

Metode Pemulihan *Duck Syndrome* Perspektif Hadis Nabi: Studi pada Psikiater Rumah Sakit Jiwa Tampan

Suci Hartati Hendra^{1*}, Adynata²

¹Ilmu Hadis//Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim

*Email: sucihartatihendra@gmail.com

Abstrak

Dilatarbelakangi oleh sebuah fenomena bahwa di Rumah Sakit Jiwa Tampan terdapat beberapa psikiater yang menggunakan pemulihan *Duck Syndrome* sesuai dengan hadis Nabi, karena Masalah kesehatan mental telah menjadi isu yang sangat penting pada tingkat lokal maupun tingkat global, maka dalam Islam pun Rasulullah sudah memberikan contoh sebagaimana yang terdapat dalam hadis Nabi, *Duck Syndrome* bisa memicu depresi yang berpotensi pada kehancuran mental seseorang maka hal ini perlu dilakukan pemulihan. Penelitian ini mengambil lokasi di Rumah Sakit Jiwa Tampan dengan menggunakan metode pendekatan kualitatif dan menggunakan tiga informan. Tujuan dari penelitian ini penulis ingin mengetahui bagaimana psikiater melakukan pemulihan *Duck Syndrome* yang ada di Rumah Sakit Jiwa Tampan dan bagaimana metode Rasulullah dalam pemulihan *Duck Syndrome* sebagaimana yang tertera dalam Hadis. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa: Pertama, pemulihan yang dilakukan oleh psikiater di Rumah Sakit Jiwa Tampan terhadap pasien yang mengalami *Duck Syndrome* diantaranya yaitu melalui Konseling, Psikoterapi, Hipnoterapi, dan Pendekatan Spritual. Kedua, metode yang diajarkan oleh Rasulullah SAW dalam hadis untuk menghadapi kesulitan hidup dan mengatasi *Duck Syndrome* melibatkan pendekatan spiritual yang sangat mendalam, seperti shalat, doa, bacaan Al-Qur'an, dzikir, sedekah dan beristigfar kepada Allah.

Kata Kunci— Metode Rasulullah, *Duck Syndrome*, Psikiater

Abstract

It is motivated by a phenomenon that at Tampan Mental Hospital there are several psychiatrists who use Duck Syndrome recovery according to the Prophet's hadith, because mental health problems have become a very important issue at both local and global levels, so in Islam the Prophet has given an example as contained in the Prophet's hadith, Duck Syndrome can trigger depression that has the potential to destroy a person's mental health, so this needs to be restored. This study took place at Tampan Mental Hospital using a qualitative approach method and using three informants. The purpose of this study is that the author wants to know how psychiatrists carry out Duck Syndrome recovery at Tampan Mental Hospital and how the Prophet's method is in the recovery of Duck Syndrome as stated in the Hadith. The results of this study indicate that: First, the recovery carried out by psychiatrists at Tampan Mental Hospital for

patients with Duck Syndrome includes Counseling, Psychotherapy, Hypnotherapy, and Spiritual Approaches. Second, the method taught by Rasulullah SAW in the hadith to face life's difficulties and overcome Duck Syndrome involves a very deep spiritual approach, such as prayer, prayer, reading the Koran, dhikr, almsgiving and praying to Allah.

Keywords— *Rasulullah's Method, Duck Syndrome, Psychiatrist*

Pendahuluan

Permasalahan kesehatan mental masih menjadi isu yang kompleks dan belum sepenuhnya terselesaikan, baik dalam konteks global maupun di tingkat lokal masyarakat. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, lebih dari 19 juta individu berusia di atas 15 tahun mengalami masalah emosional, dan lebih dari 12 juta orang dalam kelompok usia yang sama menderita depresi. Berdasarkan data dari Sistem Registrasi Sampel yang dikumpulkan oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Balitbangkes) pada tahun 2016, tercatat bahwa sekitar 1.800 kasus kematian akibat bunuh diri terjadi setiap tahunnya di Indonesia, yang setara dengan rata-rata lima kasus per hari. Dari jumlah tersebut, sebanyak 47,7% merupakan individu berusia antara 10 hingga 39 tahun, yaitu kelompok usia remaja hingga usia produktif. Dr. Celestinus Eigya Munthe, yang menjabat sebagai Direktur Pencegahan dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa dan Napza, mengungkapkan bahwa isu kesehatan mental di Indonesia berkaitan erat dengan tingginya angka prevalensi individu yang menghadapi gangguan jiwa. Berdasarkan data yang ada, diperkirakan sekitar 20% dari populasi Indonesia, yang setara dengan satu dari lima individu, memiliki kemungkinan untuk mengalami gangguan kesehatan mental.

Menurut informasi dari Kemenkes, di Rumah Sakit Umum Daerah dan Rumah Sakit Jiwa, terjadi peningkatan signifikan dalam jumlah pasien di Rumah Sakit Jiwa pada tahun 2019 dibandingkan dengan tahun 2014 (Ramadhana, 2024).

Sejak zaman dahulu, manusia selalu dihadapkan pada berbagai masalah atau tantangan yang harus dilalui sehari-hari, baik yang mereka sadari maupun yang tidak. Permasalahan ini seringkali muncul dari interaksi dengan orang lain. Setiap individu memiliki kebutuhan dan keinginan tertentu, di mana beberapa orang dapat memenuhinya tanpa harus berjuang dengan keras, ada yang memperolehnya secara berjuang mati-matian dan ada pula yang tidak berhasil menggapainya.

Orang yang memiliki masalah adalah mereka yang tidak merasakan kebahagiaan dalam hidup. Setiap individu memiliki keinginan untuk meraih kebahagiaan tanpa mempedulikan faktor seperti usia, etnis, atau latar belakang. Manusia terlihat terus-menerus saling berusaha dan bersaing dalam berbagai bidang kehidupan untuk mencapai keberhasilan, sekaligus menghadapi berbagai persoalan yang timbul akibat perubahan dan kemajuan tersebut, mencakup tantangan pribadi, sosial, ekonomi, dan banyak lagi (Amin, 2009).

Dengan cepatnya perkembangan peradaban material serta semakin jauhnya manusia dari pemahaman dan pengalaman ajaran-ajaran Tuhan, kecemasan psikologis mulai muncul dalam diri individu, yang mengakibatkan keluhan terus-menerus (kurangnya kesabaran diiringi oleh ketamakan yang besar terhadap segala hal) (Rahayu, 2009). Pada dasarnya, ukuran masalah yang menegangkan tersebut relatif terhadap tingkat kematangan kepribadian dan perspektif orang yang menghadapinya.

Memahami orang lain yang memiliki beragam perbedaan cukup menantang, sehingga sering kali dapat menyebabkan tekanan. *Duck Syndrome* merupakan kondisi stres yang menunjukkan adanya tekanan fisik dan psikis akibat tuntutan dalam diri dan lingkungan dan dapat menyebabkan depresi. Menurut Robert S. Feldman, stres merupakan suatu proses di mana individu mengevaluasi suatu peristiwa sebagai hal yang berpotensi mengancam, menantang, atau membahayakan, dan memberikan respons terhadap peristiwa tersebut melalui aspek fisiologis, emosional, kognitif, serta perilaku (Fausiah & Widury, 2005).

Dalam konteks ini, Pemulihan *Duck Syndrome* menjadi aspek krusial yang perlu dipahami dan diperhatikan, Proses ini mencakup berbagai upaya untuk mengatasi dampak negatif psikologis yang mungkin timbul akibat permasalahan sosial, ekonomi, politik, adat dan kebiasaan lainnya. Permasalahan tersebut dapat menimbulkan stres, depresi, dan rasa bersalah yang dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Sehingga proses pemulihan *Duck Syndrome* sangat penting bagi mereka untuk dapat kembali berfungsi secara optimal dalam kehidupan pribadi dan profesional mereka.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji metode Rasulullah dalam pemulihan *Duck Syndrome* serta analisis dari psikiater Rumah Sakit Jiwa Tampan, dengan menggunakan

Metode Rasulullah dalam Pemulihan *Duck Syndrome*... **Suci Hartati Hendra, Adynata**

metode Nabi Shallallahu 'Alaihi Wasallam yang diperoleh dari Hadis Nabi selalu memberikan pedoman dalam menghadapi berbagai kesulitan, termasuk dalam konteks pemulihan psikologis ataupun *Duck Syndrome*. Hadis-hadis ini menawarkan panduan moral, spiritual, dan praktis bagi individu yang mengalami cobaan atau kegagalan, untuk memperkuat ketahanan mental dan spiritual mereka. Sebagaimana hadis Nabi SAW:

حَدَّثَنَا خَالِدُ بْنُ مَخْلَدٍ، حَدَّثَنَا سُلَيْمَانُ، قَالَ: حَدَّثَنِي عَمْرُو بْنُ أَبِي عَمْرٍو، قَالَ: سَمِعْتُ أَنَسًا، قَالَ: كَانَ النَّبِيُّ ﷺ يَقُولُ: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْجُبْنِ وَالْبُحْلِ، وَضَلَعِ الدَّيْنِ، وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ.»

Artinya: “Telah menceritakan kepada kami Khalid bin Makhlad telah menceritakan kepada kami Sulaiman telah menceritakan kepadaku „Amr bin Abu „Amru. Ia berkata saya mendengar Anas berkata Nabi saw. bersabda: “Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari rasa susah dan duka, dan aku berlindung kepada-Mu dari sifat lemah dan malas, dan aku berlindung kepadaMu dari sifat pengecut dan kikir, serta aku berlindung kepada-Mu dari utang yang tak terbayar dan dari belenggu orang lain.”(HR. Abu dawud dan Ahmad) (Dawud, t.t)

Oleh karena itu, terkait dengan pemulihan *Duck Syndrome* dalam hadis Nabi Shallallahu 'Alaihi Wasallam ini, terlihat di Rumah Sakit Jiwa Tampan terdapat beberapa psikiater yang menerapkan pemulihan *Duck Syndrome* sesuai dengan hadis Nabi, sehingga dari metode tersebut terdapat 80 persen tingkat keberhasilan melakukan pemulihan.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian lapangan (*field research*) karena data yang digunakan diperoleh melalui wawancara mendalam serta sumber-sumber pendukung lainnya, seperti buku, jurnal, artikel, dan materi relevan lainnya yang berkaitan dengan topik penelitian. Penelitian ini menggunakan pendekatan analisis data kualitatif, yang diterapkan ketika data yang diperoleh berupa informasi kualitatif, seperti kumpulan kata-kata, yang tidak dapat disusun dalam kategori atau struktur klasifikasi numerik. Analisis kualitatif dilakukan dengan mengorganisasi kata-kata dalam bentuk teks yang lebih mendalam, tanpa melibatkan perhitungan matematis atau statistik sebagai alat bantu. Analisis kualitatif dapat menggali informasi secara dalam, oleh karena itu wawancara yang dilakukan disebut *deep interview* atau wawancara mendalam.

Pembahasan

Status dan Pemahaman Hadis Tentang Metode Rasulullah Dalam Pemulihan Duck Syndrome

Dalam melakukan kegiatan takhrij hadis yang berkaitan dengan penelitian ini *fakhras fi alfadz al-hadis an-nabawy* karangan Dr. A.J. Wensick (diterjemahkan dalam bahasa arab oleh Moh Fu'ad Abdullah Baqi). Maka hadis tersebut telah dicari dikitab *al-mu'jam al-muhfahras li alfadz al-hadis al-nabawi* dengan menggunakan fi'il dan isim yang terdapat di hadis yang diteliti tersebut sebagai berikut : Penelusuran menggunakan kata kunci *خشع* ditemukan dalm jilid 2 halaman 31 :

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ ... وَمَنْ قَلْبٌ لَا يَخْشَعُ مَ ذَكَرَ ٧٣
٥ وتر ٣٢، ت دعوات ٦٨، ت استعاذة ٣، ١٣، ١٨
٥١، ٦٤، جة مقدمة ٢٣، دطا ٥، ح ٢، ١٦٧، ١٦٨
٤٣٤، ٤٣٦٥، ٤٥١، ٤٥٣، ٤٦٥، ٤٧١، ٤٧٢، ٤٧٤، ٤٧٦، ٤٧٨

Hadis tersebut terdapat di dalam kitab Imam Muslim, kitab zikru, nomor hadis ke-73, Abi Daud di dalam kitab sunannya, kitab witr, bab ke-32, Imam At-Tirmidzi di dalam kitab sunannya, kitab da'wat, bab ke-68, An-Nasa'I didalam kitab sunannya, kitab *Isti'adzah*, bab ke 2, 13, 18, 21, dan 64, Imam Ibnu Majah di dalam kitab sunannya, kitab *muqoddimah*, bab ke-23 dan kitab *du'a* bab ke-2. Imam Ahmad di dalam kitab *musnadnya*, juz 2 halaman 167, 198, 24, 365, dan 451, Juz 3 halaman 192, 255, 283, Juz 4 halaman 371 dan 381. Langkah selanjutnya adalah melakukan penelusuran hadis melalui aplikasi *Maktabah Syamilah*, dengan penulis membatasi pencarian pada hadis yang terdapat dalam Sunan An-Nasa'i, tepatnya pada nomor hadis 5538:

أَخْبَرَنَا وَاصِلُ بْنُ عَبْدِ الْأَعْلَى، عَنِ ابْنِ فَضَيْلٍ، عَنْ عَاصِمِ بْنِ سُلَيْمَانَ، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ الْحَارِثِ قَالَ: «كَانَ إِذَا قِيلَ لِرَيْدِ بْنِ أَرْقَمَ: حَدِّثْنَا مَا سَمِعْتَ مِنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ. يَقُولُ: لَا أُحَدِّثُكُمْ إِلَّا مَا كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ حَدَّثَنَا بِهِ، وَيَأْمُرُنَا أَنْ نَقُولَ: اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ، وَالْكَسَلِ، وَالْبُحْلِ، وَالْجُبْنِ، وَالْهَرَمِ، وَعَذَابِ الْقَبْرِ، اللَّهُمَّ آتِ نَفْسِي تَقْوَاهَا، وَرَكِّهَهَا أَنْتَ خَيْرٌ مِنْ رَكَّاهَا، أَنْتَ وَلِيُّهَا وَمَوْلَاهَا، اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ نَفْسٍ لَا تَشْبَعُ، وَمِنْ قَلْبٍ لَا يَخْشَعُ،

وَمَنْ عَلِمَ لَا يَنْفَعُ، وَدَعْوَةٌ لَا تُسْتَجَابُ.»

رواه الواحد أو الاثنان فأكثر مما لم تتوفر فيه شروط المشهور أو المتواتر

“*Hadis Ahad merujuk pada hadis yang diriwayatkan oleh satu, dua orang, atau lebih perawi, namun jumlahnya tidak memenuhi kriteria hadis Masyhur atau Mutawatir.*”

Definisi tersebut menjelaskan bahwa hadis Ahad adalah hadis yang diterima dari Rasulullah SAW, namun tidak memenuhi persyaratan untuk digolongkan sebagai hadis Masyhur. Adapun kata *Gharib* sendiri bermakna asing atau sendiri. Periwatyan *Gharib* adalah sejenis hadis yang diriwayatkan oleh satu orang di keseluruhan tingkat periwatannya, di bagian atau hanya disalah satu tingkat saja. Misal, ada hadis yang diriwayatkan oleh 3 generasi (sahabat, *tabi'in*, *tabi'ut tabi'in*). Maka periwatyan tersebut dikatakan *gharib* ketika:

- a. Di masing-masing generasi hanya ada satu periwatyan,
- b. Sahabatnya satu, selain sahabat lebih dari Satu
- c. Sahabat dan *tabi'innya* satu, sisanya lebih dari satu,
- d. *Tabi'innya* satu, sisanya lebih dari satu dan seterusnya

Menurut Mahmud Thahhan dalam bukunya *Taisir Musthalah al-Hadis*, kualitas sanad hadis memiliki lima persyaratan untuk dikategorikan sebagai shahih. Persyaratan tersebut meliputi ketersambungan sanad (*ittishal as-sanad*), sanad yang meriwatyan memiliki sifat adil, *dhabit*, tidak ada *syadz* dan *illat*. Setelah melihat beberapa syarat tersebut, maka peneliti menyimpulkan bahwa hadis ini masuk dalam kategori shahih karena sudah memenuhi syarat keshahihan suatu hadis.

- 1) *Ittishal as-sanad* (ketersambungan sanad), dalam periwatyan hadis ini rantai sanadnya *muttashil* (bersambung) dari *tabaqat Mukharrij* sampai kepada Rasulullah.
- 2) Periwatannya adil, memiliki arti orang yang mukallaf, menjaga *Muru'ah*, tidak berbuar dosa yang berakibat fatal bagi dirinya, tidak berbuar zina maupun maksiat, tidak fasik apalagi untuk berbohong atas suatu hal, maka hal ini bisa dilihat melalui penilaian dari cendekiawan hadis mengenai *jarh wa ta'dilnya*. Setelah melakukan penelusuran periwatyan dalam hadis ini adil dalam berbagai tingkatan keadilannya,

tetapi tidak ada yang sampai mendekati *jarh*.

- 3) Periwiyat bersifat *Dhabit*, dari semua sanad dalam hadis tersebut adalah *Dhabit*.
- 4) Tidak ada *syadz* pada sanad dan matan
- 5) Tidak ada *illat* pada sanad dan matan hadis ini (Thahan, 2010).

Analisis yang dilakukan terhadap sanad dan matan hadis menyimpulkan bahwa hadis tersebut dilihat dari kualitasnya termasuk kedalam hadis *maqbul* (diterima) dan shahih karena telah memenuhi beberapa syarat baik yang menyangkut sanad maupun matan. Hadis tersebut dapat dijadikan dan diterima sebagai *hujjah* dalam Islam. Hadis ini juga telah memenuhi persyaratan hadis shahih yaitu : Sanadnya *Muttasil*, Perawinya *Tsiqoh* (*Dhabit* dan Adil), Tidak Ada *syadz* (Kejanggalan) dalam sanad dan matannya, dan Tidak ada *illat* (cacat) dalam sanad dan matannya. Nabi Muhammad SAW juga pernah mengalami masa-masa kesedihan dan kegelisahan dalam kehidupannya. Beberapa riwayat menyebutkan bahwa beliau senantiasa memanjatkan doa sebagai salah satu cara untuk mengatasi perasaan tersebut. Riwayat-riwayat mengenai hal ini telah dijelaskan oleh Ibnu Qayyim al-Jauziyah dalam karyanya *Zadul Ma'ad*, serta diriwayatkan dalam sejumlah kitab hadis terkemuka, seperti Shahih Bukhari, Shahih Muslim, Jami' At- Tirmidzi, Musnad Ahmad, Sunan An-Nasa'i, dan Sunan Abu Dawud.

Dalam kitab Syarah Hadis Sunan An-Nasa'i yaitu kitab *Dzakhiratul Uqba' fi Syarhi Al- Mujtaba*, hadis ini menjelaskan bahwa seorang hamba tidak akan mampu untuk menggapai kemaslahatannya dan menangkal marabahaya secara mandiri, dan tidak ada seorang pun yang dapat menolong dalam kebaikan agama dan kehidupan dunianya kecuali Allah SWT (Al-Etioupi, t.t).

Dalam perspektif Islam, *Duck Syndrome* tidak dipandang sebagai musuh yang harus dilenyapkan, melainkan sebagai bentuk ujian hidup sekaligus potensi anugerah yang tersembunyi di baliknya. Hal ini sejalan dengan firman Allah SWT dalam Al-Qur'an yang menegaskan bahwa setiap ujian memiliki hikmah dan tujuan tertentu bagi hamba-Nya, sebagai berikut:

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

Artinya: “Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan,

Metode Rasulullah dalam Pemulihan *Duck Syndrome*...
Suci Hartati Hendra, Adynata

kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar,”

Ayat Al-Qur'an tersebut menyampaikan pesan yang mendalam bahwa berbagai bentuk ujian, termasuk *Duck Syndrome*, rasa takut, dan kekurangan, merupakan bagian dari ketetapan Ilahi. Ujian tersebut bukan dimaksudkan untuk melemahkan, melainkan sebagai sarana untuk menguatkan mental dan spiritual manusia. Melalui cobaan inilah Allah SWT menanamkan nilai-nilai kesabaran, kepercayaan, serta ketergantungan total kepada-Nya.

Namun, dalam realitas kehidupan sehari-hari, tidak semua individu mampu memahami atau merespons *Duck Syndrome* dengan cara yang bijak. Banyak di antaranya yang justru terjerumus dalam kesedihan mendalam hingga keputusasaan. Sebagian lainnya mencoba melarikan diri melalui hiburan sesaat, sementara yang lain terus-menerus terjebak dalam siklus kecemasan yang tidak berujung.

Rasulullah SAW, sebagai sosok teladan dalam menghadapi berbagai tekanan hidup, memberikan contoh yang ideal dalam menghadapi fenomena seperti *Duck Syndrome*. Dalam berbagai kesempatan, beliau menekankan pentingnya mendekatkan diri kepada Allah melalui doa, zikir, dan sikap tawakal (Az-Zahrani, 2005). Salah satu doa yang sering beliau panjatkan berbunyi:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْبُخْلِ وَالْجُبْنِ، وَضَلَعِ الدَّيْنِ وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ.

Artinya: *"Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari kesedihan dan kesusahan, kelemahan dan kemalasan, kekikiran dan kepengecutan, beban utang, dan tekanan dari manusia."*

(HR. Bukhari dan Muslim)

Doa tersebut mencerminkan pengakuan Rasulullah SAW terhadap kenyataan adanya tekanan psikologis dalam kehidupan manusia. Namun demikian, hal tersebut bukanlah sesuatu yang seharusnya dibiarkan mendominasi diri. Dalam membimbing para sahabat yang mengalami kegelisahan, Rasulullah SAW menekankan pentingnya memperkuat keimanan dan ketakwaan kepada Allah SWT. Salah satu bentuk dari penguatan spiritual ini adalah mengajak mereka untuk senantiasa bertaubat dan kembali kepada Allah dengan hati yang tulus.

Analisis Terkait Metode Rasulullah Dalam Pemulihan Duck Syndrome

Dalam artikel ini, penulis akan menganalisis metode yang diterapkan oleh Rasulullah SAW dalam pemulihan *Duck Syndrome* berdasarkan perspektif agama Islam. Sebagaimana diketahui, *Duck Syndrome* adalah kondisi psikologis yang ditandai dengan perasaan cemas, tertekan, dan merasa tidak cukup baik meskipun secara fisik tampak baik-baik saja. Dalam menghadapi masalah ini, Rasulullah SAW telah memberikan berbagai metode yang dapat diterapkan untuk mengatasi perasaan tersebut dan memulihkan kondisi mental dan emosional.

a. Faktor-faktor yang Menyebabkan *Duck Syndrome*

Sebelum masuk ke dalam pembahasan tentang metode Rasulullah SAW dalam pemulihan *Duck Syndrome*, perlu dipahami terlebih dahulu beberapa faktor yang dapat menyebabkan seseorang mengalami *Duck Syndrome*. Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa psikiater dan staf RSJ Tampan, berikut adalah beberapa faktor yang menjadi penyebab utama seseorang mengidap *Duck Syndrome*:

- 1) **Faktor Ekonomi**, Ketidakstabilan ekonomi dapat memberikan dampak yang sangat besar pada kesehatan mental seseorang. Beban hutang, penghasilan terbatas, pengeluaran yang lebih besar daripada pendapatan, serta kesulitan dalam memenuhi kebutuhan hidup dapat menciptakan tekanan psikologis yang berat, yang akhirnya menyebabkan seseorang mengalami *Duck Syndrome*. Salah satu informan, Dr. DF, menjelaskan bahwa banyak pasien yang datang dengan masalah keuangan sebagai faktor utama penyebab stres yang mereka alami.
- 2) **Faktor Lingkungan**, Lingkungan tempat tinggal, sosial, dan tempat kerja memiliki pengaruh yang besar terhadap kesehatan mental. Lingkungan yang tidak mendukung, seperti kondisi rumah yang sempit atau tidak nyaman, ketegangan dalam keluarga, dan masalah di tempat kerja, dapat memperburuk kondisi mental seseorang. Hal ini juga disampaikan oleh Dr. S, yang menekankan pentingnya lingkungan yang mendukung dalam pemulihan pasien dari *Duck Syndrome*.
- 3) **Ketidakpastian Masa Depan**, Ketidakpastian dalam karir, pendidikan, atau kehidupan secara umum dapat menyebabkan perasaan cemas yang berlebihan, yang

memicu *Duck Syndrome*. Ketidakpastian ini menciptakan kecemasan tentang masa depan, yang menjadi faktor penting dalam memicu gangguan psikologis seperti *Duck Syndrome*.

4) Faktor Ambisi, Ambisi berlebihan yang tidak diimbangi dengan rasa syukur dan penerimaan terhadap kenyataan dapat menyebabkan stres dan perasaan tidak puas yang mendalam. Jika ambisi tersebut tidak tercapai, seseorang bisa merasa tertekan dan mengalami *Duck Syndrome*. Dr. DF menekankan bahwa ambisi yang tidak terkendali dapat menjadi sumber tekanan psikologis yang besar.

b. Metode Pemulihan *Duck Syndrome* dalam Perspektif Rasulullah SAW

Rasulullah SAW memberikan banyak petunjuk dan metode dalam menghadapi kesedihan dan perasaan cemas, yang sangat relevan dalam pemulihan *Duck Syndrome*. Beberapa metode yang diajarkan oleh Rasulullah dapat diterapkan dalam menangani *Duck Syndrome* adalah sebagai berikut:

1) Melalui Shalat

Secara empiris shalat merupakan suatu bentuk aktivitas ibadah yang mencakup ucapan, gerakan, sikap, dan perilaku tertentu yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam. Ibadah ini merepresentasikan bentuk kepatuhan total kepada Allah SWT melalui keterlibatan aspek jasmaniah dan rohaniah secara menyeluruh.

Pelaksanaan shalat memberikan dampak positif berupa kejernihan spiritual, ketenangan batin, serta rasa aman dalam diri individu. Hal ini terjadi ketika seseorang mengarahkan seluruh perasaan dan tubuhnya untuk beribadah kepada Allah, seraya melepaskan diri dari beban persoalan dan kesibukan duniawi. Rasulullah SAW menganjurkan kepada para sahabat untuk mengatasi kesedihan dengan memperbanyak shalat, disertai sikap sabar dan rasa syuku (Subky, 2012). Sebagaimana dijelaskan dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad :

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ صَلَّى.

Artinya: “*Sesungguhnya Rasulullah SAW apabila menghadapi suatu persoalan, baginda segera mengerjakan solat.*” (HR Ahmad)

Nabi Muhammad SAW mengajarkan kepada umat Islam, termasuk para sahabat, untuk menjadikan shalat sebagai sarana memperoleh inspirasi, mencari solusi atas berbagai permasalahan yang dihadapi termasuk kondisi psikologis seperti *Duck Syndrome* serta sebagai media untuk memohon pertolongan kepada Allah SWT. Praktik ibadah ini diyakini mampu menghadirkan ketenangan batin dalam diri seseorang, sehingga lebih siap dalam menghadapi berbagai tantangan dan tekanan kehidupan (Manap, 2012).

2) Melalui Doa

Nabi Muhammad SAW memberikan contoh kepada umatnya dalam mengatasi kecemasan dan tekanan emosional dengan meningkatkan ibadah, terutama melalui perbanyak doa. Beliau sendiri senantiasa memohon perlindungan kepada Allah SWT dari perasaan gelisah dan beban pikiran yang dapat mengganggu ketenangan jiwa. Kepada para sahabat, Rasulullah juga menekankan pentingnya kesabaran dan rasa syukur dalam menghadapi kesedihan, yang dapat diwujudkan melalui peningkatan kualitas spiritual seperti memperbanyak shalat, membaca Al-Qur'an, serta memanjatkan doa. Sebagai contoh, ketika Rasulullah mendapati Abu Umamah RA diliputi kesedihan di dalam masjid, beliau mengajarkan doa tertentu sebagai sarana untuk meredakan kegelisahan, sebagai berikut:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَالْبُخْلِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ غَلَبَةِ
الدَّيْنِ وَقَهْرِ الرِّجَالِ.

Artinya: “*Ya Allah, sesungguhnya aku memohon perlindungan kepada-Mu dari rasa cemas, sedih, lemah, malas, penakut, kikir, tanggungan hutang yang berat, dan dikuasai oleh penguasa yang zalim*”.

Para sahabat Nabi SAW belajar untuk menghadapi kesedihan dan tekanan batin, terutama ketika mengalami berbagai macam musibah dan cobaan, dengan meningkatkan kedekatan spiritual kepada Allah SWT. Mereka menyalurkan rasa duka melalui berbagai bentuk ibadah dan amal kebajikan, seperti memperbanyak doa, melaksanakan shalat, membaca Al-Qur'an, berzikir, bersedekah, serta

melakukan amal saleh lainnya. Hal ini dilakukan sebagai upaya untuk menjaga keseimbangan emosi dan menghindari ekspresi kesedihan yang berlebihan (Baqi, 2017).

3) Melalui Bacaan Al-Quran

Al-Qur'an merupakan kitab suci umat Islam yang diturunkan oleh Allah SWT, Tuhan semesta alam, kepada Nabi Muhammad SAW melalui perantaraan Malaikat Jibril. Kitab ini berfungsi sebagai pedoman hidup bagi umat manusia untuk mencapai keselamatan dan kebahagiaan, baik di dunia maupun di akhirat (Harahap, 2013). Dalam salah satu ayat-Nya, Allah SWT berfirman:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

Artinya: "*Wahai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu nasihat dari Tuhanmu, sebagai penyembuh bagi penyakit-penyakit yang ada dalam dada, petunjuk, dan rahmat bagi orang-orang yang beriman.*" (QS. Yunus [10]: 57) .

Dalam kitab *Tafsir Al-Misbah* dijelaskan bahwa Al-Qur'an merupakan bentuk pengajaran yang agung dan penuh manfaat yang dihadirkan oleh Allah SWT bagi seluruh umat manusia.

Kitab suci ini berfungsi sebagai penyembuh yang efektif, khususnya dalam mengatasi gangguan psikologis dan penyakit kejiwaan yang bersumber dari dalam hati. Pembacaan ayat-ayat Al-Qur'an diyakini mampu menjadi terapi spiritual yang sangat efektif, terutama dalam menangani fenomena *Duck Syndrome*, karena rangsangan auditori dari bacaan Al-Qur'an dapat membangkitkan emosi positif dan menghadirkan ketenangan dalam jiwa. Al-Qur'an merupakan penawar bagi hati, melalui tilawah dan penghayatan maknanya, seseorang dapat memperoleh kebahagiaan serta terbebas dari kesedihan yang mendalam.

Ketika individu menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah SWT dan meyakini segala takdir serta kehendak-Nya, maka beban mental seperti stres dan kecemasan dapat berkurang. Dengan demikian, Al-Qur'an beserta kandungan maknanya menjadi salah satu sarana utama dalam meredakan kesedihan dan

menenangkan jiwa (Shihab, 2002).

4) Melalui Zikrullah

Istilah *Zikrullah* berasal dari kata "zikir" yang secara bahasa berarti mengingat. Dalam konteks keagamaan, zikir merujuk pada lafaz-lafaz suci yang dilafalkan sebagai bentuk pengingat kepada Allah SWT. *Zikrullah* merupakan bentuk ibadah yang melibatkan unsur spiritual, pikiran, dan hati, serta dapat dilakukan kapan saja tanpa terikat oleh waktu tertentu. Zikir berperan sebagai penerang bagi hati, pembersih bagi jiwa, serta penyembuh bagi batin yang diliputi kecemasan. Ia menjadi kebutuhan ruhani bagi orang-orang beriman, sebagaimana makanan yang menjadi kebutuhan jasmani manusia.

Zikir juga memiliki peran signifikan dalam meredakan tekanan hidup. Aktivitas ini dapat membantu mempermudah berbagai kesulitan, meringankan beban pikiran, mengurangi kesedihan, serta menjadi sarana yang dapat mengantarkan seseorang kepada derajat yang tinggi di akhirat kelak. Oleh karena itu, zikir memiliki dampak positif terhadap kondisi psikologis seseorang, menjadikannya lebih tenang, tidak mudah merasa sedih maupun gelisah dalam menghadapi tantangan kehidupan (Luthfi, 2009).

5) Melaksanakan Sedekah

Sedekah merupakan salah satu bentuk amal kebaikan yang diwujudkan dalam bentuk pemberian harta atau sesuatu yang bernilai manfaat kepada individu yang membutuhkan, khususnya kaum fakir dan miskin, dengan tujuan mengharapkan ridha dan pahala dari Allah SWT. Dalam *Al-Qamus Al-Islami*, Ahmad Athiyatullah menjelaskan bahwa istilah *as-shadaqah* merujuk pada sesuatu yang diberikan secara sukarela sebagai bentuk pendekatan diri kepada Allah, tanpa adanya paksaan. Tindakan ini diyakini mampu meredakan kesedihan, memperkuat keteguhan jiwa, serta membantu individu dalam menghadapi berbagai tantangan dan kesulitan hidup (Haqqi, 2013).

Melakukan kebaikan, termasuk melalui sedekah, merupakan salah satu cara untuk meraih kebahagiaan dan mengurangi beban psikologis. Sedekah memiliki efek

menenangkan bagi hati yang sedang resah, serta memberikan keluasan jiwa dalam menghadapi tekanan hidup. Dengan demikian, sedekah tidak hanya berdampak secara sosial, tetapi juga memberikan kontribusi positif terhadap kesehatan mental dan emosional seseorang.

6) Beristighfar Kepada Allah

Bertaubat dan memperbanyak istighfar, yakni memohon ampun kepada Allah SWT dengan penuh keikhlasan, diyakini sebagai salah satu cara untuk membuka pintu rezeki yang luas serta menghadirkan keberkahan dalam kehidupan seseorang. Selain itu, amalan ini juga berperan dalam meringankan beban hidup, menghilangkan kesedihan dan kegelisahan, serta menjadi sarana untuk memperoleh solusi atas berbagai kesulitan dan permasalahan yang dihadapi (Salehuddin, 2017).

Hal ini sejalan dengan sabda Rasulullah SAW:

وَقَالَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ:

«أَكْثَرُوا مِنَ الْإِسْتِغْفَارِ، فَإِنَّ مَنْ أَكْثَرَ مِنْهُ جَعَلَ اللَّهُ لَهُ مِنْ كُلِّ هَمٍّ فَرْجًا، وَمِنْ كُلِّ ضَيْقٍ مَخْرَجًا، وَرَزَقَهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ.»

Artinya: *"Perbanyaklah meminta ampunan (istighfar) kepada Allah. Seseorang yang sering mengucapkan istighfar, Allah akan menghilangkan kesedihannya, menyelesaikan setiap masalah yang dihadapinya, dan memberinya rezeki dari sumber yang tidak terduga." (HR. Ahmad dan Al-Hakim)*

Hadis ini menegaskan bahwa istighfar bukan hanya sebagai bentuk permohonan ampun, tetapi juga sebagai sarana untuk memperoleh ketenangan jiwa, penyelesaian masalah, serta rezeki yang tak terduga dari Allah SWT. Salah satu cara paling efektif untuk meredakan kegundahan batin adalah dengan bertaubat kepada Allah SWT atas segala dosa yang telah diperbuat dan memperkuat kedekatan diri kepada-Nya. Sebab, musibah dan kesulitan yang menimpa seseorang sering kali merupakan konsekuensi dari dosa-dosa yang dilakukan. Melalui ujian berupa kesulitan dan musibah, Allah SWT memberikan kesempatan bagi hamba-Nya untuk menghapus dosa serta menyucikan hati dan jiwa. Meskipun Rasulullah SAW merupakan pribadi yang maksum (terpelihara dari dosa), beliau tetap senantiasa

Metode Rasulullah dalam Pemulihan *Duck Syndrome*...
Suci Hartati Hendra, Adynata

beristighfar, bertaubat, dan merendahkan dirinya di hadapan Allah sebagai bentuk keteladanan spiritual (Al-Qarni, 2018). Dalam hal ini, Abu Hurairah RA meriwayatkan bahwa Rasulullah SAW bersabda:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ:

سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ:

«وَاللَّهِ إِنِّي لَأَسْتَغْفِرُ اللَّهَ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ فِي الْيَوْمِ أَكْثَرَ مِنْ سَبْعِينَ مَرَّةً.»

Artinya: “Rasulullah SAW bersumpah bahwa beliau, dalam kesehariannya, senantiasa memperbanyak istighfar dan taubat kepada Allah SWT, bahkan lebih dari tujuh puluh kali dalam sehari.”(Hadis Riwayat Bukhari)

Dengan memperbanyak istighfar, seseorang akan memperoleh pertolongan dari Allah SWT berupa kemudahan dalam menghadapi permasalahan hidup, serta ketenangan yang menghilangkan rasa gelisah dan gundah dalam hati. Dalam hal ini, Ibnu Taimiyah pernah menyatakan bahwa ketika dirinya dihadapkan pada kesulitan atau kebuntuan, ia beristighfar kepada Allah hingga seribu kali, dan Allah pun membukakan jalan keluar baginya (Al-Qarni, 2018).

Rasulullah SAW mengajarkan berbagai metode spiritual dalam menghadapi tekanan hidup dan gangguan emosional seperti *Duck Syndrome*. Pendekatan tersebut mencakup pelaksanaan shalat, doa, pembacaan Al-Qur’an, dzikir, sedekah, serta istighfar. Praktik-praktik spiritual ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana untuk menenangkan pikiran dan emosi, tetapi juga sebagai bentuk pendekatan diri kepada Allah SWT yang berpotensi mengurangi kecemasan dan stres. Dengan demikian, pendekatan spiritual yang bersumber dari ajaran Rasulullah SAW dapat menjadi salah satu metode efektif dalam proses pemulihan kondisi *Duck Syndrome*, terutama bila dikombinasikan dengan pendekatan psikologis lainnya seperti konseling, psikoterapi, atau hipnoterapi.

Kesimpulan

Metode pemulihan yang dilakukan oleh psikiater di Rumah Sakit Jiwa Tampan terhadap pasien yang mengalami *Duck Syndrome* diantaranya yaitu melalui Konseling,

Metode Rasulullah dalam Pemulihan *Duck Syndrome*...

Suci Hartati Hendra, Adynata

Psikoterapi, Hipnoterapi, dan Pendekatan Spritual. Berdasarkan penjelasan dari psikiater Faktor *Duck Syndrome* yang di alami oleh pasien di Rumah Sakit Jiwa Tampan secara garis besar terdiri dari beberapa faktor yaitu faktor ekonomi, lingkungan, kekhawatiran akan masa depan, dan ambisi. Hadis riwayat An-Nasa'i nomor 285 tentang Do'a menghilangkan kesedihan dan kegundahan berstatus *shohih*, karena sanadnya *muttasil*, perawihnya *tsiqoh* (*dhobit* dan adil), tidak ada *syadz* (kejanggalan) dalam sanad dan matannya, dan tidak ada *illat* (cacat) dalam sanad dan matannya. Hadis ini menjelaskan bahwa pemulihan *Duck Syndrome* dapat dilakukan dengan doa, dzikir, takwa dan mendekatan diri kepada sang pencipta. Metode yang diajarkan oleh Rasulullah SAW dalam menghadapi kesulitan hidup dan mengatasi *Duck Syndrome* melibatkan pendekatan spiritual yang sangat mendalam, seperti shalat, doa, bacaan Al-Qur'an, dzikir, sedekah dan beristigfar kepada Allah. Metode-metode ini tidak hanya memberikan ketenangan mental dan emosional, tetapi juga membantu seseorang untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah, yang pada gilirannya dapat mengurangi kecemasan dan stres.

Referensi

- Abu Dawud. (n.d.). *Sunan Abu Dawud* (Juz 1). Maktabah Syamilah.
- Akçay, E., & Ohashi, R. (2024, April). The floating duck syndrome: Biased social learning leads to effort-reward imbalances. *Cambridge University Press*, 6.
- Al-Asfahani, A.-R. (2017). *Kamus Al-Qur'an* (A. Z. Dahlan, Penerj.). Pustaka Khazanah Fawa'id.
- Al-Asqalani, I. H. (1379 H). *Fath al-Bari*. Dar al-Ma'arifah.
- Al-Asqalani, I. H. (2005). *Fath al-Bari bi syarh Shahih al-Bukhari*. Dar Thayyibah li al-Nasyr wa al-Tauzi'.
- Al-Baihaqi. (2003). *Syu'ab al-Iman*. Maktabah al-Rusyd li al-Nasyr wa al-Tauzi'.
- Al-Bukhari, M. I. (1422 H). *Shahih al-Bukhari*. Dar Thawq al-Najah.
- Al-Mizzi, J. A. A.-H. Y. (1992). *Tahzib al-kamal fi asma' al-rijal*. Muassasah al-Risalah.
- Al-Qarni, A. (2018). *La tahzan (Jangan bersedih)*. Qisthi Press.
- Al-Yahsubi, I. M. A.-S. (1970). *Al-ilma' ma'rifat usul al-riwayah wa taqyid al-sama'*. Dar al-Turath & Al-Maktabah al-Atiqah.

Metode Rasulullah dalam Pemulihan *Duck Syndrome*...

Suci Hartati Hendra, Adynata

- Amanda, A., & Amriyadi, S. M. (2024). Pengaruh terapi CBT dan murottal Al-Qur'an terhadap duck syndrome. *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*, 2(3).
- Atabik, L. (2009). *Tafsir tazkiyah: Tadabur ayat-ayat untuk pencerahan dan penyucian hati*. Gema Insani.
- Fausiah, F., & Widury, J. (2005). *Psikologi abnormal klinis dewasa*. UI Press.
- Hedtke, J. R. (1998). *The effects of the Twenty-second Amendment on presidential power: A critical examination of the lame duck syndrome* [Tesis]. Temple University.
- Latip Talib, A. (n.d.). *Uthman Affan: Pengumpul Al-Qur'an*. PTS Litera Utama.
- Malika. (2021, Desember). Duck syndrome: Gejala dan cara mengatasinya. *EconoChannel*, Universitas Negeri Jakarta.
- Rahayu, I. T. (2009). *Psikoterapi perspektif Islam dan psikologi kontemporer*. UIN-Malang Press.
- Rahman Rinadi, F. (2023). *Terapi asertif dengan istighfar untuk mengurangi duck syndrome pada perempuan karir di Sidoarjo* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya].
- Salehuddin, F. (2017). *Mudahnya menjemput rezeki 2* (Cet. 1). Perpustakaan Negara Malaysia.
- Suryana, C. (2022). *Legislatif dalam perspektif mahasiswa*. Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Gunung Djati.
- Lusia Astika. (2014). Fenomenologi calon legislatif (caleg) depresi karena kalah dalam pemilu. 5(2).
- Rangkuti, M. (2024, Oktober 30). Pengertian, tujuan, dan tugas lembaga legislatif Indonesia. Fakultas Hukum Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
- Mayang Sari. (2018). Penggunaan tools assessment biopsikososial dan spiritual anak yang menjadi korban perceraian orang tua. *Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial*, 7(1).
- Nevid, J., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal*. Erlangga.
- New Haven. (n.d.). *What is recovery?* Turnbridge. Diakses pada 31 Oktober 2024, dari <https://www.turnbridge.com/news-events/latest-articles/what-is-recovery/>
- Nilu. (2014). Kumpulan makna metode. SlideShare. Diakses pada 30 Oktober 2024, dari

<http://www.slideshare.co.id/2014/03/02>

- Poerwadarminta, W. J. S. (2005). *Kamus umum bahasa Indonesia* (Edisi ke-3). Balai Pustaka.
- Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa. (1998). *Kamus besar bahasa Indonesia*. Balai Pustaka.
- Putri, M. (2024). *Fenomena duck syndrome pada mahasiswa pekerja di Jakarta Selatan dari perspektif konsep diri Carl Rogers* [Tesis magister, Universitas Satya Negara Indonesia].
- Rahman, M. I. (2022). Tawakkal sebagai sumber kebahagiaan hidup: Telaah pemikiran Badiuzzaman Said Nursi dalam *Al-Kalimat al-Shaghirah fi al-'Aqidah wa al-'Ibadah*. *Islamida: Jurnal Kajian Islam*, 1(2).
- Ramadhana, Y. E. (2024). Berapa caleg stres pasca pemilu? Oleh Prima Trisna Aji. *Radar Bojonegoro*. Diakses pada 30 Oktober 2024, dari <https://radarbojonegoro.jawapos.com/opini/63746/berapa-caleg-stres-pasca-pemilu-oleh-prima-trisna-aji>
- Safwan Amin. (2009). *Pengantar psikologi umum*. Yayasan Pena.
- Salehuddin, F. (2017). *Mudahnya menjemput rezeki 2* (Cet. 1). Perpustakaan Negara Malaysia.
- Sidjabat, B. S. (2021). *Pendewasaan manusia dewasa: Pedoman pembinaan warga jemaat dewasa dan lanjut usia*. Kalam Hidup.
- Silalahi, U. (2009). *Metode penelitian sosial*. Refika Aditama.
- Syaikh Ibrahim Haqqi, M. (2013). *Amalan penghilang susah*. Aqwam.
- Ulusoy, S. G. (n.d.). Reflection of social media addiction on family communication processes. *Beykent University Journal*, 10(2).
- Zusyana Dewi, R. (2021). Komunikasi asertif pada mahasiswa duck syndrome di Mojokerto. *Jurnal Universitas Islam Majapahit*, 2(2)
- Zulistianah (2009), Stress dan Perilaku Coping Pada Caleg yang Gagal Menjadi Anggota Dewan Pada Pemilu 2009.