

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Persepsi Guru Terhadap Pelaksanaan Pembelajaran Ketika Pandemi Covid-19

Upaya membangun manusia Indonesia seutuhnya direalisasikan melalui kegiatan pembelajaran. Oleh karena itu, pembelajaran wajib selaras serta seimbang dalam menanamkan nilai-nilai kepribadian dan membangun karakter serta budi pekerti, pikiran ataupun kemampuan intelektualitas serta keadaan ataupun keahlian raga peserta didik. Pembelajaran mengemban tugas untuk menciptakan generasi yang baik, manusia-manusia yang lebih berkebudayaan, dan manusia yang mempunyai karakter yang lebih baik.¹

Penyebaran virus ini memaksa proses pembelajaran tatap muka untuk dihentikan sementara waktu. Meskipun demikian, pendidikan di Indonesia harus terus berjalan sehingga pemerintah memutuskan untuk mengadakan pembelajaran secara daring

¹ Ikrar Genidal Riadil, Miranti Nuraeni, dan Yohanes Meindra Prakoso, "Persepsi Guru Paud Terhadap Sistem Pembelajaran Daring Melalui Whatsapp Di Masa Pandemi Covid-19", PAUDIA, Volume 09, No. 02, (Desember 2020), 90. https://www.researchgate.net/publication/347303321_Persepsi_Guru_Paud_Terhadap_Sistem_Pembelajaran_Daring_Melalui_Whatsapp_Di_Masa_Pandemi_Covid-19

melalui program Belajar Dari Rumah (Study from Home). Setiap lembaga pendidikan harus mempersiapkan tata cara penerapan sistem pendidikan secara daring di mana peserta didik dapat mengakses materi dan tugas dari guru melalui gawai dengan pendampingan dari orang tua.

Surat edaran mengenai kebijakan sekolah saat pandemi yang diluncurkan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan pun memberikan ketentuan, yakni proses pembelajaran dilaksanakan dari rumah untuk memberikan pembelajaran yang bermakna melalui pembelajaran daring atau jarak jauh. Ciri dari pembelajaran online atau daring adalah integrasi teknologi dan inovasi yang ada didalamnya. Hal ini dilakukan dari jenjang pendidikan anak usia dini hingga perguruan tinggi. Pada beberapa sekolah di Indonesia sudah biasa menerapkan metode pembelajaran daring, namun disisi lain, ada juga sekolah yang baru pertama kali melakukan pembelajaran secara daring. Pendidik yang biasanya mengajar secara konvensional di kelas, tiba-tiba harus mengajar dalam sebuah media, ditambah dengan adanya sejumlah pendidik yang belum melek teknologi. Dalam pembelajaran sistem daring, ada beberapa kendala yang dirasa kurang efektif, seperti pemberian materi pembelajaran oleh guru,

melek teknologi dari guru maupun orang tua yang akan membimbing anak. Hal tersebut merupakan salah satu tantangan para pendidik dan guru di masa pandemi ini. Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa sistem pembelajaran daring memberikan sisi positif namun ada juga hal yang kurang menguntungkan dibalik hal tersebut.²

Persepsi terhadap kegiatan pengajaran yang dilaksanakan oleh masing-masing guru dilihat dari sejumlah aspek meliputi persepsi terhadap keterlaksanaan program pengajaran, persepsi terhadap efektivitas dan aktivitas pengajaran serta persepsi terhadap hambatan aktivitas pengajaran. Berdasarkan pantauan yang peneliti lakukan, selama pandemi Covid-19, guru telah menjalankan pembelajaran secara daring dan hampir sebagian besar dari mereka melaksanakan pembelajaran daring selama BDR telah diselenggarakan secara terstruktur, terorganisasi dan sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan. Kegiatan pengajaran pun telah diselenggarakan sesuai dengan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang telah dibuat sebelumnya. Platform aplikasi yang paling banyak digunakan oleh para guru adalah

² Arifah Prima Satrianingrum dan Iis Prasetyo, "Persepsi Guru Dampak Pandemi Covid-19 terhadap Pelaksanaan Pembelajaran Daring di PAUD" *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1) 2021. 634. file:///C:/Users/acer/Downloads/574-3512-2-PB.pdf

whatsapp, zoom meeting, e-learning, class room, dan aplikasi belajar lainnya. Meskipun demikian, pelaksanaan pembelajaran daring dilaksanakan masih disesuaikan dengan kondisi dan situasi yang ada. Meskipun begitu beberapa guru banyak yang mempersingkat waktu pembelajaran, sedangkan guru yang lainnya tetap melaksanakan kegiatan pengajaran sesuai dengan jadwal.

Pelaksanaan pembelajaran daring memungkinkan guru dan siswa melaksanakan pembelajaran secara daring dari rumah masing-masing. Siswa dapat mengakses materi pembelajaran dan mengirim tugas yang diberikan guru tanpa harus bertemu dan tatap muka secara langsung. Tujuan dari pembelajaran daring adalah meminimalisasi kerumunan massa dan kontak fisik di sekolah. Acuan utama penyelenggaraan pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19 adalah Surat Edaran Kemendikbud No.4 Tahun 2020 dan Kurikulum Darurat Dirjen Pendis Kemenag RI yang tertuang dalam keputusan Direktur Jenderal Pendidikan Islam Nomor 2791 tahun 2020 Tentang Panduan Kurikulum Darurat pada Madrasah, Kedua produk kebijakan tersebut merupakan salah satu upaya pemerintah untuk memastikan hak

setiap anak untuk tetap mendapatkan layanan pendidikan selama masa pandemi Covid-19.

Jika merujuk kepada Panduan Kurikulum Darurat yang telah dikeluarkan, upaya pemenuhan kewajiban pemberian layanan pendidikan kepada anak selama masa pandemi ini telah dilaksanakan dengan baik oleh mayoritas guru dan satuan pendidikan meskipun melalui sejumlah modifikasi. Hal ini sudah sesuai dengan Panduan Kurikulum Darurat yang menyatakan bahwa semua aspek yang berkenaan dengan perencanaan pembelajaran, kegiatan pembelajaran dan penilaian hasil belajar disesuaikan dengan kondisi darurat yang terdapat dan dirasakan oleh setiap satuan pendidikan madrasah. Mempertimbangkan kondisi darurat setiap daerah dan satuan pendidikan berbeda, maka implementasi kurikulum darurat setiap satuan pendidikan bisa berbeda-beda sesuai dengan kondisi dan kebutuhan masing-masing.³

Guru banyak memilih setuju dari pada sangat setuju karena dimasa pandemi Covid-19 ini guru masih takut melakukan pembelajaran tatap muka, tetapi guru juga ingin pembelajaran

³ Ahmad Syamsul Arifin "Persepsi Guru Madrasah Ibtidaiyah terhadap Pembelajaran Daring Selama Program Belajar dari Rumah (BDR) di Masa Pandemi Covid-19" Literasi, Volume XI, No. 2 (2020), 152-153.
file:///C:/Users/acer/Downloads/1430-5629-1-PB.pdf

dilakukan seperti biasanya, sebelum pandemi Covid-19. Pembelajaran daring ini belum berjalan secara efektif. Hal ini dipengaruhi oleh keterbatasan sarana-prasarana, kesiapan orang tua/wali dalam melakukan pendampingan kepada anak pada saat belajar dari rumah, dan sebagian guru belum mampu merespon dan beradaptasi dengan mode pembelajaran daring secara efektif. Kendala mengajar yang dialami guru pada masa pandemi Covid-19 berada pada empat indikator yaitu kendala komunikasi, metode pembelajaran, materi dan biaya serta penggunaan teknologi. Tentunya perlu solusi untuk mengatasi masalah ini supaya tidak berdampak secara sistemik serta supaya guru lebih siap menerapkan kegiatan pembelajaran berbasis konsep normal baru.

Beberapa guru mengatakan bahwa sebenarnya pembelajaran dalam jaringan tidak mendukung dalam proses belajar mengajar. Alasannya yaitu karena kurangnya sarana dan prasarana pembelajaran, kemudian kurangnya kemampuan guru dalam bidang IPTEK, serta kurangnya pemahaman siswa dalam menangkap materi pembelajaran karena terbatasnya media penyampaian. Oleh karena itu, persepsi guru terhadap pembelajaran dalam jaringan adalah kurang efektif namun harus

tetap dijalankan sebagai upaya mencerdaskan kehidupan anak bangsa. Selain itu mengajar melalui media online adalah salah satu upaya untuk membentuk guru yang profesional.

2. Konsep Guru Profesional

Profesi adalah pernyataan pengabdian pada suatu pekerjaan atau jabatan dimana pekerjaan atau jabatan tersebut menuntut keahlian, tanggung jawab, dan kesetiaan terhadap profesi. Suatu profesi secara teori tidak bisa dilakukan oleh sembarang orang. Profesional menunjuk pada orang atau penampilan seseorang yang sesuai dengan tuntutan yang seharusnya. Profesionalisasi menggambarkan proses menjadikan seseorang sebagai profesional melalui pendidikan. Profesionalisme menunjuk pada derajat penampilan seseorang sebagai profesional atau penampilan suatu pekerjaan sebagai suatu profesi yang menyangkut sikap, komitmen, dan kode etik. Profesionalisme bisa tinggi, sedang, atau rendah, sedangkan hal-hal yang berkaitan dengan keprofesian biasa disebut profesionalitas.⁴

Profesional adalah pekerjaan atau kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dan menjadi sumber penghasilan kehidupan yang

⁴ Edi Hendri, "Guru Berkualitas: Profesional Dan Cerdas Emosi", Jurnal Saung Guru, Vol. 1, No. 2 (2010).
http://file.upi.edu/Direktori/Jurnal/Saung_Guru/Vol._1_No._2/Edi__Hendri-Guru_Berkualitas_Profesional_Dan_Cerdas_Emosi.pdf

memerlukan keahlian, kemahiran atau kecakapan yang memiliki standar mutu atau norma tertentu serta memerlukan pendidikan profesi. Pekerjaan yang bersifat profesional adalah pekerjaan yang hanya dapat dilakukan oleh mereka khusus dipersiapkan untuk itu dan bukan pekerjaan yang dilakukan oleh mereka karena tidak dapat memperoleh pekerjaan lain. Sikap profesional yang dimiliki guru tidak lain tentunya pada bidang pembelajaran dan pendidikan. Sedangkan Oemar Hamalik mengemukakan bahwa guru profesional merupakan orang yang telah menempuh program pendidikan guru dan memiliki tingkat master serta telah mendapat ijazah negara dan telah berpengalaman dalam mengajar pada kelas-kelas besar.⁴

Secara umum, terdapat beberapa syarat pada suatu profesi. Adapun syarat-syarat profesi adalah sebagai berikut:

1. Memiliki pengetahuan khusus di suatu bidang ilmu tertentu
2. Melibatkan berbagai kegiatan intelektual
3. Membutuhkan adanya suatu persiapan tertentu yang cukup dalam, jadi bukan hanya sekedar latihan saja
4. Membutuhkan latihan yang berkesinambungan di dalam melaksanakan pekerjaannya atau jabatannya.

⁴ Oemar Hamalik, *Pendidikan Guru Berdasarkan Pendekatan Kompetensi* (Jakarta : PT. Bumi Aksara, 2006), 27.

5. Lebih mengutamakan kepentingan masyarakat di atas kepentingan pribadi.
6. Adanya organisasi para profesional sesuai dengan bidang profesi
7. Terdapat kode etik atau standar baku dalam pelaksanaan pekerjaannya.⁵

Profesionalitas artinya dilaksanakan secara sungguh-sungguh dan didukung oleh petugas secara profesional. Profesional adalah seseorang yang memiliki keahlian, tanggung jawab, dan rasa kesejawatan yang didukung oleh etika profesi yang kuat.⁶ Seorang guru yang profesional harus memiliki keahlian, keterampilan, dan kemampuan sebagaimana filosofi Ki Hajar Dewantara, ” *Tut wuri handayani ing garso sung tolodo, ing madyo mangun karso*”. Tidak cukup dengan hanya menguasai materi pembelajaran saja akan tetapi dapat mengayomi muridnya. Guru profesional selalu mengembangkan dirinya terhadap pengetahuan dan mendalami keahliannya, kemudian guru profesional rajin membaca literatur-literatur.

⁵ Shilphy Afiattresna Octavia, *Sikap Dan Kinerja Guru Profesional*, 2-3.

⁶ Muhammad Rusli Malik, *Tafsir Al-Barru Juz1 Pedoman Hidup Qur'ani*, (Al-Barru Pers, 2012), 234.

Lantas seperti apa suatu pekerjaan disebut profesional. Ciri-ciri suatu pekerjaan disebut profesional meliputi:

1. Harus memiliki landasan pengetahuan yang kuat
2. Harus berdasarkan atas kompetensi individual
3. Memiliki sistem seleksi dan sertifikasi
4. Ada kerja sama dan kompetisi yang sehat antar sejawat
5. Adanya kesadaran profesional yang tinggi
6. Memiliki prinsip-prinsip etik (kode etik)
7. Memiliki sistem sanksi profesi
8. Adanya militansi individual, dan
9. Memiliki organisasi profesi

Guru yang profesional adalah guru yang mampu mengelola dirinya sendiri dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari. Menjadikan guru profesional merupakan suatu proses yang bergerak dari ketidaktahuan menjadi tahu, dari ketidakmatangan menjadi matang, dan dari diarahkan orang lain menjadi mengarahkan diri sendiri. Peningkatan mutu pendidikan berbasis sekolah di era global mempersyaratkan adanya guru yang memiliki pengetahuan luas, kematangan, keimanan dan ketaqwaan, dan mampu menggerakkan dirinya sendiri dalam rangka meningkatkan mutu pendidikan di sekolah dengan selalu

mengikuti perkembangan ilmu dan teknologi khususnya teknologi informasi yang ada. Lebih lanjut, dikemukakan guru akan bekerja secara profesional bilamana guru tersebut memiliki kemampuan (*ability*) dan motivasi (*motivation*) yang tidak terpisahkan. Maksudnya adalah seorang guru akan bekerja secara profesional bilamana memiliki kemampuan kerja yang tinggi dan kesungguhan hati untuk mengerjakan tugas-tugasnya dengan sebaik-baiknya.

Sebaliknya, seorang guru tidak akan bekerja secara profesional bila hanya memenuhi salah satu dari dua persyaratan di atas. Jadi, betapapun tingginya kemampuan seseorang ia tidak akan bekerja secara profesional bila tidak memiliki motivasi kerja yang tinggi. Sebaliknya, betapapun tingginya motivasi seseorang ia tidak akan sempurna dalam menyelesaikan tugas-tugas bilamana tidak didukung oleh kemampuan.⁷

Guru dapat dikatakan profesional bila memiliki kemampuan tinggi dan motivasi kerja tinggi. Komitmen lebih luas daripada kepentingan sebab komitmen itu mencakup waktu dan usaha. Tingkat komitmen guru terbentang dari yang paling

⁷ Nur Ainayah "Identitas Diri Dan Makna Guru Profesional Sebagai Komunikator Pendidikan (Perspektif Fenomenologis)" JPII Volume 1, Nomor 1, (Oktober 2016), 3-4. <https://studylibid.com/doc/633301/identitas-diri-dan-makna-guru-profesional-sebagai-komunik...>

rendah menuju yang paling tinggi. Guru yang memiliki komitmen rendah biasanya kurang perhatian pada siswa, demikian pula waktu dan tenaga yang dikeluarkan untuk meningkatkan mutu pembelajaran pun sangat sedikit. Sebaliknya, seorang guru yang memiliki komitmen tinggi biasanya perhatiannya pada siswa tinggi, demikian pula waktu yang disediakan untuk meningkatkan pendidikan sangat banyak. Tingkat abstraksi adalah tingkat kemampuan guru dalam mengelola tugas pembelajaran, mengklarifikasi masalah-masalah dalam tugas pembelajaran, menentukan alternatif pemecahannya, dan berupaya untuk mengikuti perkembangan sesuai dengan tuntutan jaman.

Semua aktifitas yang kita lakukan seharusnya didasarkan atas keahlian dalam berprofesi khususnya guru dalam mengajarkan anak-anak muridnya, karena jika sesuatu dikerjakan bukan pada ahlinya atau bidangnya maka akan hancur. Maka dari itu seseorang yang mengerjakan pada ahlinya atau bidangnya adalah seorang yang profesional, seperti profesionalitas guru dalam mengajarkan muridnya harus yang pada bidangnya. Guru dengan segala aktifitasnya merupakan sebuah profesi yang mulia. Bahkan bisa dikatakan bahwa sesungguhnya tugas guru

meneruskan tugas Nabi. Kemuliaan tugas ini tidak berarti apa-apa jika tidak dilandasi dengan keikhlasan.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Strategi Pengendalian Stres

Stres sesungguhnya telah ada sepanjang keberadaan manusia dan timbul sebagai hasil interaksi satu sama lain pada situasi yang sangat bervariasi. Istilah stres sendiri berasal dari istilah Latin yaitu dari kata *stringere* yang mempunyai arti ketegangan dan tekanan. Stres merupakan hal yang melekat pada kehidupan. Siapa dan di mana saja, dalam kadar berat ringan yang berbeda dan dalam jangka waktu yang tidak sama, pernah atau akan mengalaminya. Bayi bisa terkena stres, balita bisa terkena stres, kaum remaja pun tak luput dari stres. Orang dewasa akan mengalami stres, demikian pula dengan kelompok lansia, laki-laki dan perempuan.

Stres atau tekanan memang biasa dialami oleh setiap manusia. Pembicaraan mengenai stres tidak dapat lari dari pembicaraan tentang struktur personaliti manusia. Islam membahas struktur personaliti manusia dengan unsur yang ada

pada manusia.⁸ Setiap masalah yang datang adalah ujian dari Allah SWT untuk meningkatkan derajat dan martabat seseorang di sisi Allah SWT. Setiap orang akan diuji untuk mencari calon yang terbaik untuk memenuhi surga Allah SWT. Sebagaimana yang telah ditetapkan dalam Islam, bagi setiap muslim itulah ganjaran terbesar yang diimpikan. Untuk itu, hanya kesabaran dan ketaqwaan yang akan menentukan tahap penerimaan seseorang atas ujian yang diberikan oleh Allah SWT. Maka dari ujian dan kesusahan inilah timbul adanya stres atau tekanan kepada manusia yang lemah jiwanya. Dalam pandangan Islam, jiwa yang lemah karena stres bisa disembuhkan dengan kaidah-kaidah spiritual Islam.

Salah satu bentuk strategi yang dapat dilakukan ketika menghadapi berbagai macam masalah yang menimbulkan stres yaitu koping religius. Koping religius adalah sebuah proses atau mekanisme yang dilakukan individu ketika menghadapi situasi atau objek yang mengancam atau menekan (*stressful*), di mana individu melakukan koping yang secara lekat berasal dari

⁸ Siti Noorsyafenas Safe dan Ahmad Yunus Bin Mohd Nor, "Pengurusan Stres Menurut Al-Qur'an Dan Hadits", *Al-Hikmah Volume. 8, Nomor. 1, 2016*. 4.
<http://spaj.ukm.my/jalhikmah/index.php/jalhikmah/article/view/150>

keyakinan, praktik, pengalaman, emosi atau hubungan religiusnya.⁹

Seseorang yang sikap imannya mendalam, ketenangaannya tidak akan terkeruhkan oleh gejala *artificial* yang sifatnya hanya sementara. Manusia yang benar-benar religius dan kuat imannya akan terhindar dari sifat cemas, resah, maupun gelisah, selalu terpelihara keseimbangannya walaupun menghadapi musibah dan malapetaka sekalipun.

Mengimani keberadaan Allah SWT, meyakini segala sifat kesempurnaan-Nya adalah bagian dari bentuk keberimanan seorang hamba kepada Tuhan yang menciptakan dan menguasai dirinya. Keberimanan semacam ini masih harus dilanjutkan pada tingkat kesediaan mematuhi dan mentaati tuntunan dari Allah SWT. Semua masalah dalam hidup, kesedihan, beban dan lain sebagainya yang dialami oleh umay manusi harus diyakini sebagai akibat mengabaikan dan melalaikan-Nya. Sebaliknya kebahagiaan, rasa berkecukupan, serta kesejahteraan dalam hidup seorang hamba hanya dapat dicapai dengan mengikuti satu-satunya jalan yang lurus, yakni mematuhi perintah Allah SWT

⁹ Anni Zulfiani Husnar, Siti Saniah, dan Fuad Nashori, "Harapan, Tawakal, dan Stres Akademik", *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi* — Vol 2, No 1 (2017), 95.
https://www.researchgate.net/publication/320718045_Harapan_Tawakal_dan_Stres_Aka_demik

dan menjauhi larangannya. Dengan kata lain, taat dan patuh kepada Allah SWT adalah satu-satunya jalan keselamatan dan kesejahteraan umat manusia. Kenyataan dalam hidup, tidak sedikit orang yang enggan, malas, tidak tahu, tidak mau, atau bahkan sengaja menentang tuntunan keimanan ini, sehingga dia terjatuh dari sikap “mengabdikan kepada Allah SWT.

Berikut akan disajikan butir-butir penting yang didasarkan pada tuntunan agama Islam, agar stres benar-benar dapat dikendalikan. Hal yang paling prinsip adalah bahwa butir-butir tersebut tidak boleh sekedar menjadi ilmu atau hanya dipahami secara akal saja, akan tetapi harus diresapi dan dihayati secara sungguh-sungguh dan diamalkan sehingga benar-benar nilai tersebut mendarah daging, menjadi sikap hidup, perilaku sehari-hari atau menjelma menjadi kepribadian. Butir-butir penting tersebut antara lain adalah:

1. Beriman kepada Allah SWT

Iman menurut bahasa berarti percaya, sedangkan menurut istilah adalah membenarkan dengan hati, diungkapkan dengan kata-kata, dan diwujudkan dengan perbuatan dalam kehidupan sehari-hari.¹⁰ Iman kepada Allah

¹⁰ Irbabul Lubab, *Pelajaran Aqidah* (Depok: SAHIFA, 2018), 6.

berarti meyakini dengan sepenuh hati ketuhanan Allah Yang Maha Esa, lalu diucapkan dengan lisan bahwa tidak ada tuhan kecuali Allah, kemudian diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan tidak menyekutukan-Nya.

Beriman kepada Allah SWT dalam pengertian meyakini keberadaan-Nya dan hanya bersedia bertuhan kepada-Nya, tidak kepada yang lain. Cukup banyak Allah memberikan perhatian kepada manusia agar beriman kepada-Nya dan agar melakukan sesuatu atau tidak melakukan sesuatu sebagai konsekuensi dari keberimanan seseorang. Firman Allah SWT dalam QS. An-Nisa ayat 136:

يَتَّيِبُهُا الَّذِينَ ءَامَنُوا ءَامَنُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ ءَالِكِتَابِ الَّذِي نَزَّلَ عَلَي رَسُولِهِ ءَالِكِتَابِ الَّذِي أَنزَلَ مِن قَبْلُ ءَمَنَ يَكْفُرَ بِاللَّهِ وَمَلَيْكِيهِ ءَوَكْتَبِهِ ءَوَسْوَءِهِ ءَوَالْيَوْمِ ءَالْآخِرِ فَقَدْ ضَلَّ ضَلَالًا بَعِيدًا ﴿١٣٦﴾

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman, tetaplah beriman kepada Allah dan Rasul-Nya dan kepada kitab yang Allah turunkan kepada Rasul-Nya, serta kitab yang Allah turunkan sebelumnya. Barangsiapa yang kafir kepada Allah, malaikat-malaikat-Nya, kitab-kitab-Nya, rasul-rasul-Nya dan hari kemudian, maka sesungguhnya orang itu telah sesat sejauh-jauhnya.” (Q.S. An-Nisa, 4:136)¹¹

¹¹ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'anulkarim dan Terjemah Per Kata* (Bandung: PT. Sigma Examedia Arkanleema, 2010), 100.

Dari pemaparan di atas, peneliti dapat memahami bahwa masalah apapun yang sedang dihadapi dan seberat apapun bahkan menjadikan seseorang menjadi stres, tetaplah beriman kepada Allah SWT. Jangan sampai kita lalai atau bahkan sampai lupa bahwa Allah adalah satu-satunya yang dapat dimintai petunjuk dari permasalahan yang sedang dihadapi.

2. Meresapi Makna Doa dan Dzikir

Secara bahasa perkataan doa diambil dari bahasa Arab yaitu *da'aa-yad'uu* yang mempunyai banyak pengertian, sebagaimana yang telah disebutkan dalam ayat Al-Qur'an dan hadits Rasulullah SAW, yaitu permintaan, permohonan, pujian, percakapan, ibadah, dan seruan atau ajakan.¹² Menurut Sain bin Ali bin Wahf al-Qahthani Doa dari segi bahasa berarti meminta dan memohon. Seperti perkataan: Saya berdoa kepada Allah, artinya: Saya telah memohon kepada-Nya dengan meminta dan saya mengharapkan sesuatu yang baik yang datang dari padaNya. Berdoa kepada Allah berarti meminta dari-Nya kebaikan dan mengharapkan kebaikan tersebut. Jadi, doa berarti permohonan hamba

¹² Azharuddin Sahil, *Doa: Makbul atau Tertolak* (Kuala Lumpur: Taman Shamelin Perkasa, 2002), 1-3.

kepada Rabbnya dengan cara memohon dan meminta, bisa pula berarti mensucikan, memuji dan makna sejenis dengan keduanya.¹³ Sedangkan secara istilah, doa berarti memohon sesuatu kepada Allah SWT dengan cara-cara tertentu. Sebagian ulama menyatakan berdoa berarti pernyataan diri di hadapan Allah SWT tentang kelemahan, kekurangan, ketidakmampuan serta kehinaan kita, lalu kita memohon sesuatu kepada Allah SWT.¹⁴

Beranjak dari pengertian doa, kita beralih mengenai pemahaman tentang dzikir. Dzikir juga diartikan sebagai bentuk rasa syukur kepada Allah Subhana Wata'ala. Manfaat yang besar juga dapat diperoleh dengan mengerjakan amalan ini. Karena dzikir bisa menjadi penyeimbang seluruh amalan syariat, menjadi pengontrol yang paling efektif, serta dapat membentengi diri dari segala keburukan dan hal-hal yang tidak disukai. Islam sebagai tuntunan hidup yang sempurna memberikan petunjuk dalam menghadapi semua persoalan yang timbul. Dalam menyikapi keadaan tersebut, Islam mengajarkan agar manusia melakukan *dzikrullah*.

¹³ Nurdiansah dan Abdul Ibrahim, "Perancangan Aplikasi Doa Dan Wirid Harian Muslim Berbasis Android", *Prosiding Seminar Ilmiah Sistem Informasi Dan Teknologi Informasi*, Vol. Viii, No. 2, (Agustus 2019), 92.
file:///C:/Users/acer/Downloads/265-Article%20Text-511-1-10-20190816.pdf

¹⁴ Azharuddin Sahil, *Doa: Makbul atau Tertolak*, 4.

Maksudnya dengan *dzikrullah* atau mengingat Allah SWT dengan segala sifat kesempurnaan-Nya adalah bagian dari upaya tingkat tinggi untuk meletakkan diri sebagai hamba-Nya. Allah sendiri secara eksplisit menegaskan bahwa dengan mengingat Allah akan memunculkan ketenangan dan ketentraman jiwa. Sebagaimana Allah SWT berfirman dalam surat Ar-Ra'd ayat 28, adalah sebagai berikut:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya: “*Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah, hati menjadi tentram*”. (Q.S Al-Ra'd, 13:28)¹⁵

Ketenangan jiwa sangat diperlukan dalam hidup ini agar kita merasa bebas untuk melakukan yang makruf dan menghindari yang mungkar, tidak ada tekanan dari orang lain. Itulah sebabnya, kita perlu meresapi dan menghayati tuntutan Islam tentang bagaimana cara mengendalikan stres yang mungkin timbul pada diri kita dan orang lain.

Dzikir adalah melepaskan diri dari sifat lalai dan lupa kepada Allah. Yang dimaksud dengan lalai ialah meninggalkan sesuatu dengan usaha manusia itu sendiri, dan

¹⁵ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'anulkarim dan Terjemah Per Kata* (Jakarta: PT. Sigma Examedia Arkanleema, 2010), 252.

yang dimaksud dengan lupa ialah meninggalkan sesuatu tanpa usaha dari manusia tersebut. Adapun orang yang senantiasa menjaga dzikirnya adalah orang yang memelihara hubungannya dengan Allah *Ta'ala* secara berkesinambungan dan tetap. Mengamalkan dzikir sangat baik, karena seorang muslim dapat melakukan kontak tetap dengan Rabbnya pada waktu-waktu yang telah ditentukan olehnya sendiri. Sebab amal ibadah yang paling baik adalah amalan yang dikerjakan terus menerus secara *continue* walaupun sedikit.

3. Ikhlas Dalam Beramal

Ikhlas merupakan sebuah kunci dari amalan yang kita jalankan sehari-hari demi menjalankan semua amalan dan mendapatkan syafa'at dari Allah SWT. Oleh sebab itu, dalam menjalankan semua pekerjaan, baik ibadah maupun pekerjaan sehari-hari, ada baiknya kita juga belajar bagaimana agar pekerjaan yang kita jalani menjadi berkah dan pahala bagi kita dengan didasari dengan rasa ikhlas.

Ikhlas merupakan bentuk masdar dari kata اخلص يخلص secara bahasa berarti yang tulus, yang jujur, yang murni, yang bersih, dan yang jernih (*shafa*)¹⁶

¹⁶ Sahabuddin dkk, *Ensiklopedi Al-Qur'an: Kajian Kosakata* (Jakarta: Lentera Hati, 2007), 635

Secara istilah, ikhlas adalah salah satu dari sekian amalan hati, bahkan ia merupakan ujung tombak dari amalan-amalan yang ada di dalam hati, karena diterima atau ditolaknyanya amalan seseorang bergantung dari keikhlasannya. Sedangkan yang dimaksud ikhlas, yakni seseorang hanya menghendaki keridhaan Allah SWT dalam amalan-amalan yang dilakukannya serta membersihkannya dari segala pamrih pribadi ataupun lebih cenderung kepada duniawi. Jadi, dia tidak termotivasi untuk beramal, kecuali semata-mata hanya untuk Allah SWT dan kehidupan akhiratnya.¹⁷

Menurut Yazid, ikhlas adalah mengesakan hak Allah SWT dengan hanya menunjukan ketaatan kepada-Nya. Ada yang mengatakan bahwa ikhlas ialah membersihkan perbuatan dari perhatian makhluk. Ikhlas adalah perkara yang terdapat di dalam lubuk hati, tidak ada seorang pun yang mampu mengetahuinya kecuali hanya Allah SWT. Akan tetapi, keikhlasan itu tampak dalam berbagai perkara dan buahnya tampak jelas dalam amal perbuatan pelaku

¹⁷ Yusuf al-Qardhawi, *Risalah Ikhlas dan Tawakal: Ilmu Suluk menurut Al-Qur'an dan As-Sunnah* (Solo: Aqwam, 2015), 400.

amar ma'ruf nahi munkar dan para da'i yang menyeru ke jalan Allah.¹⁸

Dari definisi diatas, ikhlas merupakan kesucian hati dalam beribadah atau beramal untuk menuju kepada Allah. Ikhlas adalah suasana kewajiban yang mencerminkan motivasi bathin kearah beribadah kepada Allah dan kearah membersihkan hati dari kecenderungan untuk melakukan perbuatan yang tidak menuju kepada Allah. Dengan satu pengertian, ikhlas berarti ketulusan niat untuk berbuat hanya karena Allah. Seseorang dikatakan memiliki sifat ikhlas apabila dalam melakukan perbuatan, ia selalu didorong oleh niat untuk berbakti kepada Allah dan bentuk perbuatan itu sendiri dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya menurut hukum syariah. Sifat seperti ini senantiasa terwujud baik dalam dimensi fikiran ataupun perbuatan

Ikhlas adalah membersihkan hati dari segala kontaminasi, tidak kira sedikit atau banyak. Kewujudan ikhlas adalah perkara yang mudah untuk dilakukan, dan berada dalam genggaman siapa yang menginginkannya. Untuk mencapainya dapat dilakukan dengan usaha ringan

¹⁸ Yazid bin Abdul Qadir Jawas, *Amar Ma'ruf Nahi Munkar Menurut Ahlus Sunnah wal Jama'ah* (Bogor: At-Taqwa, 2013), 106.

tanpa bersusah payah dan tanpa bersungguh-sungguh. Padahal kenyataannya, untuk mewujudkan keikhlasan bukanlah perkara yang mudah dikarenakan hati manusia selalu berbolak-balik.

Seorang hamba yang menginginkan keikhlasan dalam seluruh aktifitasnya hendaklah berniat dalam melaksanakan aktifitasnya karena tanpa niat semua amalan akan sia-sia, tidak berarti dan tidak bernilai sedikitpun di sisi Allah SWT. Niat yang pertama tentunya yaitu mendapatkan keridhaan dari Allah SWT. Selain itu juga tanamkan dalam hati kita keikhlasan yang tulus ketika beramal, jangan sekalipun mengharapkan pujian dari orang lain atau bersikap sombong karena sudah melakukan kebaikan.

Tujuan yang hendak dicapai orang yang ikhlas adalah ridha Allah, bukan ridha manusia. Sehingga, mereka senantiasa memperbaiki diri dan terus beramal, baik dalam kondisi sendiri atau ramai, dilihat orang atau tidak, mendapat pujian atau celaan. Karena mereka yakin Allah Maha melihat setiap amal baik dan buruk sekecil apapun.

4. Bertawakal Kepada Allah

Tawakal dalam bahasa Arab adalah turunan dari kata wakil. Wakil adalah dzat atau orang yang dijadikan pengganti untuk mengurus atau menyelesaikan urusan yang mewakilkan. Sehingga tawakal bermakna menjadikan seseorang sebagai wakilnya, atau menyerahkan urusan kepada wakilnya.¹⁹

Tawakal kepada Allah adalah percaya kepada-Nya, bergantung kepada-Nya, menyerahkan urusan kepada-Nya, memohon pertolongan kepada-Nya dalam segala hal, yakin bahwa ketetapan-Nya pasti berlaku dan berusaha untuk apa yang diharuskan seperti makanan, pakaian, tempat tinggal, dan perlindungan terhadap musuh. Sebagaimana seluruh sikap harus dilakukan dengan seimbang agar tercapainya keutamaan dan menjauhi keburukan, tawakal juga harus dilakukan dengan benar. Keseimbangan tawakal adalah dengan menyelaraskan antara kepasrahan dan usaha. Tidak dibenarkan pasrah kepada Allah tanpa usaha dan sungguh-sungguh berusaha namun tetap pasrah kepada Allah. Tawakal terdiri dari aspek rida kepada apa yang akan

¹⁹ Muh. Mu'inudinillah Basri, *Indahnya Tawakal* (Surakarta: Indiva Pustaka, 2008), 15

diberikan Allah dan berusaha untuk mendapatkan hasil yang terbaik.

Bertawakal kepada Allah SWT ketika menghadapi sebuah ujian adalah sebuah keharusan bagi seorang manusia. Karena tidak ada tempat berserah diri selain menyerahkan seluruh hidup kita kepada Allah SWT dan mempercayakannya bahwa di tangan Tuhan lah semua urusan dapat menemukan jalan keluar. Semakin tinggi sikap tawakal seorang manusia maka semakin rendah pula kekecewaan yang akan ia dapatkan.

5. Bersikap Qonaah, dan Tidak Dengki

Qana'ah secara bahasa berarti cukup, menerima apa adanya atau tidak serakah.²⁰ Sedangkan secara istilah, qana'ah adalah salah satu akhlaq mulia yaitu menerima rezeki apa adanya dan menganggapnya sebagai kekayaan yang membuat mereka terjaga statusnya dari meminta-minta kepada orang lain serta merasa cukup atas apa yang telah dikaruniakan Allah Swt. kepada kita sehingga mampu menjauhkan diri dari sifat tamak. Sifat qana'ah berdasarkan

²⁰ Sudarsono, *Etika Islam: Tentang Kenakalan Remaja* (Jakarta: Rineka Cipta, 2005), 57.

pemahaman bahwa rezeki yang kita dapatkan sudah menjadi ketentuan Allah Swt.²¹

Pandangan lain dari Amin Syukur bahwa Qana'ah ialah menerimanya hati terhadap apa yang ada, walau sedikit, kemudian tidak lupa dibarengi dengan sikap aktif dan terus berusaha karena orang yang qana'ah akan menganggap cukup apa yang dipunya sebagai karunia dari Allah. Qana'ah ini mengajarkan kepada manusia untuk menerima apa yang ada, dan bukan mencari apa yang tidak ada²²

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa orang yang memiliki sifat Qana'ah adalah orang yang merasa puas dengan apa yang telah ia miliki, dan menerima apapun anugerah yang telah diberikan oleh Allah kepadanya baik banyak ataupun sedikit. Qana'ah adalah sikap menerima pemberian yang telah dianugerahkan oleh Allah dan selalu mensyukuri berapapun yang dia dapatkan dengan cara

²¹ Irnadia Andriani dan Ihsan Mz, "Konsep Qana'ah dalam Mewujudkan Keluarga Harmonis Perspektif Alquran", Nalar: Jurnal Peradaban dan Pemikiran Islam Vol. 3, No. 1, (Juni 2019), 67.
https://www.researchgate.net/publication/342743532_Konsep_Qana'ah_dalam_Mewujudkan_Keluarga_Harmonis_Perspektif_Alquran

²² Amin Syukur, *Sufi Healing : Terapi dengan Metode Tasawuf*, (Jakarta : Erlangga, 2012), 62-63.

mencukupkan dengan yang dipunya baik banyak ataupun sedikit atau dengan kata lain tidak diperbudak oleh dunia.

6. Bersikap Tawadhu

Pengertian tawadhu secara bahasa, kata tawadhu berasal dari kata *wadh'a* yang berarti merendahkan serta kata *ittadha'a* dengan arti merendahkan diri. Disamping itu, kata tawadhu juga diartikan dengan rendah terhadap sesuatu. Sedangkan secara istilah, tawadhu adalah menampilkan kerendahan hati kepada sesuatu yang diagungkan. Bahkan, ada juga yang mengartikan tawadhu sebagai tindakan berupa mengagungkan orang karena keutamaannya, menerima kebenaran dan sebagainya. Pengertian Tawadhu Secara Terminologi berarti rendah hati, lawan dari sombong atau takabur.²³

Tawadhu artinya rendah hati, tidak sombong, lawan dari kata sombong atau takabur. Yaitu perilaku yang selalu menghargai keberadaan orang lain, perilaku yang suka memulyakan orang lain, perilaku yang selalu suka

²³ Purnama Rozak "Indikator Tawadhu Dalam Keseharian" Jurnal Madaniyah, Volume 1, Edisi XII, (Januari 2017), 176.
<https://media.neliti.com/media/publications/195087-ID-indikator-tawadhu-dalam-keseharian.pdf>

mendahulukan kepentingan orang lain, perilaku yang selalu suka menghargai pendapat orang lain.²⁴

Berdasarkan definisi di atas dapat disimpulkan bahwa tawadhu merupakan suatu sikap merendahkan diri tanpa menghinakan dirinya sendiri dihadapan orang lain sebagai wujud penghargaan diri untuk menciptakan rasa persamaan dan saling menghormati dengan sikap penuh kelembutan, kasih sayang, mau berinteraksi dengan siapapun serta menerima kebenaran dari siapapun sebagai sarana mensucikan diri dari sikap ingin ujub maupun sombong dihadapan orang lain.

7. Bersikap Toleran atau Tasamuh

Toleransi berasal dari bahasa latin, “tolerar” yang berarti menahan diri, bersikap sabar, menghargai orang lain berpendapat lain, berhati lapang dan tenggang rasa terhadap orang yang berlainan pandangan atau agama. Dalam kamus Besar Bahasa Indonesia diterangkan bahwa toleransi adalah bersifat atau bersikap menenggang (menghargai, membiarkan, membolehkan) pendirian (pendapat, pandangan, kepercayaan, kebiasaan, dan kelakuan) yang

²⁴ Yunahar Ilyas, *Kuliah Akhlaq* (Yogyakarta: LIPI Pustaka Pelajar, 2007), 123.

berbeda atau bertentangan dengan pendiriannya sendiri. Toleransi dalam bahasa Arab disebut “tasamuh” artinya kemurahan hati, saling mengizinkan, saling memudahkan.²⁵

Di Barat kata “toleransi” itu menunjukkan adanya sebuah otoritas berkuasa, yang dengan enggan bersikap sabar atau membiarkan orang lain yang berbeda. Namun, dalam Islam kata “tasamuh” yang menjembatani kata toleransi justru menunjukkan kemurahan hati dan kemudahan dari kedua belah pihak atas dasar saling pengertian. Istilah itu selalu dipergunakan dalam bentuk resiprokal (hubungan timbal balik). Dengan demikian toleransi dalam Islam bisa dimaknakan membangun sikap untuk saling menghargai, saling menghormati antara satu dengan lainnya.²⁶

Dari definisi di atas peneliti menyimpulkan bahwa toleransi adalah suatu sikap atau sifat dari seseorang untuk membiarkan kebebasan kepada orang lain serta memberikan kebenaran atas perbedaan tersebut sebagai

²⁵ Muhammad Yasir, “Makna Toleransi Dalam Al-Qur’an”, Jurnal Ushuluddin, Vol. XXII No. 2 (Juli 2014), 171. <http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/ushuludin/article/view/734/685>

²⁶ Ahmad Sholeh “Pemahaman Konsep Tasamuh (Toleransi) Siswa dalam Ajaran Islam” J-PAI, Vol. 1 No.1 (Juli-Desember 2014), 106. <https://media.neliti.com/media/publications/321421-pemahaman-konsep-tasamuh-toleransi-siswa-794a5bb9.pdf>

pengakuan hak-hak asasi manusia. Pelaksanaan sikap toleransi ini harus didasari sikap kelapangan dada terhadap orang lain dengan memperhatikan prinsip-prinsip yang dipegang sendiri, yakni tanpa mengorbankan prinsip-prinsip tersebut.

2. Manajemen Stres Menurut Pandangan Islam Dalam Membentuk Guru Yang Profesional Pada Masa Pandemi Covid-19

Pemberlakuan WFH menyebabkan sebagian besar aktivitas dilakukan melalui online, tidak terkecuali proses belajar mengajar. Kondisi demikian menimbulkan kebosanan dan kejenuhan sehingga menimbulkan stres akademik. Akan tetapi sisi positif yang bisa diambil adalah memaksa guru/dosen dan siswa/mahasiswa melek IT dan terbiasa memanfaatkan media online. Kondisi tersebut memunculkan ide-ide kreatif yang produktif. Kemampuan menyesuaikan diri dan menikmati kondisi yang ada akan mengalihkan stres dari distres menjadi eustres.²⁷

Semua kendala yang dialami oleh guru dalam menjalankan pembelajaran online sebenarnya dapat diatasi dengan solusi yang

²⁷ Moh. Muslim, "Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19", Esensi: Jurnal Manajemen Bisnis, Vol. 23 No. 2 / 2020. 200.
file:///C:/Users/acer/Downloads/205-Article%20Text-373-1-10-20200826.pdf

dibuat atau diatur oleh guru itu sendiri jika ada keinginan yang kuat. Pembelajaran yang dilakukan secara daring (dalam jaringan) menuntut guru harus mampu menguasai penggunaan media teknologi informasi dan komunikasi dalam kegiatan pembelajaran. Jika dirasa guru kurang mampu menguasai aplikasi-aplikasi tersebut, solusinya adalah dengan mengikuti webinar tentang aplikasi pembelajaran online atau guru dapat membaca artikel-artikel terkait pembelajran online. Dengan hal itu, guru dapat belajar bagaimana mengendalikan aplikasi pembelajaran online. Hal lain yang dapat dilakukan yaitu, membagi waktu seefektif mungkin agar tidak ada waktu yang terbuang sia-sia, terlebih jika guru terbut adalah seorang ibu rumah tangga yang harus membagi waktunya kesana-kemari untuk mengurus keluarganya. Kemudian seorang guru juga harus membuat susunan rencana pembelajaran sesuai dengan yang telah ditetapkan di satuan pendidikan masing-masing agar pembelajaran berjalan dengan semestinya dan mudah untuk dijalankan.

Dalam kondisi yang stres karena tuntutan pekerjaan yang dilakukannya selama masa pandemi Covid-19 saat ini, seorang guru dapat mengendalikan stresnya dengan berbagai macam cara.

Dalam penelitian ini cara yang diambil untuk mengendalikan stres adalah cara yang benar menurut pandangan Islam. Cara tersebut yaitu yang pertama dan yang paling utama tentunya seorang guru harus tetap mengingat Tuhannya. Beriman kepada Allah SWT adalah hal yang paling penting untuk dilakukan. Kemudian seorang guru harus tetap sabar dalam menghadapi semua permasalahan terkait pembelajaran online, karena dengan sabar kita akan mampu mengambil keputusan dengan baik. Yang selanjutnya yaitu ikhlas dalam menjalani profesi, terlebih dalam masa pandemi Covid-19 ini yang tentunya banyak sekali tuntutan yang harus dijalani. Bagaimanapun caranya ia mengajar, ia harus tetap profesional tetap menjalankan ibadah sebagai seorang muslim, berdoa serta senantiasa berzikir kepada Allah SWT agar kadar keimanan bisa tetap stabil sehingga seorang guru tidak mudah terkena stres yang terlalu berlebihan. Segala permasalahan yang dihadapi hendaknya diserahkan kepada Yang Maha Kuasa (Bertawakal) agar tidak menjadi sebuah beban yang memberatkan diri sendiri. Selalu merasa cukup atas apa yang telah Allah berikan (Qana'ah) termasuk nikmat pekerjaan yang telah Allah SWT tetapkan di tengah pandemi saat ini. Kemudian seorang guru harus memiliki tanggung jawab yang besar kepada

peserta didiknya, perannya sebagai pendidik yang profesional tidak boleh lepas dari tanggung jawab. Dengan demikian seorang guru tidak mudah putus asa bahkan tidak mudah stres jika ia meyakinkan dalam hatinya sendiri bahwa peran dan tanggung jawab tersebut harus tetap ada bagaimanapun kondisi dan situasi saat ini.

Mengelola dan menangani stres sangatlah penting untuk kita ketahui agar tubuh dapat selalu memberikan respons yang terbaik pada banyak situasi, baik itu fisik maupun psikis. Stres yang berlebihan dan tidak ditangani dengan baik bisa mengarah ke berbagai dampak buruk pada kehidupan seseorang, termasuk bagi kesehatan.

Sebagai agama yang diturunkan oleh Allah SWT agama terakhir dan pelengkap dari agama-agama sebelumnya, Islam memiliki pembahasan mendalam tentang penyakit stres dan gejalanya. Hal itu tercermin dengan jelas dari sikap Rasulullah SAW dalam kehidupan sehari-hari. Beliau adalah figur dan contoh sempurna bagi umatnya. Beliau merupakan manusia agung yang mampu mengisi hari-harinya dengan hal bermanfaat sehingga mampu mengontrol stres yang menerpa. Terkait dengan pencegahan dan penanggulangan gejala stres yang dialami setiap

orang, terdapat beberapa pola atau kebiasaan Rasulullah SAW yang dapat kita teladani, diantaranya ialah sebagai berikut:²⁸

1. Memulai Aktivitas Dengan Membaca Basmalah

Basmalah bukanlah sekedar bacaan biasa yang tidak memiliki efek apapun terhadap kehidupan seseorang. Berbagai keutamaan dan efek positif yang ditimbulkannya, mengindikasikan bahwa basmalah bukanlah sekedar bacaan biasa. Hal itu menunjukkan bahwa basmalah merujuk kepada Dzat Yang Maha Agung, Allah SWT. Dengan demikian, setiap efek yang ditimbulkannya pun pada dasarnya bersumber dari-Nya, bukan dari yang lain.

Berbagai keutamaan dalam bacaan basmalah itulah yang kemudian menjadi alasan utama agama begitu menganjurkan umatnya untuk senantiasa membacanya dalam setiap aktivitas keseharian. Rasulullah SAW menegaskan bahwa setiap perbuatan penting yang tidak didahului dengan membaca basmalah, maka ia tidak lebih seperti seekor hewan yang buta sebelah mata dan tidak berekor. Hal ini dimaksudkan bahwa perbuatan yang tidak diawali dengan

²⁸ Ahmad Fadholi, *Tumpas Stres Seketika (Ragam metode menghilangkan stres ala Rasulullah yang terbukti paling ampuh dan mudah dilakukan)*, (Yogyakarta: Diva Press, 2014), 81

membaca basmalah, sejatinya perbuatan itu tidaklah sempurna. Basmalah juga mampu mengantarkan kita menuju keberkahan Allah SWT.

2. Memperbanyak Sedekah

دُوُّوا مَرْضَاكُمْ بِالصَّدَقَةِ

“Obatilah orang yang sakit di antara kalian dengan sedekah” (HR. Abu Dawud)

Demikian Rasulullah SAW bersabda. Melalui perantara sedekah, banyak orang yang dipermudah jalannya dalam mengais rezeki, hidupnya ditentramkan, dan penyakit yang menggerogoti fisik dan jiwanya disembuhkan. Cara Allah SWT memudahkan jalan bagi orang-orang yang patuh kepada segala ketentuan-Nya tentu sangat beraneka ragam dan lewat sekian perantara yang berbeda-beda. Sedekah, sebagaimana ditegaskan oleh nabi, merupakan salah satu perantara dari Allah SWT dalam memudahkan urusan-urusan kita.

Menurut penafsiran para ulama, kata “sakit” dalam hadits Rasulullah SAW tersebut bisa bermakna sakit fisik dan bisa juga bermakna sakit jiwa (psikis). Orang yang rajin bersedekah selama hidupnya pasti jiwanya bersih. Dengan

demikian perbanyaklah sedekah agar Allah mengampuni dosa kita, melapangkan jalan kita, membersihkan hati dan pikiran kita, menjauhkan segala bentuk penyakit yang datang, baik penyakit fisik maupun psikis seperti stres.

3. Tafakkur Dan Tadabbur

Tafakkur berarti berfikir. Artinya, berfikir tentang apa saja yang telah Allah SWT ciptakan, yang telah Dia ciptakan kepada kita. Intinya, tafakkur mendorong kita memikirkan penciptaan alam semesta yang sangat menakjubkan. Dengan begitu kita semakin dibuat optimis atau yakin bahwa Allah SWT dengan sifat Rahman dan Rahim-Nya akan menolong kita. Kalau keyakinan itu mendarah daging dalam diri kita, maka bisa dipastikan penyakit stres hilang dengan sendirinya.

Tadabbur dapat diartikan merenung sedalam-dalamnya. Ketika kita berfikir atau tafakkur, tentu kita harus merenungkannya dengan sedalam-dalamnya. Tafakkur dan tadabbur seperti dua sisi mata uang yang tak bisa dipisahkan. Keduanya berjalan beriringan. Dengan tafakkur dan tadabbur, kita berharap kepada Allah SWT

potensi-potensi penyakit stres dapat hilang dan tidak akan pernah kembali lagi.

4. Istiqamah

Istiqamah adalah terapi jiwa bagi orang-orang yang ditikam rasa cemas, stres menyikapi segala macam persoalan, dan bentuk-bentuk ujian lainnya. Dengan istiqamah beribadah kepada Allah SWT, maka pikiran dan hati kita akan tenteram, dijauhkan dari keruwetan hidup, dan persoalan-persoalan lainnya yang datang menimpa kita.

Dengan demikian, adanya komitmen dan istiqamah dalam menjalankan segala yang diperintahkan oleh Allah SWT di muka bumi adalah terapi dahsyat bagi orang-orang yang stres, baik itu levelnya rendah ataupun tinggi, maka cobalah istiqamah dalam beribadah dan melakukan kebaikan. Istiqamah meniscayakan ketetapan hati untuk terus menerus (konsisten) melakukan segala sesuatu yang diperintahkan oleh Allah SWT sebagaimana termaktub dalam Al-Qur'an dan sunnah.

5. Mengendalikan Hawa Nafsu

Orang yang terkena stres salah satunya adalah karena tidak dapat mengendalikan hawa nafsu sehingga menyebabkan

penderitaan dalam hidupnya. Mengendalikan hawa nafsu merupakan terapi yang sangat baik bagi orang-orang yang stres. Akan tetapi, terapi ini sangat sulit karena membutuhkan waktu yang tidak singkat. Seseorang yang mampu menaklukkan hawa nafsunya termasuk orang-orang yang beruntung, pasti hidupnya tidak akan terombang-ambing oleh kebingungan dan kekhawatiran, dijauhkan dari segala bentuk penyakit fisik dan psikis lainnya.

6. Istighfar dan Taubat

Istighfar berarti memohon ampun sebagai ekspresi dari rasa bersalah (dosa) yang kita lakukan. Sedangkan taubat secara bahasa bermakna kembali. Dalam pengertian yang luas, taubat berarti pernyataan tegas (komitmen hati) untuk tidak mengulangi dosa yang telah kita lakukan. Bisa jadi, stres itu muncul karena terlalu banyaknya dosa yang telah diperbuat, sehingga membuat hati karat. Dalam konteks ini, istighfar dan taubat bisa dijadikan terapi yang sangat ampuh.

Taubat seseorang baru dikatakan sempurna jika disertai dengan dua hal. Pertama, perbuatan dosa atau maksiat yang pernah dilakukan dijauhi dan tidak diulang kembali. Kedua, menyesali perbuatan dosa atau maksiat tersebut dengan

diiringi tekad tidak akan melakukannya lagi. Itulah yang dimaksud komitmen untuk tidak mengulungnya.

7. Hidup Sederhana

Kesederhanaan dalam menjalani hidup bisa dijadikan terapi bagi orang-orang stres. Islam menganjurkan umat-Nya agar hidup sederhana. Kesederhanaan adalah kebalikan dari hidup bermegah-megahan atau berlebih-lebihan. Rasulullah mencontohkan hidup sederhana agar kita tidak stres. Khalifah Utsman bin Affan menjalani terapi hidup sederhana ditengah kekayaannya yang berlimpah, sehingga ia tidak pernah dihindangi stres sepanjang hidupnya.

Begitu dahsyatnya kesederhanaan hidup dijadikan terapi bagi orang-orang yang stres dalam menjalani hidup. Sebab, dengan kesederhanaan pikiran dan hatinya semakin tenang, serta dijauhkan dari rasa cemas dan kekhawatiran yang memiliki efek buruk pada mental dan jiwa manusia.

8. Meningkatkan Ibadah Sholat

Salah satu ibadah *mahdhah* yang harus menjadi perhatian adalah shalat wajib lima waktu dalam sehari semalam. Siapapun yang merindukan kebahagiaan yang hakiki, kesuksesan sejati, kemenangan dalam hidup ini, selayaknya

memperhatikan kualitas shalatnya. Sungguh kepentingan shalat bukan kepentingan Allah Yang Maha Agung, yang memiliki segala-galanya dengan sempurna. Perintah shalat dengan segala keutamaannya akan kembali kepada pelakunya. Bukankah dengan demikian stres dengan sendirinya menghilang? Tentunya, sekali lagi jika shalat yang kita dirikan sudah sesuai dengan syarat-syarat yang disyariatkan Islam dan kiat khushyuk menunaikannya.

9. Perbanyak Membaca Al-Qur'an

Tak diragukan lagi bahwa Al-Qur'an adalah petunjuk hidup bagi manusia. Al-Qur'an yang diturunkan kepada Rasulullah SAW adalah lentera yang akan selalu menerangi manusia dari alam kebodohan menuju cahaya Islam yang hakiki. Dengan membaca dan mengkajinya, kita akan memperoleh manfaat di dunia ataupun di akhirat kelak.

Begitu banyak yang percaya bahwa dengan membaca Al-Qur'an dapat memberikan efek positif bagi kesehatan. Membaca Al-Qur'an memiliki pengaruh positif yang cukup signifikan dalam menurunkan ketegangan (stres), dapat membuat orang lebih tenang, kreativitas meningkat, kekebalan tubuh terjaga, konsentrasi meningkat, meredakan ketegangan

saraf-saraf dan lain sebagainya. Oleh sebab itu, membaca Al-Qur'an pada siang maupun malam hari sangat penting dilakukan mengingat manfaat yang dapat kita peroleh dengan membacanya.

10. Khusnudzan: Positif Thinking

Islam sebagai agama rahmat untuk seluruh alam menganjurkan kepada umat-Nya agar selalu berbaik sangka. Sikap ini merupakan sikap dalam melihat sesuatu dengan kaca mata positif, artinya melihat sesuatu itu dengan pertimbangan dan pikiran yang jernih, baik, dan hati bersih. Dalam praktiknya, khusnudzan yang dimaksudkan di sini haruslah meliputi khusnudzan kepada Allah, diri sendiri, dan sesama manusia. Jika ketiga bentuk khusnudzan tersebut sudah teraplikasi secara maksimal dalam kehidupan sehari-hari, maka dijamin kehidupan kita senantiasa berada dalam jalur kebahagiaan dan dijauhi oleh gejala stres.