

BAB II

KONSEP IMAN KEPADA QADHA QADAR DAN STRES

A. IMAN KEPADA QADHA DAN QADAR

1. Pengertian Iman Qadha dan Qadar

Kata Iman berasal dari Bahasa Arab *aamana - yu'minu - iimaan* artinya percaya, setia, aman, melindungi dan menempatkan (sesuatu) pada tempatnya yang aman.¹ Batasan pengertian iman di atas jika di pahami memberikan suatu penegertian bahwa, orang yang beriman sama dengan orang yang membenarkan atau percaya.² Dan secara bahasa kata iman dapat diartikan dengan suatu kemantapan hati atau batin seseorang untuk mempercayai sesuatu yang dijadikan obyek iman (rukun iman). Dan sebagai perwujudan dari rasa imannya seseorang akan dengan rela hati melaksanakan apa yang telah diperintahkan oleh suatu agama.

Adapun dalam istilah ilmu kalam (*teologi*) iman ialah menyatakan dengan lisan, membenarkan dengan hati dan mengamalkan dengan perbuatan terhadap perintah dan larangan Allah dan Rasul-Nya.³ Adapun iman menurut Al-Qur'an adalah suatu keyakinan yang mantap dalam hati, sehingga seorang mukmin percaya dan yakin bahwa Allah adalah satu-satu-

¹ Fas – Kal, *Ensiklopedi Islam*, (Jakarta: PT. Ikhtisar Baru Van Hoeve, 1993), Jilid II, hlm. 208.

² Mahmud Yunus, *Kamus Yunus, Kamus Arab – Indonesia*, (Jakarta: Yayasan Penerjemah atau Penafsiran Al – Qur'an, 1972), hlm. 49.

³ Mochtar Effendy, *Ensiklopedi Agama dan Filsafat*, (Jakarta: Universitas Sriwijaya, 2001), hlm. 437.

Nya Yang Maha Benar, sumber kebenaran dan pemberi kebenaran.⁴

Sebagaimana sabda Nabi SAW yang berbunyi:

الإِيمَانُ: أَنْ تُؤْمِنَ بِاللَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ
وَتُؤْمِنَ بِالْقَدَرِ خَيْرِهِ وَشَرِّهِ.

Artinya: “Engkau beriman kepada Allah, para Malaikat-malaikat-Nya, Kitab-kitab-Nya, Rasul-rasul-Nya, hari akhirat, dan engkau beriman kepada qadar (ketentuan Allah) yang baik maupun yang buruk” (Muslim)⁵

Dari hadits di atas diungkapkan bahwa salah satu aspek iman adalah iman kepada qadar baik maupun buruk. Hal tersebut menjelaskan kepada manusia bahwa ketentuan Allah harus diyakini oleh setiap mukmin baik itu berupa ketentuan yang baik maupun ketentuan yang buruk, yang mungkin sulit untuk diterima oleh manusia.

Manusia memiliki kelemahan dan kekurangan; sesuatu yang terkadang sulit untuk diterima olehnya. Manusia terkadang sulit untuk menerima kekurangan dirinya dengan kata lain manusia seringkali tidak pernah merasa puas dengan apa yang ada pada dirinya. Jika ketidakpuasannya itu mengarahkannya kepada perbaikan diri kearah yang lebih baik, menjadi motivasi yang sifatnya konstruktif, akan mengembangkan potensinya sebagai manusia. Namun, jika rasa ketidakpuasannya itu mendorongnya ke dalam pengingkaran terhadap iman kepada qadha dan qadar, maka hal itu akan merusak, manusia cenderung bersifat destruktif,

⁴ Abdurrahman Madjrie, *Meluruskan Aqidah*, (Yogyakarta: Titian Illahi Press, 1997), hlm. 96.

⁵ Muhammad Nua’am Yasin, *Iman Rukun, Hakekat dan yang Membatalkannya*, (Bandung: PT. Syaamil Cipta Media, 2002), hlm. 4.

tidak hanya pada dimensi spiritual atau keimanannya saja, tetapi juga akan merusak dimensi psikis. Jika hal ini terus berlanjut, maka manusia akan mengalami kesulitan untuk mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya.⁶

Iman menurut syara' adalah

الْقَوْلُ بِاللِّسَانِ وَالتَّصَدِيقُ بِالْجَنَانِ وَالْعَمَلُ بِالْأَرْكَانِ...

"Menetapkan dengan lidah, membenarkan dengan hati, dan mengerjakan dengan anggota".⁷

Apabila diperhatikan pengertian iman secara syara' dan secara bahasa, kiranya dapat diambil suatu pemahaman bahwa iman itu adalah membenarkan dan mempercayai dalam hati terhadap rukun – rukun iman dan apa yang diajarkan oleh Agama atau Nabi, dengan secara ikhlas mengamalkan apa yang di perintahkan baik secara global atau secara terperinci.

Kata qadha berasal dari bahasa arab yang berasal dari kata *al-qadhaa-u* dengan *a* panjang, yang berarti menyempurnakan sesuatu (perkara), melaksanakan dan menyelesaikannya, baik perkara itu berupa ucapan, amalan, kehendak (kemauan), ataupun yang lainnya.⁸ Islam meletakkan keimanan akan qadha dan qadar sebagai salah satu pondasi keimanan muslim. Hal tersebut mengungkapkan betapa pentingnya keimanan akan qadha dan qadar dalam kehidupan manusia. Sebaliknya,

⁶ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi Dengan Islam (Menuju Psikologi Islami)*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 1995), hlm. 70-71.

⁷ T. M. Hasbi Ash-Shiddiegy, *Al-Islam*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1997), hlm. 3.

⁸ Abdurrahman Habanakah, *Pokok-pokok Aqidah Islam, terj. A. M. Basalamah*, (Bandung: Gema Insani Press, 1992), hlm. 615.

pengingkaran atasnya (qadha dan qadar) akan berakibat fatal bagi manusia, tidak hanya dalam kehidupan dunia saja, tetapi juga pada kehidupan setelahnya. Pentingnya unsur keimanan pada qadha dan qadar ini diungkapkan oleh Dzakiah Darajat yang mengungkapkan mengenai pentingnya aspek keyakinan pada manusia, ia mengatakan bahwa cara orang berfikir, bersikap, bereaksi dan bertindak laku tidak dapat dipisahkan dari keyakinannya, karena keyakinan itu masuk dalam konstruksi kepribadiannya.⁹ Keimanan kepada qadha dan qadar akan dapat mencnangkan jiwa manusia. Karena dalam “kepasrahan kepada-Nya” akan meringankan beban jiwa manusia yang secara kodrati selalu ingin sempurna. Iman kepada qadha dan qadar merupakan satu bagian dari aqidah.¹⁰

Ketetapan Allah pada hakekatnya ada dua macam, yaitu ketetapan yang mutlak kehendaknya, dan manusia tidak dapat mencampurinya. Sebagai contohnya adalah mati, rezeki, dan jodoh. Dalam hal ini manusia tidak dapat mempengaruhi ataupun memilih yang telah menjadi kehendak-Nya, meskipun manusia berbuat apapun untuk apa yang ia inginkan. Selanjutnya ketetapan yang kedua adalah ketetapan yang bisa diikhtiari, artinya ketetapan Allah itu dapat dipengaruhi oleh usaha manusia. Dengan kata lain, manusia bisa mendapatkan apa yang ia mau melalui ikhtiarnya. Dalam hal ini maka manusia dianjurkan untuk mencari ataupun berusaha mendapatkan apa yang ia citakan dengan berpegang teguh pada tuntunan

⁹ Dzakiah Darajat, *Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta : Bulan Bintang, 1970), hlm. 2.

¹⁰ Sayid Sabiq, *Akidah Islam Pola Hidup Manusia Beriman*, (Bandung : CV. Diponegoro, 1995), hlm. 150.

Allah SWT. Ketetapan Allah jenis kedua inilah yang menjadikan manusia sebagai makhluk yang dinamis dan terus berkembang.

Al Qadha yang berarti ucapan terdapat dalam firman Allah SWT, Qur'an surat Al – Isra' ayat 23:

وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا يَٰهُ...¹¹

“Dan Tuhanmu telah memerintahkan supaya kamu jangan menyembah selain Dia....”¹¹

Yaitu meninggalkan dengan sempurna larangannya, menyembah selain Allah SWT.

Al Qadha yang memiliki arti amalan terdapat dalam Qur'an surat Fushshilat 12:

فَقَضَيْنَ سَبْعَ سَمَوَاتٍ فِي يَوْمَيْنِ وَأَوْحَىٰ فِي كُلِّ سَمَاءٍ أَمْرَهَا

“Maka Dia menjadikannya tujuh langit dalam dua hari dan Dia mewahyukan pada tiap – tiap langit urusannya....”¹²

Yaitu pelaksanaan penyempurnaan dalam dua masa.

Adapun al – Qadha yang diartikan sebagai iradah dapat ditemukan dalam Al Qur'an surat Al Baqarah ayat 117:

وَإِذَا قَضَىٰ أَمْرًا فَإِنَّمَا يَقُولُ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ

“... .. Dan bila Dia berkehendak (untuk menciptakan) sesuatu, maka (cukuplah) Dia hanya mengatakan kepadanya: “Jadilah”. Lalu jadilah ia.”¹³

¹¹ Depag, *Al – Qur'an dan Terjemahannya*, (Jakarta: CV. Indah Press, 1992), hlm. 427.

¹² *Ibid*, hlm. 774.

¹³ *Ibid.*, hlm, 31.

Yaitu sempurna Iradah–Ku dalam menciptakan suatu perkara dengan memerintahkan, jadilah sesuatu, maka sesuatu itu pun menjadi kenyataan.

Sementara itu, kata qadar berasal dari kata *al – qadaru* atau *al – qadru*, dengan memberi *harokat fathah* ataupun *harokat sukun* pada huruf dal, bermakna “menjelaskan keterangan jumlah” atau memberi pengertian “kadar ukuran tertentu” dan merupakan akar kata lafal *qadara – yaqduru* dan *qadara – yaqdiru*.¹⁴

Murtadha Muthahari mendefinisikan kata qadha sebagai pemberian keputusan dan ketentuan mengenai sesuatu. Sedangkan qadar, menurut bahasa berarti ukuran dan pengenalan.¹⁵

Dari definisi-definisi diatas maka jelas bahwa qadha dan qadar merupakan ketetapan atas sesuatu. Sedangkan qadar adalah ukuran tertentu dalam ketetapan tersebut.

Ada beberapa pendapat yang mengungkap pengertian qadha dan qadar menurut syariat. Dalam hal ini penulis mencoba menyajikan dua pendapat, yaitu:

- a. Pendapat yang dinukil dari pernyataan Imam Abu Hasan al–Asy’ari, dari kalangan ulama’ akidah, dan dari kalangan jumbuh ahluss- sunnah.
 1. *Al–qadha* adalah *iradah* Allah yang bersifat *azali* yang berkaitan dengan segala sesuatu, sesuai dengan keberadaan–Nya. Seperti

¹⁴ Abdurrahman Habanakah, *Pokok – pokok Aqidah Islam... ..*, hlm. 616.

¹⁵ Murtadha Muthhari, *Manusia dan Takdirnya*, (Jakarta: Basrie Press, 1991), hlm. 42.

iradah-Nya yang *azali* menciptakan manusia di bumi ini.¹⁶ Makna ini sejalan dengan makna *lughawi* yaitu “menyempurnakan sesuatu melaksanakan dan menyelesaikannya”.

2. *Al-qadar* yaitu penciptaan Allah akan sesuatu dengan kadar ukuran yang tertentu dengan *qadha*, zat atau jenis dan sifatnya, perbuatan dan keadaannya, waktu dan tempat serta sebab-sebabnya. Misalnya Allah mengadakan manusia di muka bumi sesuai dengan apa yang telah di tentukannya melalui *qadha*-Nya.¹⁷ Makna yang demikian selaras dengan makna bahasa, yaitu “penjelasan sesuatu yang berkenan dengan kadar ukurannya”. Sebab “mengadakan” berarti menampakkan (sesuatu) yang telah di *qadha*-Nya dengan *qadha* yang *azali* sesuai dengan kadar yang ditentukan kepada alam wujud (nyata).

b. Pendapat selanjutnya dari al – Maturidiyah (pengikut Abul Mansur al – Maturidi).

1. *Al qadha* yaitu penciptaan yang mengacu kepada pembentukan. Misalnya Allah menciptakan manusia dalam bentuknya, sesuai dengan *iradah* azali. Maka tersebut selaras dengan makna dari segi bahasa, yaitu “penyempurnaan sesuatu”. Sebab, hakekat penciptaan adalah penyempurnaan amalan dalam mengadakan.¹⁸
2. *Al qadar* yaitu penakaran atau penentuan, yakni menjadikan sesuatu dengan *iradah* pada kadar yang telah ditentukan sebelum

¹⁶ *Op. cit.*, hlm. 616.

¹⁷ *Ibid*, Abdurrahman Habanakah....., hlm. 616.

¹⁸ *Ibid.*, hlm. 617.

keberadaannya. Misalnya, iradah Allah di alam azali untuk menciptakan manusia dalam bentuk khusus, wujud yang tertentu dan waktu yang telah ditentukan. Makna tersebut selaras dengan makna bahasa, yaitu menjelaskan jumlah atau kadar ukuran sesuatu.¹⁹

Dari penjelasan di atas, tampaklah perbedaan pada kedua pendapat tentang makna qadha dan qadar. Tafsir al-Asy'ari tentang qadha menyerupai tafsir al-Maturidiyyah tentang qadar. Dan tafsir *al-qadha* menurut al maturidiyyah menyerupai tafsir al-Asy'ari tentang qadar. Di sini jelas dilihat bahwa ada keterpaduan pandangan ahlu-sunnah (dari kalangan al-Asy'ariyah, al-Maturidiyyah dan lainnya). Dalam memahami makna dan tujuan qadha dan qadar, sekalipun namanya saling bertukar.²⁰

Lafal al-qadha dan qadar dapat dipadukan dan memberikan tafsir makna yang sama. Meskipun terkadang istilah qadha dan qadar di gunakan secara sendiri-sendiri namun maknanya saling berkesesuaian. Dengan demikian makna al-qadha dan al-qadar adalah *iradah Allah* mewujudkan sesuatu dalam bentuk tertentu, kemudian menjadikan untuk perwujudan itu suatu amalan sesuai dengan maksud dan tujuannya.

2. Kewajiban Beriman Kepada Qadha dan Qadar.

Sebagaimana telah diketahui, iman kepada qadha dan qadar merupakan salah satu pondasi dasar keimanan seorang muslim yang

¹⁹ *Ibid.*, hlm. 617.

²⁰ *Ibid.*, hlm. 617.

terdapat dalam rukun iman yang ke enam. Iman kepada qadha dan qadar merupakan salah satu syarat menjadi orang mukmin. Hal tersebut mengindikasikan urgennya keimanan terhadap qadha dan qadar atau takdir. Adapun dalil-dalil yang mengungkapkan mengenai qadha dan qadar serta akan pentingnya akan iman kepada qadhar dan qadar antara lain adalah sebagai berikut:

Al- Qur'an surat Al- Ahzab ayat 38.

وَكَانَ أَمْرُ اللَّهِ قَدَرًا مَقْدُورًا. (الاحزاب: ٣٨)

Artinya: "... Dan adalah ketetapan Allah itu suatu ketetapan yang pasti berlaku".²¹

Al-Qur'an surat At-Taghabun ayat 11.

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ,
وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ. (التغابن: ١١)

Artinya: "Tidak ada sesuatu musibahpun yang menimpa seseorang kecuali dengan izin Allah; dan barang siapa yang beriman kepada Allah, niscaya Dia akan memberi petunjuk kepada hatinya. Dan Allah Maha Mengetahui segala sesuatu".²²

Al-Qur'an surat Al Qomar ayat 49-50.

إِنَّ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ (٤٩) وَمَا أَمَرْنَا إِلَّا وَاحِدَةً كَلِمَةً
بِالْبَصَرِ (٥٠)

Artinya: "Sesungguhnya kami menciptakan segala sesuatu menurut ukuran. Dan perintah kami hanyalah satu perkataan seperti kejapan mata".²³

²¹ Depag, *Al- Qur'an dan Terjemahannya*, (Jakarta: CV. Indah Press, 1992), hlm. 674.

²² *Ibid.*, hlm. 941.

²³ *Ibid.*, hlm. 883.

Adapun dalil yang bersumber dari hadits-hadits Nabi Muhammad Saw mengenai iman kepada qadha dan qadar antara lain sebagai berikut, Rasulullah bersabda:

الإِيمَانُ: أَنْ تُؤْمِنَ بِاللَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ
وَتُؤْمِنَ بِالْقَدْرِ خَيْرِهِ وَشَرِّهِ.

Artinya: “Engkau beriman kepada Allah, para Malaikat-malaikat-Nya, Kitab-kitab-Nya, Rasul-rasul-Nya, hari akhirat, dan engkau beriman kepada qadar (ketentuan Allah) yang baik maupun yang buruk” (Muslim)²⁴

لَا يُؤْمِنُ عَبْدٌ حَتَّى يُؤْمِنَ بِأَرْبَعٍ يَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَنِّي رَسُولُ اللَّهِ بَعَثَنِي بِالْحَقِّ وَيُؤْمِنُ بِالْمَوْتِ وَيُؤْمِنُ بِالْبَعْثِ بَعْدَ الْمَوْتِ وَيُؤْمِنُ بِالْقَدْرِ. (رواه الترمذی)

Artinya: “Tidaklah seorang hamba dinyatakan sebagai mukmin hingga ia beriman kepada empat hal: bersaksi bahwa tidak ada Tuhan selain Allah dan aku adalah Rasul utusan Allah yang mengutusku dengan kebenaran, beriman dengan adanya kematian, beriman akan adanya hari berbangkit setelah kematian, dan beriman kepada qadar”.²⁵

Rasulullah bersabda:

الإِيمَانُ بِالْقَدْرِ نِظَامُ التَّوْحِيدِ. (رواه الديلمي)

“Iman kepada qadar adalah aturan tauhid. (H.R. ad-Dailami)”.²⁶

²⁴ Muhammad Nua'am Yasin, *Iman Rukun, Hakekat dan yang Membataalkannya... ..*, hlm. 4.

²⁵ Muhammad Isa bin Surah At Tirmidzi, *Terjemah Sunan At Tirmidzi juz III*, diterjemahkan oleh Drs. H. Moh. Zuhri Dipl. TAFL dkk, (Semarang: CV. Asy-Syifa', 1992), hlm. 643.

²⁶ Abdurrahman Habanakah, *Pokok-pokok Aqidah Islam...*, hlm. 634.

Abu Hurairah mengatakan bahwa Rasulullah saw. Bersabda:

الإِيمَانُ بِالْقَدَرِ يُذْهِبُ الْهَمَّ وَالْحُزْنَ

*"Iman kepada qadar menghilangkan kebingungan dan kesedihan".
(H. R. al-Hakim dan Al-Qodhaa 'I).²⁷*

Dari uraian-uraian Al Qur'an dan Al Hadits diatas, jelas bagi kita bahwa wajib beriman kepada qadha dan qadar. Inilah qadha dan qadar (ketetapan dan takdir) yang tidak bisa diingkari oleh orang-orang jahil. Penentang maupun orang yang keras kepala.²⁸ Demikianlah qadha dan qadar adalah hukum yang nyata bersifat tetap bagi makhluk ciptaa-Nya surat Al-Hadid ayat: 22.

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ
مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ

Artinya: "Tiada suatu bencanapun yang menimpa di bumi dan (tidak pula) pada dirimu sendiri melainkan telah tertulis dalam kitab (Lauh Mahfuzh) sebelum Kami menciptakannya. Sesungguhnya yang demikian itu adalah mudah bagi Allah."²⁹

Berkaitan dengan keimanan kepada qadha dan qadar, Muhammad Shalih Al-Utsaimin mengungkapkan bahwa iman kepada taqdir mengandung empat unsur:

1. Mengimani bahwa Allah mengetahui segala sesuatu secara global maupun terperinci, *azali* dan *abadi*, baik yang berkaitan dengan perbuatan-Nya maupun perbuatan hamba-Nya.

²⁷ *Ibid.*, hlm. 634.

²⁸ Syaikh Abu Bakar Jbir Al- Jazairi, *Aqidah Seorang Mukmin*, (Solo: Pustaka Mantiq, 1994), hlm. 306-307.

²⁹ Depag, *Al-Qur'an dan terjemahannya... ..*, hlm. 904.

2. Mengimani bahwa Allah telah menulis hal tersebut di Lauh Mahfuzh.
3. Mengimani bahwa seluruh yang ada tidak akan ada, kecuali hanya dengan kehendak Allah SWT, baik yang berkaitan dengan perbuatan-Nya maupun yang berkaitan dengan perbuatan makhluk-makhluk-Nya.
4. Mengimani bahwa seluruh yang ada, baik zatnya, sifatnya dan gerakannya diciptakan oleh Allah.³⁰

Keempat unsur di atas dapat di temukan dalam al-Qur'an surat Al-Hajj ayat 70:

لَمْ تَعْلَمْ أَنَّ اللَّهَ يَعْلَمُ مَا فِي السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ إِنَّ ذَلِكَ فِي كِتَابٍ إِنَّ
ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ

Artinya: "Apakah kamu tidak mengetahui bahwa sesungguhnya Allah mengetahui apa saja yang ada di langit dan di bumi; bahwasannya yang demikian itu terdapat dalam sebuah kitab (Lauh Mahfuzh). Sesungguhnya yang demikian itu amat mudah bagi Allah."³¹

Al-Qur'an surat Al-Qashash ayat 68:

وَرَبُّكَ يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَيَخْتَارُ

Artinya: "Dan Tuhanmu menciptakan apa yang Dia kehendaki dan memilihnya."³²

Keimanan terhadap qadha dan qadar telah memicu beberapa pendapat yang menghasilkan karakter tersendiri bagi tiap golongan-golongan tersebut adalah: golongan jabariyah, golongan ini berpendapat bahwa pada prinsipnya manusia tidak berbeda dengan bulu yang melayang-

³⁰ Muhammad Bin Shalih Al Utsaimin, *Prinsip-prinsip Dasar Keimanan*, Terj. Ali Makhthum Assalamy, (Riyadh: Haiatul Ighatsah al-Islamiah al-Alamiah, 1994), hlm. 63-65.

³¹ *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Op.cit., hlm 522.

³² *Ibid.*, hlm. 621.

layang di udara. Manusia tidak memiliki kehendak, tidak mempunyai kebesaran memilih dan tidak memiliki kemampuan untuk mentaati apa yang di perintahkan kepadanya. Oleh karenanya kehendak manusia sepenuhnya di arahkan oleh qadha dan qadar, dan apa yang dilakukan manusia adalah hasil pemaksaan tanpa disertai oleh kebebasan dalam memilih. Secara global paham ini menyatakan bahwa manusia adalah *majbur* (dalam keadaan di paksa).

Golongan kedua adalah golongan qodariyah. Golongan ini memiliki pendapat yang bertentangan dengan golongan jabariyah. Menurut kaum qadariyah, manusia dianugrahi kekuasaan mengatur kehendaknya secara mutlak. Manusia memiliki kebebasan sepenuhnya dalam kehendak, perbuatan dan sebagainya. Dalam hal ini Allah tidak berperan dalam kehendak dan perbuatan manusia.

Selanjutnya golongan ketiga mengambil sikap tengah-tengah. Golongan ini berusaha merumuskan pendapat yang tidak keluar dari rel aqidah, tidak pula bertentangan dengan makna keadilan dan kebijakan. Golongan ini adalah golongan Ahlus-Sunnah Waljamaah. Menurutnya manusia adalah makhluk Allah yang di anugrahi akal, kehendak bebas serta kemampuan melaksanakan hal atau perbuatan yang berpengaruh secara hakiki. Sebab pengaruh yang hakiki adalah qudrah Allah SWT. Jadi, bila melihat pengaruh hakikinya, amalan dan perbuatan manusia merupakan

ciptaan Allah, sedangkan jika melihat sebab musabab yang tampak, ia merupakan perbuatan manusia.³³

Paham ketiga golongan di atas membuktikan bahwa aplikasi terhadap iman kepada qadha dan qadar berbeda-beda, sesuai dengan pemahaman masing-masing. Namun aplikasi iman kepada qadha dan qadar yang keliru akan membawa manusia kepada kebodohan, fatalistik, dan kebekuan dalam pola pikir. Sebaliknya juga bisa menimbulkan kesombongan pada manusia. Mereka yang mengatakan bahwa manusia tidak punya kehendak akan menjadikan qadha dan qadar sebagai kambing hitam akan kesalahan-kesalahan yang mereka lakukan. Selain daripada itu keyakinan seperti ini akan membuatnya menjadi statis dan tidak mau berusaha. Mereka berusaha sembunyi-sembunyi dari ikhtiar atau usaha di balik topeng qadha dan qadar untuk menutupi kemalasan yang terdapat dalam diri mereka. Sedangkan mereka yang menyatakan bahwa kehendak dan perbuatan manusia sepenuhnya mutlak berasal dari manusia itu sendiri, mencerminkan kesombongan pada manusia dan berusaha menjadikan manusia sebagai Tuhan atas dirinya dengan menafikkan campur tangan kekuasaan Allah SWT.

Jika dilihat dari beberapa perbedaan pendapat mengenai aplikasi terhadap keimanan kepada qadha dan qadar dalam berbagai golongan, maka bagaimanakah posisi manusia sebenarnya terhadap qadha dan qadar ? dan bagaimana sebenarnya pemahaman kepada qadha dan qadar serta

³³ Abdurrahman Habanakah, *Pokok-pokok Aqidah Islam*... .., hlm. 628.

pengaplikasiannya yang tidak menjerumuskan kita kedalam paham fatalistik ataupun juga kesombongan ? Dalam hal ini penulis akan mengungkapkan ringkasan Abdurrahman Habanakah mengenai iman kepada qadha dan qadar mencakup tujuh (7) hal, yaitu:

1. Ilmu *Al-Khaliq*

Allah SWT dapat mengetahui dengan sendirinya segala hakekat dan mengetahui segala sesuatu. Sifat ilmu *Al-Khaliq* mencakup hal-hal yang wajib secara akal, hal-hal yang mustahil secara akal, hal-hal yang mungkin secara akal, baik yang telah lalu, yang akan terjadi ataupun yang tidak akan terjadi. Dengan ilmunya, maka sesuatu yang mungkin itu menjadi ada.

2. Kehendak *Al-khaliq* dan hikmahnya

Ilmu Allah yang mencakup segala sesuatu dan kebebasan-Nya dari segala kebutuhan menjadikan kesempurnaa hikmah dan sepadan pula dengan kemungkinan yang paling utama. Ketika *iradah* (kehendak) di laksanakan, datanglah *Qudrah* (kekuasaan). Dana ketika *Qudrah* dilaksanakan, muncullah iradah yang bijak dan sempurna, maka sempurna lah qadha dengan sangat adil, dan sempurna pula pembalasan dengan keadilan. Semua itu menunjukkan keselarasan hikmah dengan akibat sifat-sifat *Al Khalik*. Dengan demikian jelas bahwa kehendak Allah menunjukkan sifat sempurna. Dan, kesempurnaan-Nya sepadan dengan hikmah yang di ketahui oleh Allah dan sepadan dengan keadilan seperti Dia sifati zat-Nya.

3. Kondisi manusia di hadapan qadha dan qadar.

Allah telah menganugerahkan kepada manusia saran untuk mengenal sebagian hakekat sesuatu dan itu di tegaskan dalam firman-Nya. Dia menganugerahkan kehendak bebas kepada manusia sebagai ujian bagi manusia dalam penggunaannya. Ia juga menganugerahkan kemampuan dalam batas-batas tertentu yang dapat dipergunakan untuk mewujudkan kehendak manusia dengan menggunakan petunjuk ilmiah dan tuntutan Rabbani. Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa dalam lingkaran kecil kita adalah *Mukhayyar* (bebas memilih) karena kita diuji di dunia ini sesuai dengan batas kemampuan kita. Sesungguhnya kehendak bebas adalah anugerah bagi manusia yang semuanya dibatasi oleh ukuran yang tidak bertentangan dengan kekuasaan qadha dan qadar secara umum. Seperti masalah hidup, mati, kesehatan dan rizki, hal tersebut kita rasakan dan kita alami tanpa kita mampu merencanakan ataupun mempengaruhinya. Dalam posisi ini analoginya manusia berada dalam lingkaran besar. Manusia adalah *Musayyar* (menuruti alur atau bergerak secara otomatis). Dalam hal ini kita tidak dapat berbuat selain mengikuti alur. Oleh karenanya kita tidak dimintai pertanggung jawaban karena itu berada di luar kemampuan kita.

4. Ilmu Allah Terhadap Kehendak Manusia dan perbuatannya.

Ilmu Allah mencakup penyingkapan hal-hal yang wajib secara akal, dan yang mustahil yang telah terjadi, atau yang belum terjadi yang mungkin secara akal, termasuk dalam kemampuan menjangkau apa yang menjadi

niat manusia. Adapun mengenai bagaimana akal manusia menyingkapnya merupakan kekhususan rububiyah-Nya. Satu hal yang pasti, itu merupakan perkara yang mungkin secara akal, bukan hal yang mustahil, seperti Allah telah menciptakan dari ketiadaan, iapun mampu mengetahui apa yang akan dilakukan oleh makhluk-Nya yang di anugerahi kebebasan berkehendak oleh-Nya.

5. *Iradah* Allah Tidak Bertentangan Satu dengan Lainnya.

Ada beberapa prinsip-prinsip utama dalam hal ini. Pertama kehendak Allah tidak bertentangan satu dengan lainnya. Jika kehendak Allah telah di gantungkan terhadap sesuatu, maka mustahil dalam waktu yang bersamaan Ia menyatakan yang sebaliknya. Adapun menjadikan manusia bebas memilih dalam suatu amalan namun meniadakan kebebasan itu dalam amalan yang lain adalah perkara yang dapat di terima oleh akal. Prinsip kedua mengungkapkan bahwa segala kehendak Allah pasti sesuai dengan ilmu dan hikmah-Nya. Prinsip selanjutnya, jika manusia menentukan pilihannya dalam suatu perkara, maka ikhtiarnya dalam perkara itu tidak berarti mengingkari kehendak Allah dalam sesuatu. Sebab Allah-lah yang berkehendak menganugerahkan kepada-Nya kekuasaan itu. Namun ini bukan berarti Allah selalu meridhoi ikhtiar tersebut. Dalam hal ini Allah telah memberi petunjuk kepada manusia melalui Al Qur'an dan Sunnah-Nya.

6. Antara Allah Sebagai Pencipta Segala sesuatu dan Manusia sebagai Pelaku Ikhtiar.

Allah sebagai pemilik alam semesta ini bebas berbuat apa yang di kehendaki-Nya sesuai dengan kebijakan-Nya. Dia dapat menghidupkan dan mematikan, memberi dan menolak, merendahkan dan meninggikan, memuliakan dan menghinakan, karena kepada-Nyalah terletak kekuasaan dan kemampuan. Hal tersebut menjadi landasan perpaduan apa yang ditargetkan pada qadha dan qadar dengan tujuan kehendak bebas makhluk-Nya. Dengan kata lain manusia yang berusaha dan Tuhanlah yang menentukan.

7. Proses Penciptaan Rabbaniyah.

Proses penciptaan Rabbani di balik sebab-sebab bagi kehendak makhluk-makhluk-Nya berjalan seiring dengan *iradah* (kehendak mereka), selama ia tunduk dan mengikuti sunnah Rabbani serta sesuai dengan ilmu Allah yang bersifat mendahului.³⁴

Dengan pemahaman-pemahaman seperti yang telah di paparkan di atas, maka jelas bagi manusia bagaimana sebenarnya keimanan qadha dan qadar, sehingga tidak ada alasan bagi manusia untuk menjadikan qadha dan qadar sebagai kambing hitam atas kesalahan-kesalahannya ataupun kemalasan manusia, juga sebaliknya tidak ada alasan bagi manusia untuk menjadi sombong atas kebebasan yang telah dianugerahkan kepadanya, sehingga manusia dapat mengaplikasikan keimanan terhadap qadha dan qadar dengan lurus dan benar. Dengan demikian dapat tercapailah hikmah keimanan terhadap qadha dan qadar sebagaimana yang telah digariskan

³⁴ *Ibid.*, hlm. 630.

oleh Allah yang kesemuanya itu membawa kemaslahatan bagi umat manusia.

3. Indikasi – indikasi Iman Kepada Qadha dan Qadar

a. Tawakkal

Sahl mendefinisikan tawakkal sebagai kepasrahan kepada Allah menurut apapun yang di kehendaki-Nya.³⁵

Syaikh Syihabuddin Umar Suhrawardi mendefinisikan tawakkal sebagai mempercayakan segala urusan kepada pelaku mutlak (Allah); mempercayakan di dalam jaminan rezeki kepada-Nya.³⁶ Definisi lain dari tawakkal di ungkapkan oleh Hamdun yang dikutip oleh Simuh, yang mengatakan bahwa tawakkal adalah berserah diri (mempercayakan diri) pada jaminan pemeliharaan Allah sepenuhnya.³⁷

Dari definisi-definisi mengenai tawakkal seperti yang telah disebutkan di atas, terlihat ada persamaan utama di dalamnya, yaitu kepasrahan kepada Allah. Namun jika di lihat lebih jauh secara amali, maka terdapat perbedaan yang jelas. Sebagian ahli berpendapat bahwa makna tawakkal adalah kepasrahan total dengan meniadakan faktor usaha manusia serta menafikkan sebab dan akibat, sehingga mereka termasuk menganut

³⁵ Ibnu Qoyyim Al-Jauziyah, *Madarijus Salikin (Pendakian Memuju Allah)*, Terj. Kathur Suhardi, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 1998), hlm. 190.

³⁶ Syaikh Syihabuddin Umar Suhrawardi, *'Awarif Al- Ma'arif*, Terj. Ilma Nugrahani Ismail, (Bandung: Pustaka Hidayah, 1998), hlm. 177.

³⁷ Simuh, *Tasawuf dan Perkembangannya Dalam Islam*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1997), hlm. 67.

faham jabbari (fatalis), yaitu tawakkal tanpa usaha, kesemua nasibnya digantungkan pada taqdir dan kehendak Allah semata-mata.³⁸

Sebagian lagi beranggapan bahwa tawakkal harus diiringi dengan usaha sebatas kemampuan manusia. Hal ini senada dengan apa bagi yang di katakan oleh Ibnu Taimiyah yang mengatakan bahwa perkara itu ada dua macam; satu adalah perkara yang bisa di upayakan, maka hendaknya manusia jangan menjadi lemah dalam menghadapinya. Sedangkan yang kedua adalah perkara yang tidak bisa di upayakan, maka hendaknya jangan mengeluh dari padanya.³⁹ Pada hakekatnya tawakkal merupakan keadaan yang terangkai dari beberapa perkara, yang hakekatnya tidak bisa sempurna kecuali dengan seluruh rangkaiannya. Ibnu Qoyyim Al-Jauziyah menyingkap tujuh perkara yang terdapat dalam tawakkla, yaitu sebagai berikut:

1. Mengetahui Allah, sifat, kekuasaan, kecukupan, kesendirian dan kembalinya segala urusan kepada Ilmu-Nya dan yang terjadi berkat kehendak dan kekuasaan-Nya.
2. Menetapkan sebab dan akibat. Hal ini karena tawakkal termasuk sebab yang paling kuat untuk mendapatkan apa yang di tawakklai. Tawakkal ini seperti do'a yang di jadikan Allah sebagai sebab dalam memperoleh sesuatu yang diminta dalam do'a itu.

³⁸ *Ibid.*, hlm. 68.

³⁹ Ibnu Taimiyah, *Qadha dan Qadar*, Terj. Ahmad Faiz Asifuddin, (Solo: CV. Pustaka Mantiq, 1996), hlm. 55.

3. Memantapkan hati pada pijakan tauhid. Tawakkal seorang hamba tidak akan benar jika tauhidnya tidak benar. Bahkan hakekat tawakkal adalah tauhidnya hati.
4. Menyandarkan hati kepada Allah dan merasa tenang karena bergantung kepada-Nya, sehingga di dalam hati itu tidak ada kegelisahan karena godaan sebab dan tidak merasa tenang karena bergantung kepada-Nya.
5. Berbaik sangka terhadap Allah. Seberapa jauh baik sangka hamba Allah maka sejauh itu pula tawakkal hamba kepada-Nya.
6. Ketundukan dan kepasrahan hati kepada Allah serta memotong seluruh perintangnya.
7. Pasrah.⁴⁰

Dengan berbekal keyakinan-keyakinan seperti di atas, maka tawakkal yang di laksanakan tidak akan terjerumus kedalam kebodohan, dalam kerancuan antara tawakkal dan penyia-nyiaan; seorang hamba yang menyia-nyiakan bagiannya dengan anggapan bahwa itu adalah kepasrahan dan tawakkal, padahal itu merupakan penyia-nyiaan dan penelantaran. Dengan ketujuh perkara di atas, seseorang juga akan terhindar dari kerancuan tawakkal dengan kesantaian, dan tidak mau memikul beban serta tidak mau berusaha.

b. Ridha

Ridha bermakna mengangkat dan menghilangkan kebencian kepada qadha dan qadar; dan memandang kepahitan dalam berbagai ketentuannya

⁴⁰ Ibnu Qoyyim Al-Jauziyah, *Madarijus Salikin (Pendakian Menuju Allah).....*, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 1998), hlm. 191.

sebagai terasa manis.⁴¹ Ibnu Khaif sebagaimana yang dikutip oleh Simuh mengungkapkan bahwa ridha adalah kerelaan hati menerima ketentuan Tuhan dan persetujuan hatinya terhadap yang diridhoi Allah untuknya.⁴²

Menurut Simuh mendefinisikan *ridha* sebagai ajaran untuk menanggapi dan mengubah segala bentuk penderitaan, kesengsaraan, dan kesusahan, menjadi kegembiraan dan kenikmatan, sebagaimana yang dikatakan oleh Imam Al Ghazali, rela menerima apa saja.⁴³

Dari beberapa definisi mengenai *ridha* di atas dapat ditarik suatu pengertian mengenai *ridha* sebagai menerima apapun keputusan Allah setelah seorang hamba berusaha tanpa ada rasa benci ataupun duka yang mengiringinya, sebaliknya keputusan tersebut diterima dengan gembira, dengan menggali nikmat-nikmat dibalik itu, serta tidak pernah berpaling dari Allah. Adapun dalil-dalil mengenai ridha ini antara lain sebagai berikut:

Al Qur'an surat Al Fajr ayat 27 – 30

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ. ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً. فَادْخُلِي فِي عِبَادِي. وَأَدْخُلِي جَنَّتِي

Artinya: "Hai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah kedalam jamaah hamba-hamba-Ku dan masuklah kedalam surga-Ku".⁴⁴

⁴¹ Syaikh Syihabuddin 'Umar Suhrawardi, Op. Cit., hlm. 181.

⁴² Simuh, *Tasawuf dan Perkembangannya Dalam Islam*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1997), hlm. 70.

⁴³ *Ibid.*, hlm. 70.

⁴⁴ Depag, *Al Qur'an dan Terjemahannya*, (Semarang: CV. Indah Press, 1992), hlm.

Sabda Nabi SAW yang artinya sebagai berikut:

Artinya: "Yang merasakan manisnya iman adalah orang yang ridha kepada Allah sebagai Rabb, kepada Islam sebagai agama dan kepada Muhammad sebagai Rasul". (Diriwayatkan oleh Muslim dan Turmudzi)⁴⁵

c. Sabar

Secara etimologi asal usul kata sabar adalah *Al-Man'u* (menahan) dan *Al-Habsu* (mencegah). Jadi sabar adalah menahan jiwa dari cemas, lisan dari mengeluh, dan organ tubuh dari menampar pipi, merobek-robek baju dan lain sebagainya.⁴⁶

Pendapat lain mengatakan bahwa asal usul kata sabar adalah dari kata *Asy-Syiddah* (kokoh) dan *Al-Quwwah* (kekuatan). Selain itu ada yang mengatakan bahwa asal usul kata sabar adalah dari kata *Al-Jam'u* (menggabungkan) dan *Adz-Dzammu* (menghimpun). Jadi orang yang sabar adalah orang yang menggabungkan dirinya dan menghimpunya dari keluh kesah dan cemas.⁴⁷

Menurut Imam Al-Ghazali hakekat sabar ialah tahan menderita gangguan, dan tahan menderita ketidak-senangan orang. Menurutnya siapa yang mengeluh dari buruknya kelakuan orang lain, hal yang demikian menunjukkan atas buruknya kelakuan sendiri karena budi pekerti yang baik ialah sanggup menderita yang tidak di senangi.⁴⁸ Selanjutnya Ibn

⁴⁵ Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Madarijus Salikin... ..*, hlm. 215.

⁴⁶ Ibnu Qayyim Al Jauziyah, *Sabar Perisai Seorang Mukmin*, Terj. Fadli Lc, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2000), hlm. 19.

⁴⁷ *Ibid*, hlm. 20.

⁴⁸ Ahmad Muhammad Al-Hufy, *Akhlaq Nabi Muhammad SAW Keluhuran dan Kemuliaannya*, Terj. Masdar Helmy, (Bandung: Gema Risalah Press, 1995), hlm. 213.

Maskawaih mendefinisikan sabar sebagai ketegaran diri terhadap gempuran hawa nafsu sehingga tidak terjebak busuknya kenikmatan duniawi.⁴⁹

Dalam ensiklopedi Islam jilid IV di sebutkan bahwa sabar ialah menahan diri dalam menanggung suatu penderitaan, baik dalam menemukan sesuatu yang tidak diinginkan ataupun dalam bentuk kehilangan sesuatu yang di senangi.⁵⁰ Amr Bin Utsman Al-Makki, sebagaimana yang di kutip oleh Ibnu Qayyim Al Jauziyah mengatakan bahwa sabar ialah tegar bersama Allah dan menghadapi ujian-Nya dengan lapang dada dan tenang. Artinya seorang hamaba menghadapi musibah dengan dada yang lapang dan bukan dengan dada sempit, emosional dan mengeluh.⁵¹

Dari berbagai definisi mengenai sabar yang telah di ungkapkan di atas, dapat ditarik suatu point yang sama mengenai sabar, yaitu sabar merupakan sikap menahan diri dan tegar terhadap apa yang mendera manusia, baik itu merupakan hal yang tidak menyenangkan ataupun hal yang menyenangkan secara nafsu yang pada hakekatnya dapat menyesatkan manusia, dengan tidak berkeluh kesah dan mengharap pertolongan hanya dari Allah semata.

Adapun dalil-dalil mengenai keutamaan sikap sabar dapat kita jumpai dalam Al Qur'an dan As sunnah.

⁴⁹ Ibn Maskawaih, *Menuju Kesempurnaan Akhlaq*, Terj. Hilmy Hidayat, (Bandung: Mizan, 1997), hlm. 47.

⁵⁰ Dewan Redaksi, *Ensiklopedi Islam*, Jilid IV, (Jakarta: PT. Ichtiar Baru Van Hoeve, 1993), hlm. 184.

⁵¹ Ibnu Qayyim Al Jauziyah, *Sabar Perisai Seorang Mukmin*, Terj. Fadli Lc, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2000), hlm. 22.

Al-Qur'an surat Al Baqarah ayat: 153.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ
الصَّابِرِينَ

Artinya: "Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar."⁵²

Adapun dalil yang bersumber dari hadist Nabi adalah:

وَأَعْلَمُ أَنَّ النَّصْرَ مَعَ الصَّابِرِينَ

"Dan ketahuilah bahwa pertolongan itu beserta kesabaran".⁵³

Dari hadist di atas, maka apapun keadaan orang-orang mukmin adalah baik baginya jika ia mau mentaati apa yang di perintahkan oleh Allah dalam menghadapi cobaan baik itu berupa kesenangan maupun kesusahan.

Ada beberapa pendapat mengenai pembagian jenis sabar. Namun pada dasarnya pembagian tersebut tercakup dalam tiga jenis sabar di bawah ini.

1. Sabar terhadap perintah-perintah dan ketaatan-ketaatan hingga ia mengerjakan.
2. Sabar dari larangan-larangan dan pelanggaran-pelanggaran hingga ia tidak jatuh padanya.

⁵² Depag, *Al Qur'an dan terjemahannya*, (Semarang: CV. Indah Press, 1992), hlm.

⁵³ Ibnu Qayyim Al Jauziyah, *Madarijus Salikin (Pendakian Menuju Allah)*, Terj. Kathur Suharsi, (Jakarta: Pustaka Al Kautsar, 1998), hlm. 204.

Dari beberapa definisi di atas dapat dilihat suatu persamaan yang esensi bahwa syukur adalah ungkapan terima kasih kepada Allah SWT yang telah memberikan kenikmatan-kenikmatan dalam berbagai bentuk, melalui hati, lisan, perbuatan dengan mentaati-Nya dan mempergunakan kenikmatan tersebut sebagaimana yang telah digariskan Allah kepada manusia.

Adapun dalil mengenai syukur antara lain sebagai berikut:

Al-Qur'an surat Al Baqarah ayat: 172.

وَأَشْكُرُوا اللَّهَ إِنْ كُنْتُمْ تَعْبُدُونَ

Artinya: "... ..dan bersyukurlah kepada Allah, jika benar-benar hanya kepada-Nya kalian menyembah".⁵⁸

Al-Qur'an surat Ibrahim ayat: 7.

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي

لَشَدِيدٌ

Artinya: "... ..Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi semua orang yang sangat sabar lagi banyak bersyukur."⁵⁹

Menurut Ibnu Qayyim Al Jauziyah, syukur itu dilandaskan kepada lima sendi, yaitu: orang yang bersyukur tunduk kepada yang di syukuri, mencintai-Nya, mengakui nikmat-Nya, memuji-Nya karena nikmat itu, dan tidak menggunakan nikmat itu untuk sesuatu yang di benci-Nya.⁶⁰ Dengan demikian jika ada salah satu sendi dari syukur itu tidak terpenuhi, maka

⁵⁸ Depag, *Al Qur'an dan Terjemahannya*, (Semarang: CV. Indah Press, 1996), hlm.

⁵⁹ *Ibid*, hlm. 147.

⁶⁰ Ibnu Qayyim Al Jauziyah, *Madarijis Salikin, (Pendakian Menuju Allah)*....., hlm. 237.

3. Sabar terhadap takdir dan ketentuan-ketentuan hingga ia tidak marah kepadanya. Sabar jenis ini terkait dengan hukum takdir, yaitu apa saja yang telah ditetapkan atau diputuskan-Nya pada seorang hamba.

Ibnu Taimiyah berpendapat bahwa sabar terhadap takdir terdiri dari sabar terhadap apa yang ditetapkan Allah dengan perbuatan-Nya maupun sabar terhadap takdir yang sebabnya adalah tingkah laku makhluk.⁵⁴

d. Syukur.

Kata syukur adalah satu kata dalam bahasa Arab yang dalam bentuk isim masdar dari kata: **شَكَرَ - يَشْكُرُ** yang secara etimologis berarti membuka dan menampakkan.⁵⁵

Dalam ensiklopedi Islam, syukur di definisikan sebagai ucapan, sikap dan perbuatan terima kasih kepada Allah SWT dan pengakuan yang tulus atas nikmat dan karunia yang diberikan-Nya.⁵⁶ Syukur ialah mendayagunakan seluruh nikmat yang diberikan Allah kepadanya untuk sesuatu yang memang menjadi tujuan menciptakan dan menganugerahkannya, seperti memanfaatkan telinga atau pendengaran untuk mendengar ayat-ayat Allah dan dengan nalar untuk memikirkan berbagai ciptaan Allah.⁵⁷

⁵⁴ Ibnu Taimiyyah, *Qadha dan qadar, terj. Ahmad Faiz Asifuddin*, (Solo: CV. Pustaka Mantiq, 1996), hlm. 73.

⁵⁵ Sayyid Muhammad Ibnu Muhammad al Husaini az-Zabidi As-sadah al-Muthaqin Bi Syarh Asrar, *Ihya' 'Ulum ad-Din*, jilid IX, (Beirut: Dar at-Turas al-Arabiu), hlm. 53.

⁵⁶ Dewan Redaksi, *Ensiklopedi Islam*, Jilid V, (Jakarta: Ichtiar Baru Van Hoeve, 1993), hlm. 16.

⁵⁷ Syukri, *Konsep Sabar dan Syukur dalam Al Qur'an Serta Implementasinya Dalam Kesehatan Mental*, (Yogyakarta: Thesis S II IAIN Sunan Kalijaga, 1997), hlm. 52.

dapat dikatakan bahwa syukur seperti itu tidak sempurna, karena pada dasarnya yang di jadikan sebagai barometer dari syukur adalah kelima sendi di atas.

Syukur dalam Islam tergambar dalam tiga hal:

1. Syukur dalam hati, adalah menyembunyikan seluruh kebaikan itu dan bukan melalaikannya. Syukur dalam hal ini dapat dijabarkan dengan menyakini bahwa apa yang diperoleh saat ini adalah berasal dari Allah, sebagai sumber dari segala sesuatu dan bukan berasal dari selain-Nya. Dengan demikian hamba akan merasa lebih mencintai Tuhannya dan berusaha untuk lebih mengenal-Nya dan mendekati diri kepada-Nya.
2. Syukur dengan lisan. Aplikasi dari bentuk syukur ini adalah dengan memuji sang pemberi nikmat (Allah SWT) melalui lisannya, mengagungkan-Nya, memuji-Nya, baik itu untuk dirinya sendiri atau untuk menyeru kepada orang lain, dengan kata lain ia mengajak orang lain untuk memuji dan mengagungkan Allah dan menegakkan agama-Nya.
3. Syukur dengan anggota badan. Syukur pada bagian ini diamalkan melalui tindakan nyata, yaitu dengan mempergunakan kenikmatan-kenikmatan yang telah diberikan Allah kepadanya pada jalan yang telah ditetapkan-Nya (kebaikan), dalam rangka taat kepada-Nya, dan juga menjahui apa-apa yang menjadi larangan-Nya. Selain itu juga tidak

menggunakan kenikmatan-kenikmatan tersebut untuk kemaksiatan, baik bagi dirinya sendiri maupun bagi orang lain.⁶¹

4.Hikmah Beriman Kepada Qadha dan Qadar

Jika kita mau mengkaji apapun ajaran Allah SWT, niscaya kita akan menemukan hikmah yang besar yang ada di balik setiap ajaran-ajaran-Nya. Demikian pula dengan iman kepada qadha dan qadar, terdapat hikmah yang luar biasa besar manfaatnya bagi manusia. Hikmah tersebut antara lain;

- 1) Takdir baik maupun buruk mengandung suatu ujian bagi manusia. Ujian-ujian yang ditimpakan kepada manusia merupakan sarana untuk menempa kepribadian muslim, sehingga dengan melalui rintangan atau ujian seorang mukmin atau muslim menjadi sosok yang tangguh dalam mengarungi kehidupan.⁶² Manusia percaya dan yakin bahwa sesuatu yang terjadi itu atas izin Allah sehingga manusia tidak merasa sedih, gelisah bahkan stres karena apa yang menimpanya pasti kebaikan bagi dirinya.
- 2). Dalam setiap ujian merupakan sarana pendidikan dan pengajaran, karena setelah adanya ujian hendaknya kita menggali unsur pendidikan yang terkandung di dalam ujian tersebut.⁶³ Dalam setiap ujian akan memberikan pelajaran pada manusia bahwa segala sesuatu yang ada dalam alam semesta ini hanyalah berjalan sesuai dengan kebijaksanaan

⁶¹ Al Ghzali, *Muticara Ihya 'Ulumuddin*, (Bandung: Mizan, 1997), hlm. 317 - 318.

⁶² Abdurrahman Habanakah, *Pokok-pokok Aqidah Islam*....., hlm. 630.

⁶³ *Ibid.*, hlm. 630.

yang telah digariskan oleh Allah. Oleh sebab itu, jika seseorang tertimpa oleh kemadlaratan, seseorang tidak akan menyesal, tetapi sebaliknya jikalau ia dilimpahi pertolongan dan keuntungan iapun tidak bergembira sehingga lupa daratan. Manakala seseorang itu tidak bersifat kedua hal diatas yakni tidak menyesal, lemah atau lumpuh karena timbulnya keburukan yang tidak diharapkan juga tidak gembira yang melampaui batas karena mendapat pertolongan dan keuntungan, maka sosok seseorang manusia yang lurus, terpuji, dapat mencapai arah keluhuran dan ketinggian yang teratas sekali.⁶⁴

- 3). Terkadang karena hikmah-Nya yang Agung Allah menjadikan sarana ujian sebagai pembalasan atas perbuatan manusia yang datangnya di segerakan, jika pembalasan itu berupa kebaikan, akan menjadi motivasi bagi manusia untuk berbuat lebih baik lagi. Sebaliknya jika pembalasan itu berupa kesusahan, penyegeraan hukuman merupakan penghapusan dosa-dosa kecil dan pensucian-pensucian.⁶⁵
- 4). Memperkuat keyakinan bahwa apapun yang digariskan Allah merupakan kebaikan bagi-Nya. Bahwa sesuatu musibah atau cobaan yang menimpa diri seseorang itu belum tentu buruk baginya, bisa jadi di mata Allah itu lebih baik. Seseorang harus yakin dan percaya bahwa sesuatu yang telah ditakdirkan oleh Allah itu merupakan suatu kebaikan baginya.

⁶⁴ Sayid sabiq, *Aqidah Islam*.....hlm. 153.

⁶⁵ Sayid Sabiq, *Aqidah Islam: Pola Hidup Manusia Beriman*, hlm. 152.

- 5). Iman kepada qadha dan qadar menjadikan manusia bertanggung jawab terhadap perbuatannya. Ia berusaha menguasai sebab-musabab yang merupakan Sunnatullah.
- 6). Iman kepada qadha dan qadar menjadikan manusia hanya bersandar kepada Allah dan berserah diri tanpa melupakan ikhtiar, sehingga *hablum min Allah* nya menjadi semakin kuat.
- 7). Iman kepada qadha dan qadar merupakan daya pembangkit terhadap sikap berani, berbuat dan berpandangan positif dalam kehidupan. Jika ia ditimpa kesusahan ia tidak merasa gelisah, dan jika ia diberi kesenangan ia tidak menjadi sombong.⁶⁶ Dengan berpandangan positif di dalam kehidupan merupakan sesuatu kekuatan yang dapat membangkitkan kegiatan bekerja dan kegairahan berusaha dan dapat merupakan dorongan yang positif untuk memperoleh kehidupan yang layak dan pantas di dunia dan akhirat. Dengan adanya keimanan kepada Qadha dan Qodar akan menghubungkan manusia dengan Tuhan yang Maha Menguasai seluruh yang maujud ini. Sehingga akan mendapatkan ketenangan jiwa dan fikiran pada diri seseorang dan ia tidak kan berputus asa pada waktu menghadapi bencana atau kegagalan dalam usahanya. Ia tetap sabar dan tawakkal⁶⁷

⁶⁶ Abdurrahman Habanakah, *Pokok-pokok Aqidah Islam*....., hlm. 630.

⁶⁷ Sayid Sabiq, *Aqidah Islam*....., hlm. 152.

B. KONSEP STRES

1. Pengertian Stres

Stres merupakan istilah yang paling sering di dengar dalam keneah kehidupan sehari-hari, baik dalam kehidupan sebagai pribadi, dalam keluarga, maupun dalam lingkungan sekitar dalam berinteraksi di tengah masyarakat, lebih-lebih di tengah perkembangan modernisasi yang sangat cepat seperti sekarang ini. Setiap orang yang hidup di dunia ini tidak akan pernah lepas dari stres, karena stres tidak mengenal siapa individu yang dihadapi, dan biasanya stres yang dialami antara satu orang dengan yang lain berbeda, karena dalam kehidupan sehari-hari problem yang dihadapi manusia lain. Manusia akan selalu berkembang sejalan dengan berkembangnya kehidupan di dunia ini, dan hal tersebut semakin banyak faktor yang akan menimbulkan stres, sehingga permasalahannya sekarang adalah bagaimana hidup dengan stres tanpa mengalami distres.⁶⁸

Stres adalah tanggapan atau reaksi tubuh terhadap berbagai tuntutan atau beban atasnya yang bersifat non spesifik. Namun, disamping itu stres juga merupakan faktor pencetus, penyebab sekaligus akibat dari suatu gangguan atau penyakit. Faktor-faktor psikososial cukup mempunyai arti bagi terjadinya stres pada diri seseorang. Manakala tuntutan pada diri seseorang itu melampaui kemampuannya, maka keadaan demikian disebut distres. Stres dalam kehidupan adalah sesuatu hal yang tidak dapat

⁶⁸ Dadang Hawari, *Al Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa, Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1997), hlm. 2.

dihindari. Masalahnya adalah bagaimana manusia hidup dengan stres tanpa mengalami distres.⁶⁹

Menurut G. Wilkinson; stres adalah sesuatu yang dapat membuat kita merasa tertekan, marah, frustrasi, atau sedih.⁷⁰ Dadang Hawari mengatakan; stres adalah suatu bentuk ketegangan yang mempengaruhi alat-alat tubuh.⁷¹ Stres dalam pandangan Suharto Heerjdan; bahwa stres adalah suatu kekuatan yang mendesak atau mencekam yang menimbulkan suatu ketegangan dalam diri seseorang.⁷²

Priest mengartikan stres sebagai gangguan jiwa, di mana individu dianggap tidak bisa mengadakan adaptasi terhadap lingkungannya dengan baik, terjadi gangguan pada emosinya dan keseimbangan pada dirinya kurang baik sehingga individu memerlukan pertolongan yang intensif dan serius dari ahli kedokteran.⁷³

Dari beberapa definisi di atas dapat diambil kesimpulan bahwa stres itu adalah segala sesuatu yang merupakan kekuatan yang mendesak atau mencekam, sehingga menimbulkan suatu bentuk ketegangan yang mempengaruhi perasaan. Akibatnya timbullah rasa tertekan, marah, cemas dan frustrasi, atau mempengaruhi alat-alat tubuh (fisik), seperti letih, otot terasa tegang, gangguan tidur dan lain-lain.

⁶⁹ Dadang Hawari, *Al Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa, Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta : Dana Bhakti Prima Yasa, 1997), hlm. 44.

⁷⁰ G. Wilkinson, *Stres dan Cara Mengatasinya*, (Jakarta: Dian Rakyat, 1989), hlm. 5.

⁷¹ Dadang Hawari, *Perilaku Hidup Modern dan Stres*, (Banjarmasin: Rumah Sakit Jiwa, 1989), hlm. 1.

⁷² Soeharto Heerjdan, *Apakah Stres Itu?*, (Jakarta: Fak.Kedokteran UI, 1987), HLM. 29.

⁷³ Robert Priest, *Bagaimana Cara Mencegah dan Mengatasi Stres dan Depresi*, (Semarang: Dahara Prize, 1990), hlm. 1.

Dalam kehidupan sehari-hari stres tidak dapat dihindarkan, tetapi bagi seseorang itu bisa mengatasinya. Dan tidak semua stres itu buruk, malah ada yang memberikan motivasi untuk menghadapi rintangan dan memecahkan rintangan atau mencapai tujuan. Memang dalam kehidupan sehari-hari, manusia sering mengalami stress ringan. Tetapi terlalu sering mengalami hal seperti itu dapat pula mengakibatkan terganggunya kesehatan mental, kehidupan, penampilan, tingkah laku dan sikap.⁷⁴ Memang hidup ini selalu menginginkan perubahan, tetapi tidak semua orang dapat menyesuaikan diri dalam perubahan yang terlalu cepat. Ketidakmampuan seseorang menghadapi perubahan itu akan menimbulkan ketegangan-ketegangan yang dapat mengakibatkan stres. Terutama jika tuntutan lebih besar dari kemampuan, mungkin melebihi segala sesuatu. Abad ke-20 percaya pada perubahan dan perubahan dapat memberi stres pada manusia.

Sumber stres bisa berasal dari lingkungan maupun mental. Tingkat penyesuaiannya berbeda satu sama lain, tergantung cara kita menerapkan dan memberikan reaksi emosional. Adapula sumber stres yang tersembunyi dan dalam pikiran, ini di perlukan orang lain untuk menemukan atau memunculkannya.⁷⁵ Seseorang terkadang tidak sadar tentang penyebab dirinya hingga menjadi stres dan tertekan. Sebenarnya hal itulah yang menimbulkan adanya stress, yaitu cemas terhadap sesuatu yang tidak di mengerti atau sesuatu yang belum tentu terjadi. Sehingga orang tersebut

⁷⁴ G. Wilkinson, *Op. Cit.*, hlm. 6.

⁷⁵ G. Wilkinson, *Op. Cit.*, hlm. 8.

tidak mampu mengatasi persoalan, maka pada saat itulah ia memerlukan bantuan orang lain untuk menyelesaikannya. Seperti juga seseorang yang merasa resah dan gelisah tetapi tidak tahu penyebabnya. Demikian pula kehidupan kota dengan pola kompetisi berlomba-lomba mempromosikan tempat tinggal dan kekayaan, ada pula toko-toko mewah dan pasar swalayan yang menimbulkan keagairahan yang sulit untuk terpenuhi, hal itu merupakan persemaian atau pendorong timbulnya kecemasan, ketakutan dan ketegangan sebagai sumber timbulnya stres.

Apalagi dengan makin menonjolnya rasa individualisme, kontak sosial menjadi semakin longgar. Masing-masing hanya memikirkan kepentingan dan kebutuhan diri sendiri. Maka dalam masyarakat seperti ini timbul rasa kurang atau tidak aman, orang menjadi kesepian dan ketakutan. Ini akan mengganggu keseimbangan jiwa, stress pun timbul.

Ditambah pula pengaruh media massa, seperti koran, majalah, film, tv, parabola yang tumbuh menjamur dan mengetengahkan ikatan yang merangsang, maka kebudayaan modern ini menuntut adanya standar hidup tinggi dan kemewahan materiil. Jika semua keinginan untuk mendapatkan kemewahan, kedudukan dan kekuasaan tidak tercapai, maka timbullah malu, takut dan cemas serta rendah diri. Semua ini menjurus kepada frustrasi, konflik batin, kekuasaan dan stres. Yang makin menjadi bingung dan cemas terus menerus dalam usaha untuk menutupi kebutuhan sehari-hari yang serba vkekurangan, dan diapun stres. Yang kaya selalu cemas dan

khawatir terus menerus kalau harta kekayaannya atau jabatannya akan hilang, diapun tegang dan stres.

Menurut Robert Priest, sumber-sumber umum dari stres antara lain:⁷⁶

- | | |
|----------------------------|----------------------|
| - Pergaulan | - Pekerjaan |
| - Kesehatan | - Menuju usai tua |
| - Anak-anak | - Kesulitan keuangan |
| - Kehamilan | - Problem-problem |
| - Kegoncangan rumah tangga | - Ujian-ujian |

Dari beberapa sumber tersebut yang paling besar pengaruhnya adalah pergaulan. Sebab dalam pergaulan seseorang bertemu dengan berbagai macam sifat, ada yang baik perangainya maupun jelek wataknya, ada yang kaya atau miskin. Apalagi tentang persaingan hidup yang ketat di mana kebutuhan menuntut untuk dipenuhi, jika seseorang tidak mempunyai kendali dan seleksi secara baik maka akan mudah terpengaruh dalam pergaulan dan persaingan tersebut. Sehingga selalu mengejar perubahan social tersebut, yang mana tidak semua orang mempunyai kemampuan untuk mengatasinya, akhirnya secara pelan tapi pasti stres akan muncul dan berpengaruh pada aktifitas kehidupannya.

Adapun teknik-teknik dalam psikoterapi adalah menghilangkan gangguan atau penyakit, mengembalikan kesituasi semula, bantuan untuk menghilangkannya dari keadaan yang mempengaruhi hingga menjadi sakit,

⁷⁶ Robert Priest, *Bagaimana Cara Mencegah dan Mengatasi Stres dan Depresi*, (Semarang: Dahara Prize, 1990), hlm. 20.

dan membentuk seseorang yang berkepribadian tanggung (sembuh) dan berkembang.⁷⁷

Teknik lain dari Wolberg menjadi tiga macam perawatan yaitu:

1. Penyembuhan Supportif (*Supportive therapy*)
2. Penyembuhan Reduktif (*Reductive therapy*)
3. Penyembuhan Rekonstruktif (*Reconstructive therapy*)⁷⁸

Penyembuhan supportif yang berbentuk terapi dengan memperkuat harga diri atau kepribadian, mendorong semangat hidup yang kuat dan mengembangkan pada penyesuaian dari yang seimbang. Terapi reduktif ialah terapi yang bertujuan penyesuaian diri, modifikasi sasaran atau tujuan hidup. Penyembuhan rekonstruktif adalah perubahan struktur sifat atau karakter, pertumbuhan kepribadian dan mengembangkan penyesuaian diri dan lingkungannya.

2. Bentuk-Bentuk Gejala Stres

Daradjat dan Hawari juga mengungkapkan bentuk-bentuk gejala stres diantaranya:

a. Dalam Sekolah

- 1). Merasa takut menghadapi ujian
- 2). Merasa tidak percaya diri dalam tindakannya
- 3). Merasa tidak mampu mengerjakan tugas-tugasnya
- 4). Kecewa, merasa gurunya tidak adil.⁷⁹

⁷⁷ *Ibid*, hlm. 22.

⁷⁸ Abdul Aziz Ahyadi, *Psikologi Agama Kepribadian Muslim Pancasila*, (Bandung: Sinar Baru, 1988), hlm. 161.

b. Dalam Lingkungan Keluarga

- 1). Merasa tidak diperhatikan oleh orang tua dan anggota keluarga lainnya.
- 2). Merasa tidak nyaman atau aman di rumah karena orang tuanya pemaarah, otoriter, keras, kejam dan lain sebagainya.
- 3). Merasa sedih jika orang tuanya bercerai.⁸⁰
- 4). Merasa menyesal jika berbuat hal-hal yang menyimpang dari agamanya.⁸¹

Menurut Rita L. Atkinson membagi reaksi stres menjadi dua macam yaitu:

a. Reaksi psikologis

1). Kecemasan

Respon yang paling umum terhadap stressor adalah kecemasan. Kita mengartikan kecemasan sebagai emosi yang tidak menyenangkan ditandai oleh istilah seperti kwatir, prihatin, tegang, dan takut yang dialami oleh semua manusia dengan derajat yang berbeda-beda.

2). Kemarahan dan Agresi

Reaksi umum lain terhadap situasi stress adalah kemarahan, yang dapat menyebabkan agresi.

3). Apati dan depresi

⁷⁹ Zakiah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1993), hlm. 79.

⁸⁰ Dadang Hawari, *Al Qur'an Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Jiwa*....., hlm. 48.

⁸¹ Zakiah Daradjat, *Op. Cit.*, hlm. 80.

Walaupun respon umum terhadap frustrasi atau stres adalah agresi aktif, respon kebalikannya menarik diri dan apati juga sering terjadi. Jika kondisi stres terus berjalan dan individu tidak berhasil mengatasinya, apati dapat memberat menjadi depresi.

4). Gangguan Kognitif

Orang sering kali menunjukkan gangguan kognitif yang cukup berat jika berhadapan dengan stressor yang serius. Mereka merasa sulit berkonsentrasi dan mengorganisasikan pikiran mereka secara logis. Sebagai akibatnya, kemampuan mereka melakukan pekerjaan terutama pekerjaan yang kompleks, cenderung memburuk.

b. Reaksi Fisiologis

Apapun jenis stresor yang dialami setiap orang, tubuh secara otomatis mempersiapkan diri untuk menangani keadaan darurat tersebut. Tanda stres awal adalah mulut kering, peningkatan denyut jantung, peningkatan tekanan darah, dll.⁸²

3. Sebab-sebab Timbulnya Stres

Stres adalah tekanan batin yang dialami seseorang karena dia menghadapi tuntutan dari dunia luar atau dari dalam dirinya sendiri. Tetapi orang juga bisa mengalami stres justru tidak ada sama sekali hal-hal yang dituntut darinya. Tanpa tuntutan hidup, orang akan merasa tidak

⁸² Rita L. Atkinson, *Pengantar Psikologi, Edisi II, Jilid 2, Terjemahan Widjaja Kusuma*, (Tanpa Kota: Interaksara, t. t. h), hlm. 349-358.

mempunyai makna atau tujuan dan perasaan inilah yang membuat orang tersebut mengalami stres. Stres adalah bumbu kehidupan yang tidak mungkin dapat dihindari sebab dalam kehidupan ini seseorang akan dihadapkan pada tuntutan-tuntutan yang akan menyebabkan orang tersebut mengalami stres.⁸³

Sebagai Firman Allah dalam Surat Al- Baqarah 2: 155

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ
وَالْأَنْفُسِ وَالْثَّمَرَاتِ، وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ. (البقرة: ١٥٥)

Artinya: “Dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan beritakanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar”.⁸⁴

Di antara faktor-faktor penyebab stres yang dialami manusia terdapat dalam diri manusia itu sendiri, yaitu sifat dasar manusia yang suka berkeluh kesah dalam menghadapi segala cobaan dan ujian yang dihadapi di dunia sehingga menimbulkan berbagai tekanan batin yang pada akhirnya manusia tersebut akan mengalami stres. Sifat ini digambarkan oleh Allah SWT dalam firman-Nya Qur’an Surat Al-Maarij 70: 19 – 23

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا (١٩) إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا (٢٠)
وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا (٢١) إِلَّا الْمُصَلِّينَ (٢٢) الَّذِينَ هُمْ
عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ (٢٣).

⁸³ Setiawan B., *Ensiklopedi Indonesia*, (Jakarta: PT. Cipta Adi Pustaka, 1991), hlm. 261.

⁸⁴ Depag, *Al Qur'an dan Terjemahannya.....*, hlm. 39.

Artinya: “(19). Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. (20). Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah, (21). Dan apabila ia mendapat kebaikan ia amat kikir, (22). Kecuali orang-orang yang mengerjakan shalat, (23). Yang mereka itu tetap mengerjakan shalat”.⁸⁵

Setiap perubahan sosial akan timbul pula perubahan nilai-nilai kehidupan, perubahan tersebut antara lain:

- a. Pola hidup masyarakat dari sosial religius ke arah pola komsumtif.
- b. Pola hidup sederhana dan produktif cenderung ke arah pola komsumtif.
- c. Struktur kekeluargaan “*extended family*” cenderung ke arah pola “*nuclear family*” bahkan sampai pada pola “*single parent family*”
- d. Hubungan-hubungan kekeluargaan (hubungan emosional ayah, ibu dan anak) yang semua erat dan ketat (*family figh*) cenderung menjadi longgar (*family louse*)
- e. Nilai-nilai tradisional masyarakat dan agama, cenderung ke arah berubah menjadi masyarakat modern yang bercorak sekuler dan serba membolehkan (*permissive society*)
- f. Lembaga perkawinan mulai diragukan, dan masyarakat cenderung untuk menempuh hidup bersama.
- g. Ambisi karir dan materi dapat mengganggu hubungan interpersonal baik dalam keluarga maupun dalam masyarakat.⁸⁶ Dalam karya lain Dadang Hawari, menyebutkan tentang stressor psikososial, yaitu setiap keadaan asal peristiwa-peristiwa yang menyebabkan perubahan dalam

⁸⁵ *Ibid*, hlm. 974.

⁸⁶ Dadang Hawari, *Al Qur'an Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Jiwa*....., hlm. 1.

kehidupan seseorang (anak, remaja atau dewasa), sehingga orang itu terpaksa mengadakan adaptasi atau menanggulangi stresor yang timbul. Namun tidak semua orang mampu mengadakan adaptasi dan mampu menanggulangnya, sehingga timbullah keluhan-keluhan kejiwaan. Stresor psikososial di golongkan sebagai berikut:

- h. Perkawinan, masalah perkawinan misalnya; pertengkaran, perpisahan (separation), perceraian, kematian salah satu pasangan dan sebagainya.
- i. Problem orang tua, misalnya tidak punya anak, kebanyakan anak, kenakalan anak, anak sakit dan lain sebagainya.
- j. Hubungan interpersonal, gangguan ini dapat berupa hubungan dengan kawan dekat mengalami konflik, konflik dengan kekasih dan lain sebagainya.
- k. Pekerjaan, pekerjaan merupakan sumber stress kedua setelah perkawinan, misalnya pekerjaan terlalu banyak, pekerjaan tidak cocok dan lain sebagainya.
- l. Lingkungan hidup, kondisi lingkungan yang buruk sangat besar pengaruhnya bagi kesehatan, misalnya soal perumahan, pindah tempat tinggal dan lain sebagainya.
- m. Keuangan, misalnya pendapatan jauh lebih rendah dari pengeluaran, terlibat hutang, kebangrutan usaha dan lain sebagainya.
- n. Hukum, misalnya tuntutan hukum pengadilan, penjara dan lain sebagainya.

- o. Perkembangan, perkembangan fisik maupun mental, misalnya: masa remaja, dewasa, menopause dan lain sebagainya.
- p. Penyakit fisik atau cedera, misalnya: penyakit, kecelakaan, operasi, aborsi dan lain sebagainya.
- q. Faktor keluarga, faktor stres yang dialami anak dan remaja yang disebabkan karena kondisi keluarga yang tidak baik (sikap orang tua) misalnya: hubungan kedua orang tua yang dingin (acuh tak acuh), kedua orang tua jarang di rumah dan tidak ada waktu untuk anak-anak dan lain sebagainya.
- r. Faktor lain-lain, misalnya bencana alam, kebakaran, kehamilan di luar pernikahan dan lain sebagainya.⁸⁷

Penyebab stres yang terbesar pada manusia adalah adanya rasa kehilangan (meninggal atau berpisah) terhadap seseorang yang disayangi dan dicintai, seperti orang tua, suami atau istri, kekasih, sahabat dan orang terdekat lainnya. Sebab kebutuhan dicintai atau disayangi merupakan kebutuhan pokok bagi manusia. Sehingga kebutuhan tersebut jika tidak terpenuhi akan menimbulkan guncangan, tekanan bahkan menjadi stres, yang mana hal tersebut mempengaruhi produktivitas hidup seseorang.

4. Faktor-Faktor Penghilang Stres

Penyembuhan terhadap gangguan kejiwaan atau stres menurut Islam adalah tidak seluruhnya dipusatkan pada orang lain (terapis atau dokter)

⁸⁷ Dadang Hawari, *Al Qur'an Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima), hlm. 46-48.

melainkan besar tergantung pada hal-hal yang dapat dibuat oleh pada dirinya sendiri,⁸⁸ yaitu melalui amalan-amalan yang secara langsung ditujukan kepada Allah dengan keyakinan yang kuat dan berusaha mendekatkan diri pada Allah melalui dzikir dan do'a.⁸⁹

Tahapan penghilang stres ini melalui beberapa cara sebagai berikut :

a. Beribadah

Ibadah mencakup shalat, zakat, puasa, dan haji. Dari masing-masing inilah di dalamnya terkandung ajaran ketentraman, kesabaran, kesucian, tahan menanggung derita, membina diri, mengendalikan hawa nafsu, mencintai pada orang lain. Tidak diragukan lagi bahwa ajaran-ajaran tersebut merupakan unsur-unsur kesehatan jiwa yang sesungguhnya. Bagi seseorang hamba yang telah melaksanakan ibadah dengan baik, melakukan amal kebajikan yang terus menerus menjauhi segala yang dilarang oleh ketentuan agama, insya Allah ia akan mencapai pada tingkat ketenangan jiwa. Di antara keutamaannya adalah ia tidak akan mudah mengalami stres, cemas, gelisah, dan memiliki emosi yang stabil, tidak akan mengalami depresi. Merasa *ridho* dengan segala ketentuan Allah, tawakkal, dan tidak akan frustrasi.

b. Olah raga

Olah raga secara teratur merupakan cara yang mujarab atau manjur untuk meringankan atau meredakan kecemasan, ketegangan, stres, depresi.

Olah raga yang teratur bisa memengaruhi kondisi mental, sehingga sedikit

⁸⁸ Hasan Langgulung, *Beberapa pemikiran tentang Pendidikan Islam*, (Bandung : Indah Jaya, 1986), hlm. 157.

⁸⁹ *Ibid*, hlm. 157.

banyak akan membebaskan manusia dari rasa tidak tenang, tegang dan tertekan. Orang-orang yang telah terbiasa berolahraga dapat merasakan bahwa mereka memegang kendali atas hidup mereka sendiri, olahraga sebagai terapi penenang dari ketegangan, tidak perlu memaksakan diri. Berolahragalah dengan wajar hingga jelaga yang mengotori sudut pikiran memudar dan menghilang. Bersyukurlah ketika ketegangan dan kecemasan itu mengendur perlahan.⁹⁰ Olah raga membantu membakar habis semua bahan kimia yang terkait dengan stres dalam sistem tubuh manusia. Selama gerak badan, tubuh manusia akan melepaskan endorfin yang berfungsi menenangkan pikiran. Selain itu, olah raga juga membuat jantung manusia lebih kuat, dan ini semakin melindungi manusia dari serangan stres.⁹¹

c. Mencari kesibukan

Kesibukan memang kadangkala membawa segi-segi positif, tetapi tidak jarang juga membawa segi-segi negatif yaitu stres. Menyibukkan diri dapat menekan kemarahan, cemas, gelisah, ketegangan, mengeluh bingung, dll. Manakala seseorang sedang menyakini hal tersebut kemudian mengalihkan kepada kesibukan lain, maka hal tersebut akan dapat sedikit teratasi. Dengan demikian dengan keadaan hal tersebut di atas tidak semakin memuncak, melainkan perlahan-perlahan menurun.

Seseorang yang menyibukkan diri ketika marah, gelisah, cemas, atau tertekan, maka perhatiannya tak akan tercurahkan sepenuhnya kepada

⁹⁰ Weight Watchers, *91 Kiat Mengatasi Stres*, terj. Managing Stress; 365 Meditations, Penerjemah: Rani Rahmanillah & Ellie Puji Astuti, (Yogyakarta : Tirai, 2004), hlm. 74.

⁹¹ A. Setiono Mangoenprasodjo, *Self Improvement For Your Stress*, (Yogyakarta : Thinkfresh, 2005), hlm. 70.

penyebab hal tersebut. Lain dengan seseorang yang suka membesar-besarkan masalah maka mereka akan semakin menyulut api kemarahannya atau ketegangan semakin memuncak. Semakin tegang jiwa (pikiran) sehingga kian lama kian memuncak. Oleh sebab itu manakala seseorang ada rasa ketegangan, marah, gelisah, cemas, mengeluh binggung, sebaiknya seseorang menyibikkan diri. Bila sedang duduk seseorang bisa memutar-mutar kursi atau merapikan sesuatu yang ada di depan kita. Dengan cara ini maka akan dapat meredakan atau menghilangkan ketegangan jiwa atau stres.⁹²

d. Menciptakan hati yang tenang.

Menciptakan hati yang tenang itu memang mudah, jika ingin menciptakan hati yang tenang maka buang hati yang gelisah. Namun kalimat itu membutuhkan kerja yang keras dan latihan-latihan yang tekun tanpa menyerah. Sebab tanpa kerja keras atau sikap yang bersemangat untuk memerangi kegelisahan, maka tak mungkin seseorang mendapatkan ketenangan batin yang utuh. Apabila seseorang menghadapi masalah, jangan langsung ditanggapi dengan benar-benar serius. Biarkan masalah itu berjalan dengan wajar dan menggelinding bagaikan bola dengan sendirinya, seseorang hanya bisa memikirkan secara biasa-biasa saja apa dan bagaimana pemecahannya. Yang lebih penting dari itu ialah seseorang harus ingat, bahwa diri manusia termasuk makhluk sosial, bahwa manusia tak bisa lepas dan menghindar dari komunikasi dengan orang lain.

⁹² Rudy Hariyono, *Langkah – langkah Praktis Meredakan Emosi dan Stress*, (Surabaya : Putra Pelajar, 2002), hlm. 82.

Agar seseorang memperoleh ketenangan hati, seseorang dapat menempuhnya dengan cara hidup suka cita. Di mana setiap mulai bangun tidur sampai tidur lagi seseorang mengisi dengan aktifitas-aktifitas penuh suka cita. Menghadapi waktu-waktu seharian penuh dengan hati yang berbunga-bunga. Dipagi hari mencoba untuk berjalan-jalan menikmati dan menghayati kehidupan ini dengan hati yang bersih. Menghirup udara yang masih belum kotor itu dengan sebebaskan-bebasnya, melepaskan semua beban-beban yang menjadi pikiran, misalnya beban masalah keluarga atau masalah pekerjaan. Dengan demikian tingkat kesegaran hati dan emosi seseorang bisa terjaga.⁹³

⁹³ *Ibid*, hlm. 86-87.



مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ لَهُ، وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ. (التغابن: ١١)

“Tidak ada sesuatu musibahpun yang menimpa seseorang kecuali dengan izin Allah; dan barang siapa yang beriman kepada Allah, niscaya Dia akan memberi petunjuk kepada hatinya. Dan Allah Maha Mengetahui segala sesuatu”
(QS. At – Taghabun ayat 11).

BAB III

ANALISIS URGENSI IMAN KEPADA QADHA DAN QADAR DALAM MENANGGULANGI STRES (Perspektif Konseling Islam)

Dengan adanya perubahan yang serba cepat sebagai konsekwensi modernisasi, kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi mempunyai dampak (efek) pada kehidupan masyarakat. Perubahan-perubahan tersebut telah mempengaruhi nilai kehidupan masyarakat, tidak semua orang mampu menyesuaikan diri dengan perubahan tersebut, yang pada gilirannya dapat menimbulkan ketegangan atau stres pada dirinya. Stres dapat merupakan faktor pencetus, penyebab atau akibat dari suatu penyakit, sehingga taraf kesehatan jiwa dari orang yang bersangkutan menurun karenanya. Seseorang dikatakan sakit apabila ia tidak lagi mampu berfungsi secara wajar dalam kehidupan sehari-harinya, di rumah, disekolah, ditempat kerja atau dilingkungan sosialnya.¹

Kehidupan yang penuh dengan rintangan dan hambatan, berbagai cobaan yang silih berganti. Cobaan yang berupa kesenangan, kesusahan, sehat, sakit, kaya dan miskin. Semua itu datang dan pergi, dan terlihat di dalamnya siapa yang tetap ber-Tuhan dan siapa yang ingkar. Siapa yang tetap bersabar dan siapa yang berpaling dan mencari perlindungan selain Allah SWT. Pada hakekatnya manusia sekalian yang berada di permukaan bumi ini pasti akan diuji dengan berbagai ujian baik dari rasa takut, lapar, kekurangan harta

¹ Dadang Hawari, *Al-Qur'an, Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa... ..*, hlm. 2.

benda, jiwa yang tidak tentram, serta buah-buahan. Sebagai Firman Allah dalam surat Al-Baqarah 2 : 155.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ

وَالْأَنْفُسِ وَالْثَّمَرَاتِ، وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ. (البقرة ١٥٥)

Artinya : *“Dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar”*.²

Bahwa ujian dan cobaan yang datang merupakan hal yang wajar bagi setiap manusia, apakah ia dapat mengemban dan menjalankan sesuai ajaran agama atau tidak. Cobaan yang dihadapi setiap manusia berbeda-beda, ada yang sulit dan ada yang mudah menyelesaikannya. Seseorang yang telah mengembalikan semua perkara atau masalah yang dihadapinya kepada Allah akan mendapat petunjuk. Ia akan berprinsip bahwa semua adalah milik Allah dan akan kembali kepada kepada-Nya. Orang yang mengembalikan semua urusannya kepada Allah akan mendapat keberkatan. Dan disini terlihat suatu pendekatan agar manusia mengetahui tentang dirinya, bahwa Tuhannya tidak akan melupakan bagi orang yang selalu ingat kepadanya. Karena jika Allah menghendaki kebajikan atau kebaikan seseorang hamba, niscaya dijadiannya orang tersebut memperoleh pelajaran dari hatinya.³

Dalam hal ini bimbingan menghadapi cobaan hidup merupakan sasaran bimbingan dan penyuluhan Islam, agar individu dapat hidup selaras

² Depag, *Al Qur'an dan Terjemahannya*... .., hlm. 39.

³ H. Salim Bahreysy, H. Said Bahreysy, *Terjemah Singkat Tafsir Ibnu Katsier jilid I*, (Surabaya : PT. Bina Ilmu, 1992), hlm. 275.

dalam menjalankan atau menempuh hidupnya. Karena seseorang mengerti bahwa pertolongan itu beserta kesabaran, tanpa kesabaran pertolongan takkan datang dengan sendirinya. Dalam Al Qur'an, Allah telah memberi solusi jika seseorang terkena problem kehidupan yaitu, surat Al Baqarah 2 : 153.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya : "Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar".⁴

Stres adalah suatu yang menimbulkan reaksi fisik atau psikis non spesifik terhadap terhadap setiap tuntutan kehidupan. Reaksi psikis terhadap stres pada diri seseorang dapat tampil dalam bentuk kecemasan, gangguan fungsi organ-organ tubuh yang sering dinamakan fenomena psikosomatik. Stres adalah bagian dari kehidupan seseorang yang tidak dapat dihindarkan. Yang harus dilakukan adalah mengatur hidup agar tidak menimbulkan reaksi yang disebut distres, yaitu kepatologian disertai reaksi yang disebut distres.⁵ Dan seseorang yang mengalami stres akan terganggu fungsi kehidupan sehari-harinya.

Untuk menghindari hal tersebut dan supaya manusia sampai kepada mental yang sehat, maka Islam menawarkan bimbingan dan konseling yang berdasarkan pada agama. Salah satu bimbingan yang ditawarkan dalam Islam adalah membantu manusia agar mampu menggunakan potensi ikhtiarnya untuk memiliki dan menciptakan lingkungan positif sebagai salah satu upaya *preventif* (pencegahan) terhadap hal-hal yang dapat membawa kepada

⁴ Depag, *Al Qur'an dan Terjemahannya*....., hlm. 38.

⁵ Dadang Hawari, *Al-Qur'an, Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*....., hlm. 79.

kemudharatan dan timbulnya penyakit terutama yang berkaitan dengan kejiwaan, *kuratif* (penyembuhan) terhadap berbagai penyakit terutama penyakit parasit hati seperti kikir, sombong, bohong, dendam, hasud dan lain sebagainya, *preservatif* yaitu sebagai prisai dari kondisi yang tidak baik agar situasi dan kondisi tetap baik (tidak mengandung masalah kejiwaan)serta memperkokoh iman *dan developmental*(perkembangan), yakni selalu mendekatkan diri kepada Allah dengan selalu mengingat Allah agar situasi dan kondisi kejiwaan yang telah baik agar tetap baik dan menjadi lebih baik.⁶

Bimbingan Konseling Islam dan konsep iman pada qadha dan qadar dalam menanggulangi stres sangatlah berkaitan erat. Pembimbing atau konselor dalam pelaksanaan dan penerapan bimbingan dan konseling Islam tidak terlepas dari konsep Al Qur'an dan Sunnah Rasul. Oleh karenanya bimbingan konseling Islam mempunyai fungsi dan tujuan yang sama yaitu seperti yang telah disebutkan di atas yaitu; *preventif* (pencegahan), *kuratif* (penyembuhan), *preservatif* (merawat), *developmental* (pengembangan). Adapun tujuannya adalah mewujudkan individu menjadi manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akherat.⁷ Adapun pendekatan yang digunakan dalam menanggulangi stres berdasarkan konsep iman kepada qadha dan qodar lebih menekankan pada fungsi preventif yaitu membantu individu menjaga atau mencegah timbulnya masalah bagi dirinya. Serta membantu seseorang untuk bisa menerima keadaan dirinya sebagaimana adanya, dari segi baik dan buruknya, kekuatan serta kelemahannya, sebagai

⁶ Tohari Musnamar dkk, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan*, hlm. 6.

⁷ *Ibid*, hlm. 34.

sesuatu yang memang telah ditetapkan Allah (nasib atau takdir), tetapi juga menyadari bahwa manusia diwajibkan untuk berikhtiar, kelemahan yang ada pada dirinya bukan untuk terus menerus disesali dan kekuatan atau kelebihan bukan pula untuk membuatnya lupa diri. Lebih singkatnya dapat dikatakan sebagai membantu individu untuk tawakkal atau berserah diri kepada Allah. Dengan tawakkal atau berserah diri kepada Allah berarti meyakini bahwa nasib baik buruk dirinya itu ada hikmahnya yang bisa jadi manusia tidak tahu.⁸

Bahwa setiap orang itu mempunyai kebutuhan dasar yaitu membutuhkan rasa aman, tenang, terlindungi, bebas dari rasa cemas, depresi, stres dan lain sebagainya.⁹ Dalam kehidupan ini setiap manusia tidak terlepas dari masalah atau problem. Permasalahan ini silih berganti terus berjalan bagaikan roda yang berputar, beginilah kehidupan yang dialami manusia. Berbagai hal yang terdapat dalam kehidupan ini yang penuh dengan tantangan, hambatan dan rintangan, kesemuanya itu harus dihadapi guna untuk kelangsungan hidup. Berbagai cobaan, kekurangan harta, kegelisahan karena ketakutan, dan tiada ketentaraman dalam jiwa, itu merupakan ujian atau cobaan dari Allah SWT¹⁰ dan bisa dikatakan sebagai takdir dari Allah dan itu semua diberikan pada manusia. Tergantung bagaimana manusia itu menyikapinya atas takdir yang telah ditentukan oleh Allah. Bahwa takdir (qadha dan qadar) itu pasti terjadi pada manusia dan tidak bisa mengelaknya

⁸ *Ibid*, hlm.35.

⁹ Dadang Hawari, *Al-Qur'an, Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa...*, hlm. 431.

¹⁰ Mahfud An, *Petunjuk Mengatasi Stres*, (Bandung : Sinar Baru Algensindo, 1999), hlm.

atau menghindarinya, sebab semua itu terjadi atas izin Allah SWT manusia itu hanya bisa berusaha tetapi Allah-lah yang menentukan segala sesuatu yang terjadi di muka bumi ini. Itulah takdir atau ketetapan Allah yang pasti terjadi pada manusia.

Permasalahan yang silih berganti tidak menjadi masalah yang berat. Keseluruhannya dihadapi dengan hati yang damai dan tentram tidak tergesa-gesa dalam menghadapi masalah. Dengan berfikir yang jernih dan akal sehat akan menghasilkan hasil yang terbaik pula. Dengan keyakinan dan kesungguhan hati kepada Allah SWT semua masalah yang dihadapi dapat terselesaikan dengan baik dan penuh dengan pertimbangan-pertimbangan. Keyakinan dan kesungguhan itulah yang mendorong manusia untuk selalu berusaha dan berikhtiar dalam menghadapi masalah, dengan adanya iman atau keyakinan yang kuat dalam diri manusia akan mendapat petunjuk dari Allah SWT. Jika petunjuk itu sudah datang dari Allah SWT pasti akan membawa manusia kepada kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Jika manusia selalu yakin atas takdir atau ketetapan Allah SWT maka akan terhindar dari berbagai macam kegelisahan dan terhindar dari kecemasan, dan stres pada dirinya.

Dalam Islam konsep iman kepada qadha dan qadar merupakan salah satu syarat untuk menjadi seorang mukmin. Hal tersebut menyiratkan makna betapa pentingnya iman kepada qadha dan qadar. Karena seseorang yang menerima dan menyerah kepada qadha dan qadar dengan lapang dada akan membuahkan faedah yang baik serta memberi kekuatan semangat yang tiada kunjung padam. Sehingga hati seseorang akan menjadi tentram dan tidak

keliru dalam menghadapi musibah yang menimpanya. Dalam bekerja maupun beramal ia bebas dari keraguan, kegoncangan, kebingungan, bahkan stres. Ia tidak akan sedih mengenang yang telah lalu. Sebaliknya, iapun tidak akan gentar menghadapi sesuatu yang sedang terjadi saat ini dan tidak binggung menghadapi yang akan datang. Ia akan menjadi orang yang paling bahagia keadaannya, enak dan tenang jiwanya dan tenang hati serta pikirannya.¹¹ Dalam konsep iman kepada qadha dan qadar mengungkapkan teori penerimaan diri dengan lebih sempurna melalui konsep tawakkal, ridha, sabar, dan syukur, yang kesemuanya menjelaskan dengan lebih luas mengenai penerimaan terhadap takdir Allah dan hal yang berkaitan dengannya. Bahkan lebih luas lagi Islam memerintahkan manusia menggunakan pemberian Allah untuk kebaikan dalam rangka taat kepadanya dan melarangnya menggunakan kenikmatan-kenikmatan tersebut di jalan kemaksiatan. Ini mencerminkan bahwa Islam memerintahkan manusia mengembangkan potensinya bahkan dilengkapi dengan tuntunan-tuntunan-nya pada jalan yang baik.

Iman atau percaya pada takdir sangat penting bagi kesehatan jiwa. Dengan iman pada takdir ini orang tidak akan mengalami frustrasi dan stres. Manusia boleh berusaha, tetapi Allah SWT yang menentukan. Misalnya, seseorang telah berusaha dengan pelbagai daya dan upaya secara sah untuk memperoleh suatu tujuan yang menurutnya baik. Tetapi ternyata apa yang diinginkannya itu tidak berhasil, bukan semata-mata karena kesalahannya tetapi ada faktor lain di luar kemampuannya; nasib telah menentukan lain ia

¹¹ Syaikh Abu Bakar Jabir Al Jazari, *Aqidah Seorang Mukmin*, (Solo : CV. Pustaka Mantiq, 1994), hlm. 309.

tidak sampai pada tujuannya. Tetapi bagi orang yang beriman kegagalan itu dipandang sebagai takdir, bahwa Allah SWT berkehendak lain. Orang yang beriman yakin bahwa tidak semua apa yang dipandang baik, di mata Allah SWT pun baik pula; begitu pula sebaliknya. Oleh karena itu bagi orang yang beriman, kegagalan yang dialaminya itu dianggap sebagai musibah yang pasti ada hikmahnya. Orang yang beriman akan bersabar dan berserah diri pada Allah SWT, memohon kekuatan lahir dan batin terhadap “cobaan atau musibah” yang dialaminya.¹²

Bahwa kegagalan itu menyimpan sesuatu yang berguna, seseorang akan mempergunakan atau memanfaatkan bencana atau musibah dari kegagalan itu sebaik mungkin. Dari kegagalan, manusia akan mengkaji penyebab-penyebab kegagalan yang kemudian dijadikan catatan agar tidak terulang kembali. Di samping itu, yang paling bernilai ialah bahwa ia mencari hikmah dari kegagalan. Hikmah dari kegagalan itu ialah sesuatu yang terbaik yang tersimpan di dalamnya. Hanya saja manusia masih belum mengetahui. Hikmah yang terkandung dalam kegagalan itu adalah suatu misteri.¹³ Dan sebagai hamba Allah SWT senantiasa harus mengakui bahwa manusia itu milik Allah, dan akan kembali kepada-Nya.

Manusia hidup itu berdasarkan atas kepercayaan, tinggi rendahnya nilai kepercayaan atau keyakinan akan memberikan corak kehidupannya. Keimanan akan qadha dan qadar adalah sebagai pondasi keimanan seorang muslim. Sebab pentingnya unsur keimanan pada qadha dan qadar sangat

¹² Dadang Hawari, *Al-Qur'an, Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*...., hlm.439.

¹³ Rudy Hariyono, *Langkah Praktis Meredakan Stress*, (Surabaya : Putra Pelajar, 2002), hlm. 130-131.

berpengaruh pada aspek keyakinan pada manusia. Karena dengan cara berpikir, bersikap dan bertingkah laku tidak dapat dipisahkan dari keyakinannya. Sebab keyakinan itu masuk dalam konstruksi kepribadiannya.¹⁴ Iman qadha dan qadar adalah keyakinan manusia terhadap ketetapan yang telah digariskan oleh Allah SWT baik ketetapan yang buruk maupun yang baik.¹⁵ Iman kepada qadha dan qadar sangat penting dalam menanggulangi stres di dalam kehidupan manusia, karena dengan mempercayai ketetapan yang telah ditentukan oleh Allah SWT, maka akan menjadi penuntun hidup, penentram jiwa atau mental manusia, dan sebagai pendorong yang dapat membangkitkan semangat optimis manusia dalam segala aspek kehidupan, sehingga manusia akan mendapatkan keselamatan hidup di dunia dan di akhirat.¹⁶

Apabila manusia ridho, sabar, tawakkal dan bersyukur atas takdir yang telah ditentukan oleh Allah SWT maka akan terhindar dari stres. Sebab dengan kepasrahannya serta kesabaran dalam dirinya maka akan diberi suatu kemudahan dan jalan keluarnya untuk menghadapi segala sesuatu yang telah terjadi dan yang akan terjadi nanti. Itulah qadha dan qadar yang tetap terjadi pada manusia dan manusia tidak bisa menghindarinya dan mengelaknya. Sesuatu itu terjadi atas izin Allah SWT. Jika Allah SWT menghendaki pastiklah terjadi dan sebaliknya. Tetapi iman qadha dan qadar tidak meninggalkan suatu usaha atau ikhtiar. Manusia hanya bisa berusaha dan

¹⁴ Dzakiah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta : Bulan Bintang, 1970), hlm. 2.

¹⁵ Muhammad Nua'im Yassin, *Iman Rukun, Hakekat dan yang Membatakannya.....*, hlm. 142.

¹⁶ H. M. Arifin, *Pedoman Bimbingan dan Penyuluhan Agama*, (Jakarta : Gol dan Terayan Press, 1994), hlm. 4

berikhtiar tetapi Allah-lah yang menentukan segala urusan ada di tangan-Nya, yang baik dan yang jelek.

Dan apabila iman qadha dan qadar tetanam kuat pada jiwa manusia, maka akan menjadi kekuatan batin yang tangguh yang akan melahirkan sikap positif dalam kehidupan sehari-hari dan manusia akan selalu optimis dalam menghadapi hidup, serta tidak akan mudah kena goncangan jiwa dan stres. Jadi dengan percaya dan yakin atas takdir Allah akan membuahkan hasil yang positif yang amat hebat dalam kehidupan manusia di atas bumi. Dan sebaliknya jika manusia yang tidak yakin atas qadha dan qadar dalam kehidupannya maka mereka akan selalu dalam kenestapaan, kesumpekan dan ketegangan dalam hidupnya.¹⁷

Dan untuk menanggulangi dan menyembuhkan orang yang terkena stres memerlukan suatu terapi khusus. Islam sendiri sangat memperhatikan terhadap semua aspek kehidupan manusia antara lain kesehatan mental atau jiwa dan aspek penyembuhan mental yang sakit dan seseorang yang mengalami gangguan emosional seperti seseorang yang terkena stres. Dalam sepanjang kehidupan manusia tidaklah ada segelintir manusiapun yang tidak luput dari adanya stres walaupun hanya dalam tahapan atau tingkatan ringan maupun sampai pada tahapan berat.

Untuk bisa mengubah atau merombak kepribadian atau tingkahlaku seseorang yang terkena stres diperlukan suatu perubahan atau perombakan dalam pikiran dan kecenderungan. Sebab, tingkahlaku manusia sangat

¹⁷ Sayid Sabiq, *Akidah Islam (Suatu Kajian Yang Memposisikan Akal Sebagai Mitra Wahyu)*, (Surabaya : Al Ikhlas, 1996), hlm. 107.

dipengaruhi oleh pikiran dan kecenderungannya. Oleh karena itu, psiko-terapi pada dasarnya dimaksudkan untuk mengubah pikiran-pikiran para penderita stres (gangguan mental dan emosional) tentang diri mereka sendiri, orang lain, kehidupan, dan berbagai persoalan yang mereka tidak mampu menghadapinya dan yang menjadi penyebab kegelisahannya.¹⁸

Islam pada hakekatnya juga mengemban misi sebagai terapi kejiwaan.

Hal ini berdasarkan firman Allah, seperti dalam surat Yunus 10 : 57.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى
وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

*“Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman”.*¹⁹

Ayat di atas jelas menunjukkan bahwa Islam itu sendiri berintikan aspek terapi bagi kemungkinan terjangkitnya individu dari simptom-simptom hati atau nafs. Terapi disini bukanlah bermakna upaya menyembuhkan saja tetapi juga menyangkut upaya perawatan, penanggulangan dan pencegahan.

Manusia diciptakan berdasarkan qudrat-Nya, maka penciptaan atasnya baik maupun buruk itu sudah digariskan Allah dan merupakan kebaikan bagi-Nya. Manusia memiliki kelemahan dan kekurangan; sesuatu yang terkadang sulit untuk diterima olehnya. Manusia terkadang sulit untuk menerima kekurangan dirinya dengan kata lain manusia seringkali tidak pernah merasa puas dengan apa yang ada pada dirinya. Ketetapan Allah tentang mati, rezeki,

¹⁸ M. Utsman Najati, *Al Qur'an dan Ilmu Jiwa*, (Bandung : Pustaka, 1985), hlm. 302.

¹⁹ Depag, *Al Qur'an dan Terjemahannya*....., hlm. 315.

jodoh itu sudah ketetapan yang mutlak kehendaknya, dan manusia tidak dapat mencampurinya. Dalam kehidupan manusia pasti akan mengalami suatu problem atau cobaan-cobaan dalam kehidupannya. Maka manusia harus menghadapinya demi kelangsungan hidup. Jika dalam suatu keluarga mengalami cobaan yaitu adanya perceraian, kematian salah satu pasangan atau familinya, serta problem lain adalah jika terkena penyakit fisik yang sangat berat atau cedera karena kecelakaan pada dirinya, maka hal tersebut itu harus diterima dengan lapang dada dan ikhlas. Mungkin itu sudah takdir Tuhan bagi dirinya. Bahwa takdir baik maupun buruk mengandung suatu ujian bagi manusia. Ujian-ujian yang ditimpakan kepada manusia merupakan sarana untuk menempa kepribadian muslim, sehingga dengan melalui rintangan atau ujian seorang mukmin atau muslim menjadi sosok yang tangguh dalam mengarungi kehidupan.²⁰ Dan memperkuat keyakinan bahwa apapun yang digariskan Allah merupakan kebaikan bagi-Nya.

Dalam setiap ujian merupakan sarana pendidikan dan pengajaran, karena setelah adanya ujian hendaknya kita menggali unsur pendidikan yang terkandung di dalam ujian.²¹ Terkadang karena hikmah-Nya yang Agung Allah menjadikan sarana ujian sebagai pembalasan atas perbuatan manusia yang datangnya disegerakan. Jika pembalasan itu berupa kesusahan, penyegeraan hukuman merupakan penghapusan dosa-dosa kecil dan pensucian-pensucian.²² Dalam kehidupan di muka bumi ini pasti terjadi ujian atau cobaan yang sangat berat diantaranya, suatu bencana alam, terjadinya

²⁰ Abdurrahman Habanakah, *Pokok-pokok Aqidah Islam*....., hlm. 630.

²¹ *Ibid*, hlm. 630.

²² Sayid Sabiq, *Aqidah Islam: Pola Hidup Manusia Beriman*....., hlm. 152.

kebakaran, hamil di luar nikah. Maka cobaan yang sedang di alaminya itu harus diambil hikmahnya dan merupakan suatu pelajaran bagi dirinya serta menggali unsur pendidikan yang terkandung dalam ujian tersebut.

Dan di dalam masyarakat maupun lingkungan disekitar kita pasti akan menjadi suatu problem atau masalah misalnya, ambisi karir dan materi, serta pekerjaan yang penghasilannya kurang mencukupi hidupnya, lingkungan yang buruk, perkampungan yang kumuh, dan seringnya pindah tempat tinggal. Jika manusia tidak siap menerima ujian-ujian tersebut maka akan terganggu jiwanya bahkan stres. Dan ditambah lagi dengan adanya problem orang tua maupun teman dekatnya. Maka dengan adanya percaya dan yakin atas qadha dan qadar akan menjadikan manusia bertanggung jawab terhadap perbuatannya. Ia akan berusaha menguasai sebab-musababnya. Dan apabila manusia hanya bersandar kepada Allah dan berserah diri tanpa melupakan ikhtiar, maka semua masalah yang sedang menimpanya akan terselesaikan dengan baik. Serta jika manusia percaya atas takdir akan merupakan daya pembangkit terhadap sikap berani, berbuat dan berpandangan positif dalam kehidupan. Jika ia ditimpa kesusahan ia tidak akan merasa gelisah, dan jika ia diberi kesenangan ia tidak menjadi sombong.²³

²³ Abdurrahman Habanakah, *Pokok-pokok Aqidah Islam.....*, hlm. 630.