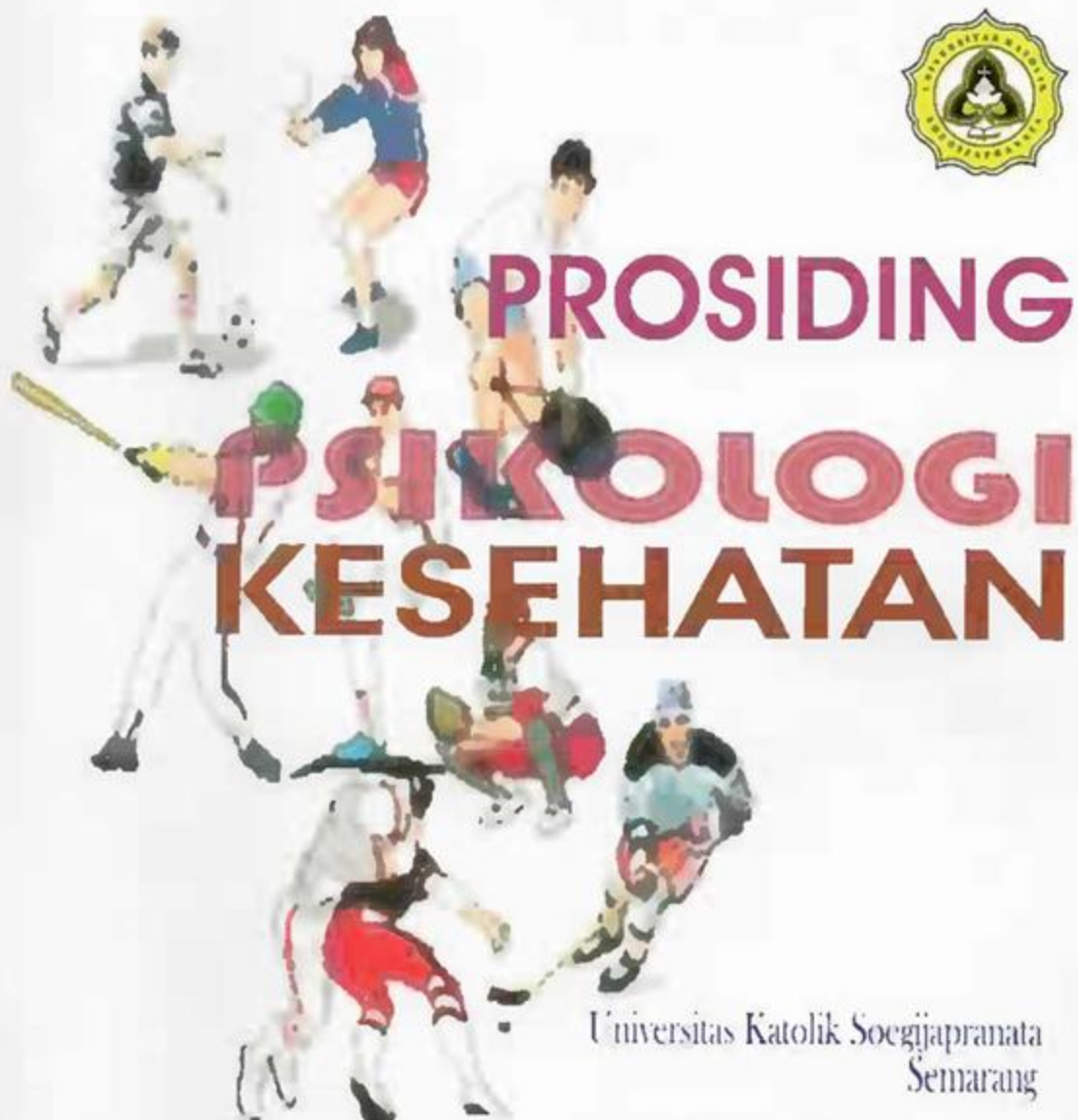


Nomor ISBN : 978-602-8011-32-7



Universitas Katolik Soegijapranata
Semarang



PROSIDING DISKUSI PSIKOLOGI KESEHATAN

Disusun Oleh : Dr. Y. Bagus Wismanto, Msi.
Tim Psikologi Kesehatan

Editor : Dr. Y. Bagus Wismanto, Msi.

Disain Cover : Y. Supriyadi

Penerbit :
Penerbitan Universitas Katolik Soegijapranata
Jl. Pawiyatan Luhur IV/1, Bendan Duwur, Semarang 50234.
Telepon : +62-24-8441555 (Hunting)
Fax : +62-24-8445265
Tahun : 2012

Nomor ISBN : 978-602-8011-32-7

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Sampul	i
Daftar Isi	iv
Pengantar Editor	v
The Effectiveness of ASA Psychological Program toward Compliance And Interferon Gamma Level (IFN- γ) of <i>Tuberculosis</i> Patiens Oleh : Hastaning Sakti Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, Semarang.	1
Promosi Pola Makan Sehat Sebagai Upaya Pencegahan Kanker Oleh : Ratna Supradewi Fakultas Psikologi – Universitas Islam Sultan Agung, Semarang.	27
Berpikir Positif untuk Meningkatkan Kualitas Hidup pada Narapidana Oleh : MM Shinta Pratiwi dan Retno Istiasih Utami Fakultas Psikologi – Universitas Semarang, Semarang	39
Manajemen Syukur, Sabar dan Ikhlas sebagai Pedoman dalam Meng- atasi Permasalahan Kehidupan Oleh : Luh Putu Shanti Kusumaningsih Fakultas Psikologi – Universitas Islam Sultan Agung, Semarang	50
Terapi Reminiscence dan Snoezelen untuk Kesehatan Usia Lanjut Oleh : Margaretha Sih Setija Utami Puslitbang Psikologi Kesehatan, Fakultas Psikologi Universitas Soegijapranata, Semarang.	60

ABSTRAK

Makalah ini membahas tentang bagaimana manajemen syukur, sabar dan ikhlas dalam mengatasi permasalahan kehidupan. Pada bab pendahuluan, penulis menguraikan tentang hakikat keberadaan manusia di dunia yang diwajibkan untuk beribadah dan menjalani kehidupan dengan segala permasalahannya. Tuhan menganugerahkan dua sisi yang berbeda dalam kehidupan manusia yaitu keadaan bahagia dan kesusahan. Namun, manusia terkadang melupakan rasa syukur ketika merasa permasalahan yang dialaminya terlalu berat dan merasa bahwa Tuhan hanya memberinya kesusahan. Manusia tidak menyadari bahwa pada saat itu kesabarannya sedang diuji. Kesabaran dalam menghadapi permasalahan hidup tanpa mengeluh merupakan indikator munculnya rasa ikhlas. Permasalahan dalam makalah ini adalah bagaimana manajemen syukur, sabar dan ikhlas dalam mengatasi permasalahan kehidupan.

Pada bab pembahasan penulis membahas tentang gambaran umum tentang stress, penyebab dan berbagai macam cara untuk mengurangi stress. Salah satu cara yang dapat dilakukan ketika individu tidak dapat menyelesaikan kondisi stress yang dialami adalah berusaha untuk beradaptasi dengan penyebab stress. Menurut penulis, hal ini terkait dengan bagaimana individu bersyukur, bersabar dan keikhlasan dalam menjalani hidup. Individu yang mensyukuri apapun yang diperolehnya dalam hidup disertai kesabaran dalam menerima cobaan akan meminimalisir kondisi stress yang dialaminya. Ikhlas merupakan tingkatan akhir antara syukur dan sabar yang menyempurnakan individu dalam memposisikan dirinya agar tetap sama antara celaan dan pujian dari orang lain sehingga membuat hati lebih tenang.

Sejalan dengan pendahuluan dan pembahasan yang telah penulis uraikan sebelumnya, maka kesimpulan yang dapat disampaikan dalam makalah ini adalah bahwa kemampuan individu dalam manajemen rasa syukur, kesabaran dan keikhlasan sangat bermanfaat dalam meminimalisir kondisi stress ketika menghadapi permasalahan hidup. Rasa syukur, sabar dan ikhlas terletak dalam hati seseorang dan apabila dijalankan dengan kesungguhan maka akan dapat tercipta kehidupan yang seimbang dan menyenangkan, tidak hanya untuk diri sendiri tetapi juga orang lain.

Kata Kunci : Stress, Syukur, Sabar, Ikhlas

ABSTRACT

This paper focuses on how the management of gratitude, patience and sincerity in addressing the problems of life. In the introductory chapter, the authors elaborate on the nature of human existence in the world who are required to worship and live a life with all its problems. God gave the two different sides of human life is a state of happiness and distress. However, people sometimes forget the feeling of gratitude when they experienced problems too heavy and feel that God just gave him trouble. Humans do not realize that at that time his patience is being tested. Patience in dealing with the problems of life without complaining is an indicator of the emergence of a sense of sincerity. The problem in this paper is how to manage the gratitude, patience and sincerity in addressing the problems of life.

In the discussion section the author discusses the general idea of stress, causes and a variety of ways to reduce stress. One way to do when the individual is unable to complete the conditions of stress experienced was trying to adapt to stressors. According to the authors, it is associated with how individuals gratitude, patience and sincerity in life. Individuals who are grateful for whatever he earned in life with patience in accepting the trial will minimize the stress conditions experienced. Sincerity is the final level of gratitude and patience to perfect the individual in order to keep the same position himself between reproach and the praise of others that make the heart more calmly.

In line with the introduction and discussion of authors who have been previously described, the conclusions that can be presented in this paper is that the ability of individuals in management of gratitude, patience and sincerity are very useful in minimizing the stress condition when faced with the problems of life. Gratitude, patience and sincerity are located in the heart of someone and when run with the seriousness it will be able to create a balanced and pleasant life, not only for yourself but also others.

Keywords : Stress, Gratitude, Patience, Sincerity

MANAJEMEN SYUKUR, SABAR DAN IKHLAS SEBAGAI PEDOMAN DALAM MENGATASI PERMASALAHAN KEHIDUPAN

(Luh Putu Shanti Kusumaningsih, SPsi, MPsi)

PENDAHULUAN

Manusia diciptakan ke dunia ini untuk melakukan banyak hal. Apabila dibandingkan dengan makhluk Tuhan yang lain tentunya kedudukan manusia lebih tinggi. Manusia ditakdirkan untuk memiliki kelebihan-kelebihan yang tidak dimiliki oleh makhluk lain. Salah satunya adalah manusia diciptakan dengan sebaik-baik bentuk penciptaan yang baik tetapi tergantung pada apakah seorang manusia mampu menjalankan tugas dan peran yang telah digariskan oleh Allah. Setidaknya ada tiga tugas dan peran yang harus dimainkan oleh manusia dan sebagai seorang individu yang beragama. Manusia bukan hanya harus mengetahuinya tetapi menjalankannya dalam kehidupan ini agar kehidupan umat manusia dapat berjalan dengan baik dan menyenangkan. Pertama, manusia harus melakukan segala sesuatu dengan niat yang ikhlas karena Allah swt. Kedua, lakukan segala sesuatu didunia ini dengan cara yang benar, bukan membenarkan segala cara. Ketiga, lakukan segala sesuatu dengan tujuan mengharap ridha Allah swt dan hal ini akan membuat manusia hanya memiliki satu kepentingan saja dalam menjalankan kehidupannya di dunia ini yaitu ridha-Nya (www.blog.re.or.id).

Sayangnya, masih banyak manusia di dunia ini yang tidak mengerti akan hakikat hidupnya di dunia ini yaitu untuk beribadah kepada Allah, banyak yang mendustakan ayat-ayat Allah, tidak mempercayai tentang adanya kehidupan setelah mati, adanya pembalasan di hari kiamat, dan tentang adanya surga dan neraka. Tidak hanya itu, tetapi banyak manusia yang masih tergolong ke dalam orang-orang yang tidak takut untuk melakukan kejahatan seperti merampok, membunuh, memperkosa, dan lain-lain (www.orkit354.tripod.com).

Beribadah kepada Allah swt merupakan tugas yang paling pokok bahkan satu-satunya tugas dalam kehidupan manusia, sehingga apapun yang dilakukan oleh manusia seharusnya dijalani dalam kerangka ibadah kepada Allah swt. Seperti yang telah dijelaskan dalam Al-Qur'an Adz-Dzaariyat (51 ayat 56) : *"dan tidak aku jadikan jin dan manusia kecuali hanya untuk beribadha kepada-Ku"*. Untuk dapat mengabdikan dan beribadah kepada Tuhan dengan cara yang benar, ada tiga tahap, yaitu tahap satu *"bekerjalah untuk-Ku"* ; tahap dua *"semata-mata demi aku"* ; dan tahap ketiga atau yang terakhir adalah *"berbaktilah hanya kepada-Ku"*. Tahap satu menjelaskan bahwa

manusia di dunia ini harus mengerti bahwa pekerjaan apapun yang manusia lakukan di dunia ini pada dasarnya telah terkait dengan Allah, karena Allah-lah penguasa tertinggi di dunia. Tahap kedua menjelaskan bahwa apapun yang manusia kerjakan di dunia tidak dilakukan untuk kebaikannya sendiri, akan tetapi harus dikerjakan atas nama Allah semata. Sedangkan tahap ketiga menjelaskan bahwa manusia harus mengerti bahwa berbakti kepada Allah merupakan pernyataan taqwa. Prinsip taqwa yang dipancarkan dari lubuk hati manusia harus dapat menjiwai setiap perbuatan, perkataan dan pikiran (www.gagakmas.com).

Namun, dalam kehidupan ini, selain beribadah hanya kepada Allah swt, manusia juga ditakdirkan untuk melewati banyak ujian melalui berbagai cobaan atau permasalahan hidup yang harus diselesaikan dengan cara yang tepat. Setiap individu atau manusia tentu memiliki permasalahan dalam hidupnya, karena pada dasarnya hidup itu sendiri merupakan serangkaian dari masalah. Hidup adalah perjalanan manusia dari satu masalah ke masalah lainnya. Masalah dalam hidup baru akan terputus dalam kehidupan manusia apabila manusia itu sendiri telah meninggal dunia. Manusia tidak pernah mengetahui, apa, kapan, dan bagaimana cara Allah swt memberi kepada hamba-Nya, entah memberi berupa anugerah atau kebahagiaan hidup, ataupun memberi cobaan dan teguran yang berupa masalah hidup. Tugas manusia hanya menjalani kehidupannya saja, kemudian Allah swt hanya melengkapi hidup manusia dengan beragam hal atas izin dan ridho-Nya, termasuk memberikan insiprasi kehidupan atau ilham untuk menjalankan hidup (www.illmair.blogspot.com).

Banyaknya permasalahan yang terjadi dalam kehidupan manusia, apabila dibiarkan akan berdampak pada tidak terselesaikannya masalah sehingga muncul satu kondisi yang berkepanjangan atau biasa dikenal dengan istilah "Stres". Stres berawal ketika manusia menghadapi satu keadaan yang mendorong manusia untuk melakukan tindakan tertentu karena manusia merasa kehilangan atau tidak dapat mencapai sesuatu yang diinginkan atau diharapkannya. Kondisi tersebut dapat mengakibatkan munculnya kekecewaan dan kekosongan pada jiwa manusia. Adapun bentuk kekecewaan manusia biasanya dikarenakan adanya masalah-masalah keuangan, kekuasaan, prestige, percintaan, kekayaan material, dan munculnya beraneka ragam keinginan pada diri manusia yang tidak dapat terpenuhi (Revanz, 2011).

Berada dalam kondisi yang demikian, terkadang membuat manusia hanya sibuk mencari "obat" untuk mengatasi stresnya dengan mencari dan melaksanakan trik atau tips jitu yang disampaikan oleh manusia lainnya. Manusia sedikit demi sedikit sudah mulai melupakan hakikat sebenarnya yang bisa digunakan untuk mengatasi stres yang dialami, yaitu melalui bagaimana individu memajemen antara bersyukur, bersabar, dan ikhlas dalam menghadapi permasalahan hidup.

Manusia terkadang selalu menanyakan tentang apa yang harus disyukurinya ketika hidupnya tetap atau masih saja menderita. Manusia tidak menyadari bahwa pada saat itulah kesabaran seseorang sedang diuji. Apabila manusia senantiasa bersyukur sekecil apapun terhadap nikmat yang telah Allah berikan kepadanya termasuk penderitaan sekalipun, maka Allah akan banyak menganugerahkan kebahagiaan kepada kita. Sedangkan kesabaran itu sendiri merupakan buah dari ketakwaan terhadap Allah swt. Sabar dalam menjalani cobaan hidup dan ketentuan dari Allah swt merupakan sikap konsistensi seorang mukmin (umat beragama). Sabar merupakan sikap yang akan mendorong setiap mukmin untuk senantiasa berpegang teguh pada kitab Allah swt, bukan melemparkannya dengan dalih beratnya cobaan yang sedang dialami. Sabar yang seperti ini akan semakin membuat manusia bertambah dekat kepada Tuhannya (www.anneahira.com). Namun, apabila manusia masih sering mengeluh dan mengerutu, tetap saja belum bisa dikatakan ikhlas. Sesabar apapun manusia tetapi apabila masih sering merasa ada yang kurang dan mengganjil berarti ikhlas dalam diri individu belum ada (www.rumaysho.com).

Rasa syukur, sabar dan kondisi keikhlasan dapat muncul dari dalam diri manusia apabila manusia telah menyadari hakikat keberadaannya di dunia ini. Manusia harus dapat memahami hubungan antara ketiganya untuk dapat digunakan sebagai pedoman mengatasi permasalahan dalam hidup. Berdasarkan uraian tersebut, maka permasalahan yang muncul dalam makalah ini adalah bagaimana melaksanakan manajemen syukur, sabar dan ikhlas dalam diri manusia sebagai strategi jitu dalam mengatasi permasalahan hidup.

PEMBAHASAN

Adakalanya manusia merasa tidak puas dengan kehidupannya, selalu merasa kekurangan dalam segala hal apabila dibandingkan dengan manusia yang lainnya. Akibatnya individu menjadi terpacu untuk mencapai apapun yang diinginkannya dengan menggunakan segala cara tanpa memperhatikan kemampuannya. Kondisi selanjutnya yang diprediksikan akan terjadi adalah biasanya individu menjadi stres.

Stress dapat dikategorikan sebagai keadaan jiwa yang paling populer abad ini. Pada dasarnya stress bukanlah suatu penyakit, tetapi jika individu tidak dapat mengatasinya dalam jangka waktu tertentu, maka dapat berdampak pada munculnya masalah kesehatan (www.akuingsukses.com).

Stress merupakan penekanan pada peristiwa dan situasi negatif yang dialami individu dapat menimbulkan efek yang tidak teratur pada perilakunya. Kondisi ini muncul ketika individu gagal dalam melakukan penyesuaian diri terhadap suatu peristiwa atau situasi. Tetapi, tidak semua peristiwa atau situasi dapat menimbulkan

stress. Situasi atau peristiwa yang dialami individu dapat berupa pertentangan antar anggota keluarga, perceraian, kematian dalam keluarga, pekerjaan serta keadaan lingkungan (Sarafino, dalam www.creasoft.wordpress.com).

Smet (1994) diantaranya menyebutkan bahwa ada beberapa hal yang dapat menjadi sumber stress individu, yaitu pertama, sumber stress yang berasal dari diri seseorang. Sarafino (dalam Smet, 1994) menjelaskan bahwa terkadang sumber stress terdapat dalam diri seseorang. Kedua, stress yang berasal dari dalam keluarga. Stress dalam kategori ini dapat bersumber dari interaksi diantara para anggota keluarga, seperti perselisihan dalam masalah keuangan, perasaan acuh tak acuh, tujuan yang saling berbeda, dll. Ketiga, sumber stress yang berasal dari dalam komunitas dan lingkungan. Lebih lanjut dijelaskan bahwa interaksi individu diluar lingkungan keluarga dapat melengkap sumber-sumber stress individu.

Revanz (2011) menjelaskan bahwa individu memiliki cara yang berbeda-beda dalam menanggapi persoalan atau permasalahan yang dihadapinya. Apa yang dianggap dapat menjadi sumber stress pada seseorang, belum tentu berlaku juga untuk individu lainnya. Faktor keturunan, latar belakang pendidikan, pergaulan dan pendidikan berpengaruh dalam membantu individu mengklasifikasikan stress sebagai tantangan, ancaman, atau rasa bosan, hal tersebut akan sangat menentukan respon yang akan dilakukan oleh individu.

Ada banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi stress, misalnya latihan pernafasan dengan cara mengambil posisi yang nyaman untuk memejamkan mata, melakukan relaksasi *imagery* yaitu mengambil posisi nyaman dan memejamkan mata sambil membayangkan diri kita sedang berada di suatu tempat yang nyaman, minum teh hijau dipagi hari, mendengarkan musik atau lagu kesukaan, merendam kaki atau seluruh badan dengan air hangat, melakukan pijatan untuk melancarkan peredaran darah, melakukan meditasi sebagai cara untuk bersyukur, mengkonsumsi coklat, dan terapi tertawa.

Apabila cara yang digunakan untuk mengatasi stress tidak memberikan kontribusi terhadap kesehatan emosional dan fisik individu, maka dianjurkan untuk mencari cara yang lebih sehat. Banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengatur dan mengatasi stress, individu diberikan kesempatan untuk memutuskan apakah akan menghindari, mengubah, beradaptasi, dan atau menerima kondisi yang mengakibatkan stress (www.beritasi.blogspot.com).

Mengurangi tingkatan stress dapat mengakibatkan berkurangnya resiko memburuknya atau kambuhnya suatu penyakit. Kondisi stress seringkali mengakibatkan munculnya perasaan tidak nyaman. Hal tersebut membuat individu cenderung termotivasi untuk melakukan sesuatu dengan tujuan mengurangi stress

yang disebut dengan *Coping*. *Coping* merupakan usaha yang dilakukan individu untuk mengatur stress, kesulitan dan tantangan yang dialaminya (Blair, dalam www.creasoft.wordpress.com).

Stress dapat dihadapi dengan cara mengubah situasi dan atau mengubah reaksi individu terhadap penyebab stress. Cara pertama yang dapat dilakukan adalah dengan cara menghindari stress yang tidak penting, mencoba mengubah situasi apabila tidak dapat menghindari sumber stress, membiasakan diri dengan melakukan adaptasi terhadap penyebab stress, dan menerima hal-hal yang tidak dapat individu ubah (www.beritasi.blogspot.com).

Salah satu cara yang menarik perhatian penulis adalah teknik mengatasi stress dengan menerima hal-hal atau situasi yang tidak dapat diubah oleh individu. Dalam hal ini, cara yang terbaik untuk mengatasi stress tersebut adalah menerima hal tersebut apa adanya. Penerimaan terhadap suatu hal yang menyakitkan memang tidaklah mudah, tetapi apabila dilakukan dalam jangka waktu yang panjang, hal tersebut akan lebih mudah daripada memagari situasi yang tidak dapat individu ubah.

Bersyukur merupakan suatu cara yang dapat dilakukan untuk menghindarkan individu dari stress. Melalui bersyukur, individu akan selalu berpikir positif sehingga dapat ikhlas dalam menjalani kehidupan. Syukur sangat berkaitan erat dengan hati, lisan dan anggota badan. Syukur berarti berterimakasih atas suatu anugrah atau pemberian, khususnya dari Allah. Namun sayangnya, banyak manusia yang mulai melupakan pentingnya bersyukur dalam segala hal yang telah dialaminya, baik sedih ataupun menyenangkan.

Ada banyak cara yang dapat dilakukan sebagai bentuk rasa syukur, yaitu bersyukur dengan hati dan perasaan, misalnya menghindari perilaku buruk yang dibenci manusia dan Allah seperti kikir, riya, dendam, munafik dan sebagainya, selalu mengingat Allah dan juga mengingat mati, memiliki perasaan cinta kepada Allah swt melebihi apapun juga. Bersyukur dengan mulut atau ucapan, misalnya terbiasa membaca al-qur'an, menyebarkan dan mengajarkan ilmu yang dimiliki, selalu mengingat Allah kapan dan dimanapun berada, dan senantiasa berdoa dan mendoakan diri sendiri, keluarga, kerabat, bahkan musuh sekalipun. Bersyukur dengan amal perbuatan, misalnya melaksanakan shalat lima waktu, melaksanakan ibadah puasa, dan saling tolong menolong diantara sesama manusia. Terakhir adalah bersyukur dengan harta benda, misalnya membantu orang-orang yang membutuhkan bantuan finansial, membangun sarana dan prasarana umum yang dapat bermanfaat bagi orang banyak (www.organisasi.org).

Syukur sangat menentukan kesabaran seseorang. Individu yang bersyukur akan selalu diikuti dengan kondisi kesabaran, dan sebaliknya. Kesabaran sudah

sepatutnya dimiliki oleh umat beragama ketika menghadapi ujian yang tidak ada lagi pilihan baginya. Kesabaran yang dimiliki individu akan bernilai kebaikan, selain itu individu akan mendapatkan pahala dan keridhaan dari Allah swt serta diampuni dosanya (www.anneahira.com).

Tak ada seorangpun yang mengetahui seberapa bening hati seseorang. Tak ada seorangpun yang mengetahui seberapa tulus hati seseorang mencintai. Dan tidak ada seorangpun yang mengetahui hati seseorang seberapa sabar dalam menghadapi ujian. Hanya individu yang memiliki hati itu sendiri dan Allah swt yang mengetahui. Karakteristik amalan hati memang berwujud demikian, hati tidak bisa berkata-kata dan seandainya berkatapun belum tentu sesuai dengan kenyataannya (www.melati-asih.web.ugm.ac.id).

Rasa syukur, kesabaran dan keikhlasan adalah hal yang tidak bisa dipisahkan keberadaannya satu sama lain. Setelah individu bersyukur atas semua pemberian-Nya dan bersabar atas semua ketetapanNya, dengan demikian dimulailah tahapan ikhlas untuk menerima dan menjalankan semua kehidupan ini hanya untuk Allah. Ikhlas dan Sabar akan selalu sejalan dan beriringan, seseorang yang belajar Ikhlas, maka juga akan belajar sabar, begitupun sebaliknya (www.devirul.multiply.com).

Secara etimologis, ikhlas bermakna "kosong", murni, tidak tercampuri. Ikhlas mengindikasikan tentang adanya perasaan tenang dan tidak ada beban apapun setiap individu melakukan suatu perbuatan, baik sebelum, ketika, dan setelah perbuatan dilakukan (Darmawan, 2011).

Perkataan ikhlas berasal dari bahasa Arab yang berarti "pengabdian yang tulus", ketulusan, dan kejujuran. Ikhlas dalam kamus bahasa Indonesia berarti sinonim dari kata tanpa pamrih (www.rumaysho.com). Nuun (dalam Tuasikal, 2009) menjelaskan bahwa terdapat tiga tanda seseorang dapat dikategorikan ikhlas, yaitu tetap merasa sama antara pujian dan celaan orang lain, tidak pernah mengingat amalan atau kebajikan yang dulu pernah dilakukan, dan hanya mengharapkan balasan dari amalan di akhirat, bukan di dunia.

Manusia terkadang dihinggapi oleh keinginan-keinginan yang dapat memuaskan rasa gembiranya terhadap sesuatu dalam menjalankan kehidupannya sehari-hari. Pekerjaan atau kegiatan yang dilakukan selalu diiringi dengan tujuan untuk menunjukkan eksistensinya pada orang lain disertai dengan tujuan lain yang bersifat keduniawian, inilah yang dinamakan "pamrih". Ikhlas belum muncul dalam kondisi yang demikian. Padahal, hal tersebut sangat tidak dianjurkan. Setiap individu diminta untuk mengerjakan sesuatu dengan niat yang tulus dan ikhlas.

Ikhlas banyak membicarakan tentang banyak hal yang menarik. Sulit rasanya menemukan suatu perbuatan yang tidak ternoda tujuannya selain hanya karena Allah semata. Namun, disitulah letak keunggulan dari individu yang mampu melaksanakan arti ikhlas. Ikhlas merupakan suatu perkara yang sangat tinggi dan tercantum dalam sebuah hadits yang mengatakan bahwa *"ikhlas adalah salah satu rahasia-Ku dan akan Ku-buka pada hamba-hamba-Ku yang Ku-pilih"*. Sungguh suatu kehormatan tersendiri bagi kita selaku manusia apabila "dipilih" oleh Allah untuk mengetahui rahasia terbesar dalam menjalankan kehidupan melalui "ikhlas"

Ikhlas yang penulis maksud dalam makalah ini adalah ikhlas yang menganjurkan individu untuk selalu bersabar dan bertawakal dalam menjalani cobaan apapun yang diberikan oleh Allah swt. Memposisikan diri tetap sama diantara pujian dan celaan orang lain akan membuat hati lebih tenang, karena kita tetap merasa sama diatas apapun posisinya. Memasrahkan diri dan hidup kepada Allah swt merupakan pertanda bahwa kita selaku umat manusia mempercayai dan siap menjalankan ketentuan-Nya, sehingga stress dengan sendirinya akan hilang.

KESIMPULAN

Proses kehidupan akan banyak membawa perubahan dari masa ke masa. Makin banyak asam garam yang masuk dalam kehidupan individu, semakin banyak pula individu belajar tentang kehidupan, baik suka maupun duka. Keikhlasan merupakan salah satu kunci dalam mengurangi kondisi stress.

Sejalan dengan pendahuluan dan pembahasan yang telah penulis uraikan sebelumnya, maka kesimpulan yang dapat disampaikan dalam makalah ini adalah kemampuan individu dalam memajemen rasa syukur, kesabaran dan keikhlasan sangat bermanfaat dalam meminimalisir kondisi stress ketika menghadapi permasalahan hidup. Rasa syukur, sabar dan ikhlas terletak dalam hati seseorang dan apabila dijalankan dengan kesungguhan maka akan dapat tercipta kehidupan yang seimbang dan menyenangkan, tidak hanya untuk diri sendiri tetapi juga orang lain.

Pengetahuan individu tentang dirinya atau tentang apapun tentulah sangat terbatas, apabila dibandingkan dengan pengetahuan Allah swt. Allah Maha Mengetahui apa yang terbaik bagi umatnya, keputusan-Nya selalu yang terbaik dan selaku umat-Nya sudah seharusnya bagi manusia untuk mengikuti ketentuan-Nya. Ada satu nasihat bijak yang mungkin dapat dijadikan pelipur hati disaat individu sedang mengalami kondisi stress, terkadang Allah mendatangkan "petir", menyembunyikan "matahari", dan manusia menangis untuk bertanya kemana hilangnya matahari, rupanya manusia tidak pernah tahu bahwa ia akan diberi "pelangi" oleh-Nya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahira, Anne. 2010. **"Ikhlas, Arti dan Cara Pelaksanaannya"**. www.anneahira.com. Diakses pada tanggal 23 Januari 2012.
- Ahira, Anne. 2010. **"Pengertian Sabar : Memaknai Kata Sabar"**. www.anneahira.com. Diakses pada tanggal 23 Januari 2012.
- Darmawan, Budi. 2011. **"Indikator Ikhlas Secara Psikologis"**. www.blindzone.mywapblog.com. Diakses pada tanggal 16 Februari 2012.
- Godam. 2006. **"Syukur Nikmat : Mensyukuri dan Bersyukur Atas Berbagai Nikmat Yang Telah Diberikan Oleh Allah swt"**. www.organisasi.org.com. Diakses pada tanggal 14 Februari 2012.
- Husni, Afit K. 2010. **"10 Cara Mengatasi Stress"**. www.lifehacks.web.id. Diakses pada tanggal 15 Februari 2012.
- Revanz, Rachmad. 2011. **"Pengertian Stress dan Sebab-sebabnya"**. www.rachmadrevanz.com. Diakses pada tanggal 25 Februari 2012.
- Smet, Bart. 1994. **"Psikologi Kesehatan"**. Jakarta : PT. Gramedia Widiasarana.
- Tuasikal, Muh Abduh. 2009. **"Berusaha Untuk Ikhlas"**. www.sekelumitinfo.wordpress.com. Diakses pada tanggal 14 Februari 2012.
- Tuasikal, Muh Abduh. 2009. **"Sudah Ikhlas Kita Sebagai Hamba Allah"**. www.rumaysho.com. Diakses pada tanggal 12 Februari 2012.
- www.orkit354.com. **"Hakekat Hidup"**. Diakses pada tanggal 25 Februari 2012.
- www.akuingsukses.com. **"17 Tips Mengatasi Stress dalam Hidup dan di Tempat Kerja"**. Diakses pada tanggal 15 Februari 2012.
- www.melati-asih.web.ugm.ac.id. 2008. **"Sabar dan Ikhlas, That's The Key"**. Diakses pada tanggal 20 Februari 2012.
- www.creasoft.wordpress.com. 2008. **"Stress"**. Diakses pada tanggal 20 Februari 2012.
- www.beritasi.blogspot.com. 2011. **"Bagaimana Cara Mengatasi Stress"**. Diakses pada tanggal 31 Januari 2012.
- www.ilmair.blogspot.com. 2010. **"Masalah Hidup"**. Diakses pada tanggal 26 Januari 2012.
- www.blog.re.or.id. **"Tugas dan Peran Manusia"**. Diakses pada tanggal 12 Februari 2012.

www.genebase.com. 2009. **"Syukur dan Ikhlas"**. Diakses pada tanggal 8 Februari 2012.

www.gagakmas.com. **"Bersyukur Sekecil Apapun"**. Diakses pada tanggal 25 Februari 2012.

www.artikel.pelajar-islam.or.id. **"Tugas Manusia di Dunia"**. Diakses pada tanggal 26 Februari 2012.