

# (Faktor Pemicu Stres (Tipe Kepribadian

---

<"xml encoding="UTF-8">

Jenis kepribadian seseorang memiliki peran dalam menyulut stres. Sebab setiap orang akan mengalami tekanan jiwa yang sesuai dengan karakter masing-masing. Dalam al-Qur'an :disebutkan

Katakanlah bahwa tiap-tiap orang berbuat menurut keadaannya (perilaku dan kepribadiannya) ((Q.S Al-Isra:84

Kejiwaan seseorang serta kebiasaan-kebiasaannya membuat setiap orang terikat pada koridor yang disebut syakilah. Imam Ja'far Shadiq as menafsirkan istilah syakilah sebagai niat seseorang yang merefleksikan kejiwaan dan kepribadiannya.

Kepribadian seseorang dapat dibagi dua tipe; tipe A dan tipe B. Pada sebagian individu, tipe kepribadian jenis A, yakni kebiasaan negatif suka terburu-buru, dapat memicu stres dan tekanan jiwa. Dua ahli jantung bernama Friedman dan Rey Rezman, pada tahun 1974, berhasil menjelaskan soal keterikatan antara tipe kepribadian seseorang dengan penyakit kejiwaan yang diakibatkan stres. Berdasarkan beberapa penelitian mereka, orang-orang berusia 39 hingga 49 tahun yang memiliki kepribadian tipe A enam kali lipat lebih rentan terserang penyakit ketimbang yang memiliki pribadi tipe B. Berikut ciri-ciri individu berkepribadian tipe A :adalah

Merasa waktu yang dimilikinya sangat sedikit. Karenanya, dengan tergesa-gesa, ia berusaha .1 .sekuat tenaga megerjakan banyak pekerjaan dalam tempo amat singkat

Agresif dan gampang marah. Individu tipe ini sangat kompetitif, tidak pernah tenang, dan .2 sangat menikmati aktivitas yang menyibukkan mereka. Api amarah dan emosi mereka mudah .berkobar hanya dikarenakan masalah kecil

Sibuk dengan dua pekerjaan atau lebih dalam satu waktu secara tidak tepat .3

Mengejar tujuan tanpa perencanaan dan program yang benar. Cenderung memutuskan .4 segala sesuatu tanpa dasar perhitungan yang cermat, serta mudah menyatakan batas akhir .waktu kerja tanpa memperingatkan situasi dan kondisi

Adapun pribadi tipe B kebalikan dari Tipe A. Mereka selalu tenang dan jarang tergesa-gesa.

Memiliki kecendrungan bersaing lebih rendah. Mereka lebih memahami nilai dan harga diri sendiri, serta melakukan segala pekerjaannya berdasarkan perhitungan, perencanaan, dan .program yang cermat

Akhir-akhir ini banyak peneliti yang berkeyakinan bahwa orang yang hanya sekedar memiliki kepribadian tipe A, tanpa menyandang faktor-faktor buruk lain, tidak akan menimbulkan akibat .apa-apa

Al-Qur'an memuji orang-orang yang bergegas dan dengan segera melakukan amal baik, seraya menyebutnya sebagai ciri-ciri orang shaleh dan suci. Dalam islam, persaingan yang sehat merupakan kemuliaan dan ihsan berharga, seraya menyebut al-sabiqun (orang-orang yang terdahulu) dari Muhajirin dan Anshar termasul al-awwalun (lebih awal masuk islam) sebagai muqarrabin (kalangan dekat). Persaingan dapat dikatakan sehat manakala semua syaratnya terpenuhi. Jika tidak persaingan akan menimbulkan tekanan jiwa dan stres yang tidak dapat .dihindari