggu datangnya waktu pagi, dan bila kamu berada di pagi hari, maka janganlah menunggu waktu sore, pergunakanlah waktu sehatmu sebelum sakitmu, dan hidupmu sebelum matimu³³”
(HR. Bukhari: 5937)

Ajaran untuk berperilaku baik lainnya dicontohkan oleh Rasulullah, yaitu tidur siang yang telah diakui manfaatnya oleh para ilmuwan. Relaksasi pada tidur siang (*qailulah*) untuk mengumpulkan tenaga memberi dampak positif memberi kenyamanan pada malam hari, dapat memperbaiki proses tidur, termasuk insomnia. Posisi tidur yang dicontohkan oleh Rasulullah adalah posisi *semifeotal* yakni berbaring menyamping dengan tangan dan kaki sedikit terlipat. Anggota tubuh diletakkan tidak berlawanan. Posisi ini merupakan posisi terbaik untuk relaksasi, baik secara fisik maupun psikologis dan memiliki kepribadian yang seimbang.

c) Dukungan Sosial

³³ Al-Bukhari, *Lidwa Pusaka i-Software Kitab 9Imam Hadist*, (Digital), 5937.

Dalam Islam juga diajarkan untuk membina hubungan yang baik baik di lingkungan keluarga ataupun dengan tetangga. Dalam Al-Qur'an surat AL-Rum ayat 20 disebutkan cara interaksi yang baik antara suami istri.

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَكُمْ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ إِذَا أَنْتُمْ بَشَرٌ تَنْتَشِرُونَ ﴿٢٠﴾

Artinya: “Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan kamu dari tanah, Kemudian tiba-tiba kamu (menjadi) manusia yang berkembang biak³⁴” (QS. Ar-Ruum: 20).

Hans Seyle dalam penelitiannya menemukan bahwa hubungan baik dengan tetangga merupakan faktor penting yang dapat mengurangi stres. Hadis yang diriwayatkan oleh Thabrani menjelaskan cara memelihara hubungan yang baik kepada tetangga. Memberikan dukungan baik material maupun psikologis, sehingga tercipta hubungan yang harmonis³⁵.

B. Agresi

1. Pengertian Agresi

Agresi merupakan tindakan merugikan secara disengaja yang ditujukan pada orang lain, agar tercapai apa yang diinginkan³⁶. Seseorang atau instansi mungkin melakukan hal-hal yang merugikan bagi orang lain atau instansi lain agar mencapai tujuan mereka. Perbuatan ini jelas merugikan korban dan menguntungkan satu pihak, yakni pelaku agresi.

Agresi kemudian dijelaskan dengan berbagai perspektif³⁷:

a. Perspektif Biologis

³⁴ QS. Ar-Ruum (30): 20.

³⁵ Aliah B. Purwakania Hasan, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2008), 98.

³⁶ Sarlito W. Sarwono dan Eko A. Meinarno, *Psikologi Sosial*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2009), 148.

³⁷ Sarlito W. Sarwono dan Eko A. Meinarno, *Psikologi Sosial*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2009), 148-152.

Dalam perspektif ini disebutkan dua hal yang berpotensi memicu agresi yaitu hormon dan otak. Hormon endrogen dan testosteron menunjukkan adanya hubungan dengan kekerasan. Sedangkan bagian otak yang mendukung adanya perilaku agresi adalah hipotalamus. Pada bagian ini mengatur tingkah-tingkah vital, seperti makan, minum dan hasrat seks. Penelitian Albert et.al. menemukan adanya aktivitas hipotalamus yang lebih tinggi pada sekelompok pembunuh, baik pembunuh laki-laki atau perempuan.

b. Perspektif Psikodinamika

Terdapat dua insting bawaan manusia, yakni insting hidup (*eros*) dan insting mati (*thanatos/death*). Perilaku agresi didorong oleh insting mati. Namun karena ini merupakan bagian dari kepribadian manusia, masih ada peluang untuk mengatasi perilaku agresi.

c. Perspektif Pembelajaran

Teori frustrasi-agresi menjelaskan bahwa perilaku agresi didasari dari tidak terpenuhinya suatu keinginan pada seseorang, sehingga menimbulkan keadaan frustrasi, selanjutnya frustrasi ini mendorong perilaku agresi.

Penelitian Bandura menemukan agresi merupakan perilaku yang dipelajari. Seorang anak melakukan agresi pada boneka Bobo setelah diberi perlakuan berupa menonton film kekerasan.

Sumber perilaku agresi biasanya dimulai dari keluarga dan lingkungan sekitar. Perilaku agresi cenderung berkembang di masa kanak-kanak awal dengan kondisi rumah yang penuh tekanan dan tidak menggairahkan, disiplin yang keras, kurang kehangatan ibu dan dukungan sosial, terbuka terhadap orang dewasa yang agresif dan kekerasan lingkungan, kelompok sebaya yang rapuh, yang menghalangi hubungan yang stabil³⁸.

Keterbukaan terhadap kekerasan, merupakan hal yang dapat memicu tingkah laku agresi, baik disaksikan secara langsung dan nyata maupun yang ditonton lewat media. Anak-anak melakukan imitasi pada apa yang telah disaksikannya, terbukti anak

³⁸ Diane E. Papalia et. al, Ruth Duskin Feldman, *Human Development (Psikologi Perkembangan)*, (Jakarta: Kencana, 2010), 400.

yang melihat tontonan agresif lebih banyak melakukan perilaku agresi dari pada anak yang tidak menonton model agresif.

2. Penyebab Agresi

Beberapa penyebab agresi dapat bersumber dari dalam diri dan pengaruh lingkungan. Berikut ini beberapa penyebab agresi.

a. Sosial

Keadaan sosial dapat menjadi penyebab adanya perilaku agresi. Penelitian Madianung menemukan fakta kekerasan di Indonesia bagian Timur terjadi perbedaan perilaku agresi berdasarkan status sosial. Kelompok dengan ekonomi menengah ke atas meminum minuman keras di bar, pub dan kafe. Mereka juga tidak melakukan tindak kekerasan. Sedangkan masyarakat dengan ekonomi rendah meminum minuman keras di lorong-lorong jalan dan membeli minuman keras dengan kadar alkoholnya lebih dari 50%. Setelah menenggak minuman beralkohol tersebut melakukan beberapa perilaku agresi. Perilaku ini dilakukan dengan cara bersama-sama yang diduga berdasarkan pada kebiasaan senang berkumpul.

b. Personal

Termasuk dalam penyebab ini adalah perbedaan jenis kelamin. Anak laki-laki sering disebutkan memiliki perilaku agresi lebih keras dari anak perempuan. Anak laki-laki melakukan agresi secara langsung dengan bentuk fisik dan verbal. Sedangkan anak perempuan biasa melakukan agresi secara tidak langsung dengan cara menyebarkan gosip, memfitnah atau menjauhi orang lain.

c. Kebudayaan

Kebudayaan menjadi salah satu pembentuk perilaku manusia. Contohnya, kebudayaan atau kebiasaan perilaku masyarakat berbeda geografis cenderung berbeda. Masyarakat pesisir cenderung berkarakter lebih keras dibanding dengan masyarakat yang mendiami pedalaman.

d. Situasional

Harries K. Stadler menemukan pengaruh cuaca terhadap perilaku agresi. Ketika suhu udara meningkat, maka semakin banyak perilaku agresi muncul. Hal ini disebabkan karena kenaikan suhu yang membuat tidak nyaman akhirnya mendorong seseorang untuk melakukan kekerasan, penyerangan atau kejahatan lainnya.

e. Sumber Daya

Kekurangan atau kepemilikan sumber daya menyebabkan adanya agresi. Ketika seseorang tidak mampu mendapatkan sumber daya yang diperlukan, orang tersebut mungkin akan mencari alternatif sumber daya lain yang dapat memenuhi kebutuhannya. Namun, cara lain yang mungkin dilakukan adalah mengambil secara paksa sumber daya dengan melakukan agresi.

f. Media Massa

Media massa mendukung perilaku agresi melalui acara atau berita yang di tampilkan. Hal ini dapat menjadi inspirasi individu untuk melakukan agresi. Seperti mengimitasi dan mempelajari melalui apa yang disuguhkan dalam media massa³⁹.

3. Bentuk Agresi

Dalam penelitiannya Susi Fitri et, al. menjelaskan kembali teori Buss & Perry tentang empat bentuk:

a. Agresi verbal

Yaitu agresi yang dilakukan dengan cara menyakiti orang lain melalui perkataan, seperti memaki, mengumpat, mengejek, mengancam, menolak dan membantah.

b. Agresi kemarahan

Yaitu rasa marah yang diekspresikan dengan menunjukkan kemarahan itu sendiri dengan tindakan menyakiti orang lain. Biasanya diekspresikan dengan tidak menahan atau mengontrol rasa marah. Contohnya temperamental, cepat marah dan sulit menghentikan rasa marah.

c. Agresi permusuhan

Merupakan perilaku agresi yang tidak terlihat seperti dendam, cemburu, ketidakpercayaan dan kekhawatiran.

³⁹ Sarlito W. Sarwono dan Eko A. Meinaarno, *Psikologi Sosial*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2009), 152-158.

d. Agresi fisik

Agresi fisik merupakan kecenderungan melakukan kekerasan fisik yang ditujukan kepada orang lain atau benda sebagai ekspresi dari marah. Contohnya memukul, mencubit, mendorong, dan menendang⁴⁰.

⁴⁰ Susi Fitri, Meithy Intan Rukia Luawo, Dewi Puspasari, "Gambaran Agresivitas Pada Remaja Laki-Laki Siswa Sma Negeri di DKI Jakarta" *Insight : Jurnal Bimbingan Konseling*, 2 (Desember ,2016), 159.