

[Children's Stress Management According to Islamic Perspective]

Pengurusan Stres Anak-Anak Menurut Perspektif Islam

SYED MOHAMMAD HILMI SYED ABDUL RAHMAN^{1*}
ANNUAR RAMADHON KASA @MUHYIDDIN²

¹ Jabatan Akidah dan Pemikiran Islam, Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya.

² Jabatan Sejarah dan Tamadun Islam, Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya.

*Corresponding author: smhilmi@um.edu.my

Received Date: 30 January 2021 • Accepted Date: 30 April 2021

Abstract

Everyone could not escape from hardship in life whereby it may result heterogeny feelings including stress. Stress is one of a serious mental illness that can be suffered since childhood. The lack of children control towards stress may result many negative impacts to their physical, emotion and mental. Therefore, Islam had place parents as one of children educator and mentor for their every single problem in life. The purpose of this research is to discuss several strategies in managing children stress in accordance to Islamic perspective. This article is a qualitative research which use documentation methodology for collecting data and thematic analysis for analyzing data. The data's collected based on this research themes such as health, psychology, parenting education and early childhood education according to Islamic approach. This paper identified several convenient and suitable ways for children's stress management according to Islamic views.

Keywords: stress management, children, Islamic perspective.

Abstrak

Setiap individu tidak terlepas daripada ujian dalam kehidupan yang akhirnya menimbulkan pelbagai perasaan termasuklah keadaan tertekan. Tekanan yang juga disebut sebagai stres merupakan masalah kesihatan mental yang serius sehingga boleh dihadapi sejak peringkat kanak-kanak lagi. Ketidakupayaan anak-anak dalam menguruskan stres boleh menimbulkan pelbagai implikasi negatif kepada fizikal, emosi dan mental. Oleh sebab itu, Islam memposisikan ibu bapa sebagai pendidik dan pembimbing kepada anak-anak dalam setiap urusan termasuklah menguruskan setiap permasalahan mereka. Tujuan kajian ini dijalankan adalah untuk membincangkan strategi mapan dalam menguruskan stres anak-anak menurut perspektif Islam. Artikel ini merupakan kajian kualitatif yang menggunakan metode dokumentasi bagi mengumpul data dan analisis tematik bagi menganalisis data. Data-data tersebut diambil berdasarkan tema berkaitan kajian seperti kesihatan, psikologi, pendidikan keibubapaan dan pendidikan awal kanak-kanak menurut pandangan Islam. Hasil kajian ini juga telah mengenalpasti beberapa pengurusan stres yang sesuai diguna pakai oleh ibu bapa terhadap anak-anak mereka menurut pandangan Islam.

Kata kunci: pengurusan stres, anak-anak, perspektif Islam.

Cite as: Syed Mohammad Hilmi Syed Abdul Rahman & Annuar Ramadhon Kasa @Muhyiddin. 2021. Pengurusan Stres Anak-anak Menurut Perspektif Islam. *Jurnal Islam dan Masyarakat Kontemporari*. 22 (1): 205-215.

PENGENALAN

Stres dalam kalangan anak-anak adalah suatu yang signifikan sehingga menjadi satu keperluan kepada ibu bapa untuk memberi perhatian kepada kesihatan mental dan emosi anak-anak. Dalam portal MyHealth Kementerian Kesihatan Malaysia (t.t.), stres tergolong dalam kumpulan masalah kesihatan mental sehingga boleh dihadapi bermula di awal usia kanak-kanak. Pelbagai peristiwa boleh menjadi penyebab kepada stres. Ia juga berupaya mengakibatkan tindak balas yang tidak sihat. Lebih membimbangkan, persekitaran seperti Perintah Pergerakan Kawalan yang diisytiharkan sejak 18 Mac 2020 boleh membawa kepada masalah ini. Suasana terkurung akan menyebabkan anak-anak lebih terdedah kepada risiko stres berbanding orang dewasa kerana mereka tidak mempunyai alasan untuk keluar daripada rumah. Menurut laporan berita Astro Awani, persekitaran positif amat diperlukan sebagai rangsangan kepada pembelajaran secara sosial seperti bergaul dan bermain dengan kanak-kanak lain (Isabelle Leong, 2020). Oleh sebab perintah kawalan ini menyekat kebebasan bermain di luar rumah, ianya berupaya melembapkan proses pembelajaran anak-anak dan menyebabkan mereka tertekan secara tidak langsung.

Masalah ini juga menjadi punca kepada kecelaruan psikologi yang perlu ditangani oleh ibu bapa dan tidak boleh dilepaskan pertanggungjawabannya kepada individu lain. Menurut Norhayati (2013), ibu bapa merupakan orang paling hampir dan mudah untuk mengenal pasti masalah anak-anak mereka. Menurut perspektif Islam, ibu bapa bertanggungjawab untuk mendidik dan menguruskan kehidupan mereka termasuklah mengatasi masalah yang dihadapi. Bimbingan daripada ibu bapa adalah kewajipan yang perlu dipenuhi bertepatan dengan hadis yang bermaksud, “Setiap daripada kamu ialah pemimpin dan kamu akan ditanya tentang apa yang kamu pimpin” (Riwayat Muslim). Ini kerana ibu bapa merupakan pemimpin yang akan dipertanggungjawabkan atas anak-anak mereka di hadapan Allah bahkan anak juga merupakan amanah daripada Allah. Justeru, selayaknya ibu bapa memainkan peranan dalam mencari penyelesaian kepada masalah stres yang dihadapi oleh anak-anak. Ketidakupayaan dan kegagalan ibubapa dalam menangani masalah ini menatijahkan implikasi negatif kepada emosi anak-anak seperti murung, histeria dan skizofrenia (Nor Azah, 2011). Tambahan pula, stres mampu memberi kesan negatif lain merangkumi somatik (gangguan fizikal) seperti sakit kepala dan mendorong perilaku negatif seperti merokok, lumba haram dan menyalahgunakan dadah. Stres berlebihan akan memberi dampak negatif yang lebih berbahaya kepada kesihatan malahan turut mempengaruhi pencapaian anak-anak dalam setiap bidang dan aspek yang diceburi (Noor Izzati, Fariza & A`dawiyyah 2019). Oleh itu, pengurusan stres adalah signifikan bagi membanteras gejala tidak sihat yang boleh menjejaskan mental, emosi dan fizikal anak-anak.

KONSEP STRES

Perkataan stres berasal daripada bahasa Greek iaitu *stringere*. Perkataan ini membawa maksud “tegang” dan “padat” yang menunjukkan situasi individu sedang berada dalam persekitaran yang menekan dirinya (Mahmood, 1990). Menurut Pusat Rujukan Persuratan Melayu (t.t.), stres merujuk kepada suatu keadaan resah, cemas, tegang akibat daripada tekanan fizikal dan mental. Dalam istilah

perubatan dan biologi, McEwen mentakrifkan stres sebagai tekanan yang dijana oleh faktor fizikal, psikologi dan emosi kemudian memberi impak seperti ketegangan fizikal, psikologi dan emosi individu (Amir, Esfandiar & Maryam, 2015). Takrifan stres oleh Mc Ewen bertepatan dengan kajian Shamzaeffa dan Kevin Tan (2016) yang membuktikan kesihatan mental merupakan indikator penting kepada produktiviti pelajar dan mempengaruhi prestasi akademik pelajar Universiti Utara Malaysia. Manakala American Psychiatric Association menggambarkan stres sebagai keadaan perasaan terharu, bimbang, kehancuran, tekanan, keletihan, dan kelesuan (Shamzaeffa & Kevin Tan, 2016). Stres juga mampu mempengaruhi setiap individu dan boleh mengakibatkan kesihatan fizikal dan psikologi individu terjejas. Meskipun demikian, pelopor kepada kajian stres iaitu Hans Selye menyifatkan stres bagi setiap individu adalah berbeza kerana persekitaran yang tidak sama (G.Fink, 2017). Justeru, Selye mendefinisikan stres sebagai ancaman persepsi yang membawa kepada kegelisahan yang tidak selesa (anxiety discomfort), tekanan emosi dan kesukaran melakukan pertimbangan. Jelaslah bahawa stres adalah satu persepsi akal individu yang negatif sehingga menyebabkan dirinya berada dalam keadaan emosi yang merudum, tidak selesa serta hilang kewarasan dalam membuat sebarang keputusan. Definisi Selye selaras dengan takrifan Times Lingua Dictionary seperti dinyatakan oleh Mohd Juraimy dan Ahmad (2013) bahawa stres merupakan perasaan bimbang individu hasil daripada sesuatu peristiwa yang berlaku dalam hidupnya.

Tinjaun makna stres dari sisi Islam pula adalah terkait dengan permasalahan jiwa dan mental sehingga menyebabkan seseorang tidak dapat meneruskan hidup secara normal. Al-Quran menegaskan bahawa tekanan boleh dihadapi manusia tanpa mengira usia merupakan fitrah dalam kehidupan. Firman-Nya:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا. إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا. وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا

Maksudnya: “Sesungguhnya manusia itu diciptakan bersifat gelisah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah. Dan apabila ia mendapat kebaikan ia amat kikir”. (Surah al-Maa’rij: 19-21).

Gambaran yang diberikan ayat ini menunjukkan bahawa stres wujud sebagai fitrah bagi manusia. Apabila ditimpa dengan perkara yang sukar, maka seseorang akan merasa gusar dan takut. Namun apabila mendapat nikmat, maka seseorang itu menolak untuk memberikan sebahagian nikmatnya kerana kedekut dan bakhil (Ibnu Kathir, 2005). Ini menunjukkan bahawa perasaan bimbang adalah satu fitrah yang tidak dapat ditolak dalam kehidupan manusia. Stres juga terkait dengan ketidaktenteraman jiwa serta emosi seperti yang disebut oleh Uthman Najati akibat berlakunya pertembungan. Pertembungan yang dimaksudkan adalah di antara psikologi dengan jiwa manusia yang terbahagi kepada dua iaitu jiwa yang beriman dengan jiwa yang menurut hawa nafsu (Siti Noorshafenas & Ahmad Yunus, 2016). Hasil daripada stres dalam bentuk inilah melahirkan dampak negatif seperti perbuatan Qabil yang membunuh saudaranya Habil. Di samping itu, stres juga disifatkan sebagai ujian daripada Allah kepada hambanya dengan menjanjikan ganjaran pahala dan syurga. Semakin besar ujian maka semakin besar ganjaran-Nya. Firman Allah:

أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تُدْخَلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ ۚ

Maksudnya: “Apakah kamu mengira bahawa kamu akan masuk syurga padahal belum datang kepadamu (cubaan) sebagaimana halnya orang-orang terdahulu sebelum kamu?” (Surah al-Baqarah: 214).

Daripada ayat ini, dapat difahami bahawa kekuatan iman merupakan indikator penting kerana kelemahannya memudahkan seseorang mengalami tekanan jiwa dan perasaan. Individu tersebut akan mudah hilang keyakinan diri di samping bersangka buruk terhadap Allah. Kesannya, pemikiran negatif ini berpotensi membawa kepada keburukan dan penyakit-penyakit kronik (Ade Tis’a, 2011). Dengan demikian, ketidakmampuan anak-anak terutamanya yang masih mentah dalam menguruskan urusan peribadi sama ada mental dan rohani mengsignifikasikan peranan ibu bapa dalam membimbing mereka agar terhindar daripada stres yang berimpak buruk (distress).

ANAK-ANAK DALAM ISLAM

Al-Quran menggunakan beberapa perkataan bagi menggambarkan anak-anak seperti walad, wildan, awlad, ibn, tiftl dan atfal. Proses manusia bermula dari perkembangan kanak-kanak pada pandangan al-Ghazali dan peringkat perkembangan anak-anak terbahagi kepada 5 bahagian iaitu janin, kanak-kanak, tamyiz, al-aqil serta al-auliya (Nurul Akhma et al., 2015). Dalam setiap tingkatan yang berbeza, seyogianya ibu bapa mempunyai peranan dan cara pendekatan yang berbeza. Ini disebabkan oleh perbezaan faktor usia, perkembangan mental dan fizikal anak-anak dalam setiap peringkat. Pendekatan Islam adalah sepertimana yang disarankan oleh baginda iaitu menyayangi dan sentiasa bermain dengan anak yang berusia 0-6 tahun, mendidik dengan disiplin bagi anak-anak 7-14 tahun, menjadi sahabat karib bagi anak-anak berusia 15-21 tahun dan memberi kepercayaan dan kebebasan kepada anak yang melebihi 21 tahun. Umumnya, anak-anak yang lahir sehingga berusia 21 tahun atau lebih perlu dibimbing mengikut peringkat umur masing-masing.

Islam memposisikan anak-anak sebagai satu anugerah kepada keluarga untuk menyemarakkan kasih sayang, keharmonian dan permata yang tidak ternilai. Anak juga dipandang sebagai pembantu setia kepada ibu bapa sama ada di dunia mahupun akhirat sehingga atas dasar inilah beberapa nabi telah berdoa agar dikurniakan anak sebagai penyambung dan pembantu dalam urusan agama mereka (Khalid, 1996). Bahkan menurut Muhammad Nur Abdul Hafizh (2019), anak-anak sering disebut sebagai amanah daripada Allah dan hati mereka yang masih mentah perlu dididik dan dibimbing ibu bapa. Hal ini bertepatan dengan sabda baginda s.a.w.:

كُلُّ مَوْلُودٍ يُوْلَدُ عَلَى الْفِطْرَةِ، فَأَبَوَاهُ يُهَوِّدَانِهِ أَوْ يُنَصِّرَانِهِ أَوْ يُمَجِّسَانِهِ أَوْ يُنَصْرَانِهِ

Maksudnya: “Setiap anak yang lahir dilahirkan di atas fitrah. Kedua orang tualah yang menjadikannya Yahudi, Majusi, atau Nasrani”. (Riwayat Bukhari).

Muhammad Nur Abdul Hafiz Suwaid (2019) menjelaskan bahawa anak-anak lahir dengan fitrah yakni beragama Islam dan mengetahui serta mempercayai Allah. Akan tetapi kedua ibu bapalah yang akan mencorakkan keseluruhan kehidupan mereka termasuklah membimbing mereka tatkala menghadapi masalah. Hal ini merangkumi masalah-masalah yang berada di luar kendalian anak-anak termasuklah stres.

FAKTOR STRES DALAM KALANGAN ANAK-ANAK

Stres terhadap anak-anak mempunyai pelbagai faktor yang mencetuskan kesan-kesan mendalam terhadap pertumbuhan fizikal, emosi dan mental mereka. Antara puncanya ialah seperti berikut:

1. Persekitaran.

Persekitaran yang dihindangi aura negatif sebenarnya menjadi duri dalam daging kepada anak-anak. Elemen persekitaran merupakan suatu asas kepada proses pembentukan tingkah laku individu dengan pelbagai corak pembelajaran sosial yang merangkumi elemen kemanusiaan dekat seperti rakan sebaya dan elemen kemanusiaan jauh seperti masyarakat, pengaruh media serta keadaan sesuatu tempat yang didiami anak-anak (Zakaria Stapa, Ahmad Munawar & Noranizah, 2012). Persekitaran dan peristiwa trauma juga mampu mengakibatkan tindak balas yang berpanjangan bahkan terkadang tidak dapat disembuhkan. Ibnu Khaldun turut menegaskan bahawa persekitaran dan pengamatan mempengaruhi akhlak dan tabiat seseorang insan (Zakaria Stapa, Ahmad Munawar & Noranizah, 2012). Justeru, faktor lingkungan yang bersifat negatif akan mengendoskan perubahan fizikal, mental dan emosi. Al-Quran menyebutkan persekitaran yang tegang merupakan ujian kepada umat manusia seperti berikut:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Maksudnya: “Dan sesungguhnya Kami akan memberikan ujian kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang bersabar”. (Surah al-Baqarah: 155).

Ibnu Kathir (2005) menegaskan bahawa ujian berupa situasi seperti digambarkan ayat di atas adalah untuk menguji keimanan hamba-Nya dan diberikan pahala kepada orang yang bersabar. Dengan demikian, persekitaran dizahirkan sebagai salah satu punca yang memainkan peranan penting dalam menentukan keadaan mental dan emosi individu. Apabila keadaan ini dialami oleh anak-anak, tindak balas akan mudah berlaku akibat ketidakupayaan anak-anak untuk berinteraksi dengan hambatan ini. Oleh sebab itu, Muhammad Nur Abdul Hafizh (2019) merumuskan bahawa Nabi Muhammad S.A.W memberi perhatian yang besar dalam membangunkan hubungan sosial kemasyarakatan anak-anak. Hasil kajian Mastura, Fadilah dan Nor Akmar (2007) juga turut menunjukkan faktor persekitaran sebagai punca stres ketiga tertinggi dalam kalangan pelajar tahun dua yang telah menyertai Bengkel Pembelajaran Efektif. Sebagai contoh semasa pula, anak-anak dilihat menghadapi stres ketika Perintah Kawalan Pergerakan oleh sebab normalisasi baru ditambah pula dengan pembelajaran atas talian yang merencatkan persekitaran sosial seterusnya mempengaruhi pembelajaran dan emosi mereka.

2. Psikososial Keluarga.

Psikososial keluarga merujuk kepada keupayaan anak-anak dari sudut psikologi untuk berhadapan dengan masalah sosial keluarga seperti penceraian, pergaduhan suami isteri dan penderaan oleh ibu bapa. Keluarga yang mempunyai hubungan baik akan mempengaruhi psikologi dan emosi anak-anak

yang baik. Namun, keadaan keluarga yang tidak harmoni pula menjadi faktor yang mempengaruhi tahap stres anak-anak kerana ibu bapa merupakan individu yang paling rapat dan banyak berinteraksi dengan mereka (Nurul Naimah & Mohd Yusri, 2018). Bertepatan dengan kenyataan ini, satu kajian di daerah Pontian bagi anak-anak lingkungan remaja menunjukkan tahap kecenderungan mereka untuk bertingkah laku devian adalah terkait dengan faktor psikososial keluarga. Kesemua perbuatan yang berdasarkan kepada gangguan stres ini adalah disebabkan emosi yang suram dan tidak gembira berpunca daripada rumahtangga yang runtuh seperti penceraian, keluarga berpecah serta ibu bapa yang kurang memberi perhatian (Azizi, Mohd Najib & Badruzaman, 2007). Emosi yang tercetus secara tidak menentu ini menjadi asbab kepada anak-anak melepaskan stres yang tersimpan melalui pelbagai cara yang bertentangan dengan Islam.

3. Kemiskinan Hati.

Islam tidak melihat asas kepada masalah stres adalah mental atau psikologi semata-mata namun turut disebabkan oleh faktor kecelaruan hati. Hati merupakan pusat kepada anggota tubuh badan sepertimana disebut oleh al-Ghazali. Bahkan al-Ghazali turut mengaitkan masalah stres dengan penjagaan dan penyucian hati (Noor Izzati, Fariza & A`dawiyyah, 2019). Tuntasnya, hati boleh menjadi pusat ketenangan atau menjadi pusat kecelaruan jiwa seperti mana petunjuk di dalam hadith baginda S.A.W.:

أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ

Maksudnya: “Ketahuilah bahawa pada jasad itu terdapat segumpal daging, jika baik maka baiklah seluruh jasadnya, jika buruk maka buruklah seluruh jasadnya, ketahuilah bahawa ianya adalah hati.” (Riwayat Bukhari).

Izhar bahawa hambatan stres kepada setiap individu adalah berpunca daripada hati yang sakit. Justeru, hati sememangnya memerlukan penjagaan khusus yang terkait dengan ilmu akhlak atau tasawwuf. Muhammad Uthman Najati dan Muhammad Izzudin Taufik berpandangan bahawa hubungan buruk antara manusia dengan Allah adalah punca kepada stres oleh sebab hati menjadi kotor (Noor Izzati, Fariza & A`dawiyyah, 2019). Penjagaan hati dalam lingkungan anak-anak terutamanya yang belum matang adalah mustahil kerana ketidakupayaan mereka mengawal emosi dan perasaan tatkala berlaku sebarang ketegangan. Buktinya penyakit hati ini telah menimbulkan perasaan marah dan dengki dalam kalangan anak Nabi Yaakub yang menyangka bahawa ayah mereka melebihi Nabi Yusuf A.S. sehingga sanggup mengkhianiti saudara kandung sendiri. Tambahan juga, mereka membohongi bapa mereka akibat daripada perasaan dengki yang kemudiannya menimbulkan tekanan serta perbuatan yang negatif. Oleh yang demikian, suatu bimbingan diperlukan daripada ibu bapa untuk membina kekuatan jiwa anak-anak dalam menempuh ujian hidup.

PENGURUSAN STRES ANAK-ANAK

Menurut Portal Rasmi Kementerian Kesihatan Malaysia (t.t.), kaedah 10B merupakan satu metode yang terbaik dalam menangani masalah stres individu. Metode ini merangkumi kaedah seperti bertenang dalam pelbagai situasi, bernafas sedalam-dalam, berkata: “relaks”, beribadat, bercakap dengan seseorang, berurut untuk melancarkan peredaran darah, berehat sambil mendengar alunan

muzik yang lembut, beriadah, bersenam dan sentiasa berfikiran positif. Namun, daripada punca masalah yang dikenalpasti dalam kajian ini, pengkaji dapat mengenalpasti beberapa strategi daya tindak yang mapan selaras dengan tuntutan Islam dan bertepatan dengan kaedah 10B yang dianjurkan Kementerian Kesihatan Malaysia untuk mengekang penularan stres dalam kalangan anak-anak. Antaranya ialah:

1. Berkomunikasi secara positif dengan anak.

Interaksi dua hala di antara ibu bapa dan anak-anak adalah penanda aras kepada komunikasi yang baik. Kecenderungan anak-anak untuk berkongsi masalah adalah tinggi apabila hubungan komunikasi dan persekitaran yang baik terjalin diantara keduanya. Mendengar luahan masalah yang dihadapi anak-anak adalah salah satu ciri komunikasi positif dalam Islam bahkan Nabi Yaakub A.S. sendiri menunjukkan sikap prihatinnya terhadap peristiwa yang berlaku kepada anaknya. Malahan baginda memanggil dengan panggilan yang baik dan hal ini dilihat mampu menimbulkan kepercayaan dalam hati seseorang anak untuk berkongsi sebarang masalah. Ini bertepatan dengan firman Allah dalam surah Yusuf:

إِذْ قَالَ يُوسُفُ لِأَبِيهِ يَا أَبَتِ إِنِّي رَأَيْتُ أَحَدَ عَشَرَ كَوْكَبًا وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ رَأَيْتُهُمْ لِي سَاجِدِينَ. قَالَ يَا بُنَيَّ لَا تَقْصُصْ رُؤْيَاكَ عَلَى إِخْوَتِكَ فَيَكِيدُوا لَكَ كَيْدًا إِنَّ الشَّيْطَانَ لِلْإِنْسَانِ عَدُوٌّ مُبِينٌ

Maksudnya: “(Ingatlah), ketika Yusuf berkata kepada ayahnya: "Wahai ayahku, sesungguhnya aku bermimpi melihat sebelas bintang, matahari dan bulan, kulihat semuanya sujud kepadaku". Ayahnya berkata: "Hai anakku, janganlah kamu ceritakan mimpimu itu kepada saudara-saudaramu, maka mereka membinasakanmu. Sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagi manusia". (Surah Yusuf: 4-5).

Ibnu Kathir (2005) menyatakan bahawa sebelas bintang tersebut merujuk kepada saudaranya manakala matahari dan bulan merujuk kepada ibu bapanya. Nabi Yaakub kemudian menasihati Nabi Yusuf agar tidak menceritakan mimpi tersebut kepada saudara-saudaranya. Ibrahnya, komunikasi yang baik di antara ayah dan seorang anak dengan panggilan yang baik di antara keduanya mampu membina interaksi positif dan saling mempercayai sehingga Nabi Yusuf A.S. bersedia meluahkan apa yang membelenggu perasaannya. Nasihat yang lemah lembut seperti yang ditonjolkan Luqman Hakim juga merupakan satu tauladan yang terbaik. Nasihat beliau dengan bijaksana melalui komunikasi yang penuh dengan nilai kasih sayang seorang bapa memberi kesan yang mendalam kepada anaknya (Safinah, 2018). Oleh sebab itu, apabila anak-anak meluahkan perasaan, maka ibu bapa harus memberi nasihat yang baik dengan menunjukkan nilai kasih sayang. Interaksi positif ini akan mewujudkan dokongan sosial yang mampu memotivasikan anak-anak untuk melakukan perkara yang baik dalam hidup mereka (Muhammad Nur Abdul Hafizh, 2019). Maka, stres anak-anak dapat dibendung dengan pembinaan hubungan interaksi positif bertepatan dengan kaedah 10B iaitu bercakap dengan seseorang dan mempengaruhi anak-anak untuk berfikiran positif.

2. Menyantuni anak dengan kasih sayang.

Dalam bahasa arab berkasih sayang disebut sebagai al-Mawaddah dan al-Rahmah dengan gambaran cinta dan kasih sayang di antara pasangan sehingga menimbulkan perasaan dan perlakuan positif (Nur Zahidah & Raihanah, 2011). Firman Allah:

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

Maksudnya: “Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah dia menciptakan untukmu isteri-isteri dari jenismu sendiri, supaya kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan dijadikan-Nya di antaramu rasa kasih dan sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berfikir” (Surah al-Rum: 21).

Suasana berkasih sayang ini akan menimbulkan akhlak dan adab yang baik dalam menyantuni serta mendidik anak-anak. Ciri-ciri keluarga harmoni ini seiring dengan pembentukan akhlak ahli keluarga yang terpuji seperti adil, berbudi bahasa dan saling hormat-menghormati (Nur Zahidah & Raihanah, 2011). Justeru, isu keruntuhan rumah tangga seperti penceraian dan penderaan akan terhapus kerana pengamalan akhlak terpuji bertentangan dengan perbuatan-perbuatan yang melampaui batas. Kasih sayang ini juga akan menutup ruang kepada perbuatan memarahi anak secara berlebihan seperti mengeluarkan kata-kata kesat dan mencela. Tinjauan pengkaji juga mendapati bahawa baginda S.A.W tidak pernah mencela perbuatan Anas R.A. yang masih kecil meskipun sudah 10 tahun tinggal bersama (Muhammad Nur Abdul Hafizh, 2019). Menyantuni anak dengan penuh kelembutan seperti mencium mereka juga dapat mengerakkan perasaan dan emosi mereka. Malahan, ciuman merupakan cahaya yang menerangi anak-anak dan melapangkan jiwanya. Hal ini juga bertepatan dengan sunnah baginda S.A.W. seperti yang digambarkan dalam satu hadith seperti berikut:

قَبَّلَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْحَسَنَ بْنَ عَلِيٍّ، وَعِنْدَهُ الْأَقْرَعُ بْنُ حَابِسٍ التَّمِيمِيُّ جَالِسًا، فَقَالَ الْأَقْرَعُ : إِنَّ لِي عَشْرَةً مِنَ الْوَلَدِ، مَا قَبَّلْتُ مِنْهُمْ أَحَدًا. فَنَظَرَ إِلَيْهِ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ثُمَّ قَالَ : مَنْ لَا يَرْحَمُ لَا يُرْحَمُ

Maksudnya: “Rasulullah s.a.w mencium Hasan bin Ali, Al-Aqra’ bin Habis berkata, “aku memiliki sepuluh orang anak, tidak ada satu pun yang pernah aku cium”. Rasulullah s.a.w bersabda: “Barangsiapa yang tidak menyayangi, tidak akan disayangi” (Riwayat Bukhari).

Apabila suasana penuh kasih sayang dan kelembutan ini wujud, anak-anak tidak akan merasa tertekan dan takut untuk berkongsi masalah atau tekanan yang dirasainya. Malahan, anak-anak akan selesai kerana akan diberi jalan keluar serta penyelesaian oleh ibu bapa secara berhikmah dan penuh kasih sayang.

3. Menerapkan terapi solat dan zikir dalam kehidupan anak-anak.

Pendidikan solat merupakan suatu tuntutan kepada setiap individu sejak kecil yang wajib diajar oleh ibu bapa. Baginda S.A.W. turut menganjurkan umat Islam untuk mengajar anak-anak solat bermula sejak usia 7 tahun dan merotan sekiranya anak-anak enggan menunaikannya ketika sudah berusia 10 tahun. Penekanan ini menunjukkan wujudnya satu kepentingan dalam ibadah tersebut. Solat merupakan wasilah atau penghubung diantara hamba dengan pencipta dan penyelamat seseorang daripada terperosok dalam segala masalah terutamanya yang melibatkan kecelaruan hati. Hal ini bertepatan dengan firman Allah yang menyebutkan bahawa solat dapat mencegah seseorang daripada melakukan dosa dan maksiat. Firman Allah:

وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ

Maksudnya: “Dan dirikanlah solat. Sesungguhnya solat itu itu mencegah daripada (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar” (Surah al-Ankabut: 45).

Ibnu Kathir (2005) menyebutkan bahawa solat yang merangkumi 3 elemen iaitu ikhlas, takut kepada Allah dan mengingati-Nya akan menyebabkan individu bebas daripada kemungkaran. Dengan ini, stres yang memuncak sehingga menyebabkan perbuatan devian dapat dibendung dengan pendidikan solat yang sempurna. Satu kajian oleh Fatimah, Wan Abu Bakar dan Ng Siew Cheok seperti yang dinyatakan oleh Nor Azah (2011) mendapati solat dan ritual bacaan serta penghayatan ayat Al-Quran menyebabkan keadaan tenang kepada otak terutamanya apabila sujud.

Kajian Nor Azah (2011) yang memfokuskan kepada 50 orang pelajar tahfiz pula menunjukkan keberkesanan yang sama apabila kadar tekanan darah berada pada paras rendah sejurus setelah para pelajar melakukan solat fardhu. Tekanan darah yang rendah membawa makna keadaan yang tenang dan seimbang tanpa sebarang tekanan atau stres. Solat yang dilakukan mempunyai perkaitan dengan mengingati Allah sehingga menyebabkan hati menjadi tenang. Namun amalan mengingati Allah di luar solat seperti terapi zikir juga adalah relevan bagi ibu bapa untuk diendoskan dalam kehidupan anak-anak yang haid atau masih kecil. Ini kerana solat yang khusyuk akan mendamaikan hati begitu juga dengan zikir yang mententeramkan jiwa. Firman Allah:

أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Maksudnya: “Ketahuilah bahawa dengan zikrullah itu tenteramlah hati manusia” (Surah al-Rad: 28).

Zikir merupakan satu terapi stres yang berkesan kepada semua peringkat umur. Terapi ini berperanan menjernihkan jiwa dan mententeramkan hati. Para ulama menitik-beratkan makna dan sebutan bagi sesuatu zikir untuk mencapai ketenangan yang hakiki bahkan ahli tarekat mempunyai amalan tersendiri dalam berzikir sama ada secara *jahr*’ atau perlahan (Siti Noorsyafnaz & Ahmad

Yunus, 2016). Terapi yang berelemen sufi ini turut digunakan oleh Kiyai Haji Hamdani Bakran Adz Dzaky untuk mengatasi masalah stres dan beberapa masalah jiwa bagi masyarakat yang berada di kawasan pondok pesantrennya (Norhafizah Musa & Che Zarrina, 2019). Menurut Selamat Amir (2016) pula, wujud korelasi saintifik di antara proses ketaatan serta amalan-amalan zikir dengan ketenangan yang membawa kepada kecemerlangan manusia dan ini menunjukkan hikmah di sebalik pengamalannya. Gabungan kedua terapi ini (solat dan zikir) sebagai suatu asas terapi kepada anak-anak dilihat signifikan dalam membendung mereka daripada tekanan yang memungkinkan perilaku-perilaku di luar jangkaan. Pengaplikasiannya juga akan menenangkan mereka dalam menghadapi sesuatu keadaan yang menggoncang keimanan dan ketenteraman jiwa. Terapi Islamik ini bertepatan dengan kaedah 10B Kementerian Kesihatan Malaysia iaitu beribadat dapat membantu anak-anak untuk berpaling daripada melayan tekanan perasaan serta melakukan tindak balas luar kawalan yang negatif.

KESIMPULAN

Penting untuk disimpan dalam memori bahawa anak-anak adalah suatu amanah dan anugerah daripada Allah. Ibu bapa bertanggungjawab terhadap segala perbuatan dan tingkah laku anak-anak. Anak-anak bukan sahaja perlu dididik semasa kecil tetapi juga perlu dibimbing sepanjang hayat mengikut tahap umur masing-masing. Oleh itu, setiap masalah yang dihadapi anak seperti stres adalah tanggungjawab bersama yang harus dipikul ibu bapa kerana kematangan anak-anak dalam berinteraksi dengan pelbagai masalah masih berada pada tahap yang rendah. Jika tidak dibimbing, berkemungkinan akan meninggalkan efek terhadap masa depan mereka. Rentetan itu, Islam mengemukakan beberapa solusi kepada stres dan tekanan dalam hidup individu namun kajian ini hanya menggariskan beberapa strategi utuh untuk ibu bapa mengendurkan stres dan mendidik anak-anak dalam menguruskannya. Sesungguhnya, stres bukanlah suatu perkara gurauan-senda sebaliknya merupakan satu penyakit yang menyebabkan kecelaruan emosi dan mental serta turut merangsang tindak balas fizikal berakibat fatal. Justeru, solusi perspektif Islam ini diharapkan dapat menjadi panduan kepada ibu bapa dalam mengawal stres anak-anak.

RUJUKAN

- Al-Quran al-Karim.
- Ade Tis'a Subarata. 2011. Perspektif al-Quran tentang Musibah: Telaah Tafsir Tematik tentang Ayat-ayat Musibah. Tesis Sarjana, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Indonesia.
- Amir Mohammad Shamsavarani, Esfandiar Azad Marz Abadi dan Maryam Hakimi Kalkhoran. 2015. Stress: Facts and Theories through Literature Review. *International Journal of Medical Reviews* 2(2): 230-241.
- Azizi Yahaya, Mohd Najib Ab. Ghaffar dan Badruzaman Baharom. 2007. Persekitaran Keluarga Dan Kesannya Terhadap Tingkah Laku Devian Remaja. *Jurnal Pendidikan Sains dan Matematik*, 1-26. (Tidak Diterbitkan).
- Fink, George. 2017. Stress: Definition and History. In. *Reference Module in Neuroscience and Biobehavioral Psychology*. (pp. 1-9). DOI: 10.1016/B978-008045046-9.00076-0
- Ibn Kathir, 'Imad al-Din Abu Fida' Isma'il bin Umar. 2005. *Tafsir Ibnu Kathir* (Abdullah bin Muhammad, Terj.). Bogor: Pustaka Imam Syafi'i.
- Isabelle Leong. 2020, April 16. 'PKP dan COVID-19: Kanak-kanak lagi "stress" daripada orang dewasa'. *Astro Awani*. <https://www.astroawani.com/berita-malaysia/pkp-dan-covid-19-kanak-kanak-lagi-stress-daripada-orang-dewasa-238632>.

- Khalid Dhorat. 1996. *The Rights of Children in Islam*. Tesis Sarjana, Pengajian Islam, Fakulti Sastera, Universiti Rand Afrika, Afrika Selatan.
- Mahmood Nazar Mohamad. 1990. *Pengantar Psikologi: Satu Pengenalan Asas Kepada Jiwa dan Tingkah Laku Manusia*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Mastura Mahfar, Fadilah Zaini dan Nor Akmar. 2007. Analisis faktor penyebab stres di kalangan pelajar. *Jurnal Kemanusiaan* 9(1): 62-72.
- Mohd Juraimy Hj Kadir dan Ahmad Azan Ridzuan. 2013. Strategi Menguruskan Tekanan Dari Perspektif Islam. *Jurnal Hadhari* 6(1): 27-41.
- Muhammad Nur Abdul Hafizh Suwaid. 2019. *Cara Nabi Mendidik Anak*. (Farid Abdul Aziz, Terj.) Batu Caves: Sri Saujana.
- Noor Izzati, Fariza dan A`dawiyah. 2019. Stres Menurut Sarjana Barat dan Islam. *Jurnal Pemikiran Islam Antarabangsa* 16(1): 85-97.
- Nor Azah Abdul Aziz. (2011). Kaedah Menangani Stres dengan Solat. *Jurnal Pendidikan Islam dan Arab* 3(2): 1-10.
- Nurul Akhma Yahya, Harun Baharuddin, Maimun Aqsha Lubis dan Nurfadilah Abdul Basit. (2015). Pendidikan Awal Kanak-Kanak Menurut Perspektif Islam. In. *Proceeding The 7th International Workshop and Conference of Asean Studies on Islamic and Arabic Education and Civilization*. 3 Jun 2015, Universiti Kebangsaan Malaysia, Malaysia.
- Nurul Naimah Rose dan Mohd Yusri Mustaffa. 2018. Tekanan dalam Keluarga: Faktor-faktor, Kesan dan Strategi Daya Tindak Menangani Tekanan. *Journal of Human Development and Communication* 7: 135-141.
- Nur Zahidah Hj Jaapar dan Raihanah Hj Azahari. 2011. Model Keluarga Bahagia Menurut Islam. *Jurnal Fiqh* 8(1): 25-44.
- Norhafizah Musa dan Che Zarrina Sa'ari. 2019. Pendekatan Psikoterapi Islam dalam Menguruskan Tekanan Pesakit Kronik. *Jurnal Usuluddin* 47(1): 1-34.
- Norhayati Binti Ya'acob. 2013. Kajian Terhadap Faktor Kemurungan Bagi Pelajar Darjah Empat, Darjah Lima Dan Darjah Enam Di Tiga Buah Sekolah Agama Daerah Johor Bahru, Johor Darul Ta'zim, Malaysia. Latihan Akademik, Fakulti Sains Sosial Gunaan, Universiti Terbuka Malaysia, Malaysia.
- Portal Rasmi Kementerian Kesihatan Malaysia. t.t. Panduan Menangani Stres, <https://www.moh.gov.my/index.php/pages/view/2024?mid=702>.
- Portal Rasmi MyHealth Kementerian Kesihatan Malaysia. t.t. Cara Mengawal Stres, <http://www.myhealth.gov.my/cara-mengawal-stres/>.
- Portal Rasmi Pusat Rujukan Persuratan Melayu (PRPM). t.t. Entri "stres", <http://prpm.dbp.gov.my/Cari1?keyword=STRES>.
- Safinah Ismail. 2018. Elemen Komunikasi Bapa Dalam Surah Luqman. *4th International Conference on Islamiyyat Studies*. 18-19 September 2018, Hotel Tenera, Bandar Baru Bangi, Selangor. p. 331-343.
- Selamat Amir. 2016. Elemen Saintifik Dalam Al-Quran: Analisis Terhadap Tafsir Al-Sha'rawi Karangan Muhammad Mutawalli Al-Sha'rawi. Tesis Kedoktoran, Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya, Kuala Lumpur, Malaysia.
- Shamzaeffa Samsudin dan Kevin Tan Chee Hong. 2016. Hubungan Antara Tahap Kesihatan Mental dan Prestasi Pelajar Sarjana Muda: Satu Kajian di Universiti Utara Malaysia. *Jurnal Sains Kesihatan Malaysia* 14(1): 11-16.
- Siti Noorshafenas Safe dan Ahmad Yunus Bin Mohd Nor. 2016. Pengurusan Stres Menurut al-Qur'an dan Hadith. *Jurnal Al-Hikmah* 8(1): 3-18.
- Zakaria Stapa, Ahmad Munawar Ismail dan Noranizah Yusuf. 2012. Faktor Persekitaran Sosial Dan Hubungannya Dengan Pembentukan Jati Diri. *Jurnal Hadhari ed. Istimewa*: 155-172.