

Kaedah Menangani Stres dengan Solat

Nor Azah Abdul Aziz

azah@fskik.upsi.edu.my

Universiti Pendidikan Sultan Idris

ABSTRAK

Setiap individu tidak akan terlepas daripada mengalami stres. Stres adalah tindakbalas fizikal, emosi dan mental seseorang terhadap sebarang perubahan atau tuntutan. Stres boleh berlaku kepada sesiapa sahaja tidak mengira umur, jantina, bangsa atau agama. Stres yang sederhana mampu memberi motivasi dalam perkembangan hidup seseorang tetapi stres yang berlebihan adalah merosakkan. Artikel ini membincangkan maksud stres, gejala dan kaedah menangani stres dari sudut psikologi, sains dan perspektif Islam khususnya tentang kebaikan solat.

Kata kunci: faktor stres, fenomena stres, kaedah menangani stres, solat

ABSTRACT

Every individual will not be escaped from experiencing stress. Stress is the reaction of the physical, emotional and mental resistance towards any changes or demands. Stress can happen to anyone irrespective of age, gender, race or religion. Moderate stress can motivate someone's life development, yet excessive stress is undermining. This article discusses the meaning of stress, symptoms and methods of dealing with stress from the perspective of psychology, science, and the Islamic perspective specifically on the benefits of prayer.

Keywords: *stress factor, stress phenomena, method of dealing with stress, salat*

PENGENALAN

Perbincangan mengenai stres tidak dapat lari dari perbincangan tentang struktur personaliti manusia. Islam membahaskan struktur personaliti manusia dengan unsur yang ada pada manusia. Manusia dalam al-Qur'an dengan nama *basyar* dan *insan*. *Basyar* mengandungi erti fizikal dan haiwan sementara itu *insan* pula mengandungi erti psikologi yang memiliki tabiat kemesraan, lupa dan bergejolak. Keadaan psikologi yang dinyatakan oleh Allah S.W.T. dalam al-Quran di antaranya ialah keras dan kasar hati (al-Imran, 3:159), hati yang bedosa (al-Baqarah, 2:283), hati yang lalai (al-Anbiyā, 21:3), hati yang tergoncang (al-Nur, 24:37), hati yang sangat takut (al-Nazi'at, 79:8), hati yang menerima petunjuk Tuhan (al-Taghabun, 64:11), hati yang bertaubat (Qaf, 50:33), hati yang condong pada kebaikan (al-Tahrim, 66:4), hati yang bersih (al-Syu'ara, 26:89), hati yang takwa (al-Haj, 22:32) dan lain-lain lagi.

Menurut al-Ghazālī, personaliti manusia terbentuk berdasarkan sifat-sifat kerohanian dan kejiwaan. Jiwa manusia umumnya, merangkumi unsur-unsur seperti hati, roh, nafsu dan akal yang mempengaruhi pemikiran mereka. Hati secara fizikal adalah seketul daging di dalam badan manusia sama ada manusia yang mati mahupun yang hidup dan terdapat juga pada haiwan. Hati ini terletak pada pinggir dada kiri dan mempunyai lubang. Lubang ini mengandungi darah hitam. Hati fizikal adalah hati yang termasuk sebahagian daripada alam yang dapat diperintah dan dilihat. Hati yang dibahaskan oleh al-Ghazālī mempunyai maksud kedua ialah yang halus (*latīfah*), ketuhanan (*rabbāniyyah*) dan kerohanian (*rūhāniyyah*). Hati inilah yang berfungsi merasa, mengetahui dan mengenal dan hati inilah juga yang menjadi sasaran segala perintah dan larangan Tuhan, yang akan disiksa, dicela dan dituntut segala amal perbuatannya (al-Ghazali, 1980). Hati ini jugalah yang merupakan tempat berlakunya tekanan ataupun stres pada manusia.

Chaplin (2000) mendefinisikan tekanan sebagai perasaan tertekan atau penghayatan tekanan dan juga sebagai satu keadaan tertekan samada secara fizikal mahupun psikologi. APA Dictionary of Psychology (2007) pula mendefinisikan tekanan dalam bidang psikologi sebagai tuntutan stres yang berlebihan, imiginasi atau realiti, yang dilakukan kepada individu oleh individu lain atau sesuatu kumpulan untuk berfikir, merasa atau bertindak dalam cara tertentu. Pengalaman tekanan sering disebabkan oleh gangguan kognitif dan efektif atau dari proses kaedah mengatasi strategi penyesuaian diri yang dapat menjadi kaedah penyelesaian jangka pendek atau penyelesaian sebenar dalam psikoterapi. Stres jug ditakrifkan oleh APA sebagai keadaan gerakbalas fisiologi atau psikologi untuk stres dalaman atau luaran. Stres melibatkan perubahan yang mempengaruhi hampir setiap sistem tubuh, mempengaruhi bagaimana manusia berperasaan dan berkelakuan. Stres yang parah boleh mengurangkan kualiti kehidupan kerana menyebabkan gangguan pada mental dan fizikal manusia.

Menurut European Agency for Safety and Health at Work (2000) pula, definisi tekanan dari sudut fisiologi adalah merupakan kesan pelbagai kebencian atau rangsangan berbahaya. Ia menganggap tekanan sebagai pemboleh ubah yang bergantung kepada fisiologi tertentu, tindak balas yang mengancam atau merosakkan alam sekitar. Ini digelar 'pendekatan fisiologi'.

Menurut World Health Organization (WHO) (2011), terdapat 450 milion manusia yang menderita kerana masalah mental. WHO mendefinisikan kesihatan mental sebagai bahagian penting dalam kesihatan manusia, tidaklah individu itu dikatakan sihat tanpa mental yang sihat. Kesihatan mental adalah keadaan kesejahteraan di mana individu menyedari tentang kebolehan dirinya, dapat menampung tekanan yang datang dalam hidup, boleh bekerja secara produktif dan mampu

membuat sumbangan atau komuniti. Kesihatan mental ditentukan oleh faktor-faktor sosio-ekonomi, biologi dan alam sekitar.

FAKTOR STRES

Setiap individu tidak akan terlepas daripada mengalami stres. Stres adalah tindakbalas fizikal, emosi dan mental seseorang terhadap sebarang perubahan atau tuntutan. Stres boleh berlaku kepada sesiapa sahaja tidak mengira umur, jantina, bangsa atau agama. Stres yang sederhana adalah berguna dan boleh menjadi faktor motivasi dalam perkembangan hidup seseorang tetapi stres yang berlebihan adalah merosakkan. Stres berlaku apabila tuntutan seseorang itu tidak setanding dengan kebolehan atau kemampuan kemahiran daya tindaknya. Faktor yang boleh menyebabkan stres boleh dibahagikan kepada empat kategori utama iaitu faktor yang terdapat dalam diri sendiri, psikologi, biologi dan sosial. Faktor yang terdapat dalam diri sendiri ialah seperti mempunyai cita-cita atau harapan yang terlalu tinggi untuk sesuatu perkara, harga diri yang rendah, kurang keyakinan diri, takut untuk gagal, perbandingan dengan orang lain dan kehendak individu yang tidak tercapai. Faktor psikologi pula adalah seperti jenis personaliti, tragedi, kehilangan orang yang dikasihi dan tidak berpijak di bumi nyata. Faktor biologi adalah seperti penyakit fizikal yang kronik, perubahan pada tubuh, kecederaan, tidak cukup rehat dan malnutrisi. Faktor sosial pula adalah seperti berpindah rumah, konflik perkahwinan atau penceraian, tekanan di tempat kerja seperti bebanan kerja yang banyak, tempat kerja yang kurang selesa, jenis pekerjaan, kurang penghargaan dan persekitaran perumahan yang mempunyai jiran yang bermasalah dan sanitari yang teruk (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2005).

Tekanan juga melahirkan kesan yang positif seperti peperiksaan menyebabkan seseorang membuat persiapan rapi untuk menghadapinya. Tekanan ini dinamakan tekanan *eustress* atau tekanan yang baik. Tekanan yang berbahaya adalah yang tidak dapat dikawal sehingga membuat seseorang mengalami kesugulan, putus harapan, keinginan membunuh diri dan lain-lain yang seumpamanya. Tekanan yang berbahaya ini dikenali sebagai *distress* atau tekanan yang memudaratkan. Terdapat empat kategori tekanan yang memudaratkan ini iaitu Tekanan Jangkaan atau *Anticipatory Stress* (berkaitan dengan kerisauan dengan perkara yang belum berlaku), Tekanan Semasa atau *Situational Stress* (ketika benar-benar berhadapan dengan masalah atau tragedi), Tekanan Kronik atau *Chronic Stress* (hasil dari masalah atau konflik berlarutan) dan Tekanan Lampau atau *Residual Stress* (berkaitan pengalaman pahit di masa lampau) (Danial Zainal Abidin, 2007).

FENOMENA GEJALA STRES

Gejala stres boleh menyerang secara diam-diam. Ada kalanya individu tersebut tidak sedar bahawa dirinya telah diserang dengan gejala stres. Kadang kala individu lain seperti ahli keluarga dan rakan-rakan yang akan dapat merasai perubahan pada individu yang mengalami stres. Contoh individu yang bekerja dalam sesuatu organisasi, stres boleh bermula dengan keadaan 'eustress', yang bermaksud individu belum merasakan apa-apa kesan negatif secara emosi atau pemikiran. Pada peringkat ini, individu masih boleh melakukan kerja dengan penuh rasa gembira. Apabila kerja bertambah banyak dan perlukan penyelenggaraan atau perlu disiapkan lebih awal atau menghadapi tuntutan lain yang sama pentingnya dan tidak boleh diketepikan seperti tanggungjawab pada ahli keluarga yang sakit atau meninggal dunia, maka perasaan bimbang akan mula tercetus. Ketika inilah gejala stres akan menjelma. Dari segi emosi pula, akan timbul perasaan tidak enak, seperti perasaan bimbang, menggelabah, sugul dan ketegangan pada otot-otot anggota badan. Bagi individu yang bekerja di pejabat; tugas di pejabat adalah merupakan amanah kepada individu

dan perlu dilaksanakan supaya segala urusan organisasi dapat berjalan lancar. Akibat kecelaruan fikiran ini, timbul perasaan marah serta mudah melepaskan geram tanpa bertempat seperti menyalahkan kematian atau sakit yang dialami ahli keluarga ketika individu tersebut sedang menghadapi tugas penting di pejabat. Individu yang dahulunya bertimbang rasa dan penyabar tiba-tiba melenting dan menjadi pemarah. Walaupun tidak berlaku pada semua keadaan, ada kalanya apabila terlalu marah, perasaan dan pertimbangan individu akan berada di luar kawalan. Keadaan ini jika tidak ditangani dengan baik dan berlaku dengan kerap boleh menyebabkan suatu krisis tekanan jiwa atau stres yang teruk (Hatta Sidi & Mohamed Hatta Shaharom, 2002).

Antara komplikasi atau kesan daripada stres yang berlebihan ialah bertambahnya penyakit yang menyerang manusia. Penyakit yang timbul dari stres berlebihan ini boleh dibahagikan kepada dua kategori iaitu penyakit gangguan dan kecelaruan fikiran, emosi atau tingkah laku dan penyakit somatik (gangguan fizikal). Contoh penyakit gangguan dan kecelaruan fikiran ialah kemurungan, keresahan, histeria dan skizofrenia (suka senyum atau ketawa sendirian, terdengar suara ghaib, delusi dan kepercayaan palsu). Contoh penyakit somatik (gangguan fizikal) pula ialah seperti migrain, sakit perut dan loya gastritis, serangan jantung, obesiti dan tekanan darah tinggi (hipertensi) (Hatta Sidi & Mohamed Hatta Shaharom, 2002).

KAEDAH MENANGANI STRES

Menurut Hatta Sidi & Mohamed Hatta Shaharom (2002), garis panduan untuk menguruskan stres adalah seperti menjaga diri sendiri dan mempertingkatkan ketahanan fizikal, menenteramkan jiwa dan jasad, berdialog dengan diri sendiri, bertolak ansur dengan menerima ketidakpastian, mengurangkan sesuatu yang tidak pasti, menjangkakan perubahan dan membina keupayaan, ketawa dan jenaka, realistik terhadap kehendak dan kemahuan, mengurangkan permintaan yang keterlaluan, berfikir secara positif, meminimumkan perubahan, mengurus masa, memahami nilai diri dan personaliti sendiri, menyelesaikan konflik, mengawal keadaan atau situasi, menyelesaikan perkara yang belum selesai dan meningkatkan jaringan sokongan sosial.

Kementerian Kesihatan Malaysia pula telah menyarankan Kaedah 10B untuk individu yang sedang mengalami stres iaitu bertenang, bernafas dengan dalam, berkata:relaks/tak mengapa, beribadat, bercakap dengan seseorang, berurut, berehat dan mendengar muzik, beriadah, bersenam dan berfikir positif (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2005).

Chandler & Grzyb (2000), memberikan panduan langkah-langkah untuk menangani tekanan di antaranya ialah dengan melakukan auditan stres (menenalpasti apakah jenis stres yang dialami), memilih cara lain untuk berkelakuan, memahami kaitan antara komunikasi dan stres, letakkan sempadan kesanggupan yang tepat (sejauh mana tugas itu mampu dilakukan atau jangkamasa yang boleh disiapkan), berlatih seni menyatakan "tidak" jika tiada kesanggupan melakukan sesuatu tugas, merendahkan standard diri (standard yang tinggi memerlukan hasil yang tinggi yang mungkin sukar dicapai), meminta sokongan dan pertolongan, berhenti seketika untuk bernafas (berehat untuk melegakan tekanan), cari humor (setiap situasi mempunyai humor tertentu untuk senyum dan ketawa) dan memberi penghargaan kepada diri sendiri jika dapat menyelesaikan sesuatu tugas atau mencapai sesuatu yang diharapkan.

Kajian yang dijalankan oleh Mohd. Nor Bin Jaafar & Haji Ismail Bin Mat Ludin (2007) terhadap guru pelatih KPLI j.QAF menunjukkan guru pelatih ini telah mengalami stres semasa menjalani latihan praktikum. Kesan daripada stres yang dialami didapati responden mengalami berbagai

kesan iaitu terhadap diri sendiri, kesan terhadap hubungannya dengan rakan dan kesan terhadap pengajaran dan pembelajaran. Tindakan-tindakan responden dalam menghadapi stres ialah seperti menghiburkan hati dengan berbual-bual dengan rakan-rakan, meluahkan perasaan kepada rakan-rakan dan ada yang berjalan-jalan mengelilingi bangunan sekolah. Walaupun responden berusaha mengatasi stres yang dialami, tetapi terdapat tindakan yang hanya bersifat sementara sahaja. Stres tetap dirasakan sepanjang latihan praktikum kerana perkara dan masalah yang sama tetap berulang.

Kajian semula secara sistematik yang dilakukan oleh Philips et al. (2009) terhadap strategi yang digunakan oleh individu-individu psikotik untuk menghadapi tekanan hidup dan gejala penyakit menunjukkan kebanyakan individu yang mengalami psikosis melaksanakan sekurang-kurangnya satu strategi untuk menangani tekanan. Lebih banyak strategi yang digunakan adalah lebih berkesan untuk merawat penyakit ini. Di antara strategi digunakan bagi pesakit yang proaktif adalah dengan kerap mengakses sokongan sosial, menggunakan perkhidmatan profesional, mengambil ubat, terlibat dalam aktiviti fizikal, hubungan yang positif dan mengekalkan kebersihan diri. Kesimpulan kajian ini menyatakan bahawa seolah-olah tidak ada satu strategi yang universal yang berkesan untuk menangani keadaan atau tekanan pesakit ini.

MENANGANI STRES DENGAN SOLAT

Dari perspektif Islam, stres adalah merupakan masalah jiwa yang perlu ditangani. *Al-nafs* adalah jiwa yang membezakan hakikat manusia dengan makhluk Allah yang lain. Jiwa dan perbuatan lahiriah yang baik memerlukan agama. Di antara perbuatan lahiriah yang baik menurut al-Ghazālī ialah mampu memilih perbuatan yang benar dengan yang salah serta mampu mengendalikan nafsu dengan hikmah, akal dan agama (Al-Ghazālī, 1982). Agama mengajar manusia kaedah-kaedah yang sudah ditentukan Allah yang bersesuaian dengan fitrah manusia. Ajaran ini disampaikan melalui Rasul dan Nabi untuk membolehkan manusia mengetahui kaedah mendekati Allah, hubungan dengan manusia, binatang dan alam keseluruhannya (Moh. Sholeh Imam Musbikin, 2005). Tanpa agama jiwa manusia tidak mungkin mendapat ketenangan dan kebahagiaan dalam hidup. Kekosongan jiwa manusia boleh diisi dengan mendekati diri pada agama dan Allah S.W.T. begitu juga dalam menangani masalah jiwa seperti stres. Manusia dibekalkan oleh Allah dengan fitrah beragama ketika dilahirkan ke dunia seperti firman Allah S.W.T. (Fahrur Muis, 2009):

﴿ فَأَقِمَّ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَٰلِكَ
الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ ﴿٣٠﴾

Maksud: "Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama (Allah), (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tidak ada perubahan pada fitrah Allah. (Itulah) agama yang lurus, tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui."

(Surah *al-Rūm*, 30:30)

Jiwa manusia menurut al-Ghazālī tidak terlepas dari dua kecenderungan (*daya*) iaitu kecenderungan syahwat dan amarah. Jika kecenderungan ini berlebihan dalam memenuhi fungsinya dan akal tidak mampu mengendalikannya maka akan tumbuhlah sifat kerakusan dan kebuasan. Perilaku menyimpang berpunca dari dua kecenderungan ini kerana lemahnya akal

dan lainnya jiwa manusia terhadap Tuhannya. Sebaliknya jika kecenderungan ini dikendalikan dengan wajar menurut batas akal dan agama akan muncul perilaku sihat (*al-sihhah*) seperti mampu mengurus diri (*al-iffah*), merasa puas (*al-qanā'ah*), tenang (*al-hadu'*), zuhud, *wara'*, takwa, lapang dada, bersikap baik, punya malu, ramah dan suka membantu (Al-Ghazālī (1982) dan Moh. Sholeh Imam Musbikin (2005)).

Jiwa manusia dalam keadaan stres tidak boleh lari dari mengingati Tuhan atau berzikir untuk mendapat ketenangan hati seperti firman Allah S.W.T.:

﴿ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾

Maksud: "(Iaitu) orang-orang yang beriman dan tenang tenteram hati mereka dengan zikrullah".
Ketahuilah dengan "zikrullah" itu, tenang tenteramlah hati manusia."

(Surah *al-Ra'd*, 13:28)

Stres yang sering melanda manusia dapat diubati dengan solat, ini kerana solat mengandungi zikir, dan zikir sekiranya dilakukan dengan khusyuk mampu mendamaikan hati (Danial Zainal Abidin, 2009). Rasulullah s.a.w. dalam sabdanya: "Seorang hamba paling dekat dengan Tuhannya ketika dia sedang bersujud". Waktu sujud yang lama, berguna untuk menambah bekalan darah untuk kepala. Kemudian datanglah duduk istirehat yang bekerja mengembalikan darah dari kepala kembali ke jantung. Ini dibantu oleh gerakan cepat ke atas seperti anak panah ketika bangkit menuju raka'at selanjutnya, di mana darah terdorong ke bawah ketika bangkit di bawah tekanan graviti bumi. Bagi seseorang yang menderita tekanan darah tinggi, bergerak cepat ke atas ketika bangkit menuju raka'at selanjutnya berguna mengurangi tekanan darah pada otak. Dan berkurangnya kuantiti darah ketika bangkit menyebabkan berkurangnya ketajaman sakit kepala yang diakibatkan oleh meningkatnya tekanan darah pada kepala (Jalal Muhammad al-Syafi'i, 2008).

Solat fardhu adalah merupakan kewajiban yang perlu dilakukan oleh setiap umat Islam lima kali sehari pada waktu yang berbeza yang telah ditetapkan oleh Allah S.W.T. dan membantu keupayaan tubuh terutamanya sistem darah dan jantung. Solat juga merupakan terapi psikologi yang membantu jiwa menjadi lebih tenang dan menghilangkan tekanan perasaan yang disebabkan oleh pelbagai masalah dalam kehidupan; yang paling signifikan adalah manusia merasakan semua masalahnya sangat kecil di hadapan Pencipta yang Maha Agung. Solat juga menghilangkan semua sumber tekanan atau stres pada diri manusia apabila berlakunya perubahan pergerakan dalam solat secara konstan. Ini dikenali sebagai perubahan yang membawa kepada kerehatan fisiologi yang sangat penting. Kajian yang dilakukan oleh Nor Azah Abdul Aziz et al., (2008), terhadap 50 orang pelajar tahfiz juga, menunjukkan tekanan darah berkurangan selepas melakukan solat fardhu berbanding dengan kadar tekanan darah sebelum melakukan ibadah solat fardhu. Kadar tekanan darah adalah pada tahap yang normal dan melambangkan keadaan yang tenang tanpa stres selepas menunaikan solat fardhu. Fakta ini adalah bertepatan dengan sabda Nabi Muhammad s.a.w. yang memerintahkan umatnya bersolat ketika menghadapi kemarahan dan telah terbukti bahawa solat memberikan kesan yang pantas terhadap sistem saraf dengan memberi ketenangan dan keseimbangan. Solat juga turut menjadi penawar kepada insomnia atau penyakit sukar tidur yang disebabkan oleh kegagalan sistem saraf (Nor Azah Abdul Aziz et al., 2008).

Menurut Fatimah Ibrahim, Wan Abu Bakar Wan Abas, & Ng Siew Cheok (2008), terdapat perbandingan antara meditasi dan solat, meditasi dapat mencapai ketenangan mental dan seterusnya

mengubah tahap kesedaran seseorang. Antara teknik meditasi yang biasa diamalkan ialah Yoga. Banyak kajian telah dijalankan untuk mengkaji kesan meditasi ke atas isyarat otak. Salah satu daripada kajian ini mendapati aktiviti alpha (gelombang otak dalam keadaan relaks) meningkat semasa bertafakur jika dibandingkan dengan sebelum dan selepas meditasi. Solat pula secara umumnya melibatkan pembacaan serta penghayatan ayat-ayat suci al-Quran serta doa-doa tertentu. Semasa solat juga beberapa pergerakan perlu dilakukan seperti berdiri, rukuk, duduk dan sujud. Daripada pemerhatian Fatimah Ibrahim, Wan Abu Bakar Wan Abas, & Ng Siew Cheok (2008), solat yang juga melibatkan pergerakan-pergerakan serta pembacaan ayat-ayat tertentu didapati mempunyai ciri-ciri yang sama seperti meditasi tetapi orang Islam yang melakukan solat bukan sahaja melakukan pergerakan yang ditetapkan di dalam rukun ibadat tersebut, malah dia perlu melafazkan bacaan tertentu. Bacaan solat ini adalah bacaan dan doa yang mengagungkan Allah. Ini boleh membawa sesuatu kesan pada perasaan dan pemikiran mereka yang melakukan ibadah solat. Semasa otak beroperasi, perubahan kimia akan berlaku di dalam otak. Proses kimia yang berlaku melibatkan pergerakan ion-ion atau atom-atom yang membawa cas. Proses ini seterusnya akan menghasilkan aktiviti elektrik di dalam otak. Hasil daripada perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dunia, isyarat elektrik daripada otak dapat diukur pada permukaan kepala. Isyarat otak yang terhasil daripada aktiviti elektrik ini dikenali sebagai elektroensefalogram (EEG). Gelombang otak mempunyai pelbagai frekuensi yang berkaitan dengan tahap fizikal dan emosi. EEG boleh dibahagikan kepada lima julat frekuensi iaitu gamma (>30 Hz), beta (13-30 Hz), alpha (8-13 Hz), theta (4-8 Hz), dan delta (0.5-4 Hz). Secara amnya, ringkasan ciri-ciri setiap julat frekuensi ditunjukkan pada Jadual 1.0.

Jadual 1.0: Ciri-Ciri Gelombang Otak

Jenis Gelombang Otak	Frekuensi	Karakteristik
Gamma	>30 Hz	Pemprosesan aktiviti
Beta	13-30 Hz	Sedar
Alpha	8-13 Hz	Relaks
Theta	4-8 Hz	Mengantuk, Separa sedar
Delta	0.5-4Hz	Tidur nyenyak

Sumber: Fatimah Ibrahim, Wan Abu Bakar Wan Abas, & Ng Siew Cheok (2008)

Hasil daripada kajian-kajian yang dijalankan oleh Fatimah Ibrahim, Wan Abu Bakar Wan Abas, & Ng Siew Cheok (2008) juga mendapati ibadat solat menghasilkan keadaan tenang pada otak manusia. Keadaan tenang ini dicapai secara maksimum sejurus sebelum seseorang itu bergerak melakukan sujud. Menurut penyelidik, ketenangan ini mungkin akibat perlakuan tamakninah. Kajian ini juga menunjukkan, menunaikan solat amat baik untuk mengekalkan tahap kestabilan mental dan emosi seseorang. Selain itu, hasil kajian juga menunjukkan bahawa ibadat solat meningkatkan penumpuan dan daya ingatan. Maka solat dapat menyediakan otak untuk lebih bersedia dalam menghadapi tugas pemikiran yang lebih mencabar. Di samping itu, selepas melakukan solat, seseorang itu akan menjadi lebih waspada untuk bertindak balas terhadap sebarang rangsangan.

Kajian oleh penyelidik yang sama juga mendapati solat tarawih selama 140 minit seminggu dan berpuasa boleh memberikan impak yang setara dengan melakukan senaman biasa selama 150 minit seminggu dan pengambilan diet yang seimbang. Amalan ini dapat meningkatkan aktiviti otot dan kadar metabolisme basal seseorang. Dengan peningkatan BMR, pembakaran lemak di dalam badan juga turut meningkat, maka kandungan lemak dalam badan akan berkurang. Apabila lemak tersebut semakin berkurangan, ianya secara tidak langsung akan mengurangkan mendakan lemak di dalam salur darah seseorang. Seterusnya, kekenyalan salur darah tersebut akan meningkat.



Rajah 1.0: Solat dan Berpuasa Bersamaan Aktiviti Senaman dan Diet

Sumber: Fatimah Ibrahim, Wan Abu Bakar Wan Abas, & Ng Siew Cheok (2008)

Solat tarawih dan berpuasa juga dapat mengurangkan nilai glukosa secara signifikan. Kajian yang dijalankan telah membuktikan bahawa puasa tidak mengakibatkan nyahhidrasi pada sel tubuh badan. Malahan, keputusan kajian ini menunjukkan kandungan air di dalam sel badan semakin meningkat yang seterusnya menjadikan tahap kesihatan turut meningkat. Keadaan dapat dijelaskan dengan sudut fasa, jisim bukan lemak, kadar metabolisme basal dan jumlah air dalam badan meningkat; manakala rintangan, glukosa, dan jisim lemak menurun. Selain itu, kajian ini juga menunjukkan bahawa kombinasi solat dan berpuasa dari sudut kesihatan tubuh badan adalah setara dengan senaman dan diet. Kombinasi ibadat solat dan berpuasa boleh menjadi alternatif dalam mengamalkan gaya hidup sihat (Fatimah Ibrahim, Wan Abu Bakar Wan Abas, & Ng Siew Cheok, 2008).

Bagi umat Islam kebaikan solat dan puasa yang dibincangkan adalah merupakan terapi yang terbaik untuk kesejahteraan fizikal dan spiritual yang secara tidak langsung menangani masalah stress.

KESIMPULAN

Stres yang berlebihan adalah berbahaya kepada kesihatan mental dan fizikal manusia. Stres sering hinggap pada manusia yang mempunyai bebanan tugas yang bertimpa seperti golongan pensyarah atau pekerja yang berkhidmat untuk sesuatu organisasi. Oleh itu ia perlu ditangani dengan kaedah yang diyakini supaya mendapat hasil yang boleh meredakan stres tersebut untuk kelangsungan hidup yang tenang dan mencapai prestasi yang diharapkan. Bagi orang Islam kaedah yang dipilih tidak boleh lari dari landasan agama Islam dan tunjang utama ibadah adalah solat. Solat mengandungi hikmah yang terlalu banyak untuk kehidupan manusia. Ianya bukan sahaja sebagai perintah yang wajib dilakukan oleh setiap umat Islam, malahan ianya memberi nikmat kesihatan mental dan fizikal kepada pelakunya dan mampu menangani masalah stres.

RUJUKAN

- Achmad Mubarak, MA. (2001). *Psikologi Qur'ani*. Jakarta: Pustaka Firdaus.
- Al-Ghazali. (1980). *Ihya Ulumiddin Jiwa Agama*, j. 4., Perc. Menara Kudus (terj.). Indonesia: Perc. Menara Kudus.
- Al-Ghazālī. (1982). *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn*, j. 3. Beyrut: Dār al-Ma'rifah.
- Chandler, R. & Grzyb, J. E. (2000). Diakses pada 10 Jun 2010. Managing Pressure Effectively. *Impact Factory*. Daripada <http://www.impactfactory.com>.
- Chaplin, J. P. (2000). *Kamus Lengkap Psikologi*. Dr. Kartini Kartono (terj.). Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Danial Zainal Abidin. (2007). *Perubatan Islam dan Bukti Sains Morden*. Kuala Lumpur: PTS Millennia Sdn Bhd.
- Danial Zainal Abidin. (2009). *Quran Saintifik Meneroka Kecemerlangan Quran daripada Teropong Sains*. Kuala Lumpur: PTS Millennia Sdn Bhd.
- European Agency for Safety and Health at Work. (2000). *Research on Work-related Stress*. Diakses pada 19 Ogos 2011 daripada <http://osha.europa.eu/en/publications/reports/203>.
- Fahrur Muis. (2009). *Berubat Dengan Solat*. Selangor: PTS Islamika Sdn. Bhd.
- Fatimah Ibrahim, Wan Abu Bakar Wan Abas, & Ng Siew Cheok. (2008). *Solat: Kebaikan Dari Perspektif Sains*. Kuala Lumpur: Universiti Malaya.
- Hatta Sidi & Mohamed Hatta Shaharom. (2002). *Mengurus Stres Pendekatan Yang Praktikal*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa Dan Pustaka.
- Jalal Muhammad al-Syafi'i. (2008). *Kuasa Di Sebalik Solat*. Kuala Lumpur: Al-Hidayah Publication
- Moh. Sholeh Imam Musbikin. (2005). *Agama Sebagai Terapi: Telaah Menuju Ilmu Kedokteran Holistik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Mohd. Nor Bin Jaafar & Haji Ismail Bin Mat Ludin. (2007). Kajian Stres Guru Pelatih Praktikum Kpli J.QAF. *Seminar Penyelidikan Pendidikan Institut Perguruan Batu Lintang Tahun 2007*.
- Nor Azah Abdul Aziz, Syakirah Samsudin, Asmara Alias, Fadhlina Mohd Razali, Zarima Mohd. Zakaria, Siti Ruhaini Anuar. (2008). The Computerized Simulation Of The Bodily Movement And Blood Circulation System During The Performance Of Obligatory Prayers. *Prosiding International Seminar on Islamic Science & Technology INSIST'08*. Anjuran: SpaceUTM School of Professional and Continuing Education Universiti Teknologi Malaysia dan Center for Islamic Studies and Social Development Universiti Teknologi Malaysia, 18-19 Mac 2008
- Phillips, L. J., Francey, S. M., Edwards, J. and McMurray, N. (2009). Strategies used by psychotic individuals to cope with life stress and symptoms of illness: a systematic review. *Anxiety, Stress, & Coping*, Vol. 22, No. 4, July 2009, 371_410. Taylor & Francis.
- Terjemahan Al-Quran Dalam Bahasa Melayu. (t.t.). Diakses pada 10 Jun 2010 daripada <http://www.iiu.edu.my/deed/quran/malay/index.html>.
- VandenBos, G. R. (2007). *APA Dictionary of Psychology*. Washington: American Psychological Association.
- World Health Organization (WHO). (2011). Diakses pada 8 September 2011. Mental health: strengthening our response. Daripada <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>.

BIODATA PENULIS

Nor Azah Abdul Aziz (PhD) adalah pensyarah kanan di Jabatan Multimedia Kreatif, Fakulti Seni, Komputeran Dan Industri Kreatif, Universiti Pendidikan Sultan Idris.