

SENI MENGELOLA STRESS

Lisdawati Muda
Institut Agama Islam Negeri Sultan Amai Gorontalo

ABSTRAK

Artikel sederhana ini mencoba memberikan solusi untuk mengumpulkan beberapa alasan singkat mengapa stress perlu dipahami bagi setiap orang serta bagaimana cara mengelola stress dan mampu menjadikan stress sebagai teman sejati sehingga dapat membawa kesuksesan bagi kita termasuk bagaimana kita mampu menghargai arti kesuksesan dan kegagalan hidup, baik di lingkungan masyarakat, pekerjaan dan lain sebagainya. Menjadikan stress sebagai motivasi untuk meraih keberhasilan tentunya memiliki keindahan tersendiri ketika kita mampu mengaturnya secara positif. Upaya yang dapat dilakukan antara lain: Manganggap dan memposisikan stress sebagai teman sejati, berani menentukan pilihan, menjadi diri sendiri (Mandiri), berani Kehilangan Sesuatu yang Dicintai, sifat suka mencampuri urusan orang lain, iri hati, dengki dan dendam, berpikir positif, disiplin, mengibur diri sendiri dan berdoa dan mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Kata Kunci: Seni, Stress

A. Pendahuluan

Pengertian stress pertama kali digunakan pada hewan dan manusia tahun 1930-an, ketika para ilmuwan penganut paham revolusi menunjukkan bahwa di masa lalu situasi yang mengancam dapat menyebabkan gerakan tubuh menanggapi dengan melawan ataupun lari. Ketika manusia purba, singa macan, beruang, gajah memilih untuk melawan, mereka tentu harus memiliki senjata dalam mengusir si pengganggu. Pilihan lainnya bagi mereka atau mahluk yang lebih kecil adalah lari dan menyelamatkan diri. Bagaimanakah dengan kita? Apakah mungkin kita sebagai manusia akan lari seperti mahluk yang sudah saya sebutkan di atas jika menemui gangguan atau masalah? Kedewasaan dan kematangan emosi paling tepat untuk menjadi senjata ampuh agar bisa terlepas dari gangguan maupun masalah. Stress dapat dijadikan sebagai teman sejati jika kita mampu mengelolanya secara positif. Walau bagaimana pun juga kita tidak dapat melakukan apa-apa tanpa diawali dengan stress dan perasaan gelisah.

Kita mau mencari pekerjaan karena stress menjadi seorang pengangguran, ingin sekolah, kuliah karena takut menjadi orang bodoh, kita bingung menyayangi orang lain karena khawatir jangan sampai orang yang kita sayangi malah tidak menyayangi kita dan hal-hal lain yang ingin kita lakukan

namun rasa khawatir pasti selalu ada jangan sampai hasilnya tidak sesuai dengan yang kita harapkan. Menyikapi perasaan seperti ini perlu kita pahami bahwa akan lebih baik bagi kita untuk mendapatkan keberhasilan dan ketenangan hidup apabila kita merasa perlu dan stress memikirkannya, sebab perasaan stress seperti ini menjadi modal dasar membangun semangat dan motivasi untuk meraih apa yang kita harapkan. Sebagai gambaran, seseorang yang mencari pekerjaan karena stress memikirkan nasibnya yang tidak punya apa-apa dan akhirnya memutuskan mencari perkerjaan demi memperbaiki kehidupannya agar menjadi orang yang lebih baik. Dari uraian sebelumnya dapat dikemukakan bahwa stress sangat penting bagi kita semua. Kita akan lebih mudah untuk memperoleh sesuatu yang bernilai dan berharga dimulai dengan rasa yang satu ini yaitu menjadikan rasa stress sebagai pendukung kesuksesan.

B. Upaya yang dapat dilakukan dalam mengelola stress sebagai modal awal keberhasilan.

Menjadikan stress sebagai motivasi untuk meraih keberhasilan tentunya memiliki keindahan tersendiri ketika kita mampu mengaturnya secara positif. Upaya yang dapat dilakukan antara lain:

1. Manganggap dan memposisikan stress sebagai teman sejati.

Mungkin aneh dan sebagian orang tidak sependapat ketika terucap kalimat “Hidup Sukses dengan Stress”. Mereka akan memvonis itu hal yang tidak wajar. Bagaimana mungkin kita bisa berteman dengan stress dan mendekati stress, sementara hal ini paling banyak orang tidak menyukai munculnya rasa stress dalam pikiran dan perasaannya. Tidak sedikit orang merasa takut terhadap munculnya stress dalam menjalani berbagai aktivitasnya. Lebih banyak dari kita belum mengetahui kalau stress bisa dijadikan teman dan modal awal meraih keberhasilan dan kebahagiaan. Kita tidak akan mengetahui seperti apa kehidupan kita selanjutnya tanpa kita stress memikirkannya terlebih dahulu. Stress bisa menjadi pendamping hidup setia, malah tidak berlebihan jika dikatakan bahwa stress lebih baik dari teman dekat asalkan kita mengetahui mengapa stress itu datang, bagaimana cara menyikapinya dan kalau perlu kita dapat mengucapkan “Selamat Datang Stress”, karena dengan kehadirannya saya dapat memotivasi diri sendiri, memahami orang lain, membuat pikiran dan perasaan lebih dewasa dan tentu saja mampu menghargai makna kesabaran. Pada point pertama ini kita dapat menggaris bawahi bahwa kita tidak perlu memperhatikan seperti apa stress itu datang menghampiri dan seberapa besar pengaruh negatifnya terhadap kehidupan kita. Tetapi yang penting untuk kita pahami, ternyata kita sanggup mengelola stress dan memanjakannya sehingga mampu menghasilkan sesuatu yang lebih baik karena kehadirannya.

2. Berani menentukan pilihan

Happy Sugiarto Tjandra¹ menjabarkan secara singkat dan jelas kalau kita mempunyai kuasa untuk memilih. Kita berhak memilih untuk menjadi orang miskin atau kaya, kita berhak memilih untuk menjadi orang jahat atau berguna, kita juga berhak memilih untuk menjadi orang yang gagal atau sukses. Pada saat mengalami kegagalan pun kita akan selalu diperhadapkan pada pilihan, apakah kita mau terlarut terus dalam kesedihan dan penyesalan atau kita memilih untuk bangkit dan mencoba kembali.

Terkait dengan apa yang dikemukakan penulis tersebut dapat ditegaskan kalau sekarang ini bukan menjadi rahasia umum lagi pada saat kita menghadapi berbagai pilihan yang disodorkan akan membuat kita tidak tenang menghadapinya. Dalam hal ini kita kembali dibuat bingung, stress memikirkan dan menentukan mana yang terbaik. Bagi orang yang mau menjadikan stress sebagai teman baiknya tentu saja pilihan semacam ini bukanlah menjadi suatu masalah malah sebaliknya. Kita dapat menikmati bahwa ternyata menentukan satu pilihan sangatlah indah karena sebelumnya kita sempat diombang-ambingkan oleh pikiran perasaan bimbang, yang pada akhirnya sampai pada pilihan yang dianggap baik setelah melalui pertimbangan matang. Kita jangan terlalu takut memilih, karena apapun hasil pilihan dan keputusan yang diambil tetap mengandung resiko meskipun pilihan yang kita ambil sudah tepat. Yang menjadi permasalahan seringkali timbul keraguan dalam diri kita, beranikan kita mengambil keputusan? Solusinya silahkan memutuskan mana yang terbaik dengan tetap mempertimbangkan besarnya manfaat dan kerugiannya.

Namun jika usaha mempertimbangkan efek baik buruknya tetap belum membuahkan hasil, minimal kita dapat mengambil satu di antara beberapa pilihan dan berani bertanggung jawab. Bagaimanapun resikonya sudah semestinya kita hadapi. Termasuk salah memilih, dengan harapan bisa memperbaiki kesalahan sebagai bukti tanggung jawab dari apa yang kita lakukan. Kita perlu menyadari, hanya orang yang mampu mengambil resiko dan mantap dalam menentukan pilihan yang bisa dikatakan hidup secara wajar, karena orang bijak selalu berkata kita pun bisa belajar dari kesalahan yang pernah kita lakukan termasuk dalam hal mengambil keputusan daripada tidak punya pilihan apa-apa sehingga kita tidak mengetahui arah dan tujuan hidup yang sebenarnya.

¹ Happy Tjandra, Sugiarto. *Motiv-8. Koleksi Motivasi untuk Karier dan Kehidupan yang Lebih Baik 2004*. Jakarta: Elex Media Komputindo, 2004, h. 8

3. Menjadi diri sendiri (Mandiri)

Steven J Stein dan Howard E. Book² memberikan pemahaman tentang kemandirian yaitu kemampuan untuk mengarahkan dan mengendalikan diri sendiri dalam berpikir, bertindak, serta tidak merasa tergantung pada orang lain secara emosional. Orang yang mandiri mengandalkan dirinya sendiri dalam merencanakan dan membuat keputusan penting. Kendati demikian, mereka bisa saja meminta dan mempertimbangkan pendapat orang lain sebelum akhirnya membuat keputusan yang tepat bagi mereka sendiri. Ingat, meminta pendapat orang lain jangan selalu dianggap pertanda ketergantungan. Orang yang mandiri mampu bekerja sendiri, mereka tidak mau bergantung pada orang lain dalam memenuhi kebutuhan emosional mereka. Kemampuan untuk mandiri bergantung pada tingkat kepercayaan diri dan kekuatan batin seseorang, dan keinginan untuk memenuhi harapan dan kewajiban tanpa diperbudak oleh kedua jenis tuntutan itu.

Dari defenisi singkat tersebut dapat digambarkan, dari sekian banyak jenis masalah yang kita hadapi, salah satunya dikarenakan oleh kebiasaan kita yang selalu banyak berharap dari orang lain. Adanya kebiasaan ini kita tidak bisa melakukan apa-apa tanpa bantuan orang lain. Memang sebagai makhluk social yang memiliki akal kita diciptakan untuk saling tolong menolong dalam hal kebajikan. Yang menjadi masalah dan seringkali membuat stress ketika kita selalu berada hidup dalam bayang-bayang orang lain. Sepertinya kita tidak sanggup berkarya untuk mendapatkan apa yang lebih baik dari apa yang kita miliki jika tidak bersama-sama dengan orang lain. Dalam hal menentukan pilihan yang paling kecil saja kita tidak sanggup melakukannya. Kita lupa bahwa dalam diri kita terdapat kemampuan yang tidak dimiliki orang lain. Kita perlu merasa stress memikirkan mengapa kita tidak seperti mereka yang sanggup melakukan hal apa saja sementara kita tidak dapat berbuat apa-apa bila tidak dibantu sepenuhnya oleh orang lain.

Stress pada bagian ini perlu diatur bukan hanya sekedar stress karena tidak dibantu orang lain melainkan lebih dari pada itu kita stress tidak bisa melakukan apa-apa tanpa orang lain. Tunjukkan kalau stress yang kita rasakan mampu membuka jalan lebar bagi diri kita untuk dapat melakukan sesuatu yang lebih baik lagi. Mintalah bantuan kepada orang lain jika benar-benar membutuhkan. Yakinlah apapun yang kita peroleh walaupun sedikit akan sangat berarti dan menciptakan rasa puas dalam diri kita, keyakinan yang teguh, punya prinsip kalau orang lain bisa melakukan yang lebih baik mengapa kita tidak bisa melakukan seperti mereka. Terlalu banyak berharap dan meminta dari orang lain hanya akan menjadikan hidup kita terbelenggu dengan ketidak mampuan melakukan sesuatu. Segeralah berpikir dan bertindak bahwa kita pasti bisa,

² Steven J Stein dan Howard E. Book *Ledakan EQ 15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses* 2004. Bandung: Mizan Pustaka 2004, h. 105

minimal mampu mengukir prestasi gemilang sama dengan mereka yang pernah melakukannya.

Perlu diingat, sebetulnya setiap orang bisa melakukan sesuatu dan bahkan dapat memberikan yang lebih baik lagi dari orang lain. Yang tidak bisa, di saat kita tidak menyadari terlalu bergantung dan berharap dari orang lain padahal kebiasaan ini hanya akan selalu membuka peluang kita untuk terjat ke dalam lembah ketidakmampuan.

4. Berani Kehilangan Sesuatu yang Dicintai

Rasa takut kehilangan sesuatu yang dicintai merupakan penyakit yang paling ditakuti banyak orang, entah kehilangan orang yang dicintai, barang yang kita sayangi, pangkat dan jabatan yang kita duduki sampai pada hewan peliharaan yang kita miliki. Perasaan seperti ini wajar saja muncul pada diri setiap orang. Bahkan sebagian orang membayangkan hal ini saja sudah tidak sanggup apalagi sampai mengalaminya.

Tidak heran seorang petinju yang memiliki tubuh yang kekar berani bertarung dengan siapa saja masih bisa meneteskan air mata ketika keberaniannya harus diuji dengan kehilangan sang pacar. Rasa khawatir kehilangan sang pacar ternyata lebih besar terasa ketika bertemu dengan sekor harimau buas. Dan hal ini termasuk salah satu masalah pemicu stress. Stress yang menghampiri kita akibat perasaan khawatir menjadi teman baik dalam menjalani kehidupan selanjutnya. Paling tidak dia sudah mengingatkan kepada kita bahwa suatu saat kita pasti akan menghadapi dan mengalami apa yang kita khawatirkan. Langkah selanjutnya persiapkan diri kita ketika akan menghadapinya.

Ciptakan keberanian untuk menjalaninya, awali dengan kesadaran bahwa pangkat dan jabatan, masa muda, harta yang berlimpah dan lain sebagainya tidak akan jadi milik kita selamanya. Yakini bahwa semua hanya titipkan sementara, yang apabila sudah tiba saatnya akan hilang dari diri kita. Kita perlu menyadari hanya ada dua cara hilangnya sesuatu yang kita cintai. "Dia yang akan meninggalkan kita, atau sebaliknya kita yang akan meninggalkannya". Ini pasti akan terjadi, dan tidak seorang pun yang mampu lari darinya. Siapapun kita pasti akan bertemu dengan hal yang satu ini.

Penting bagi kita untuk selalu menumbuhkembangkan rasa tenang, nyaman dan emosi terkendali. Kita perlu menyadari bahwa seyogyanya ketenangan hanya bisa diraih oleh orang yang berani jika suatu saat apa yang dia khawatirkan dia jadikan sebagai anugerah dan pelajaran terbesar dalam hidupnya sehingga dia mampu menghadapi masalah apapun termasuk sesuatu yang paling membuatnya hidup dalam kekhawatiran.

5. Sifat suka mencampuri urusan orang lain

Anda percaya tidak, bila terlalu banyak mencampuri urusan orang lain akan lebih banyak menguras tenaga dan pikiran. Bahkan lebih hebat lagi ketika kita merasa tertekan dan korban perasaan hanya karena sibuk mengurus urusan orang lain. Tetapi yang perlu digaris bawahi tidak semua urusan orang lain bisa kita campuri. Yang perlu juga diingat, sebagian besar orang tidak mau urusannya selalu dicampuri dan dikomentari orang lain.

Rasa ingin tahu tentang kehidupan dan keadaan orang lain yang sifatnya membantu orang lain justru perlu kita lakukan. Namun mencari tahu tentang kehidupan dan urusan mereka dengan maksud untuk mendapatkan titik kelemahan serta kekurangannya hanya akan membuat kita lebih penasaran dan terus menerus memburu informasi tentang mereka yang ingin kita ketahui urusannya sehingga jangan heran bisa menimbulkan stress yang negatif diakibatkan kelelahan yang luar biasa. Dalam mengelola stress seperti ini alangkah baiknya kita mulai mencoba menjauhi urusan yang tidak dipercayakan kepada kita untuk memberikan solusi dan jalan keluarnya. Kita harus menyadari perlu kiranya memahami bahwa ternyata masalah bukan saja datang dari orang lain, tetapi lebih dari pada itu masalah paling besar adalah masalah yang datang dari diri kita sendiri. Kita sengaja mengundang kedatangan orang lain untuk menjadi beban pikiran dan perasaan kita sendiri, kita selalu ingin tenggelam dalam urusan pribadi orang lain, kita selalu ingin mencari tahu tentang apa yang dirasakan, dipikirkan, dan dilakukan orang lain, padahal sebagian besar yang kita lakukan tidak selamanya membawa dampak positif terhadap kehidupan kita.

6. Iri hati, dengki dan dendam

Banyak faktor yang mendorong munculnya perasaan iri hati, dengki dan dendam. Tiga serangkai yang selalu menjadi pemicu munculnya stress dan masalah besar dalam diri setiap orang yang mengalami ketiga rasa tersebut yang diakibatkan oleh lima factor yaitu: (a) Kebencian sebagian individu memiliki perasaan dengki dan kebencian. Kita bisa melihat bahwa mereka susah menerima ketika orang lain merasa senang dan bahagia dan sebaliknya mereka merasa senang ketika orang lain merasa susah. (b) Rasa permusuhan, yang merupakan salah satu factor pendorong kedengkian yang paling kuat.

Tentu saja kebanyakan orang merasa bahagia ketika musuhnya mengalami penderitaan dan merasa tidak senang ketika musuhnya mendapat keberuntungan. (3) Persaingan yang tidak sehat, menjadi faktor pendorong lain yang melahirkan kedengkian. Kedengkian merupakan hal umum di antara individu-individu yang memiliki tujuan-tujuan yang sama, yang mana mereka saling bersaing dalam hal ini. (4) Egoisme, kedengkian dapat menguasai sebagian orang disebabkan mereka merasa lebih unggul dalam bidang tertentu dan merasa lebih pantas daripada orang lain dalam menikmati kedudukan

tinggi. (5) Menganggap rendah orang lain, kedengkian dapat muncul dalam batin seseorang yang memandang rendah atau hina orang lain. Hal ini dapat terjadi bahwa semua pendorong kedengkian yang disebutkan di atas berkumpul pada kepribadian seorang individu sehingga mengubahnya menjadi gunung api kedzaliman yang nantinya akan membakar dirinya sendiri.

Sungguh menjadi suatu kenikmatan jika stress akan tiga hal tersebut di atas muncul menjadi langkah perbaikan hidup yang lebih baik. Boleh jadi stress melihat kelebihan orang lain menjadi teman sejati, namun stress yang dimaksudkan di sini untuk dijadikan sebagai sarana memotivasi diri ke arah yang lebih baik, dengan cara yang baik sehingga akan lebih mudah memperoleh kehidupan yang terbaik. Bila ada perasaan iri hati, dengki dan dendam pada diri kita alangkah baiknya dihindari. Sehebat apapun diri kita tidak akan bernilai apa-apa ketika dilanda perasaan tersebut. Kita akan jatuh tersungkur dan sulit bangkit kembali apabila patologi/penyakit hati ini merasuki dalam kehidupan kita. Jika kita memelihara kebencian dan dendam, maka seluruh waktu dan pikiran yang kita miliki akan habis dan kita tidak akan pernah menjadi orang yang produktif.

7. Berpikir positif.

Merasakan kecurigaan, perasaan tidak nyaman terhadap sesuatu yang belum tentu terjadi, punya rasa khawatir disayangi orang lain dan segudang perasaan negatif lainnya menjadi seni tersendiri pada diri setiap orang. Kelihatannya merupakan sesuatu yang aneh jika perasaan seperti ini dinilai sebagai suatu seni. Tetapi tidaklah keliru jika ada sebagian orang menganggapnya seperti ini. Alasannya cukup jelas, paling tidak kita akan bekerja keras merubah pola pikir kita yang tadinya penuh dengan kecurigaan dan keraguan menghadapi suatu hal yang akan terjadi menjadi sebuah pemikiran yang positif dan lebih baik. Kita harus berani jujur mengakui kalau pikiran kita yang mengarah pada hal-hal yang positif tidak menutup kemungkinan diawali oleh pikiran negative sebagai penyebab munculnya stress, yang nantinya bisa kita olah dengan baik menjadi peta dan penunjuk ke arah pikiran yang lebih baik. Kecurigaan mutlak diganti dengan kewaspadaan yang diperlukan bukan sebagai penghambat dalam melangkah menggapai asa namun sebagai pengontrol terhadap hasil yang telah kita dapatkan. Kecurigaan yang telah diganti dengan kewaspadaan merupakan langkah bijak sebagai bentuk tanggung jawab dari apa yang kita pikirkan dan perbuatan yang akan kita lakukan, sehingga hal tersebut di atas secara tidak langsung membawa kita pada pemikiran dan tingkah laku yang positif. Pikiran yang positif dapat diawali dengan pemahaman bahwa kecurigaan adalah suatu kewaspadaan yang wajar dirasakan. Yang tidak wajar ketika kehilangan perasaan tersebut sehingga kita tidak mengetahui persis ke arah mana sebaiknya kita melangkah yang pada

akhirnya terbentur pada satu masalah yang lebih besar dikarenakan tidak adanya control yaitu perasaan waspada yang muncul sebelumnya.

8. Disiplin

Disiplin diri dapat dilakukan dengan jalan merencanakan kegiatan yang dinilai penting untuk mencapai tujuan akhir yang diinginkan. Dengan membuat rencana yang tersusun rapih kita dapat meminimalisir terjadinya hambatan-hambatan dalam melaksanakan setiap kegiatan yang menjadi rutinitas. Kurangnya disiplin dalam diri kita menjadi salah satu penyebab terjadinya masalah dalam diri kita. Kita akan stress ketika memikirkan pekerjaan yang belum diselesaikan, tugas-tugas yang menumpuk yang semestinya cepat selesai tepat waktu. Tetapi ternyata harus tertunda karena tidak ada keinginan kita menghargai waktu yang tersedia. Sebagai contoh, seorang mahasiswa yang stress memikirkan jam perkuliahan yang sudah dimulai karena dosen yang tidak mengizinkannya masuk ketika datang terlambat, bahkan tidak segan-segan dosen tersebut mempersilangkannya untuk keluar dari ruangan kelas jika tidak memenuhi persyaratan akademik yang diberikan.

Lebih stress lagi jika orang tua selalu menanyakan kapan studinya akan selesai. Menyikapi masalah yang terjadi pada diri mahasiswa tersebut Paryati Sudarman³ memberikan solusi yaitu merencanakan kegiatan akademik merupakan tindakan yang penting untuk mencapai tujuan akhir yang diinginkan oleh setiap mahasiswa, yaitu lulus kuliah dengan prestasi yang memuaskan. Sebagai seorang mahasiswa perlu menyusun rencana kegiatan akademik dan berusaha mematuhinya pada tiap semester.

Jika seseorang mengabaikan pentingnya disiplin dalam diri sendiri membuat dia gagal mewujudkan apa yang diharapkan, maka akan muncul satu penyesalan dan selalu menyalahkan diri sendiri ataupun orang lain yang pada intinya hanya akan menambah masalah menjadi lebih besar. Yang terbaik adalah menyadari, memahami dan menegakkan disiplin, menghargai waktu dan berusaha melaksanakan berbagai tugas dan pekerjaan selesai tepat waktu. Penting bagi kita membuat satu *statement* yang bisa dijadikan pelajaran yaitu, terkadang kita baru menyadari ternyata kita belum melakukan sesuatu yang lebih baik setelah waktu begitu cepat berlalu, padahal bisa saja kesempatan seperti itu belum tentu dapat terulang kembali.

9. Mengibur diri sendiri

Menghadapi berbagai masalah terutama untuk mengelola stress menjadi teman sejati memang sudah dapat dipastikan bahwa menghibur diri sendiri merupakan langkah baik dan bijaksana yang relatif mudah dilakukan. Kita bisa mencari suasana yang kita anggap cocok dan sesuai sebagai kiat melupakan

³ Paryati Sudarman, *Belajar Efektif di Perguruan Tinggi.2004*, Bandung Remadja Rosdakarya 2004, h. 85

sejenak ataupun selamanya masalah yang kita hadapi. Menghibur diri sendiri tidak harus ke café, restoran, mall ataupun ke tempat-tempat ramai lainnya. Ini bukanlah tempat yang paling efektif untuk mencari hiburan. Bisa jadi cara seperti ini hanya akan lebih menambah beban pikiran kita.

Misalnya, kita diperhadapkan dengan berbagai macam masalah berupa biaya kuliah, biaya kebutuhan rumah tangga dan keluarga, belum lagi ditambah dengan pengeluaran biaya-biaya tak terduga lainnya yang harus kita penuhi. Kita terkadang lupa bahwa penyebab timbulnya stress salah satunya diakibatkan oleh factor berkurangnya persediaan uang yang kita miliki karena kita telah menghambur-hamburkannya ke tempat-tempat ramai yang pada akhirnya hanya lebih menambah beban merosotnya keuangan kita sendiri.

Menyikapi stress dan upaya meminimalisir stress dapat dilakukan tanpa harus mengeluarkan uang yang banyak seperti yang sudah dipaparkan sebelumnya. Kita lupa ternyata pohon kelapa di tepi pantai begitu indah dipandang dari jauh, apalagi pada saat bulan purnama yang memancarkan sinar terang di balik dedaunan pohon kelapa yang melambai-lambai ditiup angin sepoi-sepoi. Berdiri di tepi pantai memandang hamparan lautan lepas ditemani sang surya yang mulai tenggelam ke peraduan dengan pancaran warna jingga kemerah-merahan atau kita juga bisa menikmati nyanyian serumpun bambu yang tumbuh rindang di tepi sungai yang di bawahnya mengalir air yang jernih. Jika keindahan alam di atas belum mampu membuat kita terhibur, maka jalan keluar lain yang bisa kita lakukan adalah mencari teman yang dapat dipercaya dan mampu memberikan solusi untuk memecahkan masalah yang kita hadapi.

Kalaupun hal ini tidak juga dapat membantu kita, percayalah ternyata diri kita sendiri yang mampu mengatasinya karena paling tidak kita telah berupaya menghibur diri kita sendiri. Kita sanggup mendatangkan stress dan menjadikannya sebagai teman sejati. Kalau kita mudah mendatangkan stress sebagai motivasi diri ke arah yang lebih baik, maka akan lebih mudah lagi jika suatu saat kita ingin menyingkirkannya sejenak dan menghdirkannya kembali sebagai pemberi semangat dalam bekerja dan berkarya. Kita akan lebih mudah menghibur diri sendiri dengan cara kita sendiri karena kita lebih mengetahui penyebab mengapa kita harus menghibur diri.

10. Berdoa dan mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Rasanya tidak mungkin jika upaya yang telah dijelaskan sebelumnya dapat dilakukan sepenuhnya tanpa berdoa dan bermohon kepada Allah SWT, karena segala sesuatunya tidak akan pernah terjadi tanpa kehendak-Nya. Masalah tidak akan berlalu begitu saja bila tidak dibarengi dengan usaha, doa dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Mendekatkan diri kepada Allah SWT dapat dilakukan melalui cara terbaik yaitu mendekatkan agama dalam kehidupan kita. Zakiah Darajat⁴ menuliskan bahwa hukum dan ketentuan agama

⁴ Zakiah Darajat, *Ilmu Jiwa Agama*. 1993, Jakarta Bulan Bintang 1993, h.130

perlu untuk kita ketahui bersama. Di samping itu yang lebih penting lagi ialah, menggerakkan hati kita untuk secara otomatis terdorong untuk mematuhi hukum dan ketentuan agama. Jangan sampai pengertian dan pengetahuan kita tentang agama hanya sekedar pengetahuan yang tidak berpengaruh apa-apa dalam kehidupan kita sehari-hari.

Untuk itu diperlukan usaha pendekatan agama dengan segala ketentuannya kepada kehidupan kita sehari-hari dengan jalan mencari hikmah dan manfaat setiap ketentuan agama itu. Jangan sampai kita menyangka hukum dan ketentuan agama merupakan perintah Allah yang terpaksa dipatuhi, tanpa merasakan manfaat dari kepatuhannya itu. Hal itu tidak dapat dicapai dengan penjelasan sederhana saja, tetapi memerlukan pendekatan-pendekatan secara sungguh-sungguh, yang didasarkan atas pengertian dan usaha yang sungguh-sungguh pula.

Terkait dengan penjelasan tersebut maka upaya yang dapat dilakukan dalam meminimalisir masalah dan mengelola stress yaitu, menjadikan stress sebagai pemicu lahirnya kedekatan kita kepada Allah SWT, walaupun dalam keadaan yang serba berkecukupan, di tengah kesibukkan dengan berbagai urusan duniawi maka stress sebagai pengontrol ketika kita tidak ingat kepada-Nya. Tentunya stress yang dimaksudkan di sini adalah timbulnya perasaan gelisah di saat kita jauh dari-Nya, hanya karena kesibukkan kita pada masalah-masalah lainnya. Terkurusnya waktu, pikiran, tenaga bahkan perasaan kita sekalipun, sementara kita tidak menyadari bahwa sebenarnya kita telah lalai dan jauh dari keridhaan-Nya. Segeralah berlari mendekati diri kepada-Nya, karena hanya kepada Allah semata kita serahkan segala urusan. Perlu bagi kita memahami dan menyadari sepenuh hati bahwa tidak ada usaha baik yang sia-sia jika kita yakin pada kemampuan kita dan percaya akan kebesaran-Nya.

C. Penutup

Suatu kekeliruan yang besar apabila kita hanya memahami sepintas tentang stress yang biasanya hanya membawa dampak negatif terhadap pikiran dan perasaan kita. Perlu kita pahami bahwa sebenarnya lebih daripada itu stress bisa memberikan pengetahuan dan pengalaman yang lebih baik jika kita mampu mengelola stress dan menjadikannya sebagai teman sejati. Buatlah stress sebagai pemberi semangat untuk bangkit dari keterpurukan melalui pengelolaan yang baik, dibarengi doa dan niat yang tulus sehingga diharapkan senantiasa mampu membawa kehidupan kita ke arah perubahan yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Darajat, Zakiah. 1993. *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: Bulan Bintang
- Gymnastiar, Abdullah. 2004. *100 Nasehat Kepemimpinan Aa Gym*. Bandung: Khas MQ
- Muda, Lisdawati. *Hidup Sukses dengan Stress*. 2007. Gorontalo: CV Lamahu
- Stein, Steven J dan Howard E. Book. *Ledakan EQ 15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses*. Bandung: Mizan Pustaka
- Sudarman, Paryati. 2004. *Belajar Efektif di Perguruan Tinggi*. Bandung: Remadja Rosdakarya
- Tjandra, Happy Sugiarto. 2004. *Motiv-8. Koleksi Motivasi untuk Karier dan Kehidupan yang Lebih Baik*. Jakarta: Elex Media Komputindo