

IBADAH OLAHRAGA HOBI DAN TIDUR TERATUR : 4 PILAR UTAMA MENGELOLA STRES

Astrid¹, Dewi Yanti², Mulia Sari³, Ayuni Kartika⁴

¹ Universitas Tanjungpura Pontianak, Email: f1261231015@student.untan.ac.id

² Universitas Tanjungpura Pontianak, Email: f1261231016@student.untan.ac.id

³ Universitas Tanjungpura Pontianak, Email: f1261231034@student.untan.ac.id

⁴ Universitas Tanjungpura Pontianak, Email: f1261231035@student.untan.ac.id

Abstrak

Saat ini kita hidup di dunia yang rentan menimbulkan stres baik itu orang dewasa, remaja, bahkan anak-anak mengalami hal tersebut. Ada banyak yang menimbulkan stress tersebut. Stres adalah perasaan yang timbul akibat suatu tekanan atau kesulitan menghadapi situasi. Untuk mengatasi masalah tersebut maka perlu adanya strategi dalam mengelola stres. Mengelola stres adalah upaya untuk mengurangi atau mengatasi tingkat stres yang dialami oleh individu atau kelompok. Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengelola stres yang kita alami seperti perbanyak ibadah, olahraga, hobi dan tidur teratur. Individu yang sudah masuk tahap dalam stres tingkat atas perlu dokter psikolog. Stres kalau tidak cepat di tangani akan menimbulkan kematian dengan cara tragis seperti, bunuh diri dan overdosis obat penenang. Ibadah, olahraga, hobi dan tidur teratur merupakan empat pilar utama dalam mengelola stres. Dengan menerapkan ini akan membuat kita terhindar dari namanya stres. Stres ini sangat berbahaya dalam kehidupan manusia karena dapat mengancam nyawa kalau tidak cepat di tangani.

Kata Kunci : Ibadah, Olahraga, Hobi, Tidur Teratur, dan Mengelola Stres

Abstract

Currently we live in a world that is prone to causing stress, both adults, teenagers and even children experience this. There are many things that cause stress. Stress is a feeling that arises due to pressure or difficulty facing a situation. To overcome this problem, there needs to be a strategy for managing stress. Managing stress is an effort to reduce or overcome the level of stress experienced by individuals or groups. There are several ways we can manage the stress we experience, such as increasing worship, exercise, hobbies and sleeping regularly. Individuals who have entered the stage of high levels of stress need a psychologist. If stress is not treated quickly, it will cause death in tragic ways such as suicide and overdose of sedatives. Worship, exercise, hobbies and regular sleep are the four main pillars in managing stress. By implementing this, we will avoid stress. This stress is very dangerous in human life because it can be life threatening if not treated quickly

Keywords: Worship, Sports, Hobbies, Regular Sleep, and Managing Stress

PENDAHULUAN

Stres adalah kondisi psikologis di mana seseorang mengalami tekanan (Andriyani & Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh, n.d.). Didalam kehidupan, pasti ada masanya kita akan mengalami stres, di mana stres menjadi masalah kesehatan yang semakin meluas di masyarakat modern dan menjadi tantangan yang umum dalam kehidupan modern. Stres ini sangat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental, jika stres ini tidak ditangani dengan baik dapat memicu berbagai masalah seperti gangguan tidur, penyakit kardiovaskular, depresi dan penurunan produktivitas. Maka, penting bagi kita untuk dapat mengelola stres itu dengan baik karena jika seseorang mengalami stres yang berkepanjangan, biasa mereka berpikir bahwa bunuh diri adalah solusinya. Tetapi bunuh diri bukanlah solusi yang baik karena dapat memberikan dampak buruk bagi keluarga dan orang-orang terkasih.

Orang terkadang tidak tahu kalau dirinya mengalami situasi, dimana sebenarnya dirinya sudah memasuki tahap stres itu sendiri. Ada beberapa faktor penyebab terjadi stres tersebut adalah yang pertama faktor Individu dimana faktor ini terjadi disebabkan tekanan yang terjadi di dalam diri individu itu sendiri. Kedua faktor lingkungan yang diakibatkan dari berbagai lingkungan kita baik itu lingkungan keluarga, masyarakat maupun lingkungan kerja. Dan faktor yang terakhir adalah faktor organisasi ini juga bisa menyebabkan stres karena terjadi akibat tuntutan dalam organisasi dan kemampuan mereka untuk mengatasi tuntutan tersebut.

Upaya yang dapat kita lakukan untuk dapat mengatasi stres yaitu yang pertama meningkatkan ibadah kita kepada Allah SWT dengan mendekati diri kepada Allah SWT kita akan merasakan ketenangan. Kedua itu olahraga, dengan berolahraga kita dapat mengatasi stres karena dapat membantu menenangkan pikiran dan meningkatkan semangat kita. Ketiga dengan melakukan hobi yang kita sukai karena saat pikiran kita memiliki kesibukan dan tekanan sehari-hari, pikiran kita teralihkan dengan hal-hal yang kita sukai sehingga dapat membuat otak dan tubuh kita menjadi rileks. Dan yang terakhir itu tidur yang teratur, saat kita kurang tidur dapat menyebabkan kelelahan fisik dan mental kita sehingga kita harus tidur yang teratur untuk membantu pikiran dan tubuh agar dapat menjalani hari yang baik.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian kepustakaan (*library research*) yang dilakukan dengan mengumpulkan informasi dari berbagai sumber yang sesuai dengan topik penelitian. Proses penelitian ini seperti mengidentifikasi, mengumpulkan, membaca dan menganalisis data yang terkait dengan topik penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. MENGELOLA STRES

Stres merupakan reaksi seseorang terhadap situasi yang berubah atau mengancam. Ini dapat dilihat sebagai respon pribadi terhadap peristiwa / permintaan eksternal seperti menulis ujian atau kondisi pikiran internal seperti mengkhawatirkan ujian (Hidayati1 & Harsono2, 2021). Stres adalah perasaan yang dialami seseorang ketika mereka mengalami tuntutan dan tekanan di dalam diri mereka atau menghadapi suatu situasi. Stres dapat di sebabkan dari beberapa faktor seperti, pekerjaan, masalah uang, masalah, keluarga, lingkungan sosial maupun lingkungan sekolah. Stres ini sangat berbahaya kalau tidak dengan cepat di tangani karena bisa mengancam nyawa bila terlambat menanganinya.

Manajemen stres adalah bagaimana seseorang bertindak, cara berpikir, emosi, rencana atau jadwal pelaksanaan, dan cara menyelesaikan masalah (Rahmawati et al., 2021). Mengelola stres adalah proses atau usaha seseorang untuk meminimalisir dampak dari stres untuk kesehatan mental seseorang. Ada beberapa cara untuk mengelola stres seperti, memperbanyak ibadah, olahraga yang rutin, melakukan hobi yang di sukai dan tidur yang teratur. Dengan cara tersebut akan meminimalisir terjadi stres pada seseorang.

2. EMPAT CARA MENGELOLA STRES

1. Ibadah

Ibadah merupakan ritual penting bagi umat beragama untuk menjaga dan melestarikan kesucian agamanya (Khoiruman, 2019). Ibadah merupakan bentuk ketakwaan kita sebagai umat manusia kepada Allah SWT. Ibadah dapat membantu mengurangi stres, karena dengan ibadah hati kita akan terasa tenang dan damai, sehingga kita dapat lebih berfokus dalam menyelesaikan masalah dan cobaan yang kita hadapi. Kita untuk lebih sabar dalam menghadapi cobaan dan juga dapat mendorong kita sebagai individu untuk lebih bersyukur atas apa yang kita miliki. Oleh karena itu, kita sebagai umat muslim

hendaknya memperbanyak ibadah. Dengan memperbanyak ibadah, dapat membuat diri kita lebih baik dan memberikan banyak manfaat bagi diri kita sendiri.

Dengan ibadah seseorang akan merasakan kehadiran Allah SWT. Segala masalah dan beban pikiran yang ada pun akan terasa ringan. Dengan demikian, ibadah itu dapat membantu seseorang untuk menghadapi berbagai masalah yang ada dan ketakutan yang muncul. Ibadah yang dapat dilakukan tidak hanya shalat, tetapi bisa juga dengan membaca Al-Qur'an, doa, dan zikir. Semua ibadah ini dapat membantu seseorang yang mengalami stres menjadi lebih rileks dan tenang. Hal ini juga dapat membuat seseorang lebih dekat dengan Allah SWT dan tidak akan membiarkan seseorang tersebut merasa sendirian.

2. Olahraga

Olahraga merupakan segala bentuk kegiatan atau upaya sistematis yang dapat dipromosikan dalam bentuk permainan, kompetisi, dan keunggulan dalam rangka pengembangan fisik dan mental serta pemenuhan individu atau anggota masyarakat. Memungkinkan terbentuknya manusia Indonesia yang bermutu dan utuh berdasarkan Pancasila (Nababan, n.d.). Olahraga adalah tindakan fisik yang dilakukan untuk mempertahankan kekuatan dan kesehatan tubuh kita. Olahraga bertujuan untuk meningkatkan kesehatan, memperkuat otot, meningkatkan stamina, dan menjaga berat badan yang sehat. Olahraga juga membantu kita mengurangi stres dan merasa lebih baik secara keseluruhan.. Ada beberapa jenis olahraga yang dapat mengelola stres yaitu seperti lari, berenang, bersepeda, jalan santai, dan latihan keseimbangan. Bersepeda merupakan olahraga yang memiliki banyak manfaat untuk meningkatkan kekebalan tubuh kita. Bersepeda juga dapat menghilangkan stres secara fisik yang membuat diri kita menjadi sehat dan kuat. Salah satu aspek olahraga yang menarik dari bersepeda yaitu kita tidak terengah-engah untuk bergerak yang terlalu berat. Saat kita sedang mengalami stres, kita dapat melakukannya dengan berbagai hal, baik secara fisik maupun mental. Aktivitas yang dapat kita lakukan salah satunya adalah dengan berolahraga. Dengan berolahraga, dapat membuat pikiran kita teralihkan dari perasaan cemas ke perasaan yang bisa membuat kita menjadi tenang. Oleh karena itu, kita harus berolahraga secara teratur untuk meningkatkan kebugaran fisik kita agar dapat menikmati berbagai manfaat baik secara fisik dan mental kita. Manfaat olahraga dalam mengelola stres antara lain :

1. Meningkatkan energi dan stamina

Saat berolahraga, tubuh kita memproduksi hormon yang dapat membuat perasaan yang lebih rileks, sehingga kita merasa lebih bersemangat dan dapat meningkatkan mood kita.

2. Meningkatkan konsentrasi dan fokus

Olahraga dapat membantu meningkatkan kemampuan konsentrasi dan fokus. Ketika berolahraga otak memproduksi lebih banyak neurotransmitter, seperti dopamin dan serotonin yang dapat meningkatkan kewaspadaan dan kemampuan berpikir. Peningkatan konsentrasi dan fokus dapat membantu memecahkan masalah dan mengambil keputusan yang lebih efektif saat menghadapi stres.

3. Meningkatkan kualitas tidur

Saat kita kurang tidur dapat membuat kita menjadi stres, sehingga kita harus berolahraga secara teratur dan dapat meningkatkan kualitas tidur kita. Tidur yang cukup dapat membantu pikiran dan tubuh kita untuk pulih dari adanya stres.

3. Hobi

Hobi adalah aktivitas waktu luang yang Anda lakukan untuk menenangkan pikiran di waktu luang (Warokka et al., 2021). Hobi merupakan suatu aktivitas atau minat yang dilakukan seseorang di luar pekerjaan atau rutinitas sehari-hari. Ini adalah kegiatan untuk bersenang-senang, bersantai, atau menghabiskan waktu. Hobi mencakup berbagai kegiatan seperti musik, seni, olahraga, jalan-jalan, dan membaca. Saat kita mengalami stres, kita dapat mengatasinya dengan melakukan hobi yang kita sukai. Dengan kita berfokus pada hobi, pikiran kita akan teralihkan dari pikiran yang khawatir menjadi terasa lebih tenang. Selain itu, hobi juga dapat meningkatkan mood dan bisa membuat kita mengontrol segala sesuatu. Melakukan hobi yang menyenangkan merupakan salah satu hal yang dapat mengurangi stres karena dapat membantu menghilangkan perasaan negatif. Melakukan hobi yang disukai dapat membuat seseorang terlepas dari hal yang dapat menimbulkan stres. Contoh hobi yang dapat dilakukan yaitu mendengarkan musik, bermain bola, memasak, menyanyi dan masih banyak lainnya.

Hobi tidak hanya aktivitas yang menyenangkan untuk mengisi waktu luang, tetapi juga berperan dalam kesehatan dalam diri dan mental kita. Hobi dapat dilakukan bersama dengan orang-orang terdekat kita, seperti bersama teman, pacar dan orang tua. Dengan meluangkan waktu untuk melakukan hobi yang kita sukai, dapat membantu kita belajar untuk mengelola stres dengan lebih baik. Hobi sekarang sudah menjadi bagian dari gaya

hidup kita masing-masing. Selain itu, hobi bukan hanya menguntungkan kita tetapi juga bisa merugikan apabila hobi tersebut menjadi sebuah pemborosan sebagai keinginan semata.

4. Tidur

Tidur merupakan salah satu dari rangsangan pertumbuhan otak (Sukmawati et al., 2020). Tidur merupakan keadaan tidak sadar yang terjadi secara alami pada manusia. Tidur sangat penting untuk kesehatan fisik dan mental, dan terlalu sedikit tidur dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk kelelahan, kebingungan, dan masalah jantung. Tidur juga memainkan peran penting dalam meningkatkan kesehatan emosional dan kognitif serta dapat memengaruhi fungsi kognitif seperti memori, perhatian, dan pemecahan masalah. Dengan tidur yang teratur manusia dapat memperoleh banyak manfaat diantaranya:

1. Pemulihan dan Regenerasi Tubuh

Tidur adalah proses pemulihan dan regenerasi pada sel-sel yang rusak atau lelah. Selama tidur tubuh akan membantu perbaikan dan mengganti sel-sel yang rusak. Tidur penting untuk menjaga kesehatan organ-organ vital seperti jantung, paru-paru, hati dan ginjal. Tidur juga membantu memperbaiki kerusakan pada otot dan jaringan terjadi selama aktivitas sehari-hari.

2. Peningkatan Fungsi Kognitif

Tidur yang teratur membantu meningkatkan kognitif, seperti kemampuan berpikir, konsentrasi dan kreativitas. Tidur membuat otak melakukan proses pembersihan dan pengaturan, yang pemikiran lebih jernih dan fokus. Tidur yang teratur juga meningkatkan daya ingat dan kemampuan pemecahan masalah.

KESIMPULAN

Mengelola stres, dengan beribadah, berolahraga, melakukan hobi yang di sukai dan tidur teratur merupakan empat aspek penting untuk menjaga keseimbangan dan kualitas hidup yang baik. Dengan menerapkan kebiasaan-kebiasaan positif ini, seseorang dapat meningkatkan kesehatan mental, fisik, dan produktivitas dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Melalui beberapa strategi tersebut, maka seseorang dapat mengendalikan dirinya terhadap masalah, beban pikiran dan tekanan yang dialaminya. Sehingga, dapat mengelola stres dengan lebih efektif dan menciptakan gaya hidup yang seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, J., & Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Ar-Raniry Banda Aceh, D. (N.D.). *Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis* (Vol. 2, Issue 2). [Http://Jurnal.Ar-Raniry.Ac.Id/Index.Php/Taujih](http://Jurnal.Ar-Raniry.Ac.Id/Index.Php/Taujih)
- Hidayati¹, L. N., & Harsono², D. M. (2021). Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi. In *Jurnal Ilmu Manajemen* (Vol. 18).
- Khoiruman, K. (2019). Aspek Ibadah, Latihan Spritual Dan Ajaran Moral (Studi Pemikiran Harun Nasution Tentang Pokok-Pokok Ajaran Islam). *El-Afkar : Jurnal Pemikiran Keislaman Dan Tafsir Hadis*, 8(1), 39. <https://doi.org/10.29300/jpkth.v8i1.2046>
- Nababan, M. B. (N.D.). Pengembangan Olahraga Rekreasi Sumatera Utara. In *Koloni: Jurnal Multidisiplin Ilmu* (Vol. 1, Issue 2). [Http://www.Olympic.Org/Sport-](http://www.Olympic.Org/Sport-)
- Rahmawati, A. N., Rochmah, N., Ayu, I., Putri, T., & Sumarni, T. (2021). Manajemen Stres Kerja Guru Teacher Work Stress Management. In *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan (Jpkmk)* (Vol. 1).
- Sukmawati, E., Didik, N., Imanah, N., & Serulingmas, S. (2020). Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi The Effectiveness Baby Massage To The Baby's Sleeping Quality. In *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad* (Vol. 13, Issue 1).
- Warokka, F. F., Parinsi, M. T., Takaredase, A., Pendidikan, J., Informasi, T., Komunikasi, D., & Teknik, F. (2021). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Team Assisted Individualization Terhadap Hasil Belajar Siswa Jaringan Dasar Siswa Smk. In *Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi Dan Komunikasi* (Vol. 1, Issue 3).