

Hubungan Antara Psikologi Islam Dan Penanganan Tekanan Emosional: Tinjauan Terhadap Strategi Dan Pendekatan Berbasis Islam Dalam Mengatasi Stres Pada Pola Asuh Nenek

Risydah Fadilah¹, Tiara Putri Mahisani², Wahyuni Dazura³

¹ Universitas Medan Area

^{2,3} Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Email : risydah@staff.uma.ac.id¹, Tiaraputrimahisani1703@gmail.com²,
Wahyunidazuraa@gmail.com³

Abstract. *This article aims to find out and describe the relationship between Islamic psychology and the handling of emotional stress and the involvement of grandmother's parenting. The methods used in this study were literature study, observation, and interviews to find out about the relationship between Islamic psychology and emotional stress management. Islamic psychology is a field of study that combines Islamic principles and teachings with modern psychological principles to understand human behavior and offers a holistic approach in understanding and treating psychological problems. Emotional distress, or emotional stress, is a state of emotional imbalance that occurs when individuals encounter emotionally challenging situations or events. Parenting that is not good will make the child become a closed person and lack confidence. This article was written with the aim of conveying information to the reader, so that it can be used as a reference to increase the reader's knowledge, and can have an academic impact on the writer. This article contains the relationship between Islamic psychology and dealing with emotional stress and the involvement of grandmothers in parenting.*

Keyword: *Adolescence, Emotional Stress, Nene's Parenting*

Abstrak. Artikel ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan tentang hubungan antara psikologi islam dan penanganan tekanan emosional dan keterlibatan pola asuh nenek. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi pustaka, observasi, dan wawancara untuk mengetahui tentang hubungan antara psikologi islam dan penanganan tekanan emosional. Psikologi islam adalah bidang studi yang menggabungkan prinsip-prinsip dan ajaran-ajaran islam dengan prinsip-prinsip psikologi modern untuk memahami perilaku manusia dan menawarkan pendekatan yang holistik dalam pemahaman dan penangan masalah psikologis. Tekanan emosional, atau stres emosional, adalah keadaan ketidakseimbangan emosi yang terjadi ketika individu menghadapi situasi atau peristiwa yang menantang secara emosional. Pola Asuh yang kurang baik akan membuat si anak menjadi pribadi yang tertutup dan kurang percayadiri. Artikel ini ditulis dengan tujuan untuk menyampaikan informasi kepada pembaca, sehingga dapat dijadikan referensi untuk menambah pengetahuan pembaca, dan dapat memberikan dampak akademis bagi penulis. Artikel ini berisi tentang bagaimana hubungan antara psikologi islam dan penanganan tekanan emosional dan keterlibatan pola asuh nenek.

Kata Kunci: Remaja, Tekanan Emosional, Pengasuhan Nenek

LATAR BELAKANG

Stres dan tekanan emosional merupakan fenomena yang umum dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks psikologi, penanganan stres telah menjadi topik yang mendapat perhatian luas. Namun pendekatan yang berbasis islam dalam mengatasi stres belum banyak diteliti secara mendalam. Oleh karena itu, tujuan dari jurnal ini adalah untuk mengeksplorasi hubungan antara psikologi islam dan penanganan tekanan emosional, serta mengidentifikasi strategi dan pendekatan yang berbasis islam dalam mengatasi stres. Lumban Gaol (2016) dan Aryani (2016) memandang stres sebagai sesuatu yang pasti dialami oleh tiap orang. Banyak anak dan remaja mengalami stress belajar, tetapi tidak mengetahui cara mengelola stres yang tepat karena terbatasnya pengetahuan dan pengalaman mereka sehingga banyak yang gagal dalam studinya. Begitu pula orang dewasa, mereka lebih rentan mengalami stress yang tinggi dibanding anak-anak dan remaja diakibatkan oleh beban kerja, beban ekonomi, dan beban keluarga ditandai dengan sikap dan perasaan, keinginan dan emosi yang labil atau tidak menentu.

Pengasuhan yang baik adalah pengasuhan yang dilakukan oleh kedua orang tua dengan menanamkan nilai-nilai positif pada anak. Apa jadinya jika seorang anak yang orangtuanya tidak lagi ikut andil dalam mengasuh anaknya. Tentu saja si anak akan di asuh oleh kerabat dekatnya. Peristiwa ini terjadi di Rantau selamat 02. Kami melakukan observasi dan wawancara pada salah satu anak di desa tersebut. Dari hasil observasi dan wawancara, ditemukan satu anak yang diasuh oleh kakek dan nenek yang mana memiliki karakteristik yang berbeda dengan yang lainnya. Pola asuh yang diberikan oleh neneknya membuat anak tersebut menjadi tertekan dan stres. Mengapa hal ini bisa terjadi, kebanyakan dari anak yang diasuh oleh sang nenek akan menjadi pribadi yang mandiri. Temuan penelitian sebelumnya menyatakan bahwa pengasuhan oleh kakek dan nenek (grandparents) tanakak selamanya memiliki stigma negatif terhadap perkembangan anak, karena apabila kakek nenek mengasuh secara tegas maka anakpun akan berkembang sebagaimana mestinya diantaranya aspek kemandirian dan kedisiplinan (Breheny, Stephens, & Spilsbury, 2013).

METODE PENELITIAN

Pada artikel ini penulis menggunakan metode kajian pustaka atau studi pustaka, yaitu dengan cara mengumpulkan literatur (bahan-bahan materi) yang bersumber dari jurnal, dan sumber lainnya terkait ilmu tentang hubungan antara psikologi islam penanganan tekanan emosional atau stres dan juga menggunakan metode wawancara, serta observasi langsung.

Hal ini bertujuan agar penulis lebih mudah dalam melakukan penelitian terkait materi yang akan dicari. Setelah mencari dari berbagai sumber selanjutnya penulis menyimpulkan dari seluruh referensi yang sudah dicari dengan mengembangkannya dalam bentuk pengetahuan dan wawasan baru dan mengutip informasi para ahli dari berbagai sumber seperti buku dan jurnal lalu menuliskannya dalam artikel ini. Serta memasukan data hasil wawancara dan observasi yang nantinya akan kita bahas dalam jurnal ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Stres adalah gejala umum yang dialami orang di mana-mana di belahan dunia, baik di negara miskin maupun di negara berkembang, bahkan di negara tempat hal ini terjadi ekonomi dan peradaban maju. Kajian tentang “stres” pertama kali dilakukan oleh Hans Selye pada tahun 1950 dan dipandang sebagai tokoh utama dalam kajian stres.

Tidak semua orang mengalaminya Stresor memiliki pengetahuan dan keterampilan untuk mengatasi stres itu dirasakan memiliki efek pada penurunan kesehatan mental kebahagiaan mereka, yang dapat menyebabkan gangguan psikosomatis, yaitu penyakit fisik yang disebabkan oleh gangguan mental. Oleh karena itu.

Diperlukan strategi untuk mengobati gangguan stres dengan cepat dan terarah. Dari hasil wawancara dan observasi yang telah kami lakukan, dengan seorang anak yang di asuh oleh neneknya sedari kecil. Anak itu telah ditinggal pergi oleh orang tua nya dikarenakan adanya permasalahan ekonomi, dan mulai saat itu dia di asuh oleh sang nenek. Sang nenek yang beragama kristen sedangkan anak itu beragama islam. Neneknya tidak menyukai hal itu, karena hal ini sang nenek sering kali bertindak abusive.

World Report on Violence and Health dalam tahun 2015, menyatakan ada empat bentuk kekerasan, yakni fisik; seksual; psikologis; dan penelantaran. Krug et, al (2002) menyebutkan bahwa terdapat beberapa tipe kekerasan yaitu kekerasan fisik, kekerasan seksual, kekerasan psikologis atau emosional, dan penelantaran (neglect).

Kekerasan psikologis atau emosional merupakan kegagalan keluarga memberikan tumbuh kembang sesuai dengan tahapan perkembangan anak, kurangnya lingkungan yang mendukung dan kurangnya figur kelekatan (attachment primer), sehingga kompetensi emosi dan sosial anak tidak dapat berkembang stabil sesuai dengan potensi diri dan tuntutan masyarakat di mana anak tinggal (Krug et al, 2002).

Dapat kita simpulkan dari hasil yang sudah didapat, bahwa tindakan abusive mengakibatkan emosi dan sosial anak tidak stabil. Dalam kasus anak yang sudah kami wawancarai dan observasi, anak itu mengalami gangguan emosi dan juga mengalami tekanan

yang amat berat. Seseorang yang mengalami stres negatif (distress) harus mampu mengelola stres tersebut agar tidak menimbulkan dampak negatif yang dapat memengaruhi kinerja dan kesehatan (fisik dan mental).

Saat ini terdapat kecenderungan adanya peningkatan kajian-kajian keagamaan di tengah masyarakat muslim, baik dari kelompok orang-orang terpelajar maupun masyarakat umum. Dampak dari meningkatnya kajian-kajian keagamaan tersebut terjadi peningkatan kesadaran dalam pengamalan ajaran agama. positif ayah dalam pengasuhan melalui aspek afektif, kognitif, dan perilaku.

Secara normatif, seorang muslim yang mengamalkan ajaran agama Islam dengan baik dan istiqamah (wajib dan sunah) akan memiliki ketenangan jiwa tinggi dan tidak rentan dengan stres karena seluruh ajaran Islam memiliki dampak terhadap peningkatan kesehatan jiwa bagi yang mengamalkannya. Akan tetapi, tidak semua orang Islam memiliki pemahaman dan pengamalan yang baik terhadap ajaran Islam. Oleh karena itu, pada kajian ini dibahas tiga pengamalan dalam Islam yang dapat dijadikan strategi mengelola stres, yaitu zikir, do'a, dan membaca al-Qur'an.

KESIMPULAN DAN SARAN

Setiap anak memiliki hak yang harus dihormati dan dijunjung tinggi, dan setiap anak yang terlahir harus mendapatkan hak-haknya tanpa anak tersebut harus meminta. Hak-hak anak tersebut adalah hak untuk hidup, hak tumbuh kembang, hak berpartisipasi serta hak untuk dilindungi. Indonesia sebagai negara yang menjunjung tinggi Konvensi Hak-hak Anak (Convention on the Rights of the Child) yang mengatur prinsip-prinsip perlindungan hukum memiliki kewajiban untuk memberikan perlindungan, termasuk perlindungan hukum terhadap anak-anak yang berhadapan dengan hukum. Oleh karena itu, dibutuhkan kerja sama yang baik antara pihak keluarga, sekolah, masyarakat, dan pemerintah untuk melindungi anak dan terhindar dari tindakan kekerasan.

Terdapat dua pendekatan utama yang dapat digunakan sebagai strategi mengelola stres, yaitu pendekatan Islam dan psikologis. Pendekatan Islam dilakukan dengan zikir, do'a, dan membaca al-Qur'an, sedangkan pendekatan psikologis dilakukan dengan cara mengelola waktu, relaksasi, dan meditasi.

DAFTAR REFERENSI

- Andi, (2021, juni). *Mengelola Stres Dengan Pendekatan Islami dan Psikologis*. Jurnal Idaara
- Yassinta, Konstantinus, (2021, Desember). *Dampak Pengasuhan Kakek Nenek*. Universitas Pendidikan Ganesha.
- Suwarni Asih, Ariani. (2022). *Dampak Kekerasan Pada Anak*. Jurnal Psikolog Mandala
- Alam, S. K., & Lestari, R. H. (2020). *Pengembangan Kemampuan Bahasa Resepsi Anak Usia Dini dalam Memperkenalkan Bahasa Inggris melalui Flash Card*. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 284.
- Alvarez, A., Teeters, L. P., Hamm-Rodríguez, M., & Dimidjian, S. (2021). *Understanding children's funds of identity as learners through multimodal self expressions in Mexico City*. *Learning, Culture and Social Interaction*, 29.