

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Stres

Stres menurut Hans Selye dalam Sary adalah respons tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya. Bila seseorang telah mengalami stres, maka akan terjadi gangguan pada organ tubuh sehingga korban tidak dapat menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik, demikian ini mengartikan ia sedang mengalami *distress*. Gejala yang dikeluhkan penderita stres bisa dalam bentuk somatik (fisik) ataupun psikis.

Goldenson mengatakan bahwa stres adalah suatu kondisi internal atau lingkungan yang membebankan tuntutan penyesuaian terhadap individu yang bersangkutan. Keadaan stres cenderung menimbulkan usaha ekstra dan penyesuaian baru, tetapi dalam waktu yang lama akan melemahkan pertahanan individu dan menyebabkan ketidakpuasaan. Saam dan Wahyuni melihat stres pada sisi reaksi tubuh dan psikis atas tuntutan-tuntutan lingkungan barunya. Reaksi tubuh terhadap stres misalnya berkeringat dingin, napas sesak, dan jantung berdebar-debar. Sedangkan reaksi psikis terhadap stres misalnya frustrasi, ketegangan, marah, rasa permusuhan dan agresi.¹⁶

¹⁶ Fadila, "Hubungan Tingkat Stres Terhadap Hasil Belajar Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Muhammadiyah Cirebon."(Desember, 2016),268.

Sedangkan menurut Sarafino dan Smith, stres adalah ketegangan ataupun kecemasan yang disebabkan oleh rasa ketidakmampuan seseorang untuk memenuhi tuntutan lingkungan. Ketika seseorang menghadapi tuntutan, suasana baru, atau pekerjaan yang belum bisa ia kuasai penuh, cenderung ia akan mengalami kecemasan hingga berimbas stres.¹⁷

Kemudian stres menurut Lahey merupakan suatu keadaan yang tidak sesuai dan adanya ancaman tidak sehat yang terjadi pada seseorang. Dalam Davison menyatakan bahwa seorang dokter yang bernama Hans selye menganggap stres merupakan suatu bentuk respons terhadap berbagai kondisi lingkungan dan didefinisikan berdasarkan kriteria yang sangat beragam seperti penderitaan emosional, deteriorasi kerja, atau berbagai perubahan fisiologis seperti meningkatnya konduktans kulit atau meningkatnya hormon tertentu.

Wangsa juga pernah menyatakan bahwa stres merupakan reaksi yang muncul disebabkan oleh tingginya tuntutan yang diterima seseorang dari lingkungannya, dimana keseimbangan antara kekuatan dan kemampuan yang dimiliki terganggu. Stres itu sendiri secara umum diartikan sebagai ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia. Biasanya orang yang sedang terkena stres akan mengalami rasa takut, cemas, frustrasi, bimbang, rasa bersalah, khawatir dan lain sebagainya.¹⁸

¹⁷ Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2012). Health psychology: Biopsychosocial interaction 8th edition. Asia: John Wiley & Sons.

¹⁸ Achmadin, "Strategi coping stres pada mahasiswa baru fakultas psikologi universitas muhammadiyah malang."

Dari pengertian yang sudah dijabarkan oleh para pakarnya diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa stres adalah respons individu terhadap stimulus yang dapat mempengaruhi emosi, proses berfikir dan kondisi kejiwaan seseorang. Stres emosi dapat menimbulkan perasaan negatif atau destruktif terhadap diri sendiri dan orang lain. Stres intelektual akan mengganggu persepsi dan kemampuan seseorang dalam menyelesaikan masalah, sedangkan stres sosial akan mengganggu hubungan individu terhadap kehidupan.

1. Aspek-aspek Stres

Ada dua aspek penyebab stres, yaitu:¹⁹

a. Aspek Biologis

Saat seseorang menjalani kejadian yang dirasa sebagai ancaman, ia memiliki respons fisiologis berikut terhadap stresor yang dapat berupa peningkatan denyut jantung, ketegangan otot, ketegangan kaki.

Sarafino dan Smith menggambarkan tentang bagaimana tubuh merespons dalam keadaan darurat. Persepsi negatif mengakibatkan sistem saraf simpatik merangsang berbagai organ, termasuk jantung untuk memicu kelenjar adrenalin, sistem endoktrin, mengeluarkan adrenalin, menaikkan gairah tubuh, dan memiliki efek buruk.

¹⁹ Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2012). Health psychology: Biopsychosocial interaction 8th edition. Asia: John Wiley & Sons.

b. Aspek Psikososial

Stres disebabkan akibat pengaruh situasi. Stres bisa menimbulkan respons baik secara psikologis maupun sosial. Responsnya adalah sebagai berikut:²⁰

1) Kognitif

Kebanyakan orang telah mengalami respons terhadap stres. Misalnya stres saat ujian di sekolah, individu seringkali mengabaikan atau gagal memahami informasi penting dalam soal, sehingga sulit untuk mengingat pelajaran yang dipelajari sebelumnya. Tingkat stres yang tinggi pada individu bisa mempengaruhi memori dan perhatian. Reaksi kognitif, individu tampak kesulitan untuk berkonsentrasi, sulit mengingat, merasa putus asa, khawatir, tidak memiliki arah hidup, seringkali berpikiran negatif, menurunnya prestasi, merasa hampa, serta sulit untuk mengambil keputusan.

2) Emosi

Lazarus berpendapat bahwa emosi bisa berkaitan dengan stres. Individu lebih mudah memakai emosi untuk mengevaluasi kondisi stres. Proses kognitif bisa menghipnotis stres dan pengalaman emosi. Reaksi emosional yang dirasakan individu saat menghadapi stres yakni ketakutan dan ketidaknyamanan secara psikologis juga fisik. Selain itu stres juga bisa mengakibatkan perasaan murung atau depresi. Helmi menyatakan, aspek

²⁰ Safaria, T., & Saputra, N. E. (2012). Manajemen emosi: sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda. Jakarta: BumiAksara

ini bersangkutan dengan psikologis seseorang seperti marah, mudah sedih, cepat tersinggung, kehilangan rasa humor, mudah kecewa terhadap keadaan, panik saat menghadapi ujian atau ulangan, takut berhadapan dengan guru yang galak, dan merasa khawatir ketika diberikan tugas yang banyak.

3) Perilaku Sosial

Cohen dan Spacapan berpendapat stres sanggup merubah perilaku individu terhadap individu lainnya. Berbagai situasi stres bisa mengakibatkan seseorang mencari dukungan untuk kenyamanan. Individu bisa menjadi kurang bersosialisasi dan memusuhi lingkungannya, serta tidak peduli dengan kebutuhan orang lain.

Helmi dalam (Safaria dan Saputra) mengatakan bahwa stres belajar individu dapat dilihat dari perilaku sering membolos, suka berbohong, tidak disiplin, tidak peduli dengan materi pelajaran, malas belajar, sering tidak mengerjakan tugas, suka nyontek, merokok takut bertemu guru, menyendiri dan menghindari sosialisasi, serta menarik diri dari lingkungan sosial.

2. Jenis-jenis Stres

1. *Distress* (stres negatif)

Sivasubramanian menilai bahwa setiap orang membutuhkan tekanan dan tantangan yang seimbang dalam hidup mereka untuk menimbulkan motivasi berprestasi atau motivasi kerja yang dapat meningkatkan prestasi dan

produktivitas kerja. Akan tetapi, apabila suatu tantangan melebihi batas toleransi dan tidak dapat dikelola dengan tepat akan menimbulkan kecemasan, sehingga tantangan yang diharapkan dapat menimbulkan motivasi berubah menjadi sesuatu yang mengganggu, hal inilah yang dikenal sebagai stres negatif.

Distress adalah jenis stres yang mengancam dan berbahaya bagi diri seseorang yang mengalaminya, seperti tuntutan tugas akademik yang berlebihan, tuntutan kerja di luar batas kemampuan individu untuk menyelesaikannya atau suatu tuntutan yang tidak disenangi, menguras energi yang berakibat pada menurunkan motivasi dan imunitas individu, sehingga rentan mengalami gangguan kesehatan baik fisik maupun mental. Keadaan seperti inilah yang sering disebut oleh sebagian besar masyarakat sebagai stres.

2. *Eustress* (stres positif)

Eustress berbeda dengan *distress* yang mengancam kesejahteraan dan keselamatan diri. *Eustress* memberi dampak positif bagi individu yang mengalaminya. *Eustress* adalah hasil dari respons terhadap stres yang bersifat baik, positif, dan konstruktif dapat meningkatkan motivasi bagi individu yang mengalaminya. Pelajar atau mahasiswa yang memiliki respons positif terhadap tekanan (stres) yang dialami, seperti tugas perkuliahan yang harus diselesaikan dalam waktu yang singkat dapat meningkatkan motivasi untuk belajar lebih giat dan menyelesaikan tugas dengan baik karena tidak ingin memperoleh nilai rendah yang dapat menurunkan harga diri dihadapan teman-temannya atau tidak ingin mengecewakan orang tua yang membiayainya. Pekerja yang

memiliki respons positif terhadap tekanan dapat mendorong mereka untuk bekerja secara efektif dan efisien, menyelesaikan pekerjaan sebelum batas waktu yang diberikan, bahkan dapat berinovasi sehingga melahirkan karya-karya kreatif.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres

Lahey dalam Septiani mengungkapkan berbagai macam penyebab stres pada individu:²¹

1. Peristiwa atau kejadian dalam hidup

Suatu peristiwa di kehidupan yang terjadi secara mendadak dan memberikan tekanan kepada jiwa seseorang, peristiwa ini juga terjadi diluar kendali manusia. Berbagai peristiwa tersebut di antaranya; bencana alam, kematian, kekerasan, dan lain-lain.

2. Frustrasi

Frustrasi adalah sikap dan perasaan yang timbul akibat suatu keinginan atau tujuan tidak bisa tercapai dengan baik sehingga menimbulkan kekecewaan. Frustrasi dapat terjadi ketika ada hambatan yang mempengaruhi tercapainya tujuan.

²¹ Maharani, "Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Semester Akhir di Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau."

3. Tekanan

Stres dapat terjadi sebagai akibat dari tekanan yang sudah menjadi beban tanggung jawab individu. Seseorang mengalami beban pikiran yang begitu menumpuk, sehingga merubah kondisi emosional secara keseluruhan.

4. Konflik

Adanya konflik disebabkan antara dua keinginan atau tujuan, yaitu kekuatan untuk mendorong suatu tujuan dan kekuatan untuk mengendalikan tujuan.

5. Kondisi Lingkungan

Keadaan lingkungan yang dapat memicu adanya stres antara lain suhu ruangan, polusi udara, kebisingan, dan kelembapan udara.

4. Gejala-gejala Stres

Rice menyimpulkan hasil kajian beberapa ahli bahwa ada tiga gejala dari stres kerja pada individu, yaitu gejala psikologis, fisiologis, dan gejala perilaku:

Gejala-gejala psikologis yang sering ditemui pada hasil penelitian mengenai stres, yaitu:

- 1) kecemasan, ketegangan, kebingungan dan mudah tersinggung;
- 2) perasaan kecewa, rasa marah, dan dendam (kebencian);
- 3) sensitif dan hiperaktif;
- 4) memendam perasaan, penarikan diri dan depresi;

- 5) komunikasi yang tidak efektif;
- 6) perasaan terkucilkan dan terasing;
- 7) kebosanan dan ketidakpuasan kerja;
- 8) kelelahan mental;
- 9) penurunan fungsi intelektual, dan kehilangan konsentrasi;
- 10) kehilangan spontanitas dan kreativitas; serta menurunnya rasa percaya diri

Gejala-gejala fisiologis yang utama dari stres, di antaranya adalah:

- 1) Meningkatnya denyut jantung, tekanan darah, dan kecenderungan mengalami penyakit cardiovascular;
- 2) Meningkatnya sekresi dari hormon stres (contoh : adrenalin dan nonadrenalin);
- 3) Gangguan gastrointestinal (misalnya gangguan lambung);
- 4) Meningkatnya frekuensi dari luka fisik dan kecelakaan;
- 5) Kelelahan secara fisik dan kemungkinan mengalami sindrom kelelahan yang kronis (chronic fatigue syndrome);
- 6) Gangguan pernapasan, termasuk gangguan dari kondisi yang ada. gangguan pada kulit;
- 7) Sakit kepala, sakit pada punggung bagian bawah, ketegangan otot;
- 8) Gangguan tidur; dan
- 9) Rusaknya fungsi imun tubuh, termasuk risiko tinggi kemungkinan terkena kanker.

Gejala-gejala perilaku yang utama dari stres, di antaranya adalah:

- 1) Menunda, menghindari pekerjaan, dan absen dari pekerjaan;
 - 2) Menurunnya prestasi (performance) dan produktivitas;
 - 3) Meningkatnya penggunaan minuman keras dan obat-obatan;
 - 4) Perilaku sabotase dalam pekerjaan;
 - 5) Perilaku makan yang tidak normal (kebanyakan) sebagai pelampiasan, mengarah ke obesitas;
 - 6) Perilaku makan yang tidak normal (kekurangan) sebagai bentuk penarikan diri dan kehilangan berat badan secara tiba-tiba, kemungkinan berkombinasi dengan tanda-tanda depresi;
 - 7) Meningkatnya kecenderungan berperilaku beresiko tinggi, seperti menyeting dengan tidak hati-hati dan berjudi;
 - 8) Meningkatnya agresivitas, vandalisme, dan kriminalitas;
 - 9) Menurunnya kualitas hubungan interpersonal dengan keluarga dan teman;
- serta
- 10) Kecenderungan untuk melakukan bunuh diri.

Ketiga Gejala umum stres dapat dirasakan secara berbeda oleh seseorang yang stres, ada yang merasakan banyak gejala dan ada juga merasakan sedikit gejala. Gejala yang dirasakan tergantung dari persepsi dan respons individu terhadap suatu stresor serta kemampuan seseorang mengelola stresor tersebut. Oleh karena itu, perlu dilakukan penanganan secara baik

dengan memilih strategi coping yang tepat untuk menghindari terjadinya dampak yang lebih buruk bagi individu.

B. Amalan Istighotsah

1. Pengertian Istighotsah

Kata “istighotsah” berasal dari “al-ghouts” الغوث yang berarti pertolongan. Dalam tata bahasa Arab kalimat yang mengikuti pola (wazan) “istaf’ala” استفعل atau “istif’al” menunjukkan arti permintaan atau permohonan. Maka istighotsah berarti meminta pertolongan seperti kata ghufron ان غفر yang berarti ampunan ketika diikutkan pola istif’al menjadi istighfar استغفار yang berarti memohon ampunan. Jadi istighotsah berarti “thalabul ghouts” الغوث طلب atau meminta pertolongan.

Menurut Barmawie Umari bahwa istighosah adalah doa-doa sufi yang dibaca dengan menghubungkan diri pribadi kepada Tuhan, berisikan kehendak dan permohonan yang didalamnya diminta bantuan tokoh-tokoh yang populer dalam amal sholehnya.²²

Umi Wakhidatul Mubarak dalam skripsinya istighosah adalah melaksanakan ibadah dan melafalkan bacaan-bacaan yang berisikan doa, Dzikir, selawat, yang bermanfaat untuk memohon pertolongan kepada Allah SWT.²³ Istighotsah dilihat dari bentuknya merupakan amalan yang dilakukan

²² Barmawie Umari, *Sistematika Tasawwuf*, (Solo: Romadloni, 1993), hal. 174

²³ Umi Wakhidatul Mubarak, *Pengaruh Keaktifan Dalam Mengikuti Pengajian Istighosah Malam Senin Terhadap Implementasi Sikap Sabar*, (Salatiga: Skripsi tidak diterbitkan, 2011), hal. 17-18

dengan cara mendekatkan diri kepada Allah dalam rangka meminta pertolongan kepada Allah SWT. dan berharap mendapatkan kemenangan.

2. Tujuan Istighotsah

Setiap apa yang dilakukan oleh makhluk hidup di dunia ini tentu memiliki tujuan-tujuan tertentu, Adapun tujuan istighotsah sendiri adalah sebagai berikut:

- a. Sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT.
- b. Sebagai sarana menambah rasa iman, pengabdian dan kematangan cita-cita hidup.
- c. Sebagai sarana pengendalian diri, pengendalian nafsu yang sering menjadi penyebab kejahatan.²⁴

Selain tujuan diatas, istighotsah juga bertujuan dalam penanganan stres. Diantaranya adalah sebagai berikut:²⁵

- a. Kejiwaan lebih tenang
- b. Membentuk pola pikir yang positif
- c. Emosi dapat dengan mudah dikontrol
- d. Kemarahan dan kesedihan ataupun kegembiraan yang berlebihan dapat diatasi dengan baik.

²⁴ Ahmad Syafii Mufid, *Dzikir Sebagai Pembinaan Kesejahteraan Jiwa*, (Surabaya: Bina Ilmu, 1985), hal. 25

²⁵ Susatyo Yuwono, "Mengelola Stres dalam Perspektif Islam dan Psikologi," *Psycho Idea* 8, no. 2.

3. Materi Istighotsah

Dalam amalan istighotsah di pondok pesantren materi yang dibacakan adalah tawasul, Dzikir, selawat, yasin, tasbih, tahmid, istighfar, tahlil, serta dilengkapi dengan salat sunnah.

a Doa

Doa berasal dari bahasa Arab yang akar katanya, (الدعاء دعو, الدعاء) yang artinya: panggilan, mengundang, permintaan, permohonan, doa, dan sebagainya. Syaikh Ustaimin berpendapat bahwa istighotsah adalah memohon sesuatu yang bermanfaat serta memohon untuk menolak sesuatu yang bermudharat.²⁶

b Dzikir

Dzikir artinya ingat, maksudnya ingat kepada Allah. Cara melakukan dzikir adakalanya hanya dengan hati (dzikir khofi), berdiam diri, hati dan pikirannya ingat kepada Allah. Adakalanya dengan ingat hati, pikirannya ingat kepada Allah dan lisannya mengucapkan kalimat-kalimat tertentu (dzikir jahri).²⁷

²⁶ Ahmad Warson Munawir dan Al-Munawir, Kamus Arab-Indonesia, (Surabaya: Pustaka Progresif, cet. 25, 2002), hal. 402

²⁷ Nurcholis, *50 amaliyah an-nahdliyah*, hal.33

Adapun bacaan-bacaan Dzikir seperti sebagai berikut:

1) Istighfar

Istighfar ialah meminta maghfirah (ampunan), dan maghfirah adalah penjagaan dari akibat buruk dosa dengan cara menutupinya.²⁸

2) Tahlil

Tahlil dari kata hallaha yang artinya membaca, kalimat tahlil berbunyi “laa ilaaha illallah”, artinya tiada Tuhan selain Allah SWT.

3) Tasbih

Kalimat tasbih berbunyi “Subhanallah”, artinya Allah Maha Suci. Maha Suci yang dimaksudkan adalah kesempurnaan Allah dari segala sifat kurang dan kotor. Allah Yang Maha Suci, tanpa salah, tanpa dosa, tanpa kurang, tanpa cacat, dan tanpa yang bermakna kurang lainnya.²⁹

4) Tahmid

Pengucapan pujian kepada Allah secara berulang-ulang dengan menyebut Alhamdulillah “segala pujian”. Hanya untuk Allah dan “walillahil-hamd“ dan bagi Allah-lah segala pujian”.Kalimat tahmid berbunyi “Alhamdulillah”, artinya segala puji hanya bagi Allah semata.

²⁸ btihajd Musyarof, *Rahasia Sifat Ikhlas*, (Yogyakarta: Tugu Publiser, 2008), hal 35

²⁹ Umi Wakhidatul Mubarak, *Pengaruh Keaktifan Dalam Mengikuti Pengajian Istighosah Malam Senin Terhadap Implementasi Sikap Sabar*, (Salatiga: Skripsi tidak diterbitkan, 2011), hal.21-22

5) Takbir

Kalimat takbir berbunyi “Allahu Akbar”, artinya Allah Maha Besar. Kalimat ini juga mengiringi hampir setiap gerakan dalam shalat. Shalat sebagai Dzikir yang utama, di dalamnya juga terdapat Dzikir yang bernilai sangat utama. Sebab, kalimat takbir merupakan kalimat penyadaran kesejatian manusia.³⁰

c. Selawat

Aboe Bakar Atjeh dalam bukunya menjelaskan selawat adalah bacaan salam atau pujian kepada Rasulullah yang terwujud dalam lafadz-lafadz tertentu, berselawat kepada nabi itu termasuk amal ibadah yang diberi pahala oleh Tuhan bagi yang mengamalkannya.³¹

d. Salat sunnah

Salat sunnah yang dilakukan dalam amalan istighotsah di Pondok Pesantren HM Putra Al-Mahrusiyah Kediri diantaranya salat tahajjud, tasbih, hajat dan witr. Salat sunnah ini diamalkan sebelum tawasul dan bacaan Dzikir dilafadzkan.

³⁰ Suyadi, *Quantum Dzikir*, (Yogyakarta: DIVA Press, 2008), hal. 91-99

³¹ Aboebakar Atjeh, *Pengantar Ilmu Tarekat (Uraian Tentang Mistik)*, (Solo: Ramadhani, 1993 Cet ke- IX.), hal.287

4. Manfaat Istighotsah

Manfaat istighotsah sama halnya dengan manfaat doa dan Dzikir.

Karena isi didalam istighotsah berupa doa dan Dzikir. Adapun manfaat doa dan dzikir diantaranya sebagai berikut: ³²

- a Mendatangkan keridhoan Allah SWT.
- b Mengusir syaitan, menundukkan, dan mengenyahkannya
- c Menghilangkan kesedihan dan kemuraman hati.
- d Mendatangkan kegembiraan dan ketentraman (didalam) hati.
- e Melapangkan rizki
- f Menumbuhkan perasaan bahwa dirinya diawasi Allah, sehingga mendorongnya untuk selalu berbuat kebajikan
- g Takbir, tasbih, tahmid, dan tahlil yang diucapkan hamba saat berDzikir akan mengingatkannya saat dia ditimpa kesulitan.
- h Malaikat akan selalu memintakan ampunan kepada Allah bagi orang-orang yang berDzikir.

Orang yang berDzikir (mengingat Allah) senantiasa merasa dekat dengan-Nya dan Allah bersamanya.

³² Yazid bin Abdul Qadir Jawas, *Doa dan Wirid mengobati guna-guna dan sihir menurut Al-qur'an dan As-sunnah*, (Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2005), hal 61-87

C. Peran Amalan Istighotsah dalam Menurunkan Stres

Stres harus diatasi dengan menggunakan pendekatan yang sesuai, sebab itu penanganan stres perlu dengan pendekatan farmakoterapi (obat-obatan), psikoterapi (kejiwaan), pendekatan sosial (kemasyarakatan) dan terapi spiritual (kerohanian). Dalam penanganan stres tentunya menyesuaikan tingkat keparahan klien, semakin parah maka semakin dibutuhkan pendekatan diatas. Namun hal mendasar yang bisa dilakukan oleh individu stres adalah psikoterapi dan spiritual. Khususnya terapi spiritual, karena terapi ini bisa dilakukan secara mandiri dan kapanpun, bergantung individu yang mengalami stres.³³

Setiap orang yang sedang mengalami stres dapat diatasi menggunakan terapi istighotsah. Semua bacaan yang ada didalamnya dapat memberikan ketenangan bagi pembacanya. Hal ini pernah dibuktikan oleh Ainani Zakiyatul Fuadah dalam penelitiannya yang berjudul “*Peran Istighotsah dalam Mengurangi Kecemasan Siswi Menghadapi Ujian Nasiona di UPTD SMAN 1 Mojo Kediri*”. Dalam penelitiannya membuktikan bahwa dengan mengamalkan istighotsah mampu menjadikan para pelajar menjadi lebih tenang dan tidak mudah putus asa bila menghadapi kegagalan, justru dengan istighotsah menambahkan rasa percaya diri terhadap pelajar.³⁴

³³ Mohamed Hatta Shaharom, *Etika Perubatan Islam dan Isu-isu Psikiatri* (Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka, 2008).

³⁴ Fuadah, “Peran Istighasah dalam Mengurangi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional Di UPTD SMAN I Mojo Kediri.”

Terapi spiritual yang bisa dilakukan oleh individu stres salah satunya adalah istighotsah, amalan ini juga merupakan kumpulan ibadah yang lengkap. Istighotsah sebenarnya sama dengan berdoa akan tetapi istighotsah konotasinya lebih dari sekedar berdoa, karena yang dimohon dalam istighotsah adalah bukan hal yang biasa-biasa saja. Oleh karena itu, istighotsah sering dilakukan secara kolektif dan biasanya dimulai dengan wirid-wirid tertentu, terutama istighfar, sehingga Allah SWT. berkenan mengabulkan permohonan itu.³⁵

Seperti yang sudah dijelaskan, amalan istighotsah yang terdiri dari doa, Dzikir, salat, selawat, tahlil, tasbih dan tahmid, semua amalan tersebut memberi manfaat bagi yang melaksanakannya, terutama bagi seseorang yang sedang menghadapi tekanan atau *pun* stres. Doa dan Dzikir menjadi sumber kekuatan bagi seseorang yang berusaha untuk menghindari stres. Melalui Dzikir perasaan menjadi lebih tenang dan pola pikirnya menjadi positif dan emosi lebih terkontrol. Kemarahan dan kesedihan ataupun kegembiraan yang berlebihan akan dapat diatasi dengan baik.³⁶

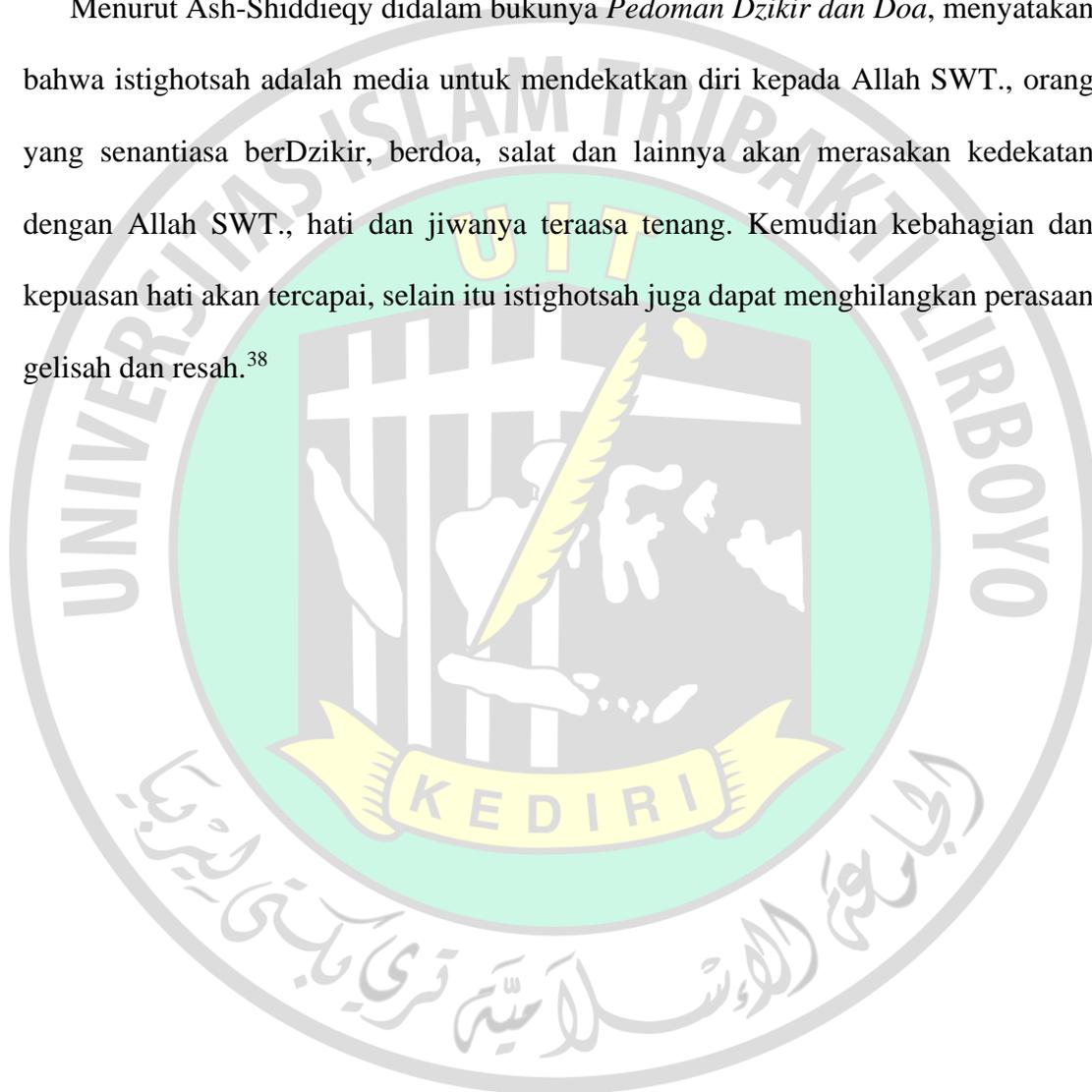
Adapun melaksanakan salat (salah satu rangkaian amalan dalam istighotsah) membuat seseorang merasakan kehadiran Allah SWT. segala rasa capai, beban pikiran dan emosi yang tinggi dapat teratasi setelah melakukan ibadah salat. Dengan demikian salat juga mampu menjadi obat dari perasaan stres dan khusyuknya dalam ibadah salat akan membangun hubungan individu dengan Allah SWT. kesimpulannya jika amalan

³⁵ Muhammad Asrori, *Op. Cit.*, hal. 3.

³⁶ Susatyo Yuwono, "Mengelola Stres dalam Perspektif Islam dan Psikologi," *Psycho Idea* 8, no. 2.

istighotsah di aplikasikan secara baik dan benar maka akan mendatangkan hasil yang baik pula bagi individu yang mengalami stres.³⁷

Menurut Ash-Shiddieqy didalam bukunya *Pedoman Dzikir dan Doa*, menyatakan bahwa istighotsah adalah media untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT., orang yang senantiasa berDzikir, berdoa, salat dan lainnya akan merasakan kedekatan dengan Allah SWT., hati dan jiwanya terasa tenang. Kemudian kebahagiaan dan kepuasan hati akan tercapai, selain itu istighotsah juga dapat menghilangkan perasaan gelisah dan resah.³⁸



³⁷ Omar dan Abdullah, "Pengurusan stres melalui pendekatan Istighathah."

³⁸ M. Hasbi Ash Shiddieqy, *Pedoman Dzikir dan Do'a* (Jakarta: Bulan Bintang, 1964).