

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Perspektif Teori

1. Kondisi Mental

a. Pengertian Kondisi Mental

Kondisi mental merupakan istilah umum yang berdasarkan pada keadaan psikologis, emosional maupun sosial seseorang individu. Kondisi mental dapat memberikan pengaruh kepada individu dalam berpikir, berinteraksi, merasakan, maupun bertindak dengan orang lain.²¹ Kondisi mental yang baik, dapat dipahami bahwa individu mampu merasa sejahtera dengan ditandai mampu mengatasi tekanan hidup, bekerja atau melakukan aktivitas produktif, maupun memberikan kontribusi kepada orang disekitarnya. Kondisi mental yang buruk atau dapat disebut sebagai gangguan mental dapat dipahami bahwa individu mengalami kesulitan dalam menyesuaikan permasalahan kebutuhan hidup, dan membutuhkan bantuan psikologis untuk mengatasi permasalahan yang tengah dihadapi.²²

Dari pengertian di atas dapat mengindikasikan bahwa kondisi mental yang sehat atau kesehatan mental tidak sebatas mengatasi persoalan berkenaan mental saja namun juga berhubungan dengan aktivitas kehidupan ditandai dengan adanya rasa penuh keyakinan dan kekuatan bahwa bisa menghadapi hambatan yang ada, sehingga kesejahteraan lahir dan batin dapat diperoleh.

Kondisi mental sehat memiliki beragam definisi seperti pendapat Zakiah, seorang ahli Psikologi Agama mengartikannya sebagai kemampuan untuk penyesuaian diri pribadi maupun dengan orang lain. Berbeda dengan pendapat Yustinus Seminus mengartikannya sebagai individu yang terhindar dari simtom neurosis maupun psikosis.²³

Definisi yang disampaikan oleh ahli, Zakiyah merupakan pendapat yang tidak menggambarkan kondisi

²¹ Kartini Kartono dan Jenny Andari, *Hygine Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam* (Bandung: CV. Mandar Maju, 1989), 4.

²² Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Toko Gunung Agung, 1995), 33-52.

²³ Yustinus Seminu, *Kesehatan Mental 1* (Yogyakarta: Kanisius, 2006), 50.

mental yang menyeluruh. Penulis memiliki pendapat bahwa kesehatan mental tidak hanya tertuju pad permasalahan pribadi individu namun juga pengaruh lingkungan. Berbagai problematika muncul sering disebabkan tidak adanya kesiapan individu dalam menerima perubahan maupun perbedaan yang dialaminya sehingga timbul rasa tidak nyaman dan tertekan atau merasa beban.

Seorang ahli ilmu jiwa dan pendidikan orang Mesir, memiliki pandangan terhadap kesehatan mental sebagai bentuk tanda kondisi mental yang baik dari seorang individu, dengan pendapatnya sebagai keserasian atau kesempurnaan antara fungsi-fungsi jiwa disertai dengan kecakapan untuk menghadapi fluktuasi goncangan jiwa yang tidak berdampak berat bagi individu, dengan disertai rasa kebahagiaan, dan kemampuan dalam menghadapinya.²⁴

Psikolog klinis asal Filipina, Dr. Estefania Aldaba Lim kondisi kesehatan mental adalah: (1) Tidak semua penyesuaian diri berlaku terhadap semua hal, karena dapat saja itu menghalangi dalam melakukan kemajuan, 2) Bukan bebas dari kecemasan dan ketegangan karena kecemasan dan ketegangan sering kali merupakan prasyarat dan akibat yang ditimbulkan oleh kreatifitas; (3) Ketidakpuasan realistik dapat memberikan kemajuan, (4) Tidak adanya ketergantungan terhadap orang disekitar, (5) Individu yang dapat mendayagunakan kemampuan semaksimalnya, (6) Meningkatnya kecakapan dalam menggunakan maupun menghargai kuasa yang dimiliki secara realistik (8) Tidak bertentangan nilai agama, kesehatan mental memberikan akses jalan dan pelengkap tujuan dari agama.²⁵

Berbagai pendapat mengenai kondisi mental, dapat dipahami, sebagai keadaan dimana individu memiliki beragam tuntutan maupun tantangan, berkaitan hal fisik maupun psikis dan tidak berdampak pada lemahnya fisik maupun psikis.

²⁴ Abdul Azis El Quusy, *Pokok-Pokok Kesehatan Mental*, Zakiah Daradjat, Alih Bahasa (Jakarta: Bulan Bintang, 1974), 38.

²⁵ Yustinus Semiun, 51.

b. Kriteria Kondisi Mental Sehat dan Tidak Sehat

Kondisi mental dari pendapat Alexander A. Schneiders, bukunya berjudul “Personality Dynamic and Mental Health,” memberikan gambaran mengenai kriteria kondisi mental dapat diketahui melalui beberapa hal seperti, adanya mental yang efisien, pengendalian maupun integrasi pikiran dan tingkah laku, integrasi motif dan pengendalian konflik, adanya rasa maupun emosi yang positif, adanya pikiran yang damai dan tenang, sikap yang sehat, memiliki konsep diri, identitas ego atau rasa sadar akan pribadinya, terdapat hubungan kuat dengan kenyataan.²⁶

Individu yang memiliki mental sehat adalah mampu memiliki tingkah laku adekuat dan diterima orang sekitar, memiliki sikap yang sesuai dengan norma dan pola kelompok masyarakat, sehingga timbul hubungan interpersonal maupun intersosial yang positif dan berdampak baik. Di lain sisi, Siti Meichati buku dengan judul “Kesehatan Mental” memberikan pandangannya bahwa orang sehat mental, dapat diketahui beberapa hal seperti:²⁷

- a. Terhadap kenyataan, memiliki pandangan yang sehat baik diri maupun sekitarnya, seperti tidak adanya prasangka yang berlebih terhadap sekitar, sehingga menimbulkan persepsi yang merugikan bagi diri sendiri.
- b. Kecapakan yang mampu mengatasi dan menyesuaikan berbagai persoalan dengan baik, walaupun terdapat rintangan dapat terus melangkah maju dan menyelesaikannya sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.
- c. Tercapainya rasa kepuasan pribadi, tanpa memberikan dampak buruk pada orang lain, tetap tenang dalam setiap langkah dan tujuan tanpa merasa sedih atau terpuruk.

Pendapat lain menurut WHO mengenai kriteria individu mental sehat dapat meliputi seperti, mudah dalam menyesuaikan lingkungan sekitar, mampu belajar dari

²⁶ Yustinus Semiun, 52-55.

²⁷ Siti Meichati, *Kesehatan Mental* (Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM, 1971), 71.

peristiwa yang dialami, lebih merasa senang memberi dan menolong daripada berpangku tangan, adanya rasa kasih sayang, merasa senang dari setiap usaha yang dilakukan, tidak merasa kecewa dari pengalaman pahit yang dialami, dan tetap berpikiran positif terhadap segala problematika yang ada.

Kriteria mental tidak sehat dapat diketahui seperti, adanya ketidaksesuaian antara fungsi jiwa yang menenangkan sehingga timbul perasaan fluktuatif yang berakibat mental menjadi tidak tenang, tidak berhasil dalam menyesuaikan dengan sekitar, tidak terima dengan kenyataan, masih bergantung dengan orang lain, merasa beban bertambah atau terikat, tidak merasa bahagia, cenderung emosional dan tidak dapat merencanakan masa depan dengan baik.

c. Faktor-Faktor Kondisi Mental

Setiap individu memiliki faktor berbeda yang mempengaruhi kondisi mental menjadi sehat ataupun sebaliknya. Dapat dikarenakan diri pribadinya, dapat juga dikarenakan lingkungan sekitar. Adapun faktor kondisi mental meliputi²⁸

- a. Faktor pribadi, dapat dikarenakan jasmani maupun rohani. Dimana kondisi jasmani yang tidak sempurna dapat memberikan dampak pada mental seorang individu, berlaku apabila rohani jauh dari ajaran agama akan berdampak juga mental. Seperti halnya seorang individu mempelajari beragama cara hidup sehat, dapat memberikan efek yang baik bagi dirinya, sehingga memiliki harapan agar emosi dapat stabil, tidak timbul perasaan kosong, kedisiplinan, maupun masalah otonomi.²⁹
- b. Faktor eksternal individu, dapat mencakup lingkup keluarga, masyarakat, maupun sekolah, seperti halnya kondisi keluarga yang kurang harmonis dapat memberikan efek mental yang tidak positif pada diri individu. Lingkup masyarakat dapat memberikan

²⁸ Suranto, "Hubungan Kesehatan mental dengan Motivasi Belajar dengan Kedisiplinan Siswa kelas XI di SMA Negeri Purbalingga" *Tesis* (2009): 35.

²⁹ Yustinus Semiun, 299.

pengaruh terhadap kondisi mental individu, apabila lingkungan pergaulan masyarakat tidak baik, maka akan memberikan pengaruh mental yang serupa.³⁰ Dapat berlaku juga pada lingkup sekolah, apabila kultur dan tata tertib maupun teman kondusif tentu akan timbul rasa nyaman bagi seorang individu, seperti kebiasaan, toleransi, saling sapa, menghormati, rasa tanggung jawab, hal ini akan berdampak serupa terhadap mental.

2. Cognitive Control

a. Pengertian Cognitive Control

Cognitive merupakan kecakapan seorang individu, dari beberapa pengertiannya menurut Piaget, mengartikan sebagai kemampuan seseorang dalam beradaptasi dan merespon dengan interpretasinya terhadap suatu objek maupun kejadian di sekitar. Piaget memiliki pandangan seorang individu memiliki peran aktif dalam menyusun pengetahuan atas realitas sekitarnya dan tidak pasif dalam menerima informasi.³¹ Sedangkan menurut Drever yang dikutip oleh Yuliana Nurani mengartikan kognitif dengan istilah umum yang meliputi berbagai model pemahaman seperti imajinasi, persepsi, memahami makna, penilaian, dan penalaran.³²

Seorang individu akan tetap aktif menginterpretasikan berbagai informasi yang didapat melalui pengalamannya, walaupun proses berpikir dan konsep terkait dengan realitas telah dikembangkan oleh pengalamannya terhadap dunia disekitar. Dalam pengertian lain terkait dengan kognitif menurut Chaplin mengemukakan bahwa kognitif merupakan konsep umum yang meliputi berbagai bentuk pengenalan, prasangka, membayangkan, perkiraan, dugaan ataupun penilaian.³³

Kontrol kognitif merupakan kemampuan individu dalam menginterpretasikan dan menilai suatu peristiwa

³⁰ Yustinus Semiun, 299.

³¹ Yuliana Nurani dan Sujiono, *Metode Pengembangan Kognitif* (Jakarta: Universitas Terbuka 2004), 24

³² Yuliana Nurani dan Sujiono, 23.

³³ Winda Gunarti, *Metode Pengembangan Perilaku dan Kemampuan Dasar Usia Dini* (Jakarta: Universitas Terbuka, 2008), 10.

yang dialami. Tidak jauh berbeda dengan pendapat Ghufron dan Risnawati yang mengartikan kontrol kognitif sebagai kemampuan seseorang dalam mengadaptasi informasi yang bermuatan negatif atau tidak diperkirakan sebelumnya melalui pemahaman, penilaian atau menghubungkan berbagai kejadian sebagai bentuk adaptasi psikologis dalam mengurangi tekanan yang dialami.³⁴

Mengenai kemampuan *Cognitive* seorang individu merupakan salah satu hal dasar yang telah ada atau dimiliki oleh setiap orang, maka dari itu ada kaitan dengan istilah “potensi”, dimana dari berbagai buku psikologis potensi diartikan sebagai kemampuan bersifat pembawaan sejak lahir yang untuk sanggup berkembang.³⁵ Apabila seorang individu lahir memiliki banyak potensi, namun potensi itu akan tumbuh jika mendapatkan dukungan oleh orang dewasa disekitarnya hal ini agar dapat berkembang dengan optimal dan maksimal dari potensi yang dimiliki. Perkembangan kognitif seseorang dapat berarti pikiran yang telah mengalami perkembangan. Dimana pikiran merupakan bagian dari otak, yang digunakan untuk menalar, memikirkan, dan memahami segala sesuatu. Setiap waktu pikiran dari seorang individu mengalami perkembangan ketika belajar mengenai orang atau lingkungan di sekitarnya. Bentuk aktivitas belajar, membaca, maupun berkomunikasi dapat menjadikan lebih banyak pengalaman terbentuk, kognitif dapat diartikan sebagai kecakapan dalam bentuk verbal, memecahkan masalah maupun dalam beradaptasi dan belajar dari setiap pengalaman yang dialami setiap harinya.³⁶ Kecakapan kognitif yang ada pada individu dalam hal ini mahasiswa selalu mengalami perkembangan dimana istilah ini familiar disebut dengan intelek ataupun cerdas. Kemampuan atau kecakapan kognitif dapat terus berkembang dikarenakan dua faktor yaitu faktor internal

³⁴ M. Nur. Ghufron dan Rini Risnawati, *Teori-teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), 29.

³⁵ Winda Gunarti, *Metode Pengembangan Perilaku dan Kemampuan Dasar Usia Dini* (Jakarta: Universitas Terbuka, 2008), 10.

³⁶ Rasmita F, *Pintar Soft Skill: Membentuk Pribadi Unggul* (Bandung: CV. Badaouse Media, 2009), 56.

berkaitan dengan faktor gen yang bersifat biologis dan juga lingkungan luar individu.

Mengenai kontrol kognitif, hal ini memiliki kaitan dengan kapasitas seseorang dalam menganalisis, menilai, memperdebatkan, dan menghubungkan dengan beragam peristiwa untuk memproses informasi yang didapatnya. Diakui bahwa penerimaan informasi yang dilakukan oleh seseorang dapat membantu dan menolongnya dalam melakukan suatu tindakan atau kegiatan. Dalam melakukan kontrol kognitif menurut Ghufron dan Risnawati terdapat dua kategori yaitu kapasitas untuk memprediksi suatu kejadian atau perolehan informasi dan kemampuan untuk memahami atau menganalisis dan menilai kejadian atau peristiwa.³⁷

Sejalan dengan pendapat di atas menurut Syamsul Bachri Thalib menyampaikan dua aspek yang berkaitan dengan kontrol kognitif, yang meliputi:

- a) Kemampuan memperoleh informasi atau information gain, dari berbagai informasi yang diperoleh individu dapat membuatnya mengantisipasi segala kemungkinan yang terjadi berdasarkan pertimbangan yang objektif.
- b) Kemampuan menilai, merupakan evaluasi yang dilakukan oleh seseorang secara subjektif sebagai upaya untuk memahami dan menilai suatu peristiwa yang dialami atau sedang terjadi dengan memperhatikan unsur-unsur yang baik.³⁸

Berdasarkan uraian di atas, dapat diketahui bahwa kontrol kognitif dipisahkan menjadi dua elemen, yaitu kapasitas untuk mengumpulkan informasi dan kemampuan untuk menilai sesuatu. Dimana kapasitas untuk mengumpulkan pengetahuan dapat dipandang sebagai kemampuan seseorang untuk mengantisipasi suatu kejadian, dengan kata lain mengelola dorongan sebagai reaksi terhadap suatu kejadian sehingga perilaku yang salah tidak berkembang sebagai respon terhadap kejadian yang tepat.

³⁷ M. Nur. Ghufron dan Rini Risnawati, *Teori-teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), 31.

³⁸ Syamsul Bachri Thalib, *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif* (Jakarta: Kencana, 2010), 31.

Kapasitas untuk membentuk penilaian adalah kemampuan untuk memahami atau menginterpretasikan peristiwa, dalam arti bagaimana seseorang mampu menerima kondisi peristiwa yang dihadapinya baik dengan cara menganalisis maupun memahami atau menginterpretasikan peristiwa yang dihadapi. Mengenai evaluasi terhadap suatu peristiwa yang terjadi merupakan usaha positif individu untuk menganalisa dan memahami atau menginterpretasikan suatu peristiwa dengan memperhatikan unsur-unsur yang baik.

b. Aspek-aspek *Cognitive Control*

Seorang individu dalam melihat dan memahami situasi atau keadaan dibutuhkan kemampuan kognitif untuk dapat menganalisis dan menginterpretasikan sehingga mampu berpikir untuk mengolah informasi menjadi sesuai dengan kebutuhan dan tercapainya tujuan dari aktivitas yang dilakukan. Menurut Mackie menjelaskan mengenai aspek pada kontrol kognitif terdapat dua diantaranya:³⁹

- 1) Mengelola Informasi, dimana aspek ini berkaitan tentang bagaimana individu dapat melihat ataupun mendengar dan memahami informasi dari perencanaan serta atensi secara selektif.
- 2) Perhatian terhadap sekitar, aspek ini menjelaskan mengenai individu melakukan interaksi dan penilaian terhadap informasi yang diperolehnya.

c. Faktor-faktor Pengaruh *Cognitive Control*

Kecakapan individu dalam mengontrol diri pikirannya ketika berada dalam berbagai kondisi, secara umum dapat dibedakan menjadi dua, yaitu faktor internal dan eksternal. Dimana faktor internal terkait dengan faktor biologis atau gen yang berasal dari orang tuanya, dan faktor eksternal dipengaruhi oleh lingkungan tempat perkembangan seorang individu, secara lebih jelas berikut penjabarannya:⁴⁰

- 1) Faktor Internal

Komponen ini merupakan faktor dari dalam diri

³⁹ Mela Listya Amanda, "Pengaruh Kontrol Kognitif dan Interaksi Teman Sebaya terhadap Pertimbangan Moral Siswa di SMA Negeri 12 Medan" *Tesis* (2022): 32.

⁴⁰ M. Nur. Ghufron dan Rini Risnawati, *Teori-teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), 32.

seseorang tanpa adanya pengaruh dari lingkungan sekitar. Pengaruh internal dapat dipandang sebagai sumber yang berasal dari dalam diri seseorang dan dapat berdampak pada kapasitas regulasi kognitif. Pengaruh internal yang dimaksud adalah kecerdasan atau kapasitas berpikir yang dipengaruhi oleh pengalaman yang dialami oleh seseorang, dimana semakin besar kemampuan berpikir yang diikuti dengan bertambahnya pengalaman yang dihadapi, maka semakin kuat pula kontrol kognitif yang dimiliki.

2) Faktor Eksternal

Komponen eksternal yang dimaksud adalah lingkungan keluarga, orang tua merupakan salah satu orang yang sangat penting dalam menentukan apakah kemampuan yang dimiliki anak sesuai dengan lingkungannya atau tidak. Temuan penelitian dari Nasichah menunjukkan bahwa pendapat remaja tentang perilaku disiplin dengan penggunaan pola asuh demokratis dapat membuat anak dapat memiliki tingkat kemampuan yang layak untuk mengatur dirinya sendiri.⁴¹ Melihat hal tersebut, jika kedua orang tua yang memiliki sikap disiplin terhadap anak sejak usia dini secara intens dan sesuai porsi anak serta orang tua tetap konsisten dalam penerapannya sesuai konsekuensi dari setiap perilaku yang dilakukan, maka seorang anak akan mengingat dengan cara menerima ajaran tersebut dan mengingatnya, hal ini dapat dijadikan kontrol kognitif untuk setiap tindakan yang dilakukannya.

Melihat dari penjelasan tersebut, diketahui bahwa komponen internal yang menentukan besarnya kontrol kognitif seseorang adalah intelegensi atau kapasitas berpikir, yang dipengaruhi oleh pengalaman yang diterima oleh individu. Semakin kuat kapasitas berpikir yang diikuti dengan bertambahnya pengalaman yang dialami, maka semakin baik pula kontrol kognitif yang dimiliki.

⁴¹ M. Nur. Ghufron dan Rini Risnawati, 32.

Seseorang dapat dikatakan telah mampu mengatur diri dengan baik dalam beraktivitas sesuai dengan perhitungan dan pertimbangan dengan kemampuan masa lalu dalam mengatasi berbagai kesulitan dan berani memikul tanggung jawab, hal ini jelas berbeda dengan anak muda. Individu dengan kontrol kognitif yang tinggi tidak hanya akan mempertimbangkan dengan penuh perhatian saat memilih suatu tindakan tetapi juga mampu mengatur perilaku, ide, dan pilihannya. Di sisi lain, kehadiran keluarga, terutama orang tua, berdampak pada apakah seseorang mampu mengatur dirinya sendiri dengan baik atau tidak.

d. Upaya *Cognitive Control*

Seorang individu yang mengalami kesulitan dalam mengatasi permasalahan kerap kali dipengaruhi oleh pikiran yang cenderung berpikir irasional daripada rasional, selain daripada itu juga cenderung mempertahankan perilaku yang nilainya benar namun bersifat destruktif. Hal seperti inilah yang menjadikan seorang individu dapat mengalami tidak terkontrolnya pikiran.⁴²

Disamping itu juga Ellis dikutip dari Latipun memberikan penjelasan mengenai peristiwa yang dialami oleh seorang individu terjadi karena adanya reaksi sesuai dengan upaya berpikir atau sistem kepercayaan dari individu itu. Maksudnya seseorang akan melakukan reaksi berupa perilaku atau tindakan sebagai akibat dari adanya proses berpikir dan kepercayaan individu tersebut dalam menyikapinya. Misalkan seorang berpikir bahwa mengerjakan semua tugas kuliah diawal waktu tidak dapat diselesaikan, maka pada realitas akan mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas, sehingga yang padahal aslinya dapat diselesaikan dengan mudah namun dikarenakan pengaruh pikiran dan kepercayaan individu terhadap masalah tersebut membuatnya sulit menyelesaikan.⁴³

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan seorang individu dalam hal kognitif, menurut

⁴² Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling: Dalam Teori dan Praktik* (Jakarta: PT. Kharisma Putra Utama, 2011), 180-181.

⁴³ Namora Lumongga Lubis, 181.

Willis menyebutkan beberapa teknik tentang rasional emotif sebagai berikut:⁴⁴

- a) Percontohan atau *modelling*, merupakan cara yang dapat dilakukan untuk membantu individu dalam mengubah pandangan irasionalnya menjadi rasional, dimana seseorang memberikan contoh sebagai model yang akan ditiru.
- b) Sosiodrama, merupakan sandiwara pembicaraan mengenai permasalahan seputar kehidupan, hal ini dimaksudkan agar individu yang berpikir irasional mendapat gambaran mengenai permasalahan yang dialaminya. Sehingga diharapkan dapat mengambil pengajaran dan pengalaman dari orang.
- c) *Self control* merupakan upaya yang dapat dilakukan oleh seorang individu untuk dapat mengendalikan diri dan menahan emosi, melalui proses upaya terapi konseling.
- d) Diskusi mengenai permasalahan yang tengah dihadapi seorang individu merupakan upaya yang baik untuk dapat meredam permasalahan individu.
- e) Simulasi, merupakan upaya yang dapat dilakukan dimana orang yang paham atau konselor dapat memberikan peran dengan konseli, dalam menangani permasalahan yang dialami individu bermasalah.
- f) Bibliografi, dimana upaya yang dapat dilakukan dengan memberikan bahan bacaan mengenai orang-orang yang memiliki kesamaan masalah dengan individu bermasalah, hal ini dimaksudkan agar dapat berpikir lebih rasional dalam menyelesaikan masalah.
- g) Relaksasi atau *relaxation* cara untuk mengembalikan keadaan tubuh individu bermasalah pada keadaan homeostatis yaitu kondisi dimana sebelum mendapat *stressor* atau tenang. Dapat dilakukan dengan beberapa teknik relaksasi seperti yoga, bernapas melalui perut maupun meditasi.
- h) *Reinforcement techniques* atau teknik penguatan merupakan cara yang dapat digunakan untuk menguatkan motivasi serta meningkatkan perilaku

⁴⁴ Namora Lumongga Lubis, 182.

positif yang tentunya dapat memberikan kemudahan bagi individu yang bermasalah dalam mengontrol kognitif.

3. Toleransi terhadap Stres

a. Pengertian Toleransi terhadap Stres

Seseorang tidak pernah lepas dari pengalamannya mengalami stres karena banyak penyebab yang berbeda, misalnya, seorang siswa mengambil kelas baru di perguruan tinggi yang berbeda dari kondisi saat belajar di sekolah menengah, proses berinteraksi dengan teman atau orang lain yang tidak berjalan lancar, atau ketika ujian semester tiba. Dari ini dapat disadari bahwa stres berkembang karena ketidakmampuan seseorang untuk mengatasi masalah yang membuatnya gugup saat menghadapi.⁴⁵ Sesuai dengan ini, menurut Douglas, mereka yang menderita stres tidak dapat mengambil tindakan untuk menangani atau pergi untuk mengurangi ketegangan kesulitan yang dihadapi.⁴⁶

Dengan merujuk pada stres yang dialami oleh seseorang, Atkinson menggambarkan itu sebagai situasi di mana orang bertemu dengan keadaan yang membuat mereka merasa terancam baik secara fisik maupun mental, dan juga ketidakpastian tentang kemampuan mereka untuk mengatasi peristiwa yang mereka alami.⁴⁷

Dengan demikian, dapat dipahami bahwa stres adalah situasi yang membuat seseorang tidak mampu dan percaya diri dalam kemampuannya untuk mengelola kesulitan yang membuatnya merasa terancam baik secara mental maupun psikologis. Oleh karena itu, diperlukan bakat individu untuk berurusan dengan stresor dari masalah yang berkembang, terkait dengan keterampilan individu untuk menangani stres dapat dipahami sebagai toleransi stres.

Toleransi stres adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi banyak situasi yang mungkin menghasilkan stres atau ketegangan seperti kegagalan untuk mengalami sesuatu. setiap orang mampu mengatasi masalah apa pun yang muncul dengan upaya yang dapat dia lakukan, dan ada

⁴⁵ R.L. Atkinson, dkk., *Pengantar Psikologi I* (Jakarta: Erlangga, 2000), 336.

⁴⁶ Smet Bart, *Psikologi Kesehatan* (Jakarta: PT. Gramedia Widiasarna Indonesia, 1994), 106-107.

⁴⁷ Smet Bart, 107.

juga orang yang tidak mampu mengatasi kesulitan yang timbul sebagai akibatnya dapat menghasilkan stres, sesuatu seperti ini dapat dibicarakan bahwa seseorang tidak memiliki toleransi stres.

Toleransi terhadap stres menurut Chaplin adalah bakat yang manusia harus mampu hidup dan menanggung tekanan yang berkembang karena kegagalan tanpa kerusakan psikologis atau fisiologis.⁴⁸

Menurut Stein dan Book, toleransi stres adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi banyak kejadian yang tidak menyenangkan dan melampaui harapan dengan kondisi stres, mampu menghadapi sikap aktif dan positif terhadap stres.

Carson dan Butcher menggambarkan toleransi stres sebagai kemampuan seseorang untuk menahan stres yang menghasilkan pengaruh pada ancaman adaptabilitas dan motivasi individual fundamental, sehingga banyak gangguan dalam pola respons psikologis dan fisiologis tidak berkembang.

b. Gejala-gejala Stres

Parameter untuk mengetahui seorang individu dapat dikatakan stres apabila terdapat respon baik fisik maupun secara psikologis, dimana dapat dijelaskan lebih lanjut dibawah ini:⁴⁹

1) Respon psikologis

a) Kecemasan

Kecemasan adalah reaksi yang diakui secara umum terhadap stres. Ketakutan dapat ditafsirkan sebagai sensasi yang tidak menyenangkan yang dialami seseorang, seperti perasaan cemas, khawatir, takut atau ketegangan, yang dapat dialami oleh siapa saja pada tingkat yang berbeda.

b) Gangguan kognitif

Seseorang yang mengalami stres seringkali menunjukkan respon yang berbeda-beda ketika

⁴⁸ Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi* (Jakarta: PT. Raya Grafindo Persada, 1993), 165.

⁴⁹ Syamsu Yusuf, *Perkembangan Peserta Didik* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2011),

dihadapkan pada permasalahan yang serius, tidak terkecuali mengalami gangguan kognitif, dimana individu ini sulit untuk berkomunikasi dan berpikir secara logis atau rasional dan cenderung berpikir irasional. Akibatnya kinerja individu dalam menjalankan setiap aktivitasnya menjadi menurun.

c) Kemarahan dan agresi

Kurangnya keterampilan seseorang dalam mengatasi berbagai kesulitan yang muncul dan menghasilkan stres yang berlebihan dapat membuatnya merasa marah yang pada tingkatnya dapat menyebabkan perilaku kekerasan.

d) Depresi dan apati

Ketidakmampuan seseorang untuk menangani atau kegagalan untuk meringankan stres yang dialami, dapat berkontribusi pada berat badan individu yang akhirnya mengarah pada perilaku depresi. Dari berbagai situasi yang tidak terkendali dan tidak terkontrol dapat menyebabkan seseorang menderita stres konstan.

2) Respon fisiologis

Tingkat kesehatan fisik yang buruk seseorang adalah konsekuensi dari keberadaan stres yang menghasilkan stres dalam tubuh sehingga kondisi fisik terganggu.

c. Faktor Penyebab Stres

Mengenai pengaruh stres pada individu menurut dapat dibedakan menjadi dua macam, yang meliputi penyebab biologis dan psiko edukatif atau sosio kultural, dengan penjelasan sebagai berikut:

- 1) Faktor biologis yang terjadi pada individu dapat dikarenakan herediter yang didapat dari orang tua, kondisi fisik atau kesehatan pada saat menghadapi berbagai problematika kehidupan.
- 2) Faktor Psiko Edukatif atau sosio kultural terjadi dikarenakan individu mengalami perkembangan kepribadian yang lambat atau hambatan dalam

perkembangan, pengalaman yang tidak menyenangkan atau membuat trauma, maupun kondisi lain yang mempengaruhi pikiran individu.⁵⁰

d. Aspek-aspek Toleransi terhadap Stres

Terkait dengan toleransi stres pada seorang individu menurut Nevid, et al. mengungkapkan bahwa terdapat beberapa aspek diantaranya adalah coping stress, ekspektasi terhadap efikasi diri, ketangguhan (*Self efficacy*), ketahanan psikologis (*Psychological resilience*) ketahanan psikologis, optimisme, dan dukungan sosial, adapun penjelasannya sebagai berikut:⁵¹

1) *Coping* stres

Seseorang yang memiliki kapasitas untuk mengelola perbedaan antara pendapat dan kebutuhan dari kondisi yang penuh tekanan sebagai upaya untuk mengatasi stres dapat dikatakan telah mampu melakukan coping. Melihat dari beragamnya bakat setiap orang dalam menghadapi, maka dapat diamati bahwa terdapat dua gaya coping stres, yaitu coping yang berfokus pada emosi dan coping yang berfokus pada masalah. Dimana penekanan pada emosi dapat diidentifikasi dari reaksi individu yang berusaha untuk mengabaikan atau menyangkal keberadaan stres. Sedangkan coping yang berfokus pada masalah, seseorang dapat menganalisis stresor dan menyesuaikan keadaan sebagai konsekuensi dari reaksinya untuk mengurangi efek yang berasal dari stres.

2) Harapan akan efikasi diri (*self efficacy*)

Harapan seseorang akan efikasi diri terhadap kemampuan yang mereka miliki dalam mengatasi berbagai rintangan, harapan akan efikasi diri dapat mengubah hidup menjadi sesuatu yang baik. Setiap orang yang mampu menyelesaikan masalah dengan mempercayai kemampuannya sendiri dapat meminimalisir tingkat stres.

⁵⁰ Sunaryo, *Psikologi untuk Kesehatan* (Jakarta: Kedokteran EGC), 216.

⁵¹ Nevid, dkk., *Psikologi Abnormal: Jilid 1* (Diterjemahkan oleh Tim Fakultas Psikologi UI) (Jakarta: Erlangga, 2003), 144-160.

3) Ketahanan psikologis

Kapasitas seseorang berbeda-beda dalam ketangguhannya menghadapi berbagai masalah yang terjadi, apakah mampu bertahan, bangkit dan beradaptasi dengan keadaan yang sedang dihadapi, atau memilih untuk menyerah. Terkait dengan hal ini, diakui bahwa terdapat ciri-ciri individu seperti dedikasi, tantangan yang tinggi dan kontrol yang kuat terhadap kesulitan yang berkembang dalam kehidupan.

4) Optimisme

Seseorang dalam mengatasi masalah yang mungkin terjadi dalam hidupnya adalah dengan adanya sikap dan emosi yang positif bahkan dalam situasi atau kejadian yang berada di luar kendali dapat membuat individu tersebut percaya diri dalam menghadapi rintangan hidup.

5) Dukungan sosial

Setiap orang yang memiliki kontak sosial yang luas dan sangat baik dapat membantunya merasa lebih baik dalam bereaksi terhadap berbagai kemungkinan yang muncul. Dimana seseorang dengan dukungan sosial yang sangat baik dalam artian banyak dukungan sosial baik dalam keluarga maupun lingkungan sekitar akan membantu orang memiliki kapasitas untuk mentoleransi *stressor*.

e. Upaya Toleransi terhadap Stres

Terkait mengenai upaya yang dapat dilakukan untuk toleransi terhadap stres, menurut Wallace terdapat beberapa diantaranya seperti *Cognitive restructuring*, *Journal writing*, *Time management*, dan *Relaxation technique* dengan penjelasan sebagai berikut:⁵²

- 1) *Cognitive restructuring* atau restrukturisasi kognitif, merupakan cara untuk mengubah pikiran negatif menjadi positif, dengan melatih pikiran kita dan pembiasaan dalam setiap kondisi.
- 2) *Journal writing* atau menulis jurnal, merupakan

⁵² Susatyo Yuwono, "Mengelola Stres dalam Perspektif Islam dan Psikologi" *Jurnal Psycho Idea* 8, no. 2 (2010): 23-24.

upaya yang dilakukan dengan menulis catatan harian atau *daily journal* dalam bentuk tulisan maupun gambar. Hal ini dapat dilakukan setidaknya 20 menit sesuai kondisi yang memungkinkan seperti pada saat suasana tenang maupun tidak bertabrakan dengan kegiatan lain, dan dapat dilakukan secara periodik tiga kali dalam seminggu. Dengan menulis jurnal dalam bentuk tulisan maupun disertai gambar, individu yang bermasalah dapat melihat lagi apa yang telah ditulisnya. Tulisan maupun gambar dapat menjadi ekspresi dari perasaan diri yang tidak dapat diungkapkan dalam ucapan. Dalam hal ini seorang konselor ataupun psikolog dapat membantu individu dalam menemukan solusi yang tepat dalam melakukan upaya ini.

- 3) *Time management* atau manajemen waktu, merupakan upaya mengatur waktu secara efektif guna mengurangi stres akibat tekanan masalah waktu.
- 4) *Relaxation technique* atau teknik relaksasi, merupakan upaya untuk mengembalikan keadaan tubuh individu bermasalah pada keadaan homeostatis yaitu kondisi dimana sebelum mendapat *stressor* atau tenang. Dapat dilakukan dengan beberapa teknik relaksasi seperti yoga, bernapas melalui perut maupun meditasi.

B. Perspektif Islam

1. Kondisi Mental dalam Perspektif Islam

a. Pengertian Kondisi Mental Perspektif Islam

Kondisi mental merupakan istilah umum yang berdasarkan pada keadaan psikologis, emosional maupun sosial seseorang individu. Kondisi mental dapat memberikan pengaruh kepada individu dalam berpikir, berinteraksi, merasakan, maupun bertindak dengan orang lain.⁵³ Kondisi mental yang baik, dapat dipahami bahwa individu mampu merasa sejahtera dengan ditandai mampu mengatasi tekanan hidup, bekerja atau melakukan aktivitas

⁵³ Kartini Kartono dan Jenny Andari, *Hygine Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam* (Bandung: CV. Mandar Maju, 1989), 4.

produktif, maupun memberikan kontribusi kepada orang disekitarnya. Kondisi mental yang buruk atau dapat disebut sebagai gangguan mental dapat dipahami bahwa individu mengalami kesulitan dalam menyesuaikan permasalahan kebutuhan hidup, dan membutuhkan bantuan psikologis untuk mengatasi permasalahan yang tengah dihadapi.⁵⁴ Al-Qur'an dapat berimplikasi pada pembentukan kondisi mental yang baik pada individu sebagaimana Muhammad Utsman Najati, ditandai dengan adanya sikap bersabar, penyanyang, percaya diri, maupun rendah hati.⁵⁵ Allah Swt memberitahukan tentang pentingnya kondisi mental bagi setiap individu, sebagaimana dalam surat Al-Hujurat ayat 12:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ ۖ
وَلَا يَحْسَسُوهُ وَلَا يَحْشَسُوهُ وَلَا يَغْتَبَ بََعْضُكُم بَعْضًا ۚ أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ
لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

Terjemahnya: “Hai orang-orang yang beriman, jauhilah banyak dari prasangka, sesungguhnya sebagian dari prasangka itu dosa. dan janganlah kamu mencari-cari kesalahan orang lain, dan janganlah ada diantara kamu yang menggunjing sebagian yang lain. Apakah ada diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima taubat lagi Maha Penyayang.”

b. Kriteria Sehat Mental Perspektif Islam

Berbagai bentuk kondisi mental yang sehat dapat diketahui melalui beberapa unsur seperti keimanan dan ketakwaan, sebagaimana Zakiah Drajat, menjelaskan beberapa kriteria sehat mental yang dapat diketahui dari individu: **pertama**, tidak terikat dengan gangguan maupun penyakit jiwa seperti iri dengki, sombong, **kedua**, terwujudnya keserasian unsur jiwa seperti ruh dan akal,

⁵⁴ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Toko Gunung Agung, 1995), 33-52.

⁵⁵ Mas'udi dan Istiqomah, “Terapi Qur’ani bagi Penyembuhan Gangguan Jiwa” *Jurnal Konseling Religi* 8, no. 1 (2017): 133-134.

ketiga, memiliki kecakapan adaptasi fleksibel, sert mampu menciptakan hubungan yang bermanfaat dan menyenangkan bagi diri sendiri dan sekitar, **keempat**, mempunyai kecakapan pengembangan potensi diri yang baik dan pengembangannya, **kelima**, adanya rasa iman dan takwa kepada Allah yang ditandai dengan upaya selalu merealisasikan ajaran agama dalam kehidupan keseharian, sehingga timbul perasaan bahagia dunia dan akhirat.⁵⁶

2. *Cognitive Control* dalam Perspektif Islam

a. Pengertian *Cognitive Control* Perspektif Islam

Cognitive Control merupakan kecakapan yang dimiliki seorang individu untuk mengelola, menyeting ulang dan memfokuskan diri guna berperilaku sesuai dengan keadaan lingkungan yang mengarah pada konsekuensi positif. Kontrol kognitif dapat dilakukan apabila memiliki keinginan diri dapat sesuai dengan situasi yang terjadi dengan harapan dapat merasakan kenyamanan dan kemudahan dalam melakukan suatu aktivitas, dapat bermakna mampu menekan maupun mencegah perilaku yang cenderung pada mengikuti kata hati atau hawa nafsu.⁵⁷ Allah Swt memberitahukan tentang pentingnya kontrol kognitif yang dalam istilah Islam disebut dengan mengendalikan hawa nafsu, sebagaimana dalam surat Al-Mujadalah ayat 19:

اَسْتَحْوَذَ عَلَيْهِمُ الشَّيْطَانُ فَأَنسَاهُمْ ذِكْرَ اللَّهِ ؕ أُولَٰئِكَ حِزْبٌ

الشَّيْطَانِ ؕ إِلَّا إِنْ حِزْبَ الشَّيْطَانِ هُمُ الْخَاسِرُونَ ١٩

Artinya: “Syaitan telah menguasai mereka, lalu menjadikan mereka lupa mengingat Allah; mereka itulah golongan syaitan. Ketahuilah, bahwa golongan syaitan itulah golongan yang rugi.”⁵⁸

Ayat di atas memiliki makna bahwa seorang individu yang tidak dapat mengontrol pikiran akan menjadikan dirinya lupa mengingat Allah Swt, sehingga perilaku yang

⁵⁶ Ramayulis, *Psikologi Agama* (Jakarta: Kalam Mulia, 2013), 155.

⁵⁷ Anshari, *Kamus Psychology* (Surabaya: Usaha Nasional, 1996), 605.

⁵⁸ Alquran, Al-Mujadalah ayat 19, Yayasan Penyelenggara/penafsir Alquran Revisi Terjemah oleh Lajnah Pentashihan Mushaf Alquran Departemen Agama Republik Indonesia, *Syaamil Quran, Bandung: Syaamil Quran*, 2009, 544.

dilakukan mengarah pada tindakan yang merugikan diri sendiri.

Kognitif yang tidak terkendali dapat menjadikan orang yang mengalaminya mengalami kegelisahan, tidak fokus, sehingga menjadikannya tidak mampu menyelesaikan setiap permasalahan yang dialami, pada akhirnya menambah beban psikis.

3. Toleransi terhadap Stres dalam Perspektif Islam

a. Pengertian Toleransi Stres Perspektif Islam

Stres merupakan kondisi dimana individu mengalami tekanan yang menyebabkan dirinya bertambah beban pikirannya, dapat dikarenakan seperti rasa takut, kehilangan harta, kekurangan makan, kemiskinan. Hal ini disampaikan dalam Quran surah Al-Baqarah ayat 155:⁵⁹

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ
وَالْأَنْفُسِ وَالْثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ۝١٥٥

Toleransi terhadap stres merupakan kecakapan seorang individu untuk menghadapi berbagai hal yang dapat menimbulkan stres atau tegang seperti adanya kegagalan mengalami sesuatu. Setiap individu ada yang mampu menghadapi setiap permasalahan yang muncul dengan upaya yang bisa dilakukannya, begitupun ada orang yang tidak mampu menghadapi masalah yang muncul alhasil dapat menimbulkan stres, hal seperti ini dapat dikatakan seorang individu tersebut belum memiliki toleransi terhadap stres.

Chaplin memandangnya sebagai suatu kecakapan yang dimiliki individu untuk mampu tetap bertahan dan memikul ketegangan yang terjadi akibat gagal tanpa adanya kerusakan pada psikologis maupun fisiologis.⁶⁰

Stein dan Book menerangkan toleransi stres sebagai kecakapan individu untuk menghadapi berbagai peristiwa yang tidak menyenangkan dan diluar ekspektasi dengan situasi yang menekan, mampu dihadapi dengan sikap yang aktif dan positif terhadap stresor.

⁵⁹ Alquran, Ar-Baqarah ayat 155, Al-Qur'an Iqro oleh Team Tadarus 'AMM' Yogyakarta, *Al-Quran Qordoba, Yogyakarta: Al-Quran Qordoba*, 2020, 24.

⁶⁰ Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi* (Jakarta: PT. Raya Grafindo Persada, 1993), 165.

Carson dan Butcher mengartikan toleransi stres sebagai kecakapan seorang individu untuk bertahan dari stresor yang menyebabkan dampak pada terancamnya kecakapan beradaptasi dan motif dasar individu, sehingga tidak muncul berbagai gangguan pola respon psikologis maupun fisiologis.

Dari berbagai penjelasan diatas dapat dipahami toleransi stres menurut Islam, merupakan kecakapan dimana individu mampu mengatasi perubahan kondisi yang dialaminya baik berupa masalah psikis seperti rasa takut, maupun fisik kekurangan makan, kehilangan harta, maupun kemiskinan, dan mampu beradaptasi dan mengatasinya.

Dalam Quran surah Ar-Ra'd ayat 28 menjelaskan mengenai hal tersebut:

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

Artinya: “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.”⁶¹

Seorang individu yang memiliki hati tenang maka, setiap rintangan dan tantangan dari berbagai problematika kehidupan dapat dihadapi dengan baik, menemukan jalan keluar dan mampu menyelesaikannya, sehingga problem yang timbul menjadi semakin berkurang atau terkendali.

b. Upaya Toleransi Stres Perspektif Islam

Upaya toleransi telah disebut dalam Quran agar setiap individu tidak mengalami stres dikarenakan berbagai masalah yang dihadapi. Sebagaimana dijelaskan dibawah ini:

- 1) Niat ikhlas, merupakan usaha individu untuk dapat mampu melakukan segala tindakan dilandasi tanpa mengharap balasan dari orang lain, dan apabila tujuan tidak tercapai merasa cukup dari apa yang telah dilakukan tidak menjadikan

⁶¹ Alquran, Ar-Ra'd ayat 28, Al-Qur'an Iqro oleh Team Tadarus 'AMM' Yogyakarta, *Al-Quran Qordoba, Yogyakarta: Al-Quran Qordoba*, 2020, 252.

kekecewaan atau beban bagi dirinya. Dikarenakan setiap usaha yang dilakukan tertuju kepada Allah SWT, bukan kepada yang lain, karena itulah individu dapat terlepas dari tekanan psikis yang dialami.⁶² Hal tersebut sebagaimana Quran ayat 91 dalam surah At-Taubah menjelaskan:

لَيْسَ عَلَى الضُّعْفَاءِ وَلَا عَلَى الْمَرْضَىٰ وَلَا عَلَى الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ مَا يُنْفِقُونَ حَرَجٌ إِذَا نَصَحُوا لِلَّهِ وَرَسُولِهِ ۗ مَا عَلَى الْمُحْسِنِينَ مِنْ سَبِيلٍ ۗ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ ٩١

Artinya: “Tiada dosa (lantaran tidak pergi berjihad) atas orang-orang yang lemah, orang-orang yang sakit dan atas orang-orang yang tidak memperoleh apa yang akan mereka nafkahkan, apabila mereka berlaku ikhlas kepada Allah dan RasulNya. Tidak ada jalan sedikitpun untuk menyalahkan orang-orang yang berbuat baik dan Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang”

- 2) Bersyukur dan berserah diri, merupakan usaha untuk mampu menghadapi stressor individu, hal ini telah Allah dalam surah Al Fatihah ayat 2 dan Al Baqoroh ayat 156, memerintahkan bahwa ketika individu menghadapi bencana, dengan mereka berkata: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun", yang berarti "Sesungguhnya kami adalah milik Allah, dan kepada-Nya kami pasti akan kembali." Kalimat di atas sudah diketahui, dan jika kita secara konsisten memahami maknanya, dengan mengucapkannya individu mendapatkan ketahanan psikologis yang signifikan untuk menghadapi kesulitan. Penting untuk mengubah pikiran negatif, yang berfokus pada melihat stres sebagai mengancam dan merugikan.⁶³

Sesuatu yang mengancam dan merugikan harus

⁶² Susatyo Yuwono, “Mengelola Stres dalam Perspektif Islam dan Psikologi” *Jurnal Psycho Idea* 8, No. 2 (2010): 20-21.

⁶³ Susatyo Yuwono, 22.

diubah menjadi pola pikir yang menekankan pentingnya stres. Pemikiran optimis yang menyoroiti tekanan sebagai kekhawatiran yang tidak signifikan yang tidak perlu khawatir. Memang penting bagi orang untuk melihat banyak kemungkinan. Untuk secara efektif mengelola tekanan dan menumbuhkan prospek optimis. Ketika stres dialami, biasanya tidak mudah untuk mengalami perasaan kehilangan. kehilangan sesuatu dari dalam. Ini membutuhkan rasa percaya diri (keyakinan) bahwa kita bukan siapa-siapa, kita milik Allah SWT, dan segala sesuatu ada di sekitar kita. Segala sesuatu yang ada di sekitar kita adalah milik Allah SWT. Bersyukur atas apa yang telah diberikan dan terus-menerus pantang menyerah akan mencegah kita dari stres maupun beban pemikiran lainnya.

- 3) Sabar maupun shalat, merupakan upaya yang dapat dilakukan individu untuk mampu menghadapi stressor, dimana dengan sabar, menjadikan individu mampu mengambil keputusan dengan baik. Dalam surah Al Baqarah ayat 155 yang telah dijelaskan sebelumnya menekankan adanya bentuk kesabaran dalam menghadapi cobaan. Dalam surah yang sama ayat 153, Allah menjelaskan bahwa:⁶⁴

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ

مَعَ الصَّابِرِينَ ١٥٣

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.”

- 4) Berdoa maupun berdzikir, merupakan individu sebagai hamba Allah memiliki upaya baik melalui doa begitu juga dzikir dapat menjadikan sumber

⁶⁴ Susatyo Yuwono, 21-22.

kekuatan untuk terus melangkah dalam setiap tindakan, tidak dibatasi oleh masalah atau kekecewaan akan tetap mampu menghadapinya dengan baik. Dengan dzikir seorang individu mampu lebih fokus, berpikir jernih, maupun terkendalinya emosi, sehingga muncul perasaan khusyuk dan tenang.⁶⁵ Hal tersebut sebagaimana Quran ayat 28 dalam surah Ar-Ra'd, menjelaskan:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا
'بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۚ ٢٨

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.”

C. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir menurut Uma Sekaran mengartikannya sebagai model konseptual yang mengungkapkan berbagai teori yang memiliki hubungan satu sama lain dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi dan dianggap sebagai hal yang penting.⁶⁶ Kerangka berpikir berfungsi untuk menjelaskan secara teoritis mengenai peraturan antar variabel yang diteliti, dapat dipahami bahwa secara teoritis diperlukan adanya penjelasan antara variabel yang menjadi kajian penelitian oleh peneliti.

Kerangka berpikir digunakan dalam suatu penelitian memiliki dasar mengungkapkan variabel dua atau lebih, berguna memudahkan untuk memahami maksud dan tujuan dari penelitian yang dilakukan, selain membahas mengenai penelitian secara teoritis juga harus disertai dengan argumen dari variasi variabel penelitian yang diteliti. Penjelasan mengenai kerangka berpikir dalam sebuah penelitian dilakukan untuk menjelaskan arah dan tujuan secara utuh dengan tujuan memudahkan peneliti untuk memahami penelitian yang dilakukan ini yaitu mengenai *cognitive control* untuk toleransi terhadap stres pada mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Kudus Angkatan 2018. Berdasarkan penjelasan di

⁶⁵ Susatyo Yuwono, 23.

⁶⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Bisnis* (Bandung: Alfabeta, 2014), 88.

atas, dapat diketahui kerangka pemikirannya sebagai berikut:

Gambar 2.1
Kerangka Berpikir

