



STRATEGI *COPING STRES* DALAM MENGATASI PROBLEMA PSIKOLOGIS

Juli Andriyani

Juli.andriyani@ar-raniry.ac.id

Dosen Prodi Bimbingan Konseling Islam

Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh

ABSTRAK

Stres adalah gangguan mental yang dihadapi seseorang akibat adanya tekanan. Tekanan ini muncul dari kegagalan individu dalam memenuhi kebutuhan atau keinginannya. Tekanan ini bisa berasal dari dalam diri, atau dari luar. *Coping* merupakan sejumlah usaha untuk menanggulangi, mengatasi atau berurusan dengan cara yang sebaik-baiknya menurut kemampuan individu. *Coping stres* merupakan suatu proses pemulihan kembali dari pengaruh pengalaman stres atau reaksi fisik dan psikis yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman atau tertekan yang sedang dihadapi. *Coping stres* meliputi strategi kognitif dan perilaku yang digunakan untuk mengelola situasi penuh stres dan emosi negatif yang tidak menguntungkan. Problema psikologis adalah kumpulan dari keadaan-keadaan yang tidak normal, baik yang berhubungan dengan fisik, maupun dengan mental. Problema psikologis merupakan pola perilaku abnormal yang meliputi gangguan afektif, fungsi psikologis atau perilaku seseorang. Setiap individu dalam kehidupannya tidak lepas dari hal emosi, baik itu dialami oleh anak-anak, dewasa bahkan juga oleh para lansia. Problema psikologis adalah gejala-gejala yang patologik dari unsur psikis, hal ini tidak berarti bahwa unsur lain yang tidak terganggu. Hal-hal yang mempengaruhi perilaku manusia adalah keturunan, umur, keluarga, adat istiadat, kebudayaan kepercayaan, pekerjaan, maupun hubungan antara manusia. Strategi coping stres merupakan suatu usaha untuk melakukan adaptasi diri terhadap problema psikologis tersebut sehingga dapat mengurangi atau meminimalisir kejadian atau keadaan yang penuh tekanan tersebut.

Kata kunci : *Coping stres*, problema psikologis

PENDAHULUAN

Manusia tidak pernah luput dari masalah-masalah atau problema-problema yang harus dihadapi dalam menjalani kehidupan sehari-hari baik yang disadari ataupun tidak disadarinya. Problema tersebut biasanya datang dari sesama manusia. Setiap manusia memiliki kebutuhan dan keinginan-keinginan tertentu, dan di antaranya ada yang berhasil memperolehnya tanpa harus bekerja keras, ada yang memperolehnya secara berjuang mati-matian dan ada pula yang tidak berhasil menggapainya.

Manusia yang bermasalah adalah manusia yang tidak mendapatkan kebahagiaan hidup. Manusia selalu ingin memperoleh kebahagiaan tanpa memandang usia, suku, bangsa dan sebagainya. Manusia terlihat saling kejar mengejar antara satu sama lain dalam berbagai aspek kehidupan untuk mencapai kesuksesan hidup, banyak permasalahan yang terjadi akibat perubahan dan kemajuan tersebut, baik permasalahan pribadi, sosial, ekonomi dan berbagai masalah yang lain.¹

Seiring dengan pesatnya kemajuan peradaban material serta jauhnya manusia dari pemahaman dan pengalaman ajaran-ajaran Allah maka muncullah dalam dirinya kecemasan psikologis yang menyebabkan seseorang selalu berkeluh kesah (kurang sabar disertai dengan ketamakan yang luar biasa atas segala sesuatu).² Pada dasarnya besar kecilnya masalah yang menegangkan tersebut adalah relatif, tergantung dari tinggi rendahnya kedewasaan kepribadian serta bagaimana sudut pandang seseorang dalam menghadapinya.

Memahami orang lain dengan berbagai macam perbedaan sangat sulit untuk dilakukan sehingga terkadang menimbulkan stres. Stres merupakan kondisi yang menunjukkan adanya tekanan fisik dan psikis akibat tuntutan dalam diri dan lingkungan. Robert S. Feldman menyatakan stres adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang

¹ Safwan Amin, *Pengantar Psikologi Umum*, (Banda Aceh: Yayasan Pena, 2009), hlm. 118.

² Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer*, (Malang: UIN-Malang Press, 2009), hlm. 169.

mengancam, menantang ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku³

Masing-masing individu memiliki strategi mengatasi stres yang berbeda-beda. Ada yang menghindari sumber stres untuk mengatasi rasa tertekan, ada pula yang mencari cara untuk menyelesaikan masalah yang menyebabkan stres. Strategi yang digunakan oleh individu dalam mengatasi stres inilah yang disebut *coping stres* yaitu suatu proses pemulihan kembali dari pengaruh pengalaman stres atau reaksi fisik dan psikis yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman atau tertekan yang sedang dihadapi individu yang meliputi strategi kognitif dan perilaku yang digunakan untuk mengelola situasi penuh stres dan emosi negatif yang tidak menguntungkan.

Ada dua tipe coping stres yaitu : 1. *Problem-solving focused coping* (coping terpusat masalah), di mana individu secara langsung mengambil tindakan untuk memecahkan masalah atau mencari informasi yang berguna untuk membantu pemecahan masalah, 2. *Emotion-focused coping* (coping terpusat emosi), di mana individu lebih menekankan pada usaha menurunkan emosi negatif yang dirasakan ketika menghadapi masalah atau tekanan.⁴

Setiap individu dalam melakukan coping stres tidak sendiri dan tidak hanya menggunakan satu strategi tetapi dapat melakukan secara bervariasi dimana sangat tergantung dari kemampuan dan kondisi individu sehingga problema psikologis dapat teratasi dengan positif

PEMBAHASAN

A. Coping Stres

Stres adalah gangguan mental yang dihadapi seseorang akibat adanya tekanan. Tekanan ini muncul dari kegagalan individu dalam memenuhi kebutuhan atau keinginannya. Tekanan ini bisa berasal dari dalam diri, atau dari luar. Rasmun menyatakan stres merupakan respon tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan tubuh yang terganggu, suatu fenomena universal

³ Fitri Fausiah, Julianti Widury, Psikologi Abnormal Klinis Dewasa, (Jakarta : UI Press, 2005), hlm 9

⁴ Fitri Fausiah, Julianti Widury, Psikologi Abnormal Klinis Dewasa.....hlm 14

yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari.⁵ Stres memberi dampak secara keseluruhan pada diri individu baik yang berhubungan dengan fisik, psikologis, intelektual, sosial maupun spiritual.

Stresor merupakan problema-problema psikologis yang selalu terjadi pada diri individu. Terjadinya stres karena stresor tersebut dirasakan dan dipersepsikan oleh individu sebagai ancaman sehingga menimbulkan kecemasan yang merupakan tanda umum dan awal dari gangguan kesehatan fisik dan psikologis. Stresor dalam kehidupan individu merupakan sesuatu hal yang sangat penting dalam upaya meningkatkan kewaspadaan, kematangan kepribadian dan kompetisi dalam kehidupan.

Banyak hal yang bisa dilakukan atau digunakan individu untuk mengurangi stres atau ketegangan psikologis dalam menghadapi problema kehidupan yaitu melalui coping stres. Coping stres sebagai sejumlah usaha untuk menanggulangi, mengatasi atau berurusan dengan cara yang sebaik-baiknya menurut kemampuan individu dalam mengatasi stres yang berasal dari berbagai macam problema psikologis. Ada dua macam coping yaitu :

1. Coping Psikologis yaitu reaksi persepsi atau penerimaan individu terhadap stresor artinya seberapa berat ancaman yang dirasakan individu serta keefektifan strategi coping yang digunakan
2. Coping psikososial yaitu reaksi psikososial terhadap adanya stimulus stres yang diterima atau dihadapi oleh individu.

Ada beberapa hal yang bisa dilakukan untuk mengatasi stres dan kecemasan yaitu reaksi yang berorientasi pada tugas. Bisa dilakukan dengan tiga cara a. menyerang dengan melakukan perlawanan dalam rangka mempertahankan integritas kepribadiannya. Perilaku yang ditampilkan dapat berupa tindakan konstruktif maupun destruktif. Tindakan destruktif adalah tindakan menyerang terhadap sasaran baik benda, orang bahkan terhadap diri sendiri. Sikap bermusuhan yang ditampilkan berupa rasa benci dan dendam serta marah yang berkepanjangan. Sedangkan tindakan konstruktif adalah upaya individu menyelesaikan masalah secara asertif yaitu mengungkapkan dengan kata-kata terhadap rasa ketidaksenangannya. b. Perilaku menarik diri

⁵ Rasmun, stres, coping dan adaptasi (jakarta : CV. Sagung Seto, 2004), hlm 9

merupakan pengasingan diri dari lingkungan dan orang lain, bersikap apatis, pendiam dan munculnya perasaan tidak berminat yang menetap pada individu. c. Kompromi merupakan tindakan konstruktif yang dilakukan individu dengan cara bernegosiasi dan bermusyawarah.

Selain itu ada reaksi yang berorientasi pada Ego yang bila dilakukan dalam waktu sesaat akan dapat mengurangi kecemasan namun bila digunakan dalam waktu yang lama akan dapat mengakibatkan gangguan orientasi realita, memburuknya hubungan interpersonal dan menurunkan produktifitas kerja.⁶

Bentuk-bentuk strategi coping

Menurut teori Richard Lazarus terdapat dua bentuk *coping*, yaitu yang berorientasi pada permasalahan (*problem-focused coping*) dan yang berorientasi pada emosi (*emotion-focused coping*). Adapun kedua bentuk *coping* tersebut dijelaskan secara lebih lanjut sebagai berikut:

1. *Problem-Focused Coping*

Problem-focused coping adalah istilah Lazarus untuk strategi kognitif untuk penanganan stres atau *coping* yang digunakan oleh individu yang menghadapi masalahnya dan berusaha menyelesaikannya. Carver, Scheier dan Weintraub⁷ menyebutkan aspek-aspek strategi *coping* dalam *problem-focused coping* antara lain:

- a. Keaktifan diri, suatu tindakan untuk mencoba menghilangkan atau mengelabui penyebab stres atau memperbaiki akibatnya dengan cara langsung.
- b. Perencanaan, memikirkan tentang bagaimana mengatasi penyebab stres antara lain dengan membuat strategi untuk bertindak, memikirkan tentang langkah upaya yang perlu diambil dalam menangani suatu masalah.
- c. Penekanan kegiatan bersaing, individu dapat menekan keterlibatan dalam kegiatan bersaing atau dapat menekan pengolahan saluran bersaing informasi, dalam rangka untuk lebih berkonsentrasi penuh pada tantangan dan berusaha menghindari untuk hal yang

⁶ Rasmun, stres, coping dan adaptasi.....hlm 30-34

⁷ Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.

membuat terganggu oleh peristiwa lain, bahkan membiarkan hal-hal lain terjadi, jika perlu, untuk menghadapi stresor.

- d. Kontrol diri, individu membatasi keterlibatannya dalam aktivitas kompetisi atau persaingan dan tidak bertindak terburu-buru.
- e. Dukungan sosial instrumental, yaitu mencari dukungan sosial seperti nasihat, bantuan atau informasi.

2. *Emotion-Focused Coping*

Emotion-focused coping adalah istilah Lazarus untuk strategi penanganan stres dimana individu memberikan respon terhadap situasi stres dengan cara emosional, terutama dengan menggunakan penilaian defensif. *Emotional focused coping* merupakan strategi yang bersifat internal. Carver, Scheier dan Weintraub⁸ menyebutkan aspek-aspek strategi *coping* dalam *emotion-focused coping* antara lain:

- a. Dukungan sosial emosional, yaitu mencari dukungan sosial melalui dukungan moral, simpati atau pengertian.
- b. Interpretasi positif, artinya menafsirkan transaksi stres dalam hal positif harus memimpin orang itu untuk melanjutkan secara aktif pada masalah-terfokus di tindakan penanggulangan.
- c. Penerimaan, sesuatu yang penuh dengan stres dan keadaan yang memaksanya untuk mengatasi masalah tersebut.
- d. Penolakan, respon yang kadang-kadang muncul dalam penilaian utama. Hal penolakan ini sering dinyatakan bahwa penolakan berguna, meminimalkan tekanan dan dengan demikian memfasilitasi *coping* atau bisa dikatakan bahwa penolakan hanya menciptakan masalah tambahan kecuali stresor menguntungkan dapat diabaikan.
- e. Religiusitas, sikap individu dalam menenangkan dan menyelesaikan masalah secara keagamaan.⁹

⁸ *ibid*

⁹ Santrock (2003) John W. *Adolescence. Perkembangan Remaja*. Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga., hlm 566

Metode coping

Bell mengatakan ada dua metode coping yang digunakan individu dalam mengatasi masalah psikologis yaitu¹⁰ :

1. Metode coping jangka panjang

Cara ini adalah konstruktif dan merupakan cara yang efektif dan realistis dalam menangani problema psikologis untuk kurun waktu yang lama. Ada beberapa hal kegiatan yang bisa dilakukan yaitu berbicara atau curhat dengan orang lain, mencoba mencari informasi yang lebih banyak tentang masalah yang sedang dihadapi, menghubungkan situasi atau masalah yang sedang dihadapi dengan kekuatan supra natural, melakukan latihan fisik untuk mengurangi ketegangan/ masalah, membuat berbagai alternatif tindakan untuk mengurangi situasi yang bermasalah atau mengambil pelajaran dari peristiwa atau pengalaman masa lalu.

2. Metode coping jangka pendek

Cara ini digunakan untuk mengurangi stres / ketegangan psikologis dan cukup efektif untuk waktu sementara. Kegiatan-kegiatan yang bisa dilakukan menggunakan alkohol atau obat-obatan, melamun dan fantasi, mencoba melihat aspek humor dari situasi yang tidak menyenangkan, tidak ragu dan merasa yakin bahwa semua akan kembali stabil, banyak tidur, banyak merokok, menangis atau beralih pada aktifitas lain agar dapat melupakan masalah

Kedua metode ini memberi pilihan bagi individu untuk mengatasi ketegangan dan menyesuaikan diri dengan berbagai keadaan yang menimbulkan masalah baik yang berasal dari lingkungan maupun dari internal diri sendiri. Setiap orang mempunyai kemampuan yang digunakan untuk menjaga integritas baik fisik maupun psikologis.

B. Problema Psikologis

Psikologi berasal dari kata *psyche* yang berarti jiwa dan *logos* yang berarti ilmu atau ilmu pengetahuan. Jadi, psikologi adalah ilmu pengetahuan tentang jiwa atau ilmu jiwa.¹¹

¹⁰ Rasmun, stres, coping dan adaptasi.....hlm 37-39

¹¹ Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum*, (Yogyakarta: Andi, 2010), hlm. 1.

Ada beberapa pengertian psikologi yang dikemukakan menurut para ahli yang dikutip oleh Safwan Amin, antara lain:

1. Woodworth dan Marquis, psikologi suatu ilmu pengetahuan yang mempelajari tentang aktivitas atau tingkah laku individu dalam hubungannya dengan alam sekitar.
2. Crow dan Crow, psikologi adalah ilmu pengetahuan yang mengkaji tentang perilaku manusia dan hubungan manusia dengan yang lainnya.¹²

Psikologi merupakan ilmu mengenai tingkah laku yang mencari jawaban mengenai sebab-sebab kemunculan satu bentuk tingkah laku.¹³ Karena itu psikologi mempelajari semua bentuk tingkah laku yang merupakan kegiatan individu, baik yang bersifat motorik (berjalan, berbicara dan sebagainya), maupun yang bersifat kognitif (berpikir, menghayal, dan sebagainya), dan bersifat emosional (bahagia, sedih, menangis, marah dan sebagainya) atau semua kegiatan psikis manusia.¹⁴

Tingkah laku lebih mudah dipelajari dari pada jiwa dan melalui tingkah laku individu dapat mengetahui perasaan seseorang pada saat itu. Sebagai makhluk yang memiliki kesadaran, manusia menyadari adanya problem yang mengganggu kejiwaannya. Ketika individu mengalami masalah dengan kondisi fisik maka akan mempengaruhi pula kondisi psikisnya. Penyakit fisik yang dialami seseorang tidak hanya menyerang manusia secara fisik saja tetapi juga dapat membawa masalah-masalah bagi kondisi psikisnya.

Dengan demikian dapat dipahami bahwa problema psikologis merupakan permasalahan-permasalahan yang berkaitan dengan kognitif, afektif dan psikomotorik seseorang. Apabila ini semua terjadi pada diri seseorang, maka dapat menyebabkan perilaku yang menyimpang ketika berinteraksi dengan dirinya dan orang lain.

Macam-Macam Problema Psikologis

¹² Safwan Amin, *Pengantar Psikologi Umum*, hlm. 6.

¹³ Abdul Rahman Shaleh dan Muhibb Abdul Wahab, *Psikologi Suatu Pengantar Dalam Perspektif Islam*, (Jakarta: Kencana, 2005), hlm. 7.

¹⁴ Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum ...*, hlm. 8.

Ada beberapa macam problema psikologi yang sering dialami manusia dalam kehidupannya yaitu kikir dan keluh kesah. Uwes Al-Qarni menyebutkan beberapa problema psikologis berdasarkan Al-Quran dalam buku 60 penyakit hati adalah sebagai berikut:

1. Keluh kesah

Keluh kesah adalah ketidaksanggupan seseorang dalam memikul bencana atau musibah yang menimpanya, kemudian menampakkan sikapnya itu, baik dengan ucapan, perbuatan maupun keluh kesah. Dalam menghadapi musibah, seorang mukmin hendak menjalaninya dengan penuh kesabaran, yaitu menahan diri dari keluh kesah, amarah, apalagi dari harapan mendapat belas kasihan orang lain.¹⁵ Karena pada saat itu iman seseorang diuji apakah dapat melewatinya atau meluapkan rasa emosinya kepada Allah. Firman Allah dalam surat Al Baqarah 155 :*“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”*.¹⁶

“Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, mengisyaratkan kehidupan dunia, antara lain ditandai oleh keniscayaan adanya cobaan yang beraneka ragam, dengan sedikit ketakutan, yaitu keresahan hati yang menyangkut sesuatu yang buruk, atau hal-hal yang tidak menyenangkan yang diduga akan terjadi, sedikit rasa lapar, yakni keinginan meluap untuk makan karena perut kosong, tetapi tidak menemukan makanan yang dibutuhkan, serta kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Maka janganlah mengeluh dalam menghadapi ujian, bersabarlah dan sampaikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. Kami milik Allah, jika demikian, Dia melakukan apa saja sesuai dengan kehendak-Nya. Tetapi Allah Maha Bijaksana segala tindakan-Nya pasti benar dan baik, tentu ada hikmah di balik ujian atau

¹⁵ Uwes Al-Qarni, *60 Penyakit Hati*, Cet. 10, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005), hlm. 169.

¹⁶ Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahnya Special For Women*, (Bandung: Syaamil Al-Quran, 2007), hlm. 24.

musibah itu. Dia Maha Pengasih, Maha Penyayang, *kami akan kembali kepada-Nya*, sehingga ketika bertemu nanti, tentulah pertemuan itu adalah pertemuan dengan kasih sayang-Nya.¹⁷

Adapun penyebab individu berkeluh kesah adalah:

- a. Mengikuti dorongan hawa nafsu
- b. Tidak mampu menahan rasa pedih atau emosi
- c. Kurang bersyukur terhadap nikmat yang begitu banyak dibandingkan bencana yang baru menimpa
- d. Kelemahan iman terhadap qadha dan qadar, sehingga tidak memahami hikmah di balik bencana.¹⁸

Ada beberapa langkah agar dapat terhindar dari penyakit keluh kesah yaitu:

- a. Menjauhi semua penyebab timbulnya keluh kesah
- b. Mempelajari akibatnya
- c. Memahami makna sabar dan seluruh manfaatnya
- d. Meyakini bahwa cobaan adalah takdir Allah yang terbaik baginya dan kelak akan terbukti hikmahnya
- e. Menahan emosi semaksimal mungkin sehingga tidak menimbulkan reaksi negatif terhadap tindakan fisik
- f. Mengambil air wudhu' dan beristigfar
- g. Selalu bersyukur atas nikmat yang diterima¹⁹

2. Kikir

Bakhil (kikir) adalah orang yang tidak mau mengeluarkan hartanya untuk orang lain, tidak bersyukur atas karunia Allah dan tidak mempunyai rasa kasih sayang sesama manusia. Orang yang sangat kikir akan diminta pertanggung jawaban di akhirat kelak, kemana dan

¹⁷ M. Quraisy Shihab, *Tafsir Al-Misbah (Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Quran)*, Cet 2, Vol 1, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hlm. 360.

¹⁸ Uwes Al-Qarni, *60 Penyakit Hati ...*, hlm.170.

¹⁹ Uwes Al-Qarni, *60 Penyakit Hati ...*, hlm. 174.

bagaimana mempergunakan harta yang Allah berikan sewaktu di dunia. Allah berfirman QS. Muhammad: 38 : *“Ingatlah, kamu ini orang-orang yang diajak untuk menafkahkan (hartamu) pada jalan Allah. Maka di antara kamu ada yang kikir, dan siapa yang kikir sesungguhnya dia hanyalah kikir terhadap dirinya sendiri. Dan Allah-lah yang Maha Kaya sedangkan kamulah orang-orang yang berkehendak (kepada-Nya), dan jika kamu berpaling niscaya Dia akan mengganti (kamu) dengan kaum yang lain; dan mereka tidak akan seperti kamu ini”*.²⁰

*Ingatlah, kamu ini orang-orang yang diajak untuk menafkahkan (hartamu) pada jalan Allah. Maka di antara kamu ada yang kikir, yaitu tidak senang melakukan hal itu, dan siapa yang kikir sesungguhnya dia hanyalah kikir terhadap dirinya sendiri, yakni dia telah menyalakan pahala untuk dirinya sendiri dan akibat buruknya tetap akan kembali kepada dirinya. Dan Allah-lah yang Maha Kaya, sehingga tidak membutuhkan kepada selain-Nya, sedangkan yang lainnya fakir, sangat membutuhkan-Nya, sedangkan kamulah orang-orang yang berkehendak (kepada-Nya), dan jika kamu berpaling dari menaati-Nya dan dari mengikuti syariat-Nya, niscaya Dia akan mengganti (kamu) dengan kaum yang lain; dan mereka tidak akan seperti kamu ini, yaitu diganti dengan kaum yang mau mendengar dan menaati semua perintah-Nya.*²¹

Adapun penyebab kekikiran itu di antaranya sebagai berikut:

- a. Cinta dunia
- b. Tidak memahami bahwa hakikat harta yang dia miliki adalah milik Allah
- c. Tidak menyadari tanggung jawab untuk saling tolong menolong antara sesama muslim
- d. Kurang kesadaran bahwa di dalam harta yang dia miliki ada hak orang lain yang harus disampaikannya
- e. Tidak ada rasa malu yang menyertai imannya²²

Akibat penyakit kekikiran dapat dirasakan baik di dunia maupun di akhirat, yaitu:

²⁰ Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahnya ...*, hlm. 510.

²¹ Muhammad Nasib Ar-Rifa'i, *Ringkasan Tafsir Ibnu Katsir*, Terj. Syihabuddin, Jilid 3, (Jakarta: Gema Insani, 2005), hlm. 379.

²² Uwes Al-Qarni, *60 Penyakit Hati ...*, hlm. 121.

- a. Mudah mendapat kesulitan dan tidak seorang pun yang mau peduli untuk membantunya
- b. Dijauhi setiap orang
- c. Di akhirat hartanya akan dikalungkan di lehernya²³

Cara untuk membebaskan hati dari penyakit kikir yaitu:

- a. Menghindari diri dari penyebabnya
- b. Menyadari akibatnya dengan iman yang hakiki, terutama akibat di akhirat kelak
- c. Selalu mengingat-ingat datangnya kematian yang akan memutuskan seluruh kelezatan dunia.²⁴

Hamdani Bakran menyatakan bahwa bakhil atau kikir dibagi menjadi tiga macam, yaitu:

- a. Bakhil atau kikir terhadap harta benda yang telah diberikan oleh Allah, dan adanya keengganan untuk mengeluarkan zakat, infaq dan shadaqah darinya.
- b. Bakhil atau kikir terhadap ilmu dan pengetahuan yang Allah berikan, dan adanya keengganan untuk mengamalkannya baik untuk dirinya sendiri apalagi untuk orang lain.
- c. Bakhil atau kikir terhadap kemampuan berupa tenaga, waktu dan kesempatan. Yaitu keengganan menyumbangkan tenaga, waktu dan kesempatan untuk menolong orang lain yang memang benar-benar membutuhkan tenaga, waktu dan kesempatan.²⁵

Dengan demikian, kikir dan keluh kesah adalah problema psikologis yang dimiliki oleh manusia. Manusia menjadi sangat pelit untuk mengeluarkan hartanya di jalan Allah dan lebih mementingkan pribadi sendiri dari pada orang lain. Kadangkala manusia juga tidak sabar dalam menghadapi cobaan, selalu mengeluh tanpa memikirkan hikmah dibalik cobaan tersebut.

Ciri-Ciri Problema Psikologis

Keberadaan jiwa seseorang akan dapat diketahui melalui sikap, perilaku atau penampilannya, yang dengan fenomena itu seseorang dapat dinilai atau ditafsirkan bahwa

²³ Uwes Al-Qarni, *60 Penyakit Hati ...*, hlm. 119.

²⁴ Uwes Al-Qarni, *60 Penyakit Hati ...*, hlm. 122.

²⁵ Hamdani Bakran Adz-Dzaki, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2002), hlm. 373.

kondisi kejiwaan atau rohaniyah dalam keadaan baik, sehat dan benar atau tidak. Menurut Usman Najati ada dua yang menjadi ciri-ciri problema psikologis:

1. Perubahan Fisik

Apabila seseorang sedang dalam kondisi emosi, maka beberapa perubahan fisik terjadi, di antaranya kecepatan detak jantung, penyusutan pembuluh darah pada usus dan usus besar, serta pelebaran pembuluh darah pada permukaan tubuh dan beberapa anggota tubuh yang menyebabkan tersendatnya aliran darah ke jantung secara besar-besaran dan jantung berdebar sampai ke pangkal tenggorokan. Ketika individu mengalami rasa sedih, susah, kehilangan, putus asa dan sebagainya maka akan mempengaruhi dirinya yaitu tidak mau makan, tekanan darah meninggi, denyut nadi menurun, perasaan lebih mudah tersinggung, keringat dingin.²⁶

2. Perubahan Mental

Emosi yang tinggi dapat menyebabkan proses berpikir terhambat, sehingga tidak dapat berpikir dengan jernih. Segala sesuatunya menjadi samar, tidak menentu, sulit, dan asing, sehingga mental menjadi tidak stabil. Secara umum, saat emosi tubuh akan mengalami perubahan. Dalam keadaan gembira dan bahagia, seseorang akan terlihat energik, ekspresi muka ceria, dan kepala menengadahkan ke atas. Sedangkan bila dalam keadaan kondisi sedih dan menyesal, seseorang akan tampak lemah dan lunglai, kepala menunduk, dan sorot mata terlihat kosong.²⁷

Keadaan emosi, dapat mempengaruhi pribadi setiap individu, sehingga tidak dapat menguasai dirinya lagi. Tingkah laku perbuatannya tidak lagi memperlihatkan sesuatu norma yang ada dalam hidup bersama, teruji telah memperlihatkan adanya gangguan atau hambatan

²⁶ Muhammad Usman Najati, *Ilmu Jiwa Dalam Al-Quran*, Terj: Addys Aldizar dan Tohirin Suparta, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2006), hlm.103.

²⁷ Muhammad Usman Najati, *Ilmu Jiwa ...*, hlm. 107.

dalam diri individu. Seseorang yang mengalami emosi sering tidak lagi memperhatikan keadaan sekitarnya.²⁸

Dengan demikian ciri-ciri problema psikologis harus mencakup semua perubahan-perubahan pada individu mencakup secara keseluruhan dari semua aspek yang ada dalam diri manusia.

Faktor-Faktor Penyebab Problema Psikologis

Ada beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya problema psikologis pada individu menurut Syamsu Yusuf antara lain:

1. Faktor Hereditas

Hereditas merupakan faktor pertama yang mempengaruhi perkembangan individu dan sebagai totalitas karakteristik individu yang diwariskan orang tua kepada anak, atau segala potensi, baik fisik maupun psikis yang dimiliki individu sejak masa konsepsi sebagai pewarisan dari pihak orangtua melalui gen.²⁹

Faktor turunan memiliki peranan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak. Ia lahir ke dunia ini membawa berbagai ragam warisan yang berasal dari kedua ibu bapaknya. Warisan tersebut antara lain bentuk tubuh, raut muka, sifat atau watak dan bakat minat. Rasulullah bersabda :’ *Dari Abi Hurairah, dari Rasulullah bersabda: “setiap anak dilahirkan atas dasar agama (Islam), orangtuanyalah yang membuatnya menjadi Yahudi, Nashrani, atau Musyrik. Salah seorang sahabat bertanya. “wahai Rasulullah, siapa yang membinasakan (membuatnya rusak) setelah itu?” Beliau menjawab, “Allah lebih mengetahui akan apa yang telah mereka lakukan.”*³⁰

²⁸Abdul Rahman Shaleh, *Psikologi Suatu Pengantar dalam Perspektif Islam*, Cet 4, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2009), hlm. 161.

²⁹ Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2004), hlm. 31.

³⁰ Muhammad Nashiruddin Al Albani, *Shahih Sunan At-Tirmidzi*, Terj. Fachrurazi, Jilid 2, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2007), hml. 663.

Hadits tersebut menjelaskan bahwa keshalehan seorang anak terkait dengan keshalehan orang tuanya. Kalau ayah dan ibu taat dan patuh di jalan Allah, maka anak-anaknya pun akan mengikuti jalan mereka. Begitu sebaliknya, jika ayah dan ibu menyeleweng dari jalan Allah, maka anak-anaknya pun akan mengikuti mereka. Islam telah mengatur secara detail dan mewajibkan orangtua untuk mendidik anak-anak dengan didikan dan pembiasaan yang baik. Ketika orangtua menjadi teladan yang baik, anak pun akan ikut untuk menjadi teladan yang baik. Begitu juga sebaliknya, jika teladan yang diterapkan tidak baik, maka anak juga akan mengikutinya.

2. Lingkungan Keluarga

Keluarga adalah unit sosial terkecil yang bersifat universal. Dalam keluarga terdapat keluarga inti dan keluarga besar. Keluarga inti yang terdiri dari ayah, ibu, dan anak-anak. Sedangkan keluarga besar terdiri dari ayah, ibu, anak dan kerabat lain yang tinggal bersama.³¹

Keluarga merupakan aset yang sangat penting, individu tidak bisa hidup sendiri tanpa ada ikatan dengan keluarga. Keluarga memberikan pengaruh yang besar terhadap seluruh anggotanya, karena dalam keluarga selalu terjadi interaksi yang sangat bermakna dan sangat intim. Keluarga menjadi tempat memenuhi kebutuhan insani, terutama kebutuhan fisik dan psikis serta saling berbagi kasih sayang satu sama lain.

Keluarga yang bahagia merupakan suatu hal yang sangat penting bagi perkembangan emosi para anggotanya. Kebahagiaan itu diperoleh apabila keluarga dapat memerankan fungsinya dengan baik, yaitu memberikan rasa memiliki, rasa aman, kasih sayang, dan mengembangkan hubungan yang baik di antara anggota keluarga. Keluarga yang hubungan antar anggotanya tidak harmonis, penuh konflik, maka dapat mengembangkan masalah-masalah kesehatan mental bagi anak.³²

3. Lingkungan Sekolah

³¹ Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan...*, hlm. 36.

³² Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan...*, hlm. 38.

Sekolah merupakan lembaga pendidikan formal yang secara sistematis melaksanakan program bimbingan, pengajaran dan latihan dalam rangka membantu siswa agar mampu mengembangkan potensinya, baik yang menyangkut aspek moral, spiritual, intelektual, emosional maupun sosial.³³

Lingkungan pendidikan mempunyai andil yang cukup besar terhadap pembentukan perilaku. Pendidikan mempunyai tujuan untuk menghasilkan individu yang mudah menerima dan menyesuaikan diri terhadap perubahan-perubahan, mampu untuk mengungkapkan pendapatnya, memiliki rasa tanggung jawab dan berpikir untuk masa depan.

4. Teman Sebaya

Kelompok teman sebaya sebagai lingkungan sosial bagi remaja mempunyai peranan penting bagi perkembangan kepribadiannya. Bahkan teman sebaya lebih memberikan pengaruh dalam memilih, cara berpakaian, hobi dan perkumpulan.³⁴ Memilih teman yang baik adalah sesuatu yang tak bisa dianggap remeh. Karena itu, Islam mengajarkan agar tidak salah dalam memilihnya.

Kebudayaan mengatur kehidupan masyarakat dari mulai lahir sampai mati, baik disadari maupun tidak disadari. Kebudayaan mempengaruhi pribadi seseorang untuk mengikuti pola-pola perilaku tertentu yang telah dibuat orang lain untuk individu. Suatu kebudayaan masyarakat memberikan pengaruh terhadap setiap warganya, baik yang menyangkut cara berpikir, cara bersikap, atau cara berperilaku.³⁵

Penyimpangan-penyimpangan secara psikologis yang dilakukan oleh individu adalah disebabkan faktor dari dalam atau bawaan (internal) dan faktor dari luar (eksternal). Penyimpangan dan pelanggaran yang disebabkan oleh faktor internal adalah terfokus pada proses pembuahan, hubungan seks, kondisi psikologis kedua orang tuanya saat dalam kandungan serta pendidikan spiritual dalam kandungan yang menyimpang dari tuntutan dan bimbingan Ilahiyah.

³³ Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan...*, hlm. 54.

³⁴ Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan...*, hlm. 60.

³⁵ Syamsu Yusuf dan Junika Nurihsan, *Teori Kepribadian*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011), hlm. 30.

Sedangkan secara eksternal adalah terfokus kepada tidak ada atau kurangnya pendidikan agama secara dini, mendasar dan mengakar, tidak adanya ketauladanan baik dari kedua orang tuanya atau lingkungannya serta terjadinya dikotomis antara agama, pendidikan dan kehidupan.³⁶

Individu dengan lingkungannya memiliki hubungan yang saling timbal balik, yaitu lingkungan dapat mempengaruhi individu, tetapi sebaliknya individu juga dapat mempengaruhi lingkungan, yaitu faktor lingkungan keluarga, faktor lingkungan pendidikan, faktor lingkungan sosial, faktor lingkungan fisik, teman sebaya kebudayaan dan faktor turunan (yang dapat mewarisi sifat-sifat orang tuanya kemudian diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari).

PENUTUP

Zakiah Darajat³⁷ menyatakan bahwa ketenangan hidup, ketentraman jiwa atau kebahagiaan batin tidak banyak tergantung kepada faktor-faktor luar; sosial, ekonomi, politik, adat kebiasaan dan sebagainya, melainkan lebih tergantung kepada cara dan sikap menghadapi faktor-faktor tersebut. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap para pasien yang terganggu kesehatan mentalnya, ia menyimpulkan bahwa kesehatan mental yang terganggu dapat mempengaruhi keseluruhan hidup seseorang. Pengaruh itu adalah perasaan, pikiran, kelakuan, kesehatan badan, sedang yang tergolong penyakit jiwa (*psychoses*) adalah lebih berat lagi. Manusia yang serasi, selaras dan seimbang adalah merupakan jargon hidup bangsa Indonesia. Sejalan dengan ini adalah usaha untuk memperoleh hidup sehat dan layak: jiwa yang seimbang, pribadi yang “integrated” dan kemampuan memecahkan segala problema hidup dengan percaya diri dan kepribadian yang solid.

Sifat-sifat buruk yang mengakibatkan pada gangguan jiwa yang menerpa kehidupan masyarakat modern saat ini adalah merupakan akibat dari kurangnya kontrol diri terhadap sifat-sifat lahiriahnya untuk mendapatkan kepuasan diri. Sifat-sifat kikir dan suka berkeluh kesah merupakan sifat-sifat jelek yang harus di jauhi agar jiwa kita tidak terbawa arus kedalamnya guna mendapatkan ketenangan jiwa yang kita harapkan. Islam memberikan tuntunan akhlak kepada

³⁶ Hamdani Bakran Adz-Dzaki, *Konseling dan ...*, hlm. 387.

³⁷ Zakiah Darajat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta, C.V. Mas Agung, 1990) hlm 15-16.

penganutnya tentang tata cara hidup yang baik supaya nantinya kita tidak terjebak untuk selalu memperturutkan hawa nafsu yang kurang baik.

Strategi coping merupakan hal yang bisa dilakukan untuk mengatasi segala problema psikologis. Individu mempunyai kemampuan untuk mempertahankan kesehatan dan menggunakan energinya untuk menyesuaikan diri secara positif terhadap beragam permasalahan. Cara individu menangani situasi yang mengandung tekanan ditentukan oleh sumber daya individu, yang meliputi kesehatan fisik/energi, keterampilan memecahkan masalah, keterampilan sosial, dan dukungan sosial dan materi.

Stres tidak bisa dihilangkan dalam kehidupan manusia namun bisa dilakukan pengurangan-pengurangan melalui berbagai macam cara di antaranya membangun kebiasaan baru, menghindari perubahan yang tidak jelas, menyediakan dan mengelola waktu, memodifikasi lingkungan, berani mengatakan 'tidak', dan mengurangi respon fisiologis terhadap stres dengan selalu meningkatkan kepercayaan diri dan menghargai diri. Pada dasarnya besar kecilnya masalah yang menegangkan tersebut adalah relatif, tergantung dari tinggi rendahnya kedewasaan kepribadian serta bagaimana sudut pandang seseorang dalam menghadapinya.

REFERENSI

- Abdul Rahman Shaleh dan Muhibb Abdul Wahab, *Psikologi Suatu Pengantar dalam Perspektif Islam*, (Jakarta: Kencana, 2005)
- Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum*, (Yogyakarta: Andi, 2010)
- Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahnya Special For Women*, (Bandung: Syaamil Al-Quran, 2007)
- Fitri Fausiah, Julianti Widury, *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*, (Jakarta : UI Press, 2005)
- Hamdani Bakran Adz-Dzaki, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2002)
- Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer*, (Malang: UIN-Malang Press, 2009)

- M. Quraisy Shihab, *Tafsir Al-Misbah (Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Quran)*, Cet 2, Vol 1, (Jakarta: Lentera Hati, 2002)
- Muhammad Usman Najati, *Ilmu Jiwa Dalam Al-Quran*, Terj: Addys Aldizar dan Tohirin Suparta, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2006)
- Muhammad Nashiruddin Al Albani, *Shahih Sunan At-Tirmidzi*, Terj. Fachrurazi, Jilid 2, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2007)
- Muhammad Nasib Ar-Rifa'i, *Ringkasan Tafsir Ibnu Katsir*, Terj. Syihabuddin, Jilid 3, (Jakarta: Gema Insani, 2005)
- Rasmun, *Stres, Koping dan Adaptasi* (Jakarta : CV. Sagung Seto, 2004)
- Safwan Amin, *Pengantar Psikologi Umum*, (Banda Aceh: Yayasan Pena, 2009)
- Santrock John W. *Adolescence. Perkembangan Remaja*. Edisi Keenam. (Jakarta: Erlangga(2003)
- Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2004)
- Syamsu Yusuf dan Junika Nurihsan, *Teori Kepribadian*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011),
- Uwes Al-Qarni, *60 Penyakit Hati*, Cet. 10, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005)
- Zakiah Darajat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta, C.V. Mas Agung, 1990)
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.