

PERAN AGAMA DALAM MENGATASI MASALAH STRES DAN TRAUMA

Ahmad Hariandi¹, Sri Harmuli², Nawang Anggi Rahmawati³,
Yuliani Cindiana Putri⁴, Vivi Sahwitri Agustin⁵

^{1,2,3,4}Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Jambi

Email: ahmad.hariandi@unja.ac.id, sriharmuli8@gmail.com, nawangnawang347@gmail.com,
yulianicindyanaputri@gmail.com, vivisahwitri88@gmail.com

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima: 26 Maret 2024

Disetujui: 15 November 2024

Kata Kunci:

Agama

Stres

Trauma

ABSTRAK

Abstrak: Artikel ini membahas peran agama dalam mengatasi masalah stres dan trauma. Bagi banyak orang, agama menjadi keperluan yang sangat vital di antara keperluan yang lain karena mereka ingin kedamaian dan kebahagiaan. Agama mempunyai peran vital pada kelangsungan hidup manusia, menata kehidupan individu serta menyumbangkan sumbangan yang sangat dipercaya bagi kelangsungan hidup dan tatanan sosial masyarakat. Dalam menjawab kebutuhan individu sebagai makhluk individu dan sosial, ketentuan yang terdapat pada agama (seperti Islam) meliputi keseluruhan aspek kepentingan manusia. Kepercayaan terhadap agama mempengaruhi setiap individu dengan mengarahkan semangat hidup, memperbarui energi, dan memberikan makna baru pada hal-hal biasa. Al-Quran, sebagai firman Allah kepada hamba-Nya, menjabat sebagai panduan pada seluruh aspek kehidupan dan menumbangkan jalan keluar bagi keseluruhan masalah kehidupan, termasuk fisik atau mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengilustrasikan peranan agama pada penyelesaian masalah hidup seperti pemulihan dari stress dan trauma yang dihadapi oleh individu. Metode penelitian melibatkan pengumpulan data dari buku-buku, jurnal, dan ayat Al-Quran yang relevan. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa memperkokoh keimanan serta tauhid dengan beribadah sesuai dengan petunjuk Allah dan Rasul dapat mengarahkan manusia ke kebahagiaan dan kesehatan psikologis, serta memperbaiki keterampilan individu.

Abstract: This article discusses the role of religion in addressing stress and trauma issues. For many people, religion becomes the most vital need among other needs because they seek peace and happiness. Religion plays a crucial role in human life, setting personal life guidelines and providing highly reassuring contributions to life and social structure of the community. In meeting the needs of individuals as both individuals and social beings, the rules within religion (such as Islam) cover all aspects of human needs. Belief in religion influences each individual by directing their spirit, renewing energy, and giving new meaning to ordinary things. The Quran, as Allah's commandment to His servants, serves as a guide in all aspects of life and provides solutions for all life issues, including physical or mental. The research aims to depict the role of religion in solving life problems, healing stress and trauma faced by individuals. The research method involves data collection from books, journals, and relevant Quranic verses. The research results show that strengthening faith and monotheism by practicing worship according to Allah and His Prophet's guidelines can lead humans to happiness and mental health, and improve individual potential.



This is an open access article under the **BY-SA** license

A. LATAR BELAKANG

Kata "agama" yakni sebuah konsep yang menarik dalam dunia pengetahuan. Makna dari agama sering kali menjadi sumber kontroversi yang memiliki efek yang lebih besar daripada arti sebenarnya. Hal ini dikarenakan oleh interpretasi, cara pandang, dan perspektif yang berbeda-beda mengenai agama. Terdapat pula banyak kepercayaan yang dianggap sebagai agama, namun batasan yang jelas mengenai definisi agama pada konteks sehari-hari seringkali tidak dapat ditentukan dengan pasti. Meskipun sulit untuk memberikan definisi yang tepat mengenai agama, hal tersebut tidak membuat makna dari agama menjadi kabur. Salah satu pemahaman yang muncul adalah bahwa agama merupakan hasil dari pemikiran manusia yang sangat terbatas. Jika pendapat ini diterima secara radikal, maka seseorang dapat dengan mudah mengklaim dirinya sebagai nabi atau bahkan Tuhan. Banyaknya pandangan mengenai agama dipengaruhi oleh keterbatasan pengetahuan dan pengalaman individu terhadap hal-hal keagamaan.

Setiap manusia pada suatu waktu pasti akan merasakan ketidakberhasilan atau ketidaksesuaian diantara ekspektasi dan realita yang dihadapi. Keadaan ini dapat menimbulkan perasaan sedih, bingung, ragu, atau cemas.

Kondisi ini merupakan salah satu ciri dari gangguan psikologis, yang dalam bidang psikologi dipahami sebagai stres. Stres, atau stress, adalah respons individu terhadap keadaan atau fenomena yang diasumsikan mengancam. Stres diakui sebagai reaksi adaptif individu terhadap situasi yang dianggap sebagai ancaman, namun kadangkala situasi tersebut sulit untuk diatasi, bahkan bisa menyebabkan kesulitan dalam menjalani aktivitas keseharian. Dalam Islam, stres dianggap sebagai cobaan yang diserahkan oleh Allah SWT pada manusia. Di dalam Al Qur'an surat Al Baqarah (2) ayat 155, Allah berfirman bahwa Dia akan memberikan cobaan berupa ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan kepada umat-Nya, namun memberikan berita gembira kepada orang-orang yang sabar. Cobaan ini bisa berupa berbagai kondisi, baik yang buruk maupun yang baik seperti kematian, sakit, kehilangan, kekayaan, anak, kepandaian, atau jabatan.

B. METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, metode yang dipergunakan yakni studi literatur. Studi literatur merupakan upaya penelitian yang mengaitkan pemahaman dan pengumpulan informasi dari beragam sumber karya tertulis. Selain disebut sebagai studi pustaka, tinjauan pustaka, landasan teori, kajian teoritis, kajian pustaka, telaah pustaka, dan tinjauan teoritis, studi literatur juga mencakup analisis teori yang telah ada atau dibangun baru. Kajian ini bertujuan untuk mengumpulkan dan menganalisis informasi dari berbagai sumber karya tertulis, termasuk hasil riset yang sudah ataupun belum dipublish (Embun, 2012).

Pendekatan pada penelitian ini mempergunakan jenis penelitian studi literatur atau studi kepustakaan. Studi literatur bisa dilalui dengan cara menghimpun referensi yang berisi sejumlah penelitian sebelumnya yang selanjutnya dikombinasikan guna menarik kesimpulan. Hasil kombinasi dari sejumlah penelitian sebelumnya dipergunakan untuk menyimpulkan: apa peran agama dalam mengatasi masalah stress dan trauma..

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut Masrur & Salsabila (2021), agama dianggap sebagai kebutuhan fundamental bagi manusia mengatakan bahwa hanyalah agama yang mampu menyeimbangkan penyelesaian terhadap berbagai masalah fisik dan psikis pada kehidupan sehari-hari. Agama dipercaya selaku akses guna memulihkan jiwa dengan ajaran-ajaran agama. Pada aspek kesehatan jiwa, ada dua jenis pengobatan yang dikenal, yakni somoterapi atau pengobatan fisik menggunakan obat-obatan, dan kedua pihaknya adalah psikoterapi yang memfokuskan pada pengobatan pada aspek psikis individu dengan menggunakan ilmu psikologi.

Dalam konteks hubungan antara keagamaan dan kesehatan jiwa, keyakinan atau sikap pasrah terhadap kekuatan Ilahi diyakini dapat menciptakan perasaan positif seperti kebahagiaan, perasaan dicintai, dan rasa aman. Di sisi lain, stres dipandang sebagai respons adaptif individu terhadap tindakan, situasi, atau peristiwa di sekitarnya yang menuntut lebih dari dirinya. Stres dapat menimbulkan gangguan dalam proses berpikir, mengurangi kemampuan konsentrasi, serta menghambat kemampuan seseorang dalam pengambilan keputusan.

Pengalaman traumatis diketahui dapat menggoyahkan pertahanan individu saat menjumpai tantangan hidup, seringkali menimbulkan gejala stres dan trauma yang berlebihan. Stres dapat diartikan sebagai reaksi tubuh terhadap perubahan internal maupun eksternal yang menekan individu, dan dapat memicu reaksi fight-or-flight. Stres dapat menghasilkan dampak positif, negatif, atau akibat dari trauma, yang masing-masing membawa konsekuensi yang berbeda bagi kesejahteraan individu.

Menurut Waluyo dalam Bunyamin,(2021) Gejala fisiologis yang umum dari stres termasuk peningkatan tekanan darah, denyut jantung, dan risiko terkena penyakit kardiovaskular. Selain itu, juga terjadi peningkatan sekresi hormon stres seperti adrenalin dan noradrenalin, serta gangguan pada sistem pencernaan seperti gangguan lambung. Individu yang mengalami stres cenderung mengalami luka fisik lebih sering, kelelahan fisik, gangguan pernapasan, sakit kepala, ketegangan otot, gangguan tidur, serta penurunan fungsi imun tubuh yang meningkatkan risiko terkena kanker.

Gejala perilaku yang biasanya muncul akibat stres meliputi perilaku menunda pekerjaan, penurunan prestasi dan produktivitas, peningkatan konsumsi minuman keras dan obat-obatan, sabotase dalam pekerjaan, pola makan yang tidak normal yang bisa menyebabkan obesitas atau penurunan berat badan drastis, perilaku berisiko tinggi seperti mengemudi sembrono dan berjudi, agresivitas serta perilaku kriminal, penurunan kualitas hubungan interpersonal, dan hasrat bunuh diri.

Untuk membantu seseorang mengatasi stres, memberikan dukungan sosial sangat penting. Dukungan ini dapat mengurangi dampak negatif dari stres tinggi dan mendorong individu untuk lebih mampu menghadapi tantangan. Dukungan sosial juga dapat membuat seseorang merasa lebih kuat dan percaya diri dalam menghadapi masa sulit. Trauma dijelaskan sebagai pengalaman hidup yang mengganggu keseimbangan biokimia otak dan dapat menghalangi pemrosesan informasi yang diperlukan untuk adaptasi. Trauma bisa disebabkan oleh berbagai peristiwa seperti pelecehan fisik atau seksual, kecelakaan, kekerasan jalanan, perang, bencana alam, dan lainnya. Gangguan pasca trauma bisa terjadi segera selepas kejadian traumatis atau tertunda dalam beberapa tahun, dengan

gejala tegang, sulit tidur, sulit berkonsentrasi, hingga kehilangan makna hidup. Trauma bisa memberikan dampak yang merusak pada fisik dan psikologi individu, menyebabkan penurunan produktivitas dan aktivitas sehari-hari, kerusakan fisik maupun mental, dan gangguan emosi yang signifikan.

Faktor stres dan trauma dijelaskan sebagai penyebab kekejutan dan ketakutan. Ketakutan adalah perasaan takut yang dialami oleh manusia karena tak mampu menerima takdir yang ditentukan Allah. Hal ini menyebabkan kekerasan yang dialami oleh individu, membuat mereka merasa putus asa dan tidak berdaya saat menghadapi kerugian. Untuk mengatasi situasi ini, Al-Qur'an menunjukkan contoh kepada manusia bahwa Allah telah memberikan cobaan dan musibah kepada hamba-Nya untuk mencoba dan mengatasi kejamnya.

Menurut Bunyamin (2021:151), ada tiga manifestasi dalam Islam yang mampu menjadi strategi untuk mengendalikan stres dan trauma, yaitu zikir, do'a, dan membaca Al-Qur'an.

1. Zikir adalah proses mengingat dan mengarahkan perhatian kepada Tuhan dan akhirat. Hal ini bertujuan guna memulihkan karakter manusia dan mengalihkan kecintaan dunia kepada kecintaan akhirat.
2. Do'a adalah upaya yang sangat baik untuk mendamaikan jiwa yang merasakan tekanan. Dalam berdo'a, manusia menyadari kekurangan dan keterbatasannya, dan menyadari kebesaran Allah selaku pencipta semua makhluk. Berdo'a membawa kesan ketenangan karena hidup diberi oleh Allah dan diberikan yang terbaik sesuai dengan penilaian-Nya.
3. Membaca Al-Qur'an adalah ibadah yang menjadi obat untuk jiwa orang yang menderita permasalahan jiwa. Hal ini demikian, bila ingin mendapatkan keberuntungan lebih banyak, individu dinantikan tidak hanya membaca setiap huruf, tetapi juga memahami, memaknai dan merenungi arti ayat Qur'an.

Berikut ini akan dijelaskan beberapa strategi psikologis untuk mengatasi stres dan traumatik.

1. Pengelolaan waktu merupakan sumber daya yang sangat penting. Jika pekerjaan tidak dapat diselesaikan dalam waktu yang ditetapkan, maka hal ini dapat menjadi penyebab stres dan kemungkinan kecemasan atau depresi yang akan mengurangi kapasitas kerja dan dapat memicu dampak fisik negatif seperti gangguan fisik.
2. Relaksasi adalah metode pendekatan psikologis yang umum dipergunakan dalam mengatasi stres dan trauma. Relaksasi dapat digunakan selaku terapi sendiri ataupun sebagian dari terapi yang holistik. Praktik relaksasi yang dilakukan oleh individu berbeda-beda, tetapi memiliki tujuan yang sama, yaitu untuk memberikan dampak yang membantu menghapus gejala stres, seperti melambatkan nafas, mengurangi tensi darah, mengurangi konsumsi oksigen, dan memperbaiki kedamaian jiwa. Relaksasi membantu otot menjadi rileks, sehingga pembuluh darah menjadi lebih elastis dan dapat memperlancarkan aliran darah ke seluruh tubuh, yang akan membuat perasaan menjadi lebih rileks dan hangat, dengan denyut jantung lebih lambat dan bekerja jantung tidak berat yang akan mempengaruhi kerja organ-organ tubuh lain.
3. Meditasi adalah aktivitas yang memperkuat fokus pikiran pada tujuan tertentu dengan kesadaran optimal. Jika seseorang melakukannya tanpa tingkat perhatian dan kesadaran, hanya pemusatan perhatian yang tercapai. Proses meditasi menyebabkan frekuensi gelombang otak berkurang, nafas menjadi lebih lambat, dan kebutuhan oksigen turun. Dalam keadaan alpha yang diperoleh, otak menjadi stabil dan seimbang. Keadaan ini memperbolehkan otak merilis hormon endorfin yang menurunkan rasa sakit dan memperbangkitkan ketenangan dan kedamaian, sehingga terjadi pengungkapan diri secara alami.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pendapat-pendapat yang ada bisa disimpulkan bahwa Agama yaitu keperluan pokok bagi manusia karena ia mampu menyumbangkan penyelesaian terhadap masalah yang dialami secara fisik maupun psikis (masalah mental) pada keseharian individu. Agama dapat diartikan selaku instrumen guna mengobati jiwa manusia dengan segala ajaran yang dimiliki. Dalam hal ini, ada dua jenis pengobatan mencakup aspek ilmu kesehatan jiwa, yaitu somaterapi dan psikoterapi. Somaterapi adalah pengobatan secara fisik, seperti penggunaan obat-obatan, sementara psikoterapi yakni pengobatan yang berfokus ke aspek mental (emosional) dengan menggunakan ilmu psikologi. Psikoterapi menjadi metode psikologi sebagai solusi agama terhadap masalah mental manusia. Manusia sebagai makhluk hidup yang memiliki kesatuan antara jasmani (badan) dan rohani (jiwa) memiliki hubungan dengan aspek agama dan kepercayaan. Kepercayaan disini diartikan sebagai perilaku yang memiliki sifat pasrah atas kekuasaan Tuhan. Sifat pasrah ini menjadi refleksi dari pandangan positif terhadap diri sendiri, yang mengakibatkan pembesarannya pada perasaan positif seperti senang, merasa disukai, dan aman. Dalam konteks ini, agama dan kepercayaan memainkan peran penting dalam membangun dan mengobati jiwa manusia.

Stress adalah fenomena yang menjadi bagian dari kehidupan manusia yang dapat dimasyakan oleh siapapun dan kapanpun. Sedangkan trauma adalah pengalaman hidup yang merusak kesesuaian biokimia sistem informasi

pengolahan psikologi otak. Keseimbangan ini memperlambat pemrosesan informasi untuk mencapai adaptif, sehingga persepsi, emosi, keyakinan, dan makna yang diperoleh dari pengalaman tersebut "terkunci" dalam sistem saraf.

Adanya dua pendekatan utama yang dapat dipergunakan untuk mengelola stress, yaitu pendekatan Islam dan psikologis. Dalam pendekatan Islam, dilaksanakan dengan melakukan do'a, zikir, dan membaca Al-Quran, sedangkan dalam pendekatan psikologis langsung dengan cara mengelola waktu, relaksasi, dan meditasi. Penelitian menunjukkan bahwa efektivitas pendekatan-pendekatan tersebut dalam pengelolaan stress dapat menurunkan ataupun mengangkat beban stress yang dialami oleh individu..

DAFTAR RUJUKAN

- Ayuningtyas, I.P.I. (2017). Penerapan strategi penanggulangan penanganan PTSD (Post Traumatic Stress Disorder) pada anak-anak dan remaja. In Ifdi and Krishnawati. N, (Eds.), *Promoting Equity through Guidance and Counseling : Reflection, Action, Impact* (pp. 47-56). Bimbingan dan Konseling Sekolah. <https://doi.org/162>
- Aziz, Abdul Rashid Abdul dkk (2023). Penerokaan Terhadap Pendekatan Ibn Qayyim Al-Jauziyah Bagi Pesakit Kecelaruan Stres Pasca-Trauma Dalam Mencapai Kebahagiaan. *Jurnal Islam Dan Masyarakat Kontemporari*, 24(1): 14-26
- Bunjamin, Andi (2021). Mengelola Stres Dengan Pendekatan Islami Dan Psikologis. *Jurnal Idaarah*, 5 (1): 145-159
- Fakhriya, Siti Dini (2022). Post-Traumatic Stress Disorder Dalam Perspektif Islam. *PSIKOBORNEO: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10 (1): 231-240
- Hatta, Kusmawati (2016). *Trauma Dan Pemulihannya: Suatu Kajian Berdasarkan Kasus Pasca Konflik dan Tsunami*. Banda Aceh: Dakwah Ar-Raniry Press
- Masrur, Muhammad Shodiq & Salsabila, A. (2021). Peran Agama dalam Kesehatan Mental Perspektif Alquran pada Kisah Maryam Binti Imran. *Islamika : Jurnal Keislaman dan Ilmu Pendidikan*. 3(1): 38-56.
- Melfianora. Penulisan Karya Tulis Ilmiah Dengan Studi Literatur. Pekanbaru: UPT Balai Pelatihan Penyuluh Pertanian.
- Saefulloh, Aris (2008). Peran Agama Sebagai Sarana Mengatasi Frustasi dan Depresi: Sebuah Telaah Psikologis. *Komunika*. 2(2): 161-177
- Yudra, Farhan Okta dkk, (2018). Hubungan antara Religiusitas dengan Stres Kerja pada Anggota Brimob Polda Riau. *An-Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi*, 12 (1): 12-21
- Yuwono, Susatyo (2010). Mengelola Stres dalam Perspektif Islam dan Psikologi. *Psycho Idea*, 8 (2): 14-26