



Ketika Stress Beraksi Islam Punya Solusi

Zaenal Abidin¹⁾

¹⁾ Penulis adalah Magister Pendidikan (M.Pd.), dosen tetap Jurusan Komunikasi (Dakwah) STAIN Purwokerto.

Abstract: Stress is a mental condition that may results in the destruction of personal life, both physically and mentally. Stress may be driven by internal and external factors. Since it can negatively affect an individual, Islam offers some solution to face such condition.
Keywords: Stress, stress factors, negative impacts of stress, Islamic solution for stress.

PENDAHULUAN

Seiring dengan kemajuan zaman, ilmu pengetahuan dan teknologi berkembang pesat demi memenuhi kebutuhan hidup manusia. Kemajuan teknologi tersebut, pada satu sisi membawa umat manusia terus mengalami kemajuan dalam pola kehidupannya, didukung dengan berbagai kemudahan dan kelancaran dalam melaksanakan misi hidupnya di berbagai bidang kehidupan. Tampak jelas, umat Islam turut secara beramai-ramai mengejar dan memburu kehidupan dan kemewahan hidup, terutama kemegahan dunia. Namun, di sisi lain, terlalu banyak umat Islam, khususnya di Indonesia yang masih terbelenggu dan terjerat penderitaan hidup, akibat selalu kalah dan tidak berdaya dalam memperebutkan kepemilikan teknologi dan kemewahan kehidupan, walaupun tepat di hadapan mata. Persaingan hidup inilah yang membuat orang yang lemah sumber daya dan imannya, tidak mampu menahan hebatnya persaingan hidup yang jauh dari keadilan itu. Kondisi hidup yang berkepanjangan dalam posisi terjepit itulah, kebanyakan mereka menjadi tertekan mentalnya karena beban batin yang berat, yang tiada berkesudahan, membuat dirinya mengalami distress (batin benar-benar mengalami tekanan berat dan tidak mampu menahannya). Kondisi seperti itu, pada suatu saat, bila memuncak akan membuat seseorang mengalami kegoncangan jiwa (batin), berupa kegelisahan, kesedihan, kekecewaan, kebencian, iri hati, dendam tidak beralasan, dan bahkan frustrasi. Hidup di dunia ini baginya seakan di pucuk daun kelor, hidup dan kehidupannya dirasakan sumpek, sempit, muram, dan kelabu bagaikan tak pernah merasakan cerahnya sinar matahari. Tiada keindahan dalam hidup ini, yang ada kesemrawutan pikiran dan perasaan merayap di setiap kehidupannya. Secerach harapan tampak semakin kabur dan menjauh darinya. Rambu-rambu kehidupan bergelombang seperti itu, sebenarnya telah dipaparkan oleh Allah kepada hamba-Nya, sebagaimana dalam surat al-Baqarah ayat 214 yang artinya:

“Apakah kamu mengira bahwa kamu akan masuk surga? Padahal belum datang kepadamu (cobaan atau ujian hidup) sebagaimana telah berlaku bagi umat terdahulu, sebelum kamu. Mereka ditimpa malapetaka dan kesengsaraan serta digoncangkan jiwanya (dengan bermacam macam cobaan). Sehingga berkata Rasul dan orang-orang yang beriman bersamanya: ‘Kapanakah datangnya pertolongan Allah? Ingatlah, sesungguhnya pertolongan Allah itu amat dekat’¹⁾”

Ayat tersebut mengandung makna bahwa Manusia yang kuat imannya, dia akan tegar dan sabar menghadapi setiap ujian, cobaan hidup, sedangkan bagi orang yang lemah imannya, akan mudah mengalami tertekan jiwanya atau distress. Orang seperti golongan terakhir ini akan mudah kehilangan kepercayaan diri, dan selalu *su'udhan* kepada Allah dan orang lain, selalu diliputi *bad thinking*, yang tentunya akan mudah mengundang kejelekan, kejahatan, dan penyakit. Sebagaimana kata Barnie Siegie bahwa ketidakstabilan jiwa dapat mendatangkan berbagai penyakit fisik, maupun psikis²⁾. Dengan melihat dampak negatifnya bagi kehidupan manusia seperti itu, maka diperlukan cara yang baik dan bijaksana dalam mengentaskannya.



PEMBAHASAN: ISLAM SOLUSI STRESS

Permasalahan Stress

Stress

Stress merupakan suatu situasi-kondisi yang menekan jiwa (batin) seseorang. Dalam tingkat ringan, stress justru dapat meningkatkan kegairahan hidup dalam melawan tantangan, tetapi bila stress semakin meningkat pada tingkat yang semakin berat, dapat menimbulkan ketegangan syaraf, dan berdampak pada penderitaan tidak hanya fisik, tetapi juga jiwa (batin) kita. Bagi setiap orang, stress adalah sesuatu yang sangat menyebalkan, solah-olah otak kita pusing tujuh keliling, lebih sakit daripada sakit kepala yang sebenarnya. Proses emosional seseorang yang dilanda stress, bagaikan diterpa badai, baginya dapat menyisakan kepedihan batin yang mendalam. Dampak negatif stress dapat melampaui dan menembus benteng jiwa (batiniah) seorang manusia.

Berbagai Faktor Pemicu stress

a. Faktor Eksternal

Menurut Skinner, ada tiga faktor penyebab stress, yang paling berbahaya yang dapat merasuki siapa saja dengan melalui percekocokan sebuah rumah tangga, ketidakpastian kerja, dan perasaan kehilangan”.³

Menurut H. dadang Hawari, faktor *stressor* sosial yang mencetuskan stress antara lain: perkawinan, orangtua, hubungan antarpribadi, kondisi pekerjaan, lingkungan sosial, kondisi keuangan, perlakuan hukum, kondisi perkembangan kejiwaan, penyakit fisik, kecacatan fisik, keluarga, maupun trauma”.⁴

Dampak Negatif Stress

Dampak Psikologis

Secara umum dampak yang akan muncul pada orang yang terkena stress antara lain adalah:

a. Kelelahan Psikologis

Tiada yang lebih melelahkan daripada menahan stres yang berkepanjangan. Dengan berlalunya waktu, si penderita menjadi terasa terkena penyakit 4L: lesu, letih, lemas, loyo, baik pikiran maupun perasaannya, bahkan kadang kadang diselingi mimpi buruk di alam tidurnya.

b. Terperosok ke dalam lubang yang digali sendiri

Berpikir terus-menerus saja sudah cukup membuat kelelahan bagi distress, tetapi ia masih ada sisa untuk memikirkan jalan keluarnya. Akan tetapi, setelah energi pikirannya semakin kehilangan daya, ia tidak mampu lagi untuk memikirkan masalah kemajuan kini, kehidupan lain yang harus dilaluinya, kecuali terus terkonsentrasi pada persoalan yang sangat menekan dirinya itu, *an sich*, sepanjang harinya. Berati ia telah menggali lubang, kemudian terperosok dan terjerembab dalam lubang yang digalinya. Begitu ia mencoba memikirkan jalan lain, seketika itu yang tampak adalah halusinasi yang menakutkan dan menyebalkan, dan kondisi ini terus mencengkeram pikiran dan perasaannya.

c. Selalu memutar film dan potret diri secara berulang-ulang

Masalah pribadi yang menumpuk di relung jiwa, jika terus-menerus akan menjadi bahan pemikiran sehingga seluruh waktu hanya dikuras habis untuk merenunginya. Akibatnya, pikiran tidak dapat beristirahat sejenak pun, kecuali tidur kalau bisa. Keadaan seperti ini bagaikan seorang yang sedang menonton potret kehidupannya di masa lalunya, yang tidak menyenangkan atau menyebalkan. Lama-kelamaan, bukan lagi sekadar menonton putaran film masa lalunya saja, melainkan bisa jadi suara masa lalunya pun direkam kembali dan dijadikan dasar pemikirannya dalam menghadapi situasi yang baru. Kondisi ini bisa terjadi pada distress karena pikiran dan perasaannya sudah terlalu letih, sehingga kehilangan energi psikologis, sedangkan pikiran tetap terus bekerja secara otomatis, sistemik, dan tidak terarah.

d. Kehilangan kepercayaan diri



Rasa kepercayaan diri distress biasanya nyaris atau bahkan sirna. Ia merasa dirinya sudah menjadi orang yang paling tolol, lemah, tidak punya potensi, menyerah kepada keadaan. Ketika mengambil keputusan dalam hidupnya, walau sekecil apapun keputusan itu, juga disertai keragu-raguan,⁵ sehingga serba salah langkah dalam menghadapi tugas hidup dan kehidupannya.

e. Stress pada tahap pertama

Area psikologis yang terganggu adalah semangat bekerja meningkat berlebihan, berkemampuan menyelesaikan pekerjaannya lebih awal dari biasanya, semakin hari semangat bekerja semakin meningkat tinggi secara berlebihan, tetapi tanpa disadari cadangan energi semakin menipis.

f. Stress pada tahap kedua

Muncul gejala semakin tidak bisa santai, baik pikiran maupun perasaannya.

g. Stress pada tahap ketiga

Muncul lagi perasaan semakin ketidaktenangan dan ketegangan emosional, mulai sukar tidur, walaupun sudah bisa tidur selalu gelisah.

h. Stress pada tahap ke empat

Gejala yang dirasakan adalah semakin bosan dengan pekerjaannya yang dahulu disenanginya, mulai kurang peka terhadap situasi di sekelilingnya, daya konsentrasi dan daya ingat mulai menurun, serta timbulnya perasaan ketakutan dan kecemasan yang tidak dapat dijelaskan apa penyebabnya.

i. Stress pada tahap kelima

Gangguan yang muncul adalah terjadi kelelahan mental semakin meningkat, kurang kemampuan untuk melaksanakan tugas tugas, perasaan kecemasan, dan ketakutan semakin meningkat dibanding sebelumnya.

j. Stress pada tahap ke enam

Ditandai gangguan berupa sering mengalami kepanikan dan perasaan takut mati. Pada tingkat yang terberat ini seseorang bisa kalap (*collapse*) atau bahkan pingsan".⁶

Dampak Fisiologis

a. Gangguan organ tubuh pada seseorang yang mengalami stress (gugup, rasa cemas, ketakutan, dan was-was yang dalam) akan menjadikan jantung berdegup secara cepat dan arteri berkontraksi, membuat tekanan darah akan naik dengan tinggi. Akibatnya, terjadi pengurangan aliran darah sesekali waktu, yang menyebabkan terganggunya organ tubuh, terutama jantung, otak, dan ginjal, termasuk serangan jantung akibat kekurangan darah pada pembuluh arteri yang menuju ke otot jantung.

b. Bila stressnya sudah berada di atas ambang batas kewajaran, otak mengejutkan jantung dengan denyutan yang tidak teratur, dan bisa mematikan.⁷

c. Stress pada tahap awal, ditandai dengan gejala penglihatan terlalu tajam, tidak sebagaimana mestinya.

d. Stress pada tahap kedua, ditandai dengan badan letih di waktu bangun pagi, terasa mudah lelah setelah makan siang, lekas capai menjelang sore, keluhan pada lambung atau perut tidak nyaman, detak jantung lebih keras dari biasanya, otot punggung dan tengkuk terasa tegang dan tidak bisa santai.

e. Stress pada tahap ketiga, ditandai dengan gangguan lambung dan usus, buang air besar tidak teratur, ketegangan otot-otot semakin terasa.

f. Stress pada tahap keempat, ditandai dengan pertahanan tubuh semakin kurang kuat, kurang kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari hari, dan tidak bergairah menghadapi kehidupan.

g. Stress pada tahap kelima, ditandai dengan kelelahan fisik, kurang mampu menyelesaikan tugas walau ringan, dan gangguan sistem pencernaan.



h. Stress pada tahap keenam, ditandai dengan debaran jantung teramat keras, susah bernafas, sekujur badan gemeteran, kehabisan energi, bahkan bisa mengalami pingsan.⁸

Dengan mencermati paparan permasalahan stress tersebut, mengindikasikan bahwa perilaku stress, bila dibiarkan terus mencengkeram hamba muslim, maka akan dapat memporak-porandakan kehidupan fisik maupun batinnya, atau bahkan amalan agamanya. Oleh karena itu, agama Islam adalah agama penyelamat, *rahmatil lil alamin*, maka ada baiknya kita gali dan kita terapkan konsep konsep al-Qur'an dan al-Hadis guna mengantisipasi dan mengusir perilaku stress yang kemungkinan sedang menerkam kita.

SOLUSI STRESS MENURUT ISLAM

Al-Qur'an telah memberikan resep kepada kita terutama dalam menyikapi kehidupan ini, dengan meneladani sikap dan perilaku Rasulullah, sehingga kita bisa mengatasi berbagai persoalan dengan tenang. Dalam surat al-Ahzab ayat 21, Allah berfirman:

“Sesungguhnya telah ada dalam diri Rasulullah itu contoh tauladan yang baik bagimu, yaitu bagi orang-orang yang mengharap rahmat Allah”⁹

Hadis riwayat Imam al-Hakim, juga menegaskan bahwa Rasulullah bersabda, “Sesungguhnya aku telah meninggalkan untukmu. Jika kamu berpegang teguh kepadanya, niscaya kamu tidak akan tersesat selama lamanya. Yaitu kitabullah dan sunnah Rasulullah”.¹⁰

Oleh karena itu, dalam mengantisipasi dan menanggulangi perilaku stress yang menimpa kepada hamba Allah, akan selalu berpedoman pada petunjuk Rasul tanpa keluar dari garis-garis Rasul tersebut. Konsep yang berada dalam koridor Islam tersebut, antara lain solusinya adalah berikut.

Melakukan Wisata Religi

Pada saat ini, para ahli psikologi Islam telah menyadari betapa wisata atau rekreasi itu merupakan suatu kebutuhan jiwa yang cukup fundamental, bahkan dalam konvensi PBB mengenai hak anak-anak, salah satunya adalah “hak untuk berekreasi”. Kondisi itu, mengingatkan kita bahwa “rekreasi merupakan suatu pengalihan perhatian, yang sekaligus merupakan terapi kejiwaan”.¹¹

Kondisi seperti ini pernah dialami oleh Nabi Muhammad. Ketika itu kondisi hatinya sedang mengalami kesedihan dan kecemasan yang dalam, disebabkan berbagai macam cobaan telah menimpa beliau, di antaranya adalah:

- a. Adanya tekanan dari sikap dan perilaku kaum kafir Quraisy yang terus mengganggu, menyiksa, dan membunuh para pengikut Nabi.
- b. Di saat itu pula ditinggal wafat oleh para pendukung dan benteng utamanya, yaitu istrinya Siti Khadijah dan pamannya Abu Thalib.

Di saat kondisi Nabi Muhammad mengalami kesedihan yang amat dalam itu, Allah melalui utusan-Nya, malaikat Jibril, menghampiri Nabi ketika sedang tidur di Ka'bah, dan melakukan Isra' dan Mi'raj (membawa beliau naik Buraq untuk berwisata religius). Di saat itulah, Allah menghibur hati Nabi, sekaligus Allah ingin menunjukkan tanda-tanda kekuasaan-Nya.

Pada saat ini, wisata religius cukup berkembang pesat, terutama di dunia pariwisata, seperti kebiasaan bagi umat Islam Indonesia pergi ziarah ke makam para wali, kiai-kiai tersohor. Bagi umat budha, ziarah ke candi Borobudur, sedangkan bagi umat Hindhu ziarah ke Pura”.¹²

Sikap dan perilaku para peziarah religius (khususnya umat Islam) yang biasanya bersikap *tawadhu'*, sambil membaca ayat-ayat al-Qur'an, berzikir, dan berdo'a kepada Allah SWT, membuat mereka mendapatkan ketenangan dan kepuasan batiniah yang mendalam.

Melakukan Ibadah



Shalat

a. Curhat dan berdialog langsung kepada Allah

Shalat bagaikan hembusan angin segar yang harum dan dapat menghilangkan polusi suasana kejiwaan. Shalat mampu memecahkan gumpalan keputusan dan penderitaan batin. Oleh karena itu, Allah berfirman melalui surat al-Baqarah ayat 45 yang artinya: “*Jadikanlah shalat dan sabar itu sebagai sarana penolongmu, yang demikian itu memang berat, kecuali bagi orang-orang yang khusuk*”.⁴³ Dengan demikian, Allah menjadikan shalat sebagai sarana meminta pertolongan untuk mengatasi berbagai penyakit, penderitaan, dan segala kotoran duniawi. Betapa ketegangan hidup pada saat ini melanda hampir setiap individu masyarakat, baik secara material maupun sipiritual sebagai akibat bertambahnya problem antara ketidaksesuaian antara impian, harapan, dengan kenyataan. Hal inilah yang mencetuskan lahirnya ketegangan dan kecemasan diri. Untuk mengatasi tekanan batin, menurut Ross Herferding, sebagaimana yang dikutip oleh Muhammad Halabi Hamdi, perlunya individu tersebut segera melakukan curhat sebagai katarsis kepada orang lain yang sangat dipercayainya. Bila ia telah melakukannya, berarti telah dapat mengusir beban mentalnya (ketegangan, kecemasan, dan stress) dari dalam dirinya.⁴⁴

Sebagai seorang mukmin, tentunya akan curhat, berdialog langsung kepada Allah SWT. Melalui ibadah shalat, dan mengadukan semua problem yang sedang menimpa dirinya sambil pasrahkan kepada Allah Yang Mahakuasa, akan membuat kecemasan, ketegangan diri, dan semua beban mental terusir.

b. Melakukan meditasi dan proses relaksasi

Sebagai orang mukmin, setidaknya melaksanakan shalat sebanyak 17 rakaat dalam sehari semalam, yang terdiri atas 19 posisi yang terpisah pada setiap rekaatnya. Dengan melakukan ibadah shalat wajib setiap hari, berarti telah melakukan kegiatan fisik sekaligus psikis, yang mengandung isotorik (unsur bio-energi dan bahkan konsentrasi otot serta gerakan otot-otot dalam shalat merupakan proses relaksasi). Relaksasi seperti itu, menurut Lektur dan Nizami dalam kutipan Arif Wibisono (1985), dapat mengurangi tingkat kecemasan seseorang, dan dapat membawa seseorang ke dalam situasi equilibrium antara jiwa dan badan. Perilaku shalat akan mengurangi stress (kecemasan) yang lebih nyata dan lebih jauh. Semakin seseorang rajin melaksanakan ibadah shalat secara teratur, penuh ketundukan, keikhlasan dan kekhusukan, justru akan semakin bisa meredakan tingkat stress (kecemasan) batin seseorang.⁴⁵ Kondisi riil ini, digaribawahi oleh M. Sholeh, yang menyatakan bahwa seorang muslim yang benar-benar penuh penghayatan, keikhlasan, dan *tumakninah*, khusuk dalam beribadah shalatnya, akan membuat hati tenang dan terhindar dari kegelisahan, kecemasan (stress) maupun depresi dari gonjang-ganjingnya tantangan kehidupan. Itulah sebabnya, Allah berfirman dalam surat Thaha ayat 14 yang maknanya, “*Dirikanlah shalat sebagai sarana mengingat Allah*”.⁴⁶

c. Selalu menerima dan bersyukur atas segala nikmat

Sebagai konsekuensi pelaksanaan ibadah, shalat dapat menetralkan rasa takut, marah, stress, frustrasi, lemah mental, dan sebagainya. Oleh karena seluruh kehidupannya akan dikontrol oleh imannya yang merasuk ke dalam perilaku ibadahnya. Kondisi tersebut telah dinyatakan oleh Rasulullah yang diriwayatkan oleh Imam Muslim, yang artinya sebagai berikut:

“Aneh, hal ihwalnya orang mukmin, seluruh hal ihwalnya selalu baik, tak ada orang yang menyerupai orang beriman, karena bila mendapatkan kebahagiaan dia bersyukur dan ini pun baik baginya, dan bila mendapatkan kesusahan dia pun sabar dan ini pun baik baginya.”

Guna menjaga kestabilan umatnya, serta terangsang menjaga pelaksanaan ibadah shalatnya, maka Rasul bersabda sebagaimana tertera dalam Hadis riwayat Imam Tabrani yang artinya:

“Permulaan amal yang dihisaab untuk seorang hamba di hari kiamat adalah sholatnya. Jika sholatnya baik, maka baiklah segala amalan yang lain. Jika sholatnya rusak, maka binasalah semua amal yang lainnya.”⁴⁷

d. Sebagai Upaya Terapi



Hadis dari sahabat Hudzaifah yang diriwayatkan oleh Imam Abu Dawud, Hudzaifah menceritakan bahwa:

*“Jika Rasulullah SAW. merasa gundah, kera sesuatu perkara, maka beliau menuaikan ibadah shalat”.*¹⁸

Bahkan menurut Jamaludin Ancok, shalat yang disertai kekhusukan, terutama melalui shalat tahajud, dapat membantu menciptakan rasa ketenangan batin yang dalam. Hal ini telah dibuktikan oleh Pondok Pesantren Inabah, yang salah satu terapi bagi para pasien yang terganggu jiwanya dengan melalui shalat tahajud bagi seluruh pasien, yang dimulai pada jam 02.00 dini hari.

Kalau kita telaah secara ilmiah, di dalam menjalankan shalat, seseorang dituntut untuk berlaku khusus (konsentrasi). Dalam kondisi konsentrasi itulah terdapat unsur meditasi. Kemudian, disertai curhat dan memasrahkan diri semua persoalan kepada Allah, yang menurut Robert H. Thoules (1991) hal ini cukup efektif guna mengurangi tingkat gangguan mental seseorang (termasuk stress), dan juga berbagai efek mental yang lainnya. Itulah sebabnya, Allah melalui surat al-Mukminun ayat 1-2 memberikan solusi praktis kepada orang-orang mukmin, dengan berfirman-Nya, yang artinya: *“Sesungguhnya beruntunglah. Yaitu orang-orang yang beriman, orang-orang yang khusus dalam sembahyangnya”.*¹⁹

d. Melakukan Puasa

Ibadah puasa merupakan rukun Islam yang harus dipenuhi oleh setiap muslim setiap tahunnya, bagi yang sudah baligh, yang memenuhi syarat dan kuasa melaksanakannya. Kewajiban ini tertera dalam surat al-Baqarah ayat 183, Allah berfirman, yang artinya:

*“Wahai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa, sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelummu”.*²⁰

Kemudian di dalam surat al-Baqarah ayat 184 lebih ditegaskan bahwa: *“Dan puasa itu lebih baik bagi kamu kalau kamu sekalian mengetahuinya”*²¹ Dengan puasa, hamba diajarkan untuk ikhlas, tabah, dan sabar dalam menjalannya, dan dengan puasa berarti membelajarkan diri menghaluskan budi, perasaan, dan mengasah hati untuk menjadi halus dan lembut serta peka terhadap lingkungannya. Puasa dapat mengendurkan ketegangan batin, suatu keadaan yang merefleksikan adanya kejernihan batiniah seorang hamba.²² Secara ilmiah, puasa sangat berguna bagi kesehatan hamba lahir maupun batin. Hal ini digarisbawahi oleh Allan Cott (1977) yang menyatakan dalam penelitiannya bahwa puasa itu dapat menyembuhkan gangguan kejiwaan (termasuk stress, kecemasan, susah tidur, merasa rendah diri), dan sebagainya. Hal ini mendeskripsikan bahwa melaksanakan ibadah puasa dituntut untuk benar-benar menjaga dirinya dari segala sikap dan perilaku yang tercela, yang tidak direstui oleh agama, maka secara psikologis dapat mencegah dari timbulnya berbagai gangguan kejiwaan dikalangan umat mukmin. Sebagaimana Sabda Rasul: *“Berpuasalah kamu, niscaya akan sehat”.*

e. Berzakat

Dalam diri seorang mukmin memiliki fungsi dan dimensi makna yang integral. Bagi mukmin, zakat merupakan upaya mensucikan (merawat) jiwa, mental, serta meningkatkan kualitas ruhiyah dan membebaskan diri dari ikatan dan berbagai bentuk atribut duniawi (badani) yang melekat padanya. Fungsi kedua adalah menyucikan dari hak-hak milik orang lain yang ada padanya, sehingga kualitas harta semakin tinggi dihadapan Allah. Fungsi ketiga adalah kontribusi sosial kepada fakir miskin yang dapat mendatangkan kepuasan, kelegaan, kebahagiaan batin, sehingga batin, jiwa, atau mental menjadi sehat.²³

Dalam surat at-Taubah ayat 103 Allah Berfirman, yang artinya:

*“Ambillah zakat dari sebagian harta mereka, dengan zakat itu kamu berarti membersihkan diri (mengusir berbagai gangguan kejiwaan) dan mensucikan (menjadi sehat mental) dirinya”.*²⁴

Kemudian dalam surat asy-Syamsi ayat 9-10 Allah berfirman, yang artinya:

*“Sungguh beruntunglah orang yang mensucikan (merawat) jiwa itu, dan sesungguhnya merugilah orang-orang yang mengotori (menuruti perasaan, sedih, dan stres) jiwanya”.*²⁵

Jadi, berzakat pada dasarnya merupakan lambang pengorbanan, baik berupa harta, tenaga, tetesan darah, bahkan jiwa. Semua itu adalah amanah yang dititipkan oleh Allah, sehingga mesti dilandasi dengan keikhlasan dan kepasrahan kepada Allah. Penderita stress dapat belajar dari hikmah ruhani berzakat, perlu menerima dan mengikhlasakan segala pemberian



Allah, walaupun berupa cobaan, penderitaan, kita pasrahkan secara total kepada Allah. Allah-lah yang akan memberikan imbalan berupa kesucian (kesehatan) jiwa.

f. *Berzikir Kepada Allah*

Zikir kepada Allah berarti selalu mengingat dengan menyebut Asma Allah. Perilaku zikir sebenarnya sangat dianjurkan oleh Allah dengan maksud agar seorang hamba selalu dekat dengan Sang pencipta, mencari petunjuk dan keridhaan hidup. Batin hamba akan memiliki kekuatan dan ketenangan dalam menghadapi segala rintangan hidup, dan tidak akan terdampar keluar dari garis ketentuan Allah. Beberapa ayat memberikan pedoman dan solusi yang tepat kepada mukmin untuk senantiasa berzikir guna membentengi dan memberi kekuatan jiwa, terutama di saat hamba didera oleh berbagai tekanan kehidupan yang dapat menggoncang dan bahkan memporakporandakan kehidupan jiwanya. Dalam surat ar-Ra'd ayat 28 Allah berfirman, yang artinya:

*"Mereka orang-orang yang beriman dan tenteram hatinya dengan zikrullah. Bukankan dengan zikrullah hati kalian menjadi tenteram?"*²⁶

Kemudian, dalam surat al-A'raaf ayat 205, Allah juga berfirman, yang artinya:

*"Dan lakukanlah zikrullah dengan rendah hati dan khusuk serta tidak mengeraskan suaranya?"*²⁷

Lantas Rasul pun bersabda, sebagaimana riwayat Dailamy

"Zikrullah itu pengobat hati".²⁸

Zikrullah dengan mengucapkan kalimah "*La ilaha illallah*" dapat dilakukan dengan suara hati dan bisa juga disuarakan dengan lisan. Dengan banyaknya berzikir kepada Allah, sebagaimana yang telah dibuktikan dan dipraktikkan di Pondok Pesantren Suralaya. Korban kecanduan narkoba berat yang sudah parah akal pikirannya, sikap dan perilakunya ternyata mengalami kesembuhan yang menakjubkan. Mereka yang tadinya kecanduan narkoba, sekarang berbalik menjadi kecanduan zikir kepada Allah SWT. Mereka beralih dari kenikmatan khayali menuju tujuan hidup yang pasti dan benar, yaitu mengabdikan kepada Allah dengan melalui amal-an yang berguna dan mau berusaha kepada hal yang bermanfaat. Dengan zikrullah, semua penyakit ruhani, batin, dan jiwa dapat disembuhkan.²⁹ Apalagi kondisi batin yang sedang gelisah, resah, sedih, bingung, konflik batin dengan jelas dapat disembuhkan dengan zikrullah, begitu juga stress, depresi, atau kesedihan yang mendalam juga dapat disembuhkan dengan zikrullah.³⁰ Hal ini membuktikan bahwa zikrullah menentramkan jiwa sekaligus menetralkan semua ketegangan psikologis hamba sehingga dengan izin Allah mampu mengusir segala gangguan jiwa hamba.

g. *Sabar dan Tawakal*

Bila seorang mukmin sedang dilanda suatu cobaan, banyak masalah, sakit, penderitaan, dan sebagainya, Allah dan Rasul-Nya merekomendasikan kepada hamba untuk tetap bersikap sabar dan tawakal kepada Allah SWT. Setiap persoalan hidup yang pahit sekalipun, dapat dilalui dengan sikap tenang serta sabar, sampai Allah sendiri yang akan memberikan *way out* yang lebih baik. Hal ini sesuai petunjuk-Nya dalam surat al-Baqarah ayat 45, yang artinya:

"Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu".³¹

Dalam surat al-Baqarah ayat 286 Allah berfirman, yang artinya:

"Allah tidak akan membebani umat-Nya, melainkan sekedar yang bisa dipikul olehnya".³²

Kemudian dalam surat al-Baqarah ayat 153, Allah juga berfirman bagaimana kita harus bersikap dalam menghadapi setiap persoalan hidup, berikut maknanya:

"Hai orang-orang yang beriman, jadikan sabar dan shalat sebagai penolongmu, karena sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar".³³

h. *Berdo'a Kepada Allah*

Saat sujud, seorang hamba sangat dekat dengan Tuhannya, maka berdoalah kepada Allah apa yang diinginkan, baik menggunakan doa dari *nash* maupun yang bukan dari *nash*. Karena Allah berfirman dalam surat al-Ghafir ayat 60:

"Berdoalah kepadaKu niscaya akan Aku kabulkan doamu".³⁴



Kemudian dalam surat al-A'raaf ayat 55:

“Berdoalah kepada Tuhanmu dengan rendah diri dan suara yang lembut. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas”.³⁵

Doa adalah sesuatu yang sangat disenangi para Nabi dan Rasul. Mereka berlindung kepada Allah dengan berdoa ketika sedang kesusahan, kesulitan, atau pun sedang mendapat cobaan hidup, begitu juga di saat ingin menggapai cita-cita dan juga selalu mohon ampunan setiap saat.

Doa Nabi Ibrahim, yang sudah terlalu lama dan tua menginginkan anak. Hal ini tertera dalam surat as-Syoffat ayat 101:

“Ya Allah, ya Tuhanku, anugerahilah kepadaku (seorang anak) yang tergolong anak yang shalih”.³⁶

Doa Nabi Yunus ketika ditelan oleh ikan Besar, tertera dalam surat al-Ambiya' ayat 87:

“Maha Suci Engkau, ya, Allah, sesungguhnya aku adalah termasuk orang-orang yang dhalim”.³⁷

Akhirnya ia dapat dikeluarkan dari perut ikan tersebut.

Doa Nabi Ayyub sebagaimana tertera dalam surat al-Anbiya' ayat 83:

“Ya, Tuhanku, sesungguhnya aku telah ditimpa suatu penyakit dan Engkau adalah Tuhanku Yang Maha Penyayang di antara semua penyayang”.³⁸

Maka beliau pun disembuhkan dari penyakitnya dan semua harta dan anak-anaknya yang hilang diganti yang lebih banyak dari Allah SWT.

Rasulullah menjelaskan dalam hadis yang diriwayatkan oleh Imam Turmudzi bahwa “doa itu memiliki keutamaan dan menjadikannya sebagai otak ibadah”. Ketika ditimpa kesusahan, beliau berdoa: “*Tidak ada Tuhan selain Allah Yang Maha Agung dan Bijaksana. Tidak ada Tuhan selain Allah yang memiliki Arasy Yang Agung. Tidak ada Tuhan selain Allah Tuhan langit dan bumi, Tuhan Arasy Yang Mulia*” (Hadis riwayat Muttafaqun' Alaih”.³⁹

Rasul wanti-wanti kepada umat mukmin yang sedang dirundung kegelisahan, kecemasan, stress, depresi, dan sebagainya, melalui Hadis yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad, beliau bersabda: Tiada kecemasan dan kesusahan diri yang menimpa seorang hamba, lantas ia berdoa:

“Ya, Allah, sesungguhnya aku adalah hamba-Mu laki-laki dan anak hamba-Mu perempuan, ubun-ubunku ada di tanganMu, segala yang berlaku pada diriku adalah keputusan-Mu, keadilan pada diriku adalah ketentuan-Mu, aku memohon kehadiran-Mu dengan setiap nama yang Kau namai Dzat-Mu, dengan nama itu atau nama yang telah Kau turunkan dalam kitab-Mu, atau nama yang telah Kau ajarkan kepada salah seorang dari makhluk-Mu, atau nama yang hanya Engkau ketahui dalam ilmu ghaib di sisi-Mu, Semoga engkau jadikan al-Qur'an sebagai musim semi bagi hatiku, sebagai cahaya hatiku dan sirnanya kesusahan dan kecemasan serta hilangnya rasa lemas, kecuali Allah menghilangkan kesusahan dan keemasannya dan menggantikannya dengan kebahagiaan”.⁴⁰

Kemudian, diteruskan dengan doa sebagaimana sabda Nabi yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari dan Imam Muslim, beliau berdoa:

“Ya, Allah, sungguh aku memohon ke hadirat-Mu dari kecemasan dan kesusahan, kelemahan, kemalasan, sifat bakhil, ketakutan, himpitan hutang, dan himpitan kesusahan dan kesengsaraan”.⁴¹

i. Membaca Ayat-ayat al-Qur'an

Dalam surat al-Fushilat ayat 44 Allah berfirman, yang artinya:

“Al-Qur'an itu adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang yang beriman”.

Kemudian di dalam surat al-Isra' ayat 82, Allah berfirman yang artinya:

“Dan Kami turunkan al-Qur'an itu suatu yang menjadi penawar serta rahmat bagi orang-orang yang beriman”.⁴²

Kedua ayat tersebut mengisyaratkan bahwa Allah benar-benar menjelaskan kepada hamba-Nya yang beriman bahwa al-Qur'an itu bisa menjadi rujukan dalam menyembuhkan berbagai penyakit, baik penyakit yang berhubungan dengan fisik



maupun psikis.⁴³ Atas izin dan perkenan serta Kuasa Allah, semua yang terjadi pada diri hamba, dengan sistem penyembuhan menggunakan al-Qur'an untuk semua gangguan fisik ataupun psikis, bila disertai penuh keyakinan, keikhlasan serta mantap, maka apapun jenis gangguan atau penyakit yang menimpa diri akan bisa terusir bahkan musnah berkat kalam Allah Yang Mahasuci.

Sikap seperti ini telah dituntut oleh surat al-Ankabut ayat 52, Allah berfirman, yang artinya:

“Dan apakah tidak cukup bagi mereka bahwasanya Kami telah menurunkan kepadamu al-Qur'an, sedangkan dia dibacakan kepada mereka? Sesungguhnya dalam al-Qur'an itu terdapat rahmat yang besar dan pelajaran bagi orang-orang yang beriman”.⁴⁴

Dalam realitas sehari-hari, kita sering kurang meyakini kalau al-Qur'an itu memiliki daya penyembuh yang mujarab. Kita lebih terbiasa pergi ke dokter, tabib, atau psikiater bila menderita gangguan fisik ataupun psikis. Padahal, al-Qur'an sendiri telah menyatakan bahwa sama sekali tidak ada keraguan di dalam ayat-ayat-Nya. Itulah sebabnya, Ibnu at-Tin dalam kutipan Gamal K, menyatakan bahwa lafal-lafal untuk memohon perlindungan dan lafal-lafal lain dari asma Allah, sesungguhnya merupakan obat/penyembuh ruhani (kejiwaan), jika lafal-lafal itu melewati atau dibaca oleh hamba yang baik, insyaallah kesembuhan akan dapat diperolehnya.⁴⁵

Di sisi lain, Rasulullah juga menegaskan, sebagaimana riwayat Ibnu Majah, beliau bersabda yang artinya: “*sebaik-baik obat adalah al-Qur'an*”. Imam al-Qusyairi telah mengumpulkan ayat-ayat penyembuhan yang ada di dalam al-Qur'an. Beliau menyatakan bahwa ketika anaknya menderita sakit hebat sehingga sudah tidak ada harapan lagi karena sudah dilakukan berbagai upaya, maka ketika ia bermimpi bertemu Rasulullah, beliau bersabda, “Mengapa kamu tidak memperhatikan ayat-ayat penyembuhan yang diberikan Allah di dalam kitab-Nya? Kemudian, al-Qusyairi mendapat ayat-ayat tersebut pada enam tempat di dalam al-Qur'an:

(1) Surat at-Taubah ayat 14:

“Perangilah mereka, niscaya Allah akan menyiksa mereka dengan (perantaraan) tangan-tanganmu, dan Allah akan menghinakan mereka dan menolong kamu terhadap mereka serta melagakan hati orang-orang yang beriman”.⁴⁶

(2) Surat Yunus ayat 57:

“Hai, manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit (yang berada dalam dada) dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman”.⁴⁷

(3) Surat as-Syu'ara ayat 80:

“Dan apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkanku”.⁴⁸

(4) Surat Fushilat ayat 44:

“Katakanlah; al-Qur'an itu adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang yang beriman”.⁴⁹

(5) Surat al-Isra' ayat 82:

“Dan Kami turunkan dari al-Qur'an sebagai suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman”.⁵⁰

(6) Surat an-Nahl ayat 69:

“Dari perut lebah itu keluar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya, di dalamnya terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia”.⁵¹

Hasil *research* al-Qusyairi tersebut, perlu kita pedomani terutama dalam rangka membentengi diri dan sebagai solusi di saat kita sedang mengalami gangguan kejiwaan, baik tingkat ringan, sedang, maupun berat. Tentunya, hal ini dilapisi dengan keyakinan yang dalam kepada Allah Yang Mahakuasa, yang menguasai diri setiap hamba dan Dia tidak akan pernah lupa pada janji-Nya.

j. Berlaku Sabar dalam Menghadapi Stressor

(1) Dalam surat az-Zumar ayat 10 Allah berfirman, yang artinya:

“Sesungguhnya hanya orang-orang yang sabarlah yang akan dicukupkan pahalanya dari sisi Allah tanpa batas”.⁵²



(2) Dalam surat Hud ayat 49, Allah juga berfirman, yang artinya:

“Maka bersabarlah, sesungguhnya kesudahan yang baik adalah bagi mereka orang-orang yang bertaqwa”.³³

k. *Shalat, zikrullah, membaca al-Qur'an (mengaji) dan doa*

Dadang Hawari mencatat hasil studi yang dilakukan oleh Azhar dkk (1994) terhadap pasien psikiatris yang beragama Islam, yang sedang mengalami gangguan stress (kecemasan total/*generalized Anxiety disorder*). Sebagian diberi obat secara konvensional dengan obat anti cemas dan psikoterapi sportif, sedangkan sebagian yang lain diperlakukan juga dengan obat yang sama namun ditambah terapi psikoreligius dengan melaksanakan shalat, berzikir, mengaji, dan berdoa. Ternyata hasil yang diperoleh dari para pasien psikiatrik yang ditambah terapi psikoreligius menunjukkan perbaikan yang bermakna bagi gejala-gejala stress (kecemasannya) bila dibanding dengan sebagian pasien psikiatrik yang lainnya yang hanya diberikan obat konvensional.⁵⁴

Dari konsep-konsep yang ditawarkan oleh ajaran Islam, melalui petunjuk al-Qur'an dan al-Hadis tersebut, sebagai penderita dapat memilih dan mengamalkan sesuai dengan kondisi, situasi, dan kemampuan masing-masing individu. Islam sangat menghargai hak prerogatif umatnya.

KESIMPULAN

Stress merupakan suatu kondisi yang menekan jiwa atau mental seseorang. Stress dapat menyerang siapa saja tanpa pandang bulu. Orang yang tidak mampu menahan serangan stressor-stressor tersebut, disebut distress. Seseorang dapat mengalami stress diakibatkan oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Internal stressor dapat berupa kelemahan mental maupun kelemahan iman seseorang. Faktor eksternal stressor yang paling berbahaya adalah percekocokan rumah tangga, ketidakpastian kerja, dan perasaan kehilangan. Setelah itu, baru disusul persoalan orangtua, hubungan antar pribadi yang tidak harmonis, kondisi kerja yang tidak nyaman, pekerjaan yang menumpuk, kecacatan fisik, penyakit fisik, trauma, dan sebagainya. Stress dapat memporak-porandakan kehidupan fisik maupun psikis seseorang yang distress. Bila dampak negatif stress tersebut dibiarkan berlangsung lama, dapat meredupkan kehidupan sehari-hari seseorang yang terkena stress, termasuk melemahkan keimanan dan perilaku amaliyah agamanya. Oleh karenanya, Islam sebagai agama penyelamat dan penabur kedamaian lahir batin, menawarkan resep jitu untuk mengentaskan perilaku stress yang mendera umatnya, dengan merujuk pada ketentuan ajaran Islam, yaitu melalui amalan-amalan penguatan iman, ibadah shalat, zikrullah, doa, membaca al-Qur'an, puasa, berzakat, dan wisata religi, atau secara eklektif (memadukan berbagai amalan ajaran Islam).

ENDNOTE

¹ Departemen Agama, *al-Qur'an dan Terjemahnya* (Surabaya: Mahkota Surabaya, 1989), hal. 51.

² LPM. Dompot Dhuafa, *Bimbingan Ruhani Islam* (Jakarta: BRP. Dompot Dhuafa, 2006), hal. 7.

³ Muh. Sholeh, *Agama Sebagai terapi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), hal.140.

⁴ Dadang Hawari, *al-Qur'an, Ilmu Kedokteran Jiwa, dan Kesehatan Jiwa* (Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yasa, 2004), hal. 467.

⁵ Masrahim Salabi, *Mengatasi Kegoncangan Jiwa Perspektif al-Qur'an dan Jiwa* (Bandung: PT Remaja Rosda Karya Offset, 2001), hal. 64-65.

⁶ Dadang Hawari, *al-Qur'an*, hal. 64-65.

⁷ Muh. Sholeh, *Agama*, hal.140.

⁸ Dadang Hawari, *al-Qur'an*, hal. 471-474.

⁹ Departemen Agama, *al-Qur'an*, hal. 670.

¹⁰ Nasruddin Razak, *Dienul Islam* (Bandung: Alma'arif, 1981), hal. 105.

¹¹ Sentot Heryanto, *Psikologi Shalat suatu Kajian Aspek-aspek Psikologis Ibadah Shalat* (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2003), hal. 54.

¹² *Ibid.*, hal. 55.

¹³ Departemen Agama, *al-Qur'an*, hal.16.

¹⁴ Muhammad Halabi Hamdi, dkk., *Pedoman Penyembuhan Penyakit Menurut Rasulullah* (Yogyakarta: CV Absolut, 2005), hal.156.

¹⁵ Sentot Heryanto, *Psikologi*, hal. 76.



- ¹⁶ Departemen Agama, *al-Qur'an*, hal. 477.
- ¹⁷ T.M. Hasbi Ash Shiddiqie, *al-Islam* (Jakarta: Bulan Bintang, 1977), hal. 59.
- ¹⁸ Muhammad Utsman Najati, *Psikologi Dalam Tinjauan Hadis Nabi* (Jakarta: Mustaqim, 2000), hal. 402.
- ¹⁹ Departemen Agama, *al-Qur'an*, hal. 526.
- ²⁰ *Ibid.*, hal. 44.
- ²¹ *Ibid.*
- ²² Sudan, *al-Qur'an dan Panduan Kesehatan Masyarakat* (Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yasa, 1997), hal. 233.
- ²³ Muhammad Fatahilih, *Terapi Stress Secara Islami* (Surakarta: Ma'sum Press, 1997), hal. 61.
- ²⁴ Departemen Agama, *al-Qur'an*, hal. 297.
- ²⁵ *Ibid.*, hal. 1064.
- ²⁶ *Ibid.*, hal. 373.
- ²⁷ *Ibid.*, hal. 256.
- ²⁸ Hadis riwayat Daikamy.
- ²⁹ Sudan, *al-Qur'an*, hal. 206.
- ³⁰ *Ibid.*, hal. 207.
- ³¹ *Ibid.*, hal. 16.
- ³² *Ibid.*, hal. 72.
- ³³ *Ibid.*, hal. 38.
- ³⁴ *Ibid.*
- ³⁵ *Ibid.*, hal. 230.
- ³⁶ *Ibid.*, hal. 724.
- ³⁷ *Ibid.*, hal. 506.
- ³⁸ *Ibid.*, hal. 505.
- ³⁹ Muhammad Halabi Hamdi dkk, *Pedoman*, hal. 170-171.
- ⁴⁰ Said Bin Ali bin Wahf Al-Qahthalaniy, *Doa dan Penyembuhan Cara Nabi* (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2005), hal. 205.
- ⁴¹ *Ibid.*, hal. 206.
- ⁴² Departemen Agama, *al-Qur'an*, hal. 437.
- ⁴³ Gamal, *Sakit dan Pengobatan Secara Islam* (Yogyakarta: CV. Absolut, 2003), hal. 115.
- ⁴⁴ Departemen Agama, *al-Qur'an*, hal. 636.
- ⁴⁵ Gamal, K., *Sakit*, hal. 121.
- ⁴⁶ Departemen Agama, *al-Qur'an*, hal. 280.
- ⁴⁷ *Ibid.*, hal. 315.
- ⁴⁸ *Ibid.*, hal. 579.
- ⁴⁹ *Ibid.*, hal. 437.
- ⁵⁰ *Ibid.*, hal. 412.
- ⁵¹ *Ibid.*
- ⁵² *Ibid.*, hal. 474.
- ⁵³ *Ibid.*, hal. 334.
- ⁵⁴ Dadang Hawari, *al-Qur'an*, hal. 555.

DAFTAR PUSTAKA

- Bin Ali bin Wahf al-Qahthalaniy, Said. 2005. *Doa dan Penyembuhan Cara Nabi*. Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- Departemen Agama. 1989. *al-Qur'an dan Terjemahannya*. Surabaya: Mahkota Surabaya.
- Fatahilih, Muhammad. 1997. *Terapi Stress Secara Islami*. Surakarta: Ma'sum Press.
- Hasbi Ash-Shiddiqie, T. M. 1977. *al-Islam*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Hamdi, Muhammad Halabi, dkk. 2005. *Pedoman penyembuhan Penyakit Menurut Rasulullah*. Yogyakarta: CV Absolut.
- Hawari, Dadang. 2004. *al-Qur'an, Ilmu Kedokteran Jiwa, dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yasa.
- Haryanto, Sentot. 2003. *Psikologi Shalat suatu Kajian Aspek-aspek psikologis Ibadah Shalat*. Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- K, Gamal. 2003. *Sakit dan Pengobatan Secara Islam*. Yogyakarta: CV. Absolut.



- LPM. Dompot Dhuafa. TT. *Bimbingan Ruhani Islam*. Jakarta: BRP. Dompot Dhuafa.
- Yayasan Kesehatan Ibnu Sina. TT. *Bimbingan Ruhani bagi Pasien*. Bandung: Al Bayan.
- Razak, Nasruddin. 1981. *Dienu Islam*. Bandung: Alma'arif.
- Rumah Sakit Islam Purwokerto. 1999. *Tuntunan Ruhani Bagi Orang Sakit*. Purwokerto: Pelayanan Rumah Sakit Purwokerto.
- Sholeh, Moh. 2005. *Tahajud, Manfaat Praktis Ditinjau dari Terapi Religius dan Ilmu Kedokteran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- . 2005. *Agama Sebagai Terapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Su'dan. 1997. *al-Qur'an dan Panduan Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yasa.
- Salaby, Masrahim. 2001. *Mengatasi Kegoncangan Jiwa Perspektif al-Qur'an dan Jiwa*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya Offset.
- Syarif, Adnan. 2002. *Psikologi Qur'ani*. Bandung: Pustaka Hidayah.
- Utsma Najati, Muhammad. 2000. *Psikologi dalam Tinjauan Hadis Nabi*. Jakarta: Mustaqim.