

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Istilah

Dalam penelitian ini penulis memberi judul “ **Manajemen Stres dan Implikasinya terhadap Kesehatan Mental**”. Untuk memperoleh gambaran yang jelas dan untuk menghindari kesalahpahaman serta perbedaan interpretasi mengenai judul skripsi ini, perlu diadakan batasan-batasan atau penegasan terhadap judul tersebut, yaitu sebagai berikut :

1. Manajemen Stres

Manajemen stres adalah upaya seseorang untuk mengendalikan dan menurunkan ketegangan yang muncul bersama-sama situasi yang sulit diatasi sehingga terjadi perubahan emosional dan fisik.¹ Manajemen stres juga didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengendalikan diri ketika situasi, orang-orang dan kejadian-kejadian yang ada memberi tuntutan yang berlebihan.² Menurut penulis manajemen stres adalah upaya untuk mengelola segala sesuatu yang menyebabkan munculnya tekanan atau tegangan bersama situasi yang sulit diatasi sehingga terjadi perubahan fisiologi, psikologi dan perilaku.

¹ Infokes. htminfokes. htm

² <http://www.studygs.net/indon/stress.htm>

2. Implikasi

Implikasi adalah keterlibatan.³ Dalam penelitian ini berarti, keterlibatan manajemen stres terhadap kesehatan mental.

3. Kesehatan Mental

Kesehatan berasal dari kata “*sehat*” yang berarti dalam keadaan fisik yang baik bebas dari sakit. Sehat menurut World Organization Health (WHO) adalah keadaan yang sempurna baik fisik, mental maupun sosial, tidak hanya terbebas dari penyakit atau kelemahan atau cacat.⁴ Kesehatan menurut UU No. 9, tentang Pokok-pokok Kesehatan, dalam Bab I, pasal 2, kesehatan meliputi badan, rohani (mental), sosial dan bukan hanya keadaan yang bebas dari penyakit, cacat dan kelemahan.⁵ Sedangkan mental itu adalah kepribadian yang merupakan kebulatan yang dinamik dari seseorang yang tercermin dalam cita-cita dan sikap.⁶

Jadi kesehatan mental itu adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi jiwa serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem yang bisa terjadi dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya (fungsi jiwanya berupa :

³ Peter Salim dan Yenny Salim, *Kamus Bahasa Indonesia Kontemporer*, Jakarta: Modern English Press, 1991, hlm. 1464

⁴ Mulyono Notosudirdjo dan Latipun, *Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan*, Malang: UMM Press, 2002, hlm. 3

⁵ Indan Entang, *Ilmu Kesehatan Masyarakat*, Bandung: PT. Citra Aditya Bakti, 1990, hlm. 13

⁶ Mursal, dkk, *Kamus Ilmu Jiwa dan Pendidikan*, Bandung: PT. Al-Ma'arif, 1979, hlm.

pikiran, perasaan, sikap, pandangan dan keyakinan hidup).⁷ Dalam tambahan lembaran Negara Republik Indonesia, No. 2805, termuat penjelasan UU No. 3 tahun 1960 tentang Kesehatan Jiwa, dalam pasal 1, Kesehatan Jiwa (mental health) adalah suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual dan emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu berjalan selaras dengan keadaan orang-orang lain.⁸ Ada berbagai cara dalam memberikan pengertian mental yang sehat, yaitu:

- a. Sehat mental karena tidak mengalami gangguan mental
- b. Sehat mental jika tidak sakit akibat adanya stressor
- c. Sehat mental jika sejalan dengan kapasitasnya dan selaras dengan lingkungannya
- d. Sehat mental karena tumbuh dan berkembang secara positif.⁹

Menurut Abdul Aziz El-Quussy bahwa kesehatan mental adalah keserasian yang sempurna atau integrasi antara fungsi-fungsi jiwa yang bermacam-macam disertai kemampuan untuk menghadapi kegoncangan-kegoncangan jiwa yang ringan yang biasa terjadi pada orang, disamping secara positif dapat merasakan kebahagiaan dan kemampuan.¹⁰

Sedangkan menurut hemat penulis, kesehatan mental itu adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan

⁷ Jalaluddin dan Ali Ahmad Zen, *Kamus Ilmu Jiwa dan Pendidikan*, Surabaya: Putra Al-Ma'arif, 1995, hlm. 98-99

⁸ Indan Entang, Op.Cit, hlm. 13

⁹ Moelyono Notosoedirdjo dan Latipun, Op.Cit, hlm. 24-25

¹⁰ Abdul Aziz El-Quussy, *Pokok-pokok Kesehatan Jiwa/Mental* (jilid I), Jakarta: Bulan Bintang, cet. II 1986, hlm. 14

lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketaqwaan kepada Allah SWT. serta bertujuan untuk mencapai kehidupan yang bermakna, bahagia di dunia dan akhirat. Dengan pandai mengelola persoalan-persoalan yang muncul setiap saat seseorang diharapkan mampu untuk terhindar dari gangguan-gangguan kejiwaan atau perasaan tidak tenang yang berakibat buruk pada kehidupannya.

Jadi yang dimaksud dengan **Manajemen Stres Implikasinya terhadap Kesehatan Mental** di sini adalah kemampuan untuk mengelola segala sesuatu yang menyebabkan tekanan atau ketegangan sehingga tercapai keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi jiwa serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi masalah yang terjadi dan mencapai kehidupan yang bermakna, bahagia di dunia dan di akhirat.

B. Latar Belakang Masalah

Kehidupan modern dewasa ini telah menuntut manusia hidup bersaing untuk memenuhi kebutuhan, baik fisik, mental, emosional, material maupun spiritual. Seringkali usaha pemenuhan kebutuhan-kebutuhan tersebut mendapat banyak rintangan dan hambatan yang mengakibatkan manusia mengalami tekanan jiwa berupa "stres". Stres merupakan hal yang melekat pada kehidupan manusia. Siapa saja dalam bentuk tertentu, dalam kadar berat atau ringan yang berbeda dan dalam jangka panjang atau pendek yang tidak sama, pernah atau akan mengalaminya. Tidak seorang pun dapat terhindar dari

stres. Masalah stres banyak dibicarakan orang, namun tidak setiap orang mengerti dengan tepat apa stres itu dan hakekatnya.

Manusia sebagai satu kesatuan jiwa dan badan, roh dan tubuh, spiritual dan material. Karena itu, bila terkena stres maka segala sendi seperti emosi, intelek, interpersonal akan terkena. Stres tidak hanya menyangkut segi lahir, tetapi juga batin. Setiap orang dapat terkena stres. Hidup ini berupa berbagai pilihan dan terjadi melalui proses serta langkah memilih yang tidak kunjung henti. Dalam proses memilih itulah terjadi pertentangan, konflik karena ada dua kekuatan motivasi yang berbeda, bahkan berlawanan. Berhadapan dengan dorongan yang berbeda dan berlawanan itu orang mengalami stres.

Stres yang menimpa diri ada yang segera teratasi dan berlangsung singkat saja, tetapi ada juga yang tidak segera teratasi justru menjadi berlarut-larut berkepanjangan. Namun setiap orang dapat berbuat sesuatu untuk mencegah agar stres yang tidak perlu, tidak terjadi menyimpannya. Stres sendiri belum jelas kapan datangnya dan apa sumber penyebabnya. Betapapun manusia berusaha mencegahnya dan usaha apapun yang diambil untuk mencegahnya, suatu saat dalam hidupnya manusia akan terkena stres juga. Dikarenakan setiap manusia dalam hidupnya akan menemui stres, maka diperlukan tindakan untuk mengurangi atau meniadakan dampak negatif stres dengan mengubah masalah dan mengendalikan tanggapan emosional.

Sehingga manusia yang terkena stres masih mempunyai pikiran yang jernih. Pikiran merupakan tindakan mental dari seseorang. Orang yang mempunyai pikiran yang sehat, sehat pula mental orang tersebut. Sehingga

sebagian psikolog mendefinisikan kesehatan mental atau jiwa sebagai kematangan emosional dan sosial. Jadi kesehatan mental sangat tergantung pada kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya, mampu mengemban tanggung jawab kehidupan dan menghadapi semua permasalahan hidup secara realistis. Keberhasilan dan kemampuan inilah yang menentukan tingkat kebahagiaan dan kebermaknaan hidup manusia.

Betapapun mengganggu bagi hidup manusia, stres hanyalah merupakan salah satu masalah dari hidup. Manusia memang perlu mengambil usaha untuk memahami, mencegah, mengatasi dan mengelolanya dengan baik. Namun karena stres hanya merupakan salah satu bagian dari hidup manusia maka perlu meletakkan dalam kerangka keseluruhan hidup. Mengolah stres dengan demikian bukanlah tujuan akhir dari hidup manusia. Mengolah stres demi tujuan hidup yang menyeluruh dan yang paling tinggi yaitu menjaga dan mengembangkan hidup yang sehat, baik secara lahir maupun batin.

Atas dasar itulah maka penulis tertarik untuk meneliti tentang stres yang tidak hanya terkait pada segi fisik saja tetapi juga pada segi mental yang tetap sehat meskipun dalam keadaan stres. Karena selama ini stres banyak dibicarakan orang dalam konotasi yang merugikan (negatif). Padahal stres itu bisa mempunyai nilai positif yaitu suatu kesempatan untuk meningkatkan kualitas kehidupan melalui pencapaian keinginan yang dianggap penting. Oleh karena itu penulis mengangkat judul **“Manajemen Stres dan Implikasinya terhadap Kesehatan Mental”**.

C. Rumusan Masalah

Dengan mengetahui latar belakang masalah di atas maka dapat dibuat rumusan masalahnya, yaitu bagaimana implikasi manajemen stres implikasinya terhadap kesehatan mental ?

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang hendak dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui implikasinya manajemen stres terhadap kesehatan mental.

E. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan penelitian ini adalah :

1. Secara teoritis memberikan analisis baru terhadap kajian mengenai manajemen stres terutama bagi Jurusan BPI Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta khususnya di bidang manajemen stres yang berkaitan dengan kesehatan mental.
2. Secara praktis hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai kerangka dasar atau acuan dalam proses konseling, khususnya problem klien yang berkaitan dengan stres dan kesehatan mental.

F. Telaah Pustaka

Sudah banyak orang yang meneliti dan menulis tentang manajemen stres dan kesehatan mental. Misalnya : Walter Mc Quade Ann Aikman dalam bukunya yang berjudul "*Stress*", mengetengahkan bahwa stres terjadi di mana

pikiran dan tubuh bersama-sama membuat kesalahan yang sama, yang disebabkan oleh aksi dan reaksi fisiologis yang mengacaukan hubungan antara makhluk, sel-sel, jaringan, organ dan sistem dalam tubuh. Dalam buku ini juga diterangkan tentang reaksi stres dan pengaruhnya terhadap kesehatan dan bagaimana cara mengatasinya. Namun yang dimaksud dengan kesehatan di sini belum mengarah pada kesehatan mental seseorang.

Dalam buku "*Stres tanpa Distres Seni Mengolah Stres*", karangan Agus M. Hardjana mengetengahkan bahwa ada tiga hal dalam peristiwa stres yang saling berkait, yaitu hal, peristiwa, orang, keadaan yang menjadi sumber stres (*stressor*), orang yang mengalami stres (*the stressed*) dan hubungan antara orang yang mengalami stres dengan hal yang menjadi penyebab stres (*transactions*).¹¹ Menurutnya stres merupakan salah satu bagian hidup manusia, usaha manusia adalah berhadapan dengan stres, perlu meletakkan dalam kerangka keseluruhan hidup, mengolah stres bukan tujuan akhir dari hidup tetapi mengolah stres demi tujuan hidup yang menyeluruh dan yang paling tinggi, yaitu menjaga dan mengembangkan hidup yang sehat baik secara lahir maupun batin.¹² Namun kaitannya dengan kesehatan mental belum dibahas secara detail.

Dalam artikel "*Stres dalam lingkungan kerja dan bagaimana cara-cara penanggulangannya*", karya Makmuri Muchlas, mengemukakan bahwa stres tidak selalu jelek stres juga mempunyai nilai positif yaitu suatu

¹¹ Agus M. Hardjana, *Stres tanpa Distres Seni Mengolah Stres*, Yogyakarta: Kanisius, 1994, hlm. 11

¹² Ibid, hlm. 112

kesempatan untuk meningkatkan kualitas kehidupan melalui pencapaian keinginan yang dianggap penting. Beliau juga menyetujui dalam artikelnya ini mengenai konsekuensi dari stres yang meliputi tiga aspek, yaitu gejala-gejala fisiologi, psikologi dan perilaku. Namun belum memberikan strategi dalam mengelola stres itu sendiri. Juga dalam buku "*Sehat Menjelang Usia Senja*", karya Suparto mengatakan bahwa stres tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia karena stres dalam ukuran yang wajar justru bagus dan diperlukan oleh manusia. Dalam buku ini juga diutarakan faktor-faktor yang menentukan stres, yaitu kepribadian, falsafah hidup, persepsi, posisi sosial, pengalaman dan kesehatan. Kaitannya dengan kesehatan mental belum dibahas dalam buku ini.

Dalam buku "*Nikmatnya Stres*", karya Peter G. Hanson mengemukakan bahwa ada perbedaan dalam diri seseorang ketika merespons terhadap stres. Hal ini dikarenakan dari perbedaan latar belakang kebudayaan, pendidikan dan jenis kelamin. Namun dalam pembahasannya belum banyak menguraikan tentang pengelolaan stres kaitannya dengan mental seseorang.

Edward A. Charlesworth dan Ronald G. Nathan dalam bukunya yang berjudul "*Manajemen stres*", mengemukakan bahwa manajemen stres sebagai kegiatan yang menyenangkan. Dalam buku ini juga dijelaskan bahwa stres tidak hanya mempengaruhi badan, tetapi juga mempengaruhi pikiran dan perasaan.¹³ Namun tidak semua stres berakibat buruk, karena dengan

¹³ Edward A. Charlesworth dan Ronald G. Nathan, *Manajemen stres*, Jakarta: AbdiTandur, 1996, hlm. 11

kemampuannya menikmati hidup, individu akan terbebas dari ketegangan hidup dan akan merasa gembira, karena mampu menguasai dan menikmati hidup dengan manajemen stres itu, yaitu dengan mengendalikan dan menurunkan ketegangan yang muncul bersama situasi yang sulit diatasi sehingga terjadi perubahan emosi dan fisik. Juga dikemukakan bahwa dengan manajemen stres dapat memberikan efek terhadap kesehatan. Namun dalam pembahasannya ia belum menguraikan tentang implikasinya manajemen stres terhadap kesehatan mental.

Dari berbagai tulisan di atas maupun dari buku-buku literer yang lain belum banyak membahas keterkaitan manajemen stres terhadap kesehatan mental, kebanyakan buku yang penulis temukan baru berfokus pada sumber stres, pengaruh dan cara mengatasinya. Begitu juga belum banyak yang membahas antara stres implikasinya terhadap kesehatan mental. Oleh karena itu, hal tersebut menjadi fokus dalam penelitian ini dengan mengkaji secara rinci, menyeluruh dan mendalam tentang **“Manajemen Stres dan Implikasinya terhadap Kesehatan Mental”** seseorang.

G. Kerangka Teori

Pembahasan tentang manajemen stres secara rinci dan mendalam yang dihubungkan dengan kesehatan mental seseorang masih sangat jarang. Sehingga pembahasan mengenai manajemen stres yang berkaitan dengan kesehatan mental sangat berhubungan erat dengan teori-teori psikologi maupun teori-teori kesehatan mental baik yang dicetuskan oleh tokoh-tokoh

barat maupun tokoh-tokoh Islam yang ahli dalam masalah-masalah kejiwaan atau kesehatan mental.

Dalam penulisan skripsi ini ada dua tema sentral yang akan dikaji, yaitu Manajemen Stres dan Kesehatan Mental. Berkaitan dengan manajemen stres, Paulth Galbraith dalam bukunya yang berjudul. "*Meditasi Hidup Indah tanpa Stres*", mengungkapkan teori yang isinya; "*Tidak ada cara lain yang ampuh untuk menanggulangi stres, kecuali ini : stres harus ditangani sedemikian rupa sehingga bisa mengarahkannya menuju kesehatan yang baik dari kehidupan yang nyaman*".¹⁴

Dalam dosis yang pas stres itu kita butuhkan. Sebuah tantangan dengan dosis yang tepat akan membuat hidup lebih menggairahkan, tidak menjenuhkan. Sesungguhnya rasa bosan itu sendiri mengandung semacam perjuangan. Gaya hidup yang mulus tanpa tantangan akan mudah memicu kondisi psikologis yang tidak sehat. Stres tidak selalu jelek, bahkan dapat memotivasi dan menciptakan rasa percaya diri. Jadi ada tingkat optimal stres yang justru memungkinkan dan membuat orang merasakan kepuasan-kepuasan dalam hidup ini.¹⁵

Seorang penulis "Stress" terkemuka, Hans Selye, menulis :

"Tujuan orang hidup bukanlah untuk menghindari stres, tiada alasan apapun untuk menghindari stres sebagaimana menghindari makanan yang lezat, berlatih olah raga dan cinta".¹⁶

Suparto dalam bukunya "*Sehat Menjelang Usia Senja*" mengemukakan, "*Apabila stres masih dalam batas-batas yang dapat diatasi, justru merupakan suatu pengalaman atau pelajaran yang dapat membuat kita*

¹⁴ Paul Galbraith, *Meditasi Hidup Indah tanpa Stres*, Yogyakarta: Pink Books, 2003, hlm. 5

¹⁵ Dewan Redaksi Ensiklopedi Nasional Indonesia, Op.Cit, hlm. 262

¹⁶ Paul Galbraith, *ibid*, hlm. 1

mampu melakukan penyesuaian dalam mengatasi masalah-masalah yang lebih rumit".¹⁷

Sedangkan mengenai Kesehatan Mental menurut Clausen, orang yang sehat mentalnya adalah orang yang dapat menahan diri untuk tidak jatuh sakit akibat *stressor* (pembuat stres).¹⁸ Orang yang sehat mentalnya adalah orang yang dapat melakukan adaptasi (menyesuaikan diri) dengan lingkungannya, dengan mudah dapat menempatkan diri pada perubahan sosial, selalu aktif berpartisipasi dan dapat merasakan kepuasan atas terpenuhi kebutuhannya.¹⁹ Menurut ahli yang lain, Maslow dan Mitlemenn menguraikan pandangannya mengenai prinsip-prinsip kesehatan mental (*manifestations of psychological health*) sebagai berikut :

1. *Adequate feeling of security* (rasa aman yang memadai)
2. *Adequate self-evaluation* (kemampuan menilai diri sendiri yang memadai)
3. *Adequate spontaneity and emociality* (memiliki spontanitas dan perasaan yang memadai dengan orang lain)
4. *Efficient contact with reality* (mempunyai kontak yang efisien dengan realitis)
5. *Adequate bodily desires and ability to grafity them* (keinginan-keinginan jasmani yang memadai dan kemampuan untuk memuaskannya)
6. *Adequate self-knowledge* (mempunyai kemampuan pengetahuan yang wajar)

¹⁷ Suparto, *Sehat Menjelang Usia Senja*, Bandung: Rosda Karya, 1997, hlm. 241

¹⁸ Ibid, hlm. 24

¹⁹ Yusak Burhanuddin, *Kesehatan Mental*, Bandung: Pustaka Setia, 1999, hlm. 9

7. *Integration and consistency of personality* (kepribadian yang utuh dan konsisten)
8. *Adequate life goal* (memiliki tujuan hidup yang wajar)
9. *ability to learn from experience* (kemampuan untuk belajar dari pengalaman)
10. *Ability to satisfy the requirement of the group* (kemampuan untuk memuaskan tuntutan kelompok)
11. *Adequate emancipation from the group or culture* (mempunyai emansipasi yang memadai dari kelompok atau budaya).²⁰

Di samping itu dari Kartini Kartono juga mengemukakan beberapa prinsip pokok untuk mendapatkan kesehatan mental, yaitu : pemenuhan kebutuhan pokok, kepuasan, posisi dan status sosial.²¹

Menurut teori psikoanalisa, kesehatan mental yang wajar terletak pada kemampuan super ego untuk membuat sintesis antara berbagai pilar kepribadian dan tuntutan-tuntutan masyarakat, atau sampai kepada penyelesaian pertarungan yang timbul antara pilar-pilar kepribadian (Id, Ego, dan Super Ego), atau antara ketiga pilar itu dengan realitas. Konsep ini sesuai dengan pandangan Freud tentang manusia, yang senantiasa dalam konflik antara egonya dengan realitas yang dihadapi.²²

Berbagai teori di atas dapat dijadikan sumber acuan dalam pembahasan mengenai manajemen stres dan kesehatan mental. Sehingga

²⁰ Moeljono Notosoedirdjo dan Latipun, *Op.Cit*, hlm. 28-30

²¹ Kartini Kartono, *Hygiene Mental*, Bandung: Mandar Maju, 2000, hlm. 29-30

²² *Ibid*, hlm. 82

keberadaan teori-teori di atas sangat mendukung dan menunjang dalam penulisan skripsi ini.

H. Metode Penelitian

1. Jenis penelitian

Jenis penelitian yang akan dipergunakan dalam penelitian ini adalah *Library research* (kepastakaan), yaitu penelitian yang menelaah melalui karya-karya tertulis, baik yang tertuang dalam buku, jurnal, majalah maupun data-data tertulis lain yang relevan dengan penulisan skripsi ini.²³

2. Sumber data

Pengumpulan data penelitian ini dilakukan dengan melacak berbagai karya tulis yang membahas tentang stres dan kesehatan mental. Data-data tersebut dapat diperoleh melalui buku, jurnal, artikel, majalah dan internet yang berkaitan dengan pokok bahasan dalam skripsi ini.

Dari sumber yang terkumpul penulis membedakannya menjadi dua, yaitu sumber data primer dan sumber data skunder. Adapun yang menjadi sumber data primer adalah :

- a. Buku yang berjudul *Manajemen Stres* karya Edward A. Charlesworth dan Ronald G. Nathan diterbitkan oleh Abdi Tandur, Jakarta, tahun 1996

²³ Anton Bakker dan Ahmad Charis Zubair, *Metodologi Penelitian Filsafat*, Yogyakarta: Kanisius, 1990, hlm. 63

- b. Buku yang berjudul *Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan* karya Moeljono Notosoedirdjo dan Latipun yang diterbitkan oleh UMM Press, Malang, tahun 2002

Sedangkan sumber data skundernya adalah buku-buku atau karya ilmiah lainnya yang sesuai dengan penelitian atau penulisan skripsi ini. Diantaranya adalah (1) Buku Stress karangan Walter MC. Quade dan An Aikman, (2) Meditasi Hidup Indah tanpa Stres karangan Paul Galbraith, (3) Stres dan Kepuasan Kerja karangan Djamaluddin Ancok DKK, (4) Mengatasi Stres karangan Claire Weekes, (5) Buku Stres dan Cara Mengendalikan karangan Suroto, (6) Nikmatnya Stres karangan Peter G. Hanson, (7) The Stress Owner's Manual karangan Ed Boenisch dan C. Michele Haney, (8) Manajemen Sukses karangan Aziz Bachtiar, (9) Kesehatan Mental karangan Zakiah Daradjat, (10) Hygiene Mental karangan Kartini Kartono, (11) Kesehatan Mental karangan Yusak Burhanuddin, (12) Pokok-pokok Kesehatan Jiwa/Mental karangan Abdul Aziz El-Quussy, serta buku-buku dengan sumber lain yang mendukung.

3. Metode pengolahan data

Data yang telah dikumpulkan akan diolah dengan menggunakan metode analisis deskriptif untuk memaparkan fenomena ini secara akurat, jelas, tepat dan sistematis.²⁴

²⁴ Ibid, hlm. 65

Kemudian dalam pembahasan, peneliti akan menggunakan metode analisis deskriptif. Deskriptif analisis yaitu penyelidikan yang kritis terhadap suatu kelompok manusia, obyek, kondisi, suatu sistem pemikiran atau suatu kelas untuk membuat paparan, gambaran atau lukisan secara sistematis, akurat tentang sifat serta hubungan antara fenomena yang diselidiki.²⁵ Dalam hal ini adalah suatu metode untuk memaparkan stres terhadap kesehatan mental.

Karena penelitian bersifat pustaka, maka data yang masuk adalah non-statistik, maka analisisnya pun non-statistik, karena analisa seperti ini sesuai untuk data deskriptif atau tekstual.²⁶ Selain metode analisis deskriptif, untuk lebih mempertajam analisis, penulis juga menggunakan metode *contens analysis* (analisis isi) untuk menganalisis data yang dikumpulkan. Analisis isi adalah sebuah metode non-statistik, yaitu suatu cara analisis ilmiah tentang pesan suatu komunikasi yang mencakup klasifikasi tanda-tanda yang dipakai dalam komunikasi menggunakan kriteria sebagai dasar klasifikasi. Maksudnya adalah dari data yang diperoleh dianalisis kemudian ditarik suatu kesimpulan umum yang dapat dipertanggungjawabkan, kaitannya dengan materi yang dibahas dalam penelitian ini.

²⁵ Muh. Nazir, *Metode Penelitian*, Jakarta: Ghalia Indonesia, 1985, hlm. 155

²⁶ Sumadi Suryabrata, *Metode Penelitian*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1995, hlm.

I. Sistematika Pembahasan

Penelitian ini terbagi menjadi beberapa bagian dan beberapa bab serta sub bab yang merupakan satu kesatuan yaitu :

Bab pertama menguraikan tentang pendahuluan yang mencakup penegasan judul, latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, telaah pustaka, kerangka teori, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

Bab kedua berisi tentang gambaran umum mengenai stres. Dalam bab ini berisi tentang pengertian stres, karakteristik orang yang stres, faktor-faktor yang memengaruhi orang stres dan manajemen stres yang meliputi cara mengatasi dan mencegah stres.

Bab ketiga mendeskripsikan tentang kesehatan mental, meliputi pengertian kesehatan mental, ciri-ciri orang yang sehat mentalnya serta faktor-faktor yang mempengaruhi mental sehat.

Bab keempat berisi tentang manajemen stres dan implikasinya terhadap kesehatan mental meliputi strategi manajemen stres menuju kesehatan mental, pengelolaan stres kaitannya dengan kesehatan mental dan keberhasilan manajemen stres terhadap kesehatan mental.

Bab kelima berisi penutup yang mencakup kesimpulan, saran-saran dan diakhiri daftar pustaka dan lampiran-lampiran.



BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Pada bab terakhir ini akan penulis sampaikan kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan. Setelah penulis mengadakan pembahasan terhadap permasalahan yang telah dirumuskan maka penulis dapat memberikan kesimpulan sebagai berikut:

Stres merupakan suatu hal yang akan selalu datang pada diri manusia. Siapa saja dalam bentuk tertentu, dalam kadar berat ringan yang berbeda dan dalam jangka waktu yang tidak sama, pernah atau akan mengalaminya. Stres yang menimpa diri ada yang segera dapat diatasi dan berlangsung singkat saja. Tetapi ada juga yang tidak segera dapat diatasi dan menjadi berlarut-larut berkepanjangan. Adapun faktor yang menyebabkan individu mengalami stres, di antaranya kepribadian, falsafah hidup, persepsi, posisi sosial, pengalaman, kesehatan, motivasi dan situasi.

Seseorang dikatakan sehat mentalnya apabila terwujud keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi jiwa serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem yang dapat terjadi. Dalam konsep Islam, jiwa yang sehat itu ditandai dengan kesempurnaan jiwa, kecerdasan *uluhiyah*, kecerdasan *rububiyah*, kecerdasan *ubudiyah* dan kecerdasan *khuluqiyah*. Adapun yang mempengaruhi sehat tidaknya

mental seseorang terdapat empat faktor, yaitu biologis, psikologis, lingkungan dan social budaya.

Ada beberapa strategi manajemen stress untuk mencapai mental yang sehat, yaitu meluangkan waktu untuk bersantai, melihat lingkungan sekitar dan beradaptasi terhadap setiap perubahan, melakukan relaksasi, mengungkapkan perasaan, tidak membebani diri secara berlebihan, mengubah cara bereaksi, mengubah cara pandang, menghindari reaksi yang mencoba untuk menjadi seseorang yang positif, makan makanan bergizi, cukup istirahat, menghindari diri dari kecemasan, mengurangi beban dan beradaptasi terhadap setiap perubahan.

Semua stres tidak berakibat buruk, sebagai sumber motivasi, stres dapat memacu kreativitas untuk memecahkan suatu rintangan, sehingga dapat mencapai hasil yang diharapkan. Dengan stres yang wajar maka dapat mengembangkan kepribadian dan kemajuan lain. Apabila stres masih dalam batas-batas yang dapat diatasi, hal demikian justru akan merupakan suatu pengalaman atau pelajaran yang dapat membuahkan tindakan untuk melakukan penyesuaian dalam mengatasi masalah-masalah yang lebih rumit. Tantangan dan tuntutan demikian justru diperlukan manusia. Dengan manajemen stres yang wajar justru dapat meningkatkan prestasi dan kreativitas kerja.

Manajemen stres tidak hanya merupakan pengobatan, tetapi merupakan perubahan gaya hidup dan cara baru memandang dunia. Dengan manajemen stres ini jauh lebih murah biayanya dibanding dengan

menggunakan obat-obat penenang dan tidak adanya ketagihan dan tidak ada efek sampingannya. Bahwa stres tidak hanya mengganggu kesehatan mental tetapi justru dengan stres yang dimanajemen dapat membawa hidup manusia menjadi tenang, tentram dan lebih bermakna.

B. SARAN-SARAN

Menurut hemat penulis, stres jangan hanya dipandang sebagai sesuatu yang mengganggu dalam hidup. Tetapi stres perlu dikelola dengan baik. Ketika sedang dalam keadaan stres bertindaklah secara sehat. Hal ini perlu dilakukan sebagai upaya kita untuk tetap menjaga mental yang sehat. Lakukan pengelolaan stres itu dengan senang hati tanpa beban yang memberatkan.

Penulis juga berharap bahwa penulisan ini semoga dapat digunakan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dalam tingkat eksperimen atau kuantitatif, agar kita lebih yakin bahwa dengan manajemen stres mampu membawa manusia lebih berprestasi dan termotivasi meskipun dalam keadaan mengalami stres. Karena dengan dilakukan penelitian yang mendalam, lebih akurat, maka akan diperoleh bukti yang lebih valid, jelas dan rinci lagi.

Dengan demikian, penulis yakin bahwa adanya penelitian yang sifatnya literer yang dijadikan kerangka acuan untuk melakukan penelitian lebih lanjut akan membawa manfaat yang lebih besar. Lebih jauh lagi penulis berharap adanya penelitian tentang manajemen stres ini akan

memberikan manfaat yang lebih besar kepada semua umat manusia. Dikarenakan semua manusia pasti akan mengalami stres yang datangnya tidak terduga.

Kita sebagai umat manusia hendaknya mempunyai jiwa yang besar dan siap bersabar terhadap segala musibah yang akan menimpa. Karena manusia itu pasti akan mendapatkan yang namanya ujian, entah itu besar atau kecil. Dengan demikian apabila setiap ujian itu kita dapat menyelesaikannya maka yakinlah derajat kita akan semakin meningkat.

C. PENUTUP

Puji syukur alhamdulillah penulis haturkan kehadiran Allah ST yang telah memberikan rahmat, taufik serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan segala kemampuan yang ada.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, saran dan kritik yang bersifat konstruktif selalu penulis harapkan sebagai cambuk untuk menghasilkan karya yang lebih baik dan sempurna lagi.

Akhirnya penulis berharap semoga karya ini dapat bermanfaat dan menambah khasanah ilmu pengetahuan bagi penulis khususnya dan kepada para pembaca yang budiman pada umumnya, dalam rangka menciptakan masyarakat yang aman, tentram, damai dan sejahtera.

Sebagai penutup tidak lupa penulis ucapan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam penulisan skripsi ini. Semoga semua amal kebajikannya diterima di sisi Allah SWT. Amiin.



Daftar Pustaka

- Alberth Maramis, Almaramis @ indo.net.id, October 20, 1999
- Ancok, Djamaluddi, *Stres dan Kepuasan Kerja*, Yogyakarta: Dian Nusantara, 1991
- Anik Cahyati, *Aspek Kesehatan Mental dalam Konsep Taubat*, Yogyakarta: UIN, 2004
- Bachtiar, Aziz, *Manajemen Sukses*, Yogyakarta: Saujana, 2004
- Bakker, Anton dan Ahmad Charis Zubair, *Metodologi Penelitian Filsafat*, Yogyakarta: Kanisius, 1996
- Barnard, Christian, *Kiat Jantung Sehat*, Bandung: Kaifa, 2002
- , *Ciptakan Stres Sendiri*, Bandung: Kaifa, 2002
- Batubara, Cosmos, *Iklm Kerja dan Hubungan dengan Prestasi Kerja*, Yogyakarta: Dian Nusantara, 1991
- Benson, Herbert dan Kliper Minanz, *Bebas Stres dalam 10 Menit*, Bandung: Kaifa, 2000
- Brecht, *Mengenal dan Menanggulangi Stres*, Jakarta: PT. Prenhallindo, 2000
- Buzan, Tony, *Head Strong*, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2003
- Charlesworth, Edward, Wathan, Ronald G, *Manajemen Stres*, Jakarta: Abdi Tandur, 1996
- Covey, Steven, *Javascript*: Friday, July 11, 2003
- Daradjat, Zakiah, *Islam dan Kesehatan Mental*, Jakarta: PT. Gunung Agung, 1996
- Departemen Agama RI, *Al-Aliyy, Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Bandung: CV. Diponegoro, 2000
- Dewan Redaksi Ensiklopedi Nasional Indonesia, *Ensiklopedi Nasional Indonesia*, Jakarta: PT. Delta Pamungkas, 1977
- Ed Boenish, Michele Haney, *The Stres Owner'semut Manual*, Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia, 2004

- El-Quusiy, Abdul Aziz, *Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa/Mental*, Jakarta: Bulan Bintang, 1986
- Entang, Indan, *Ilmu Kesehatan Masyarakat*, Bandung: PT.Citra Aditya Bakhti, 1990
- Farid, Miftah, *Pikiran Rakyat: Cyber Media*, Sabtu, 10 Agustus 2002
- Galbraith, Paul, *Meditasi Hidup Indah tanpa Stres*, Yogyakarta: Pink Books, 2003
- Gladstone, William, *Apakah Mental Anda Sehat*, Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 1994
- Hadi, Purnomo, *Depresi dan Solusinya*, Yogyakarta: Tugu Publisher, 2004
- Hanson Peter G., *Nikmat Stres*, Jakarta: ARCAN, 1995
- Hardjana, Agus M, *Stres tanpa Distres Seni Mengolah Stres*, Yogyakarta: Kanisius, 1999
- , *35 Cara Mengurangi Stres*, Yogyakarta: Kanisius, 1997
- Hawari, Dadang, *Psikiater, Al-Qur'an, Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yasa, 1997
- <http://www.studygs.net/indon/stress.htm>
- Idrus H.A, *Kiat Melawan Stres*, Solo: CV. Sumber Ilmu, 1995
- Infokes. Htm infokes. Htm.
- Jalaluddin dan Ali Ahmad Zen, *Kamus Ilmu Jiwa dan Pendidikan*, Surabaya: Putra Al-Ma'arif, 1995
- Kartini, Kartono, *Hygiene Mental*, Bandung: Mandar Maju, 2000
- Langgulung, Hasan, *Teori-Teori Kesehatan Mental*, Jakarta: Pustakan Al-Husna, 1986
- Lanny, Syamsir, Iwan, Dkk, *Stroke*, Jakarta: PT. Gramedia, 2003
- Maramis, W.F, *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*, Surabaya: Air Langga University Press, 2004

- Mukhlis, Makhmuri, *Stres dalam Lingkungan Kerja dan Cara Penanggulangannya*, Yogyakarta: Dian Nusantara, 1991
- Mursal, *Kamus Ilmu Jiwa dan Pendidikan*, Bandung: PT. Al-Ma'arif, 1979
- Musnamar, Thohari, dkk, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*, Yogyakarta: UII Press, 1992
- Nazir, Muh, *Metode Penelitian*, Jakarta: Ghalia Indonesia, 1985
- Notosoedirdjo, Moelyono dan Latipun, *Kesehatan Mental Konsep dan Penerapannya*, Malang: UMM Press, 2002
- Pikiran Rakyat, Cyber Media, Sabtu, 10 Agustus 2002
- Rosental, S, *50 Cara Mencegah dan Menghadapi Stres*, Jakarta: Prestasi Pustaka, 2002
- Rasyad, Abdul Hamid, *Menjadi Milyader Muslim*, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2003
- Salim, Peter dan Yenny, *Kamus Bahasa Indonesia Kontemporer*, Jakarta: Modern English, 1991
- Sodik, Abror, *Aplikasi Fleksibilitas, Konseling untuk Penanganan Masalah Emosi, Stres dan Phobia*, Jurnal Hisbah, vol. 2, No. 2, Desember 2003
- Sri Sultan HB X, *Stres Hubungannya dengan Sosio-Cultural Pemimpin Pekerja*, Yogyakarta: Dian Nusantara, 1991
- Suparto, *Sehat Menjelang Usia Senja*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 1997
- Suroto, *Stres Cara Mengendalikan*, Yogyakarta: UGM Press, 1997
- Suryabrata, Sumadi, *Metode Penelitian*, Jakarta: Binarupa Aksara, 1990
- Weiss, Donald H, *Manajemen Stres*, Jakarta: Binarupa Aksara, 1990
- Wilkinson, G, *Stres dan Cara Mengatasi*, Jakarta: PT. Dian Rakyat, 1987
- Wilson, Paul, *Teknik Hening*, Jakarta: Erlangga, 2003
- www.pjnhk.go.id/berita5.htm