

**PENDEKATAN KOGNITIF DALAM MENANGANI STRES
(STUDI KASUS PADA AKTOR DI MONDIBLANC JAKARTA)**



SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Strata I**

Disusun Oleh:

Rizke Yuana Fahdila Lara Astri

NIM. 16220102

Pembimbing:

Slamet, S.Ag.M.Si.

NIP. 196912141998031002

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA**

2020



PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-396/Un.02/DD/PP.00.9/05/2020

Tugas Akhir dengan judul : PENDEKATAN KOGNITIF DALAM MENANGANI STRES (STUDI KASUS PADA AKTOR DI MONDIBLANC JAKARTA)

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : RIZKE YUANA FAHDILA LARA ASTRI
Nomor Induk Mahasiswa : 16220102
Telah diujikan pada : Jumat, 08 Mei 2020
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang
Slamet, S.Ag, M.Si
SIGNED

Valid ID: 3ee44c93be810



Penguji I
A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 5ee44b050efcb



Penguji II
Citra Widyastuti, M.Psi.
SIGNED

Valid ID: 5ee4434749de6



Yogyakarta, 08 Mei 2020
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Dr. Hj. Nurjannah, M.Si.
SIGNED

Valid ID: 5ee4ccc2ba7ff

STATE ISLAM UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

Jl. Marsdha Adisucipto, Telp. (0274) 515856, Fax. (0274) 552230
Email: fdk@uin-suka.ac.id, Yogyakarta 55281

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:
Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamualaikum wr. wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk, dan mengkoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Rizke Yuana Fahdila Lara Astri
NIM : 16220102
Judul Skripsi : Pendekatan Kognitif dalam Menangani Stres (Studi Kasus pada Aktor di Mondiblanc Jakarta)

Sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Daakwah dan Komunikasi Jurusan/Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang Ilmu Sosial.

Dengan ini kami berharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum wr. wb.

Yogyakarta, 04 Mei 2020

Mengetahui:

Ketua Jurusan

Pembimbing Skripsi

A Said Hasan Basri, S.Psi, M.Si
NIP. 19750427 200801 1 008

Slamet, S.Ag, M.Si
NIP. 19691214 199803 1 002

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rizke Yuana Fahdila Lara Astri
NIM : 16220102
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul **“Pendekatan Kognitif dalam Menangani Stres (Studi Kasus Pada Aktor di Mondiblanc Jakarta)”** adalah hasil karya pribadi yang tidak mengundang plagiatisme dan tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang diambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis.

Yogyakarta, 5 Mei 2020

Yang menyatakan,



Rizke Yuana F. L.

NIM: 16220102

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rizke Yuana Fahdila Lara Astri
NIM : 16220102
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa saya tidak menuntut Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi atas penggunaan jilbab dan Ijazah Strata Satu saya. Seandainya suatu hari nanti terdapat instansi yang menolak ijazah tersebut karena penggunaan jilbab.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan dengan penuh kesadaran atas ridha Allah SWT.

Yogyakarta, 5 Mei 2020

Yang menyatakan.



Rizke Yuana F. L.

NIM: 16220102

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya tulis ini dipersembahkan untuk kedua orang tua dan adik

Bapak Sutikno dan Ibu Parmir

Akbar Rizky Ramadhani



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO

مَا أَنْزَلَ اللَّهُ دَاءً إِلَّا أَنْزَلَ لَهُ شِفَاءً

“Tidaklah Allah menurunkan suatu penyakit, kecuali jika Allah juga menurunkan obatnya.”

(HR. Bukhari)¹



¹Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, “Ad-daa’ Wa Ad-Dawaa’”, (ttp: Pustaka Imam Asy-Syafi’i: 2006), hlm. 6.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil'alamin, puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufiq dan hidayah-Nya sehingga dapat terselesaikannya tugas akhir ini dengan sebaik-baiknya. Sholawat serta salam tetap tercurahkan kepada Nabi Agung Muhammad SAW yang dinantikan syawaatnya di hari kiamat kelak. Berkat karunia-Nya tugas akhir ini dapat disusun guna memenuhi gelar sarjana Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang terlibat dalam proses pembuatan tugas akhir ini:

1. Bapak Dr. Phil Sahiron, selaku plt rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
2. Ibu Nurjannah, M.Si, selaku dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
3. Bapak A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si., selaku ketua program studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
4. Bapak Nailul Falah, S.Ag., M.Si., selaku sekertaris prodi Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang selalu memberikan arahan-arahan yang baik
5. Bapak Slamet S.Ag., M.Si., selaku dosen pembimbing akademik sekaligus dosen pembimbing skripsi yang senantiasa memberikan arahan, bimbingan dan nasihat hingga terselesaikannya skripsi ini dengan baik

6. Seluruh dosen dan karyawan Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang telah membagi ilmu bermanfaat, semoga ilmu ini akan selalu mengalir dan berkah
7. Kak Putri Ayudya selaku *Head of Lab Mondiblanc Acting Lab* sekaligus aktor yang telah memberikan informasi dan akses penelitian skripsi ini. terimakasih atas segala bentuk kebaikan yang telah diberikan
8. Kak Rasini sebagai subjek penelitian. banyak ungkapan terimakasih telah sudi membagi kisah inspiratifnya, semoga pengalaman-pengalaman berharga tersebut menjadi pelajaran
9. Seluruh anggota Mondiblanc dan teman-teman aktor di acara *sharing* tentang kesehatan mental aktor, serta informan-informan yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terimakasih atas semua dukungan dan informasi-informasi penting yang telah dibagikan
10. Teman-teman KKN, Nida, Zakia, Vina, Rahani, Tando, Alfi, Mas Huda, terimakasih telah menemani, berbagi, dan menjalani pelajaran hidup bermasyarakat bersama-sama di Kacangan selama 2 bulan
11. Teman-teman PPL yang telah menjadi teman seperjuangan dalam melakukan berbagai tugas akademik maupun non akademik, Reno, Hikmah, Nurlia, Lia KD
12. Teman-teman BKI Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
13. Teman-teman satu rumah selama menempuh pendidikan di UIN Sunan Kalijaga, Dian, Rosi, dan Farida yang kini sudah seperti keluarga, terimakasih atas dukungan dan semangat kalian

14. Seseorang yang telah memberi batu loncatan, dukungan, bantuan, semangat, dan motivasi dari awal hingga selesainya skripsi ini, Leo. sebuah ungkapan terimakasih atas bantuan yang besar tersebut. Semoga mimpi-mimpimu tercapai
15. Semua pihak yang telah menyemangati, memotivasi, dan membantu selama proses pengerjaan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semoga jasa-jasa dan uluran tangan yang telah diberikan kepada penulis menjadi tabungan pahala di akhirat nanti.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karenanya kritik dan saran penulis butuhkan demi perbaikan karya ini, Semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua. Aamiin.

Yogyakarta, 5 Mei 2020

Penulis,



Rizke Yuana F.L.

NIM: 16220102

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRAK

Rizke Yuana Fahdila Lara Astri, 16220102, Pendekatan Kognitif dalam Menangani Stres (Studi Kasus pada Aktor di Mondiblanc Jakarta). Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Penelitian ini berlatar belakang kondisi stres para aktor yang masih jarang ditilik oleh badan profesional sehingga dalam penanganannya belum banyak diketahui. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui teknik dalam pendekatan kognitif dalam mengendalikan stres yang digunakan aktor Mondiblanc Jakarta. Rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana teknik dalam pendekatan kognitif untuk menangani stres yang digunakan oleh aktor di Mondiblanc Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan subjek penelitian satu orang aktor Mondiblanc Jakarta. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode wawancara dan observasi.

Hasil penelitian ini menunjukkan beberapa teknik yang dilakukan aktor yaitu teknik pemahaman, teknik persuasif, teknik konfrontasi, dan teknik pemberian tugas.

Kata kunci: *Pendekatan kognitif, stres, aktor.*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
SURAT PERNYATAAN BERJILBAB	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
BAB I: PENDAHULUAN	1
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang	5
C. Rumusan Masalah	7
D. Tujuan Penelitian.....	7
E. Manfaat Penelitian.....	7
F. Tinjauan Pustaka	8
G. Kerangka Teori.....	12

H. Metode Penelitian.....	31
BAB II: GAMBARAN UMUM MONDIBLANC DAN PROFIL AKTOR.....	40
A. Gambaran Umum Mondiblanca.....	40
B. Gambaran Mengenai Stres Aktor.....	49
C. Gambaran Umum Subjek.....	52
D. Masa Stres.....	59
BAB III: TEKNIK-TEKNIK PENDEKATAN KOGNITIF DALAM MENANGANI STRES AKTOR DI MONDIBLANC JAKARTA.....	63
A. Teknik Penanganan Stres oleh Aktor.....	63
B. Teknik dalam Pendekatan Kognitif.....	70
BAB IV: PENUTUP.....	83
A. Kesimpulan.....	83
B. Saran.....	83
DAFTAR PUSTAKA.....	85
LAMPIRAN.....	89

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Pedoman Observasi dan Dokumentasi	89
Gambar 2. Pedoman Wawancara.....	89
Gambar 3. Kantor Mondiblanc Jakarta.....	91
Gambar 4. Wawancara bersama Rasini	91
Gambar 5. Acara sharing tentang kesehatan mental aktor.....	92
Gambar 6. Penulis bersama Putri Ayudya (Head of Mondiblanc Acting Lab)....	92
Gambar 7. Dr. Jiemi Ardian SP.KJ. (Pembicara acara kesehatan mental)	93
Gambar 8. Penulis berserta <i>crew</i> Mondiblanc Acting Lab dan aktor-aktor.....	93
Gambar 9 Curriculum Vitae	94

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Penelitian ini berjudul “Pendekatan Kognitif dalam Menangani Stres (Studi Kasus pada Aktor di Mondiblanc Jakarta)”. Guna menghindari kesalahpahaman, penulis memberikan gambaran mengenai penegasan judul. Berikut adalah istilah-istilah yang perlu ditegaskan:

1. Pendekatan Kognitif

Pendekatan kognitif merupakan suatu bentuk pertolongan mental pada diri sendiri atau suatu proses internal untuk memahami diri dan lingkungannya. Seseorang akan belajar memahami apa yang terjadi pada diri maupun keadaan sekitar dengan cara berpikir, sehingga pendekatan ini tidak diperoleh dari fase stimulus-respon melainkan dari olahan daya ingat maupun emosi dalam diri seseorang hingga terbentuk suatu perilaku baru dari diri seseorang.

Terapi kognitif merupakan terapi yang tersusun secara sistematis, aktif, derektif, dan jangka waktu yang relatif lebih singkat. Terapi kognitif dilakukan guna menangani beberapa permasalahan mengenai kepribadian.² Tidak hanya depresi atau asietas terapi kognitif juga dipercaya dapat membantu mengurangi stres dan beberapa bentuk ketidaksehatan mental lain.

²Ali Husin Nasution, “Pendekatan Kognitif”, makalah disusun guna memenuhi tugas mata kuliah Dasar-dasar Pemahaman Tingkah Laku (Semarang: Universitas Negeri Semarang, 2012), hlm. 4.

2. Menangani Stres

Hurlock menyatakan bahwa stres dapat dialami oleh siapa saja dari semua kalangan, tingkat stres yang dialami pun juga beragam tergantung usia. Orang dewasa umumnya mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dari pada remaja dan anak-anak, karena masalah yang dialami orang dewasa pasti lebih kompleks. Kondisi stres yang dialami oleh orang dewasa menimbulkan banyak sekali gejala, beberapa diantaranya adalah perasaan cemas, gelisah, pola tidur terganggu, perubahan terhadap perilaku hingga timbul berbagai penyakit fisik.³

Smith mendefinisikan stres sebagai kondisi seseorang yang sedang tidak seimbang, kondisi ini diakibatkan oleh beberapa faktor yakni internal dan eksternal yang menimbulkan pola tidak benar terhadap seseorang untuk bersikap adaptif.⁴

Menangani stres dapat dilakukan dengan berbagai macam cara salah satunya dengan menggunakan pendekatan kognitif. Pendekatan tersebut dapat dipercaya dapat mengembangkan kognitif seseorang agar berpikir, bersikap dan berasumsi sesuai dengan pengalaman-pengalaman hidup sebelumnya.⁵ Penanganan terhadap stres dengan menggunakan pendekatan kognitif tentunya dapat dilakukan dengan berbagai metode yang terkandung dalam teori-teorinya.

³Farida Aryani, *Stres Belajar: Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling* (Makassar: Edukasi Mitra Grafika, 2016) hlm. 2.

⁴*Ibid.*, hlm. 1

⁵⁵Afif Kurniawan, "Metode Kognitif dan Behavioran untuk Mengelola Stres dan Rasa Sakit Akibat Cidera pada Atlet Bola Basket" *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, Vol. 2:1 (2017) hl. 66

3. Studi Kasus

Studi kasus merupakan strategi yang pas untuk melakukan penelitian dengan fokus pertanyaan *how* dan *why* apabila penulis hanya memiliki sedikit peluang untuk mengendalikan peristiwa yang akan diselidiki dan apabila penelitiannya terfokus pada kehidupan nyata masa kini. Penelitian studi kasus dibedakan menjadi tiga yakni; eksplonaris, eksploratis, dan deskriptif.⁶

Penelitian studi kasus memungkinkan seorang penulis mempertahankan karakteristik dari kisah-kisah kehidupan nyata. Seperti kisah hidup seseorang, perubahan lingkungan sosial maupun hubungan internasional dan sebagainya.⁷

Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode studi kasus. Berdasarkan aspek-aspek yang digunakan penulis seperti halnya kasus yang diangkat, jumlah subjek, tempat penelitian, juga penulis ingin lebih mengeksplor lebih dalam kasus yang terjadi. Esensi dari penelitian studi kasus terletak pada mengapa studi ini dipilih, bagaimana cara implementasinya dan bagaimana hasilnya, sehingga memungkinkan penulis menggunakan metode studi kasus.

4. Aktor

Seperti yang tertera di KBBI, kata aktor berarti seorang pria yang berlaku dalam pementasan drama, cerita, dan lain-lain yang berada di atas

⁶Robert K. Yin, *Studi Kasus Desain & Metode* (Jakarta: Rajawali Pers, 2013), hlm. 1.

⁷*Ibid.*, hlm. 4.

panggung, radio, televisi, maupun film.⁸ Aktor merupakan seorang seniman yang berkecimpung dalam dunia seni peran dengan tujuan menghibur penonton yang menyaksikan suatu pertunjukan atau sebuah pementasan. Umumnya masyarakat menandai aktor sebagai seorang laki-laki, namun pada masa kini kata aktor juga dapat disandang oleh pemeran wanita.

5. Mondiblanc Jakarta

Mondiblanc merupakan sebuah komunitas *workshop filmmaking* dan *acting* yang terletak di Jakarta. Komunitas ini menampung para sineas dan aktor yang dipersiapkan dengan beberapa pelatihan khusus yang mereka pelajari untuk terjun ke dalam bidang industri hiburan.

Berdasarkan penegasan dari istilah-istilah di atas, yang dimaksud dari judul “Pendekatan Kognitif dalam Menangani Stres (Studi Kasus pada Aktor di Mondiblanc Jakarta)” adalah suatu bentuk atau usaha dari pendekatan dengan proses internal memahami diri sendiri dan lingkungannya yang tersusun secara sistematis, aktif, derektif untuk membantu menangani menurunkan kondisi seseorang yang sedang tidak seimbang, kondisi ini diakibatkan oleh beberapa faktor yakni internal dan eksternal yang menimbulkan pola tidak benar terhadap seseorang untuk bersikap adaptif, dengan menggunakan bentuk penelitian yang terfokus pada suatu kasus dan mempertahankan karakter yang diangkat dari kehidupan nyata pada pemeran/pelaku cerita, drama, teater, maupun film dari sebuah komunitas

⁸Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: CV Adi Perkasa, 2018), hlm. 39.

workshop filmmaking dan *acting* di Jakarta, yakni Mondiblanco. Studi ini dilakukan guna mengetahui hal-hal yang dilakukan oleh pemeran dalam menangani kondisi stres. Fokus dari penelitian ini yaitu teknik-teknik yang digunakan oleh pemeran cerita naskah atau film di Mondiblanco.

B. Latar Belakang

Di Indonesia telah banyak seniman yang muncul karena bakat dan keahlian yang berbeda-beda. Seniman tersebut hadir untuk mempengaruhi besarnya kontribusi seni di mata dunia dan menambah wawasan budaya. Tentunya banyak sekali aktivitas maupun ritual khusus yang dijalani demi mewujudkan suatu seni yang hidup. Namun siapa sangka, orang-orang yang berada di atas panggung pementasan memiliki permasalahan dalam hidupnya. Salah satu masalah yang kerap terjadi adalah stres.

Tahun 2014 dunia perfilman dikejutkan oleh kematian seorang komedian sekaligus aktor besar, pemeran utama dalam film *Patch Adams* (1998) yaitu Robin Williams yang telah mengakhiri hidupnya dengan cara gantung diri⁹ tidak hanya itu, kasus lain juga dialami oleh Heath Ledger pemeran Joker dalam Film *The Dark Knight*. Heath Ledger meninggal dunia pada 22 Januari 2008 di AS. Penyebab kematian dari seorang aktor legendaris ini percaya akibat pendalaman karakter yang terlalu berlebihan.¹⁰

Seperti yang diketahui, kondisi stres yang dibiarkan terlalu lama dapat menimbulkan depresi, manusia dan stres merupakan dua hal yang selalu

⁹Detikcom, "Robin Williams Meninggal Dunia karena Gantung Diri", <https://hot.detik.com/celeb/d-2660492/robin-williams-meninggal-dunia-karena-gantung-diri>, diakses tanggal 28 Desember 2019.

¹⁰Ruly Riantrisnanto, "Heath Ledger Meninggal karena Perankan Joker? Ini Kata Sang Kakak", <https://www.liputan6.com/showbiz/read/2941833/heath-ledger-meninggal-karena-perankan-joker-ini-kata-sang-kakak>, diakses tanggal 28 Desember 2019.

bersinggungan, sehingga pusat kendalinya adalah emosi dan pengontrolan stres. Pengendalian emosi adalah sesuatu yang harus dimiliki oleh semua orang agar dapat terhindar dari bentuk-bentuk ketidaksehatan mental lainnya. Namun tidak semuanya dapat mengendalikannya dengan baik.¹¹

Kasus ini diangkat agar masyarakat ikut membuka mata bahwa pihak yang disangka baik-baik saja dalam pekerjaannya ternyata juga memiliki kesulitan tersendiri bahkan memiliki kondisi mental yang tidak terduga. Alasan lain dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana aktor-aktor tersebut mengatasi stres yang dialami. Sasaran utama dari penelitian ini adalah aktor yang pernah mengalami stres dan bentuk pengendalian dirinya dalam mengatasi salah satu bentuk ketidaksehatan mental tersebut.

Jakarta merupakan titik aktivitas terbesar kehidupan para pelaku seni, terutama seorang pekerja di bidang seni peran atau yang biasa disebut aktor/artis. Tentu dikarenakan ibu kota adalah pusat perekonomian dan keahlian, kemudian muncul komunitas-komunitas dan untuk mewujudkan mimpi setiap orang. Sehingga pemilihan tempat penelitian juga telah melewati pertimbangan secara mendalam oleh peneliti.

Penelitian ini dilakukan di sebuah yayasan pelatihan akting dan *filmmaking* yang berada di daerah Jakarta yakni bernama Mondiblanc. Mondiblanc merupakan sebuah kelompok dengan cakupan cukup luas dan berisi orang-orang memiliki semangat dan rasa kekeluargaan yang sama dalam bidang drama, pementasan dan perfilman.¹²

¹¹Susilo, *Terapi Depresi...*, hlm. 95.

¹²Wawancara dengan Rasini, aktor, 15 Desember 2019.

Mondiblanc adalah salah satu lembaga nonprofit yang memfasilitasi *workshop* pelatihan pengembangan keterampilan bagi aktor, juga komunitas besar dan cukup kompeten serta memiliki aktor-aktor profesional yang telah dilatih secara khusus.¹³

Hal tersebut membuat penulis berasumsi bahwa di dalamnya terdapat aktor-aktor dengan segala keadaan mentalnya. Sebab sudah banyak sekali penelitian yang dilakukan pada tempat-tempat rehabilitasi, balai perlindungan, lembaga maupun yang lainnya, maka penulis mencoba meraih ranah penelitian yang berbeda.

C. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang diajukan pada penelitian ini adalah bagaimana teknik dalam pendekatan kognitif untuk menangani stres aktor di Mondiblanc Jakarta?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipilih, maka tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui teknik dalam pendekatan kognitif dalam mengendalikan stres yang digunakan aktor Mondiblanc Jakarta.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki manfaat teoritis dan manfaat praktis, yaitu:

1. Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumbangan pengembangan dalam ilmu Bimbingan Konseling dalam hal

¹³Wawancara dengan Putri Ayudya, Kepala Mondiblanc Acting Lab, 22 Desember 2019.

menangani stres dengan menggunakan pendekatan kognitif dan teknik-teknik yang digunakan dalam menanganinya.

2. Praktis

Hasil dari penelitian ini bermanfaat untuk meniru cara aktor mengatasi permasalahan mengenai stresnya dengan menggunakan teknik-teknik tertentu dengan pendekatan kognitif, sebagai bahan edukasi tambahan bagi yang ingin mengetahui teknik-teknik yang digunakan oleh aktor dalam menangani stres, sebagai referensi bagi aktor maupun akademisi yang membutuhkan. Penelitian ini juga bermanfaat untuk menggerakkan kepedulian terhadap kesehatan mental bagi aktor.

F. Tinjauan Pustaka

Berdasarkan judul penelitian di atas, banyak ditemukan penelitian yang telah dilakukan mengangkat tema pendekatan kognitif dan stres. Hasil penelitian ditemukan dalam beberapa kategori baik dalam bentuk artikel, skripsi, tesis dan jenis karya ilmiah lainnya. Beberapa bentuk penelitian tersebut diantaranya:

1. Skripsi yang ditulis oleh St Hajra Syam, Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Alauddin Makassar dengan judul “Metode Terapi Al-Qur’an dalam Menangani Penderita Stres di Super Thibbun Nabawi (STN) Makassar”.¹⁴ Penelitian yang ditulis oleh Hajra merupakan jenis penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan psikologis dan bimbingan. Subjek penelitiannya yaitu terapis

¹⁴St Hajra Syam, *Metode Terapi Al-Qur’an dalam Menangani Penderita Stres di Super Thibbun Nabawi (STN) Makassar*, Skripsi (Makassar: Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Alauddin, 2016)

serta karyawan yang ada STN Makassar. Hasil dari penelitian tersebut adalah terdapat 2 jenis hal yang menjadi faktor penyebab terjadinya stres di STN, yaitu rasa takut dan cemas.

Perbedaan skripsi yang ditulis oleh Hajar dengan skripsi ini terletak pada metode yang digunakan, subjek dan teknik yang digunakan. Sedangkan persamaannya terletak pada objek penelitian, yaitu sama-sama membahas tentang menangani stres.

2. Skripsi oleh Dwi Irma Ningsih, Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang dengan judul “Hubungan Antara Stres dalam Menyusun Skripsi dengan Perilaku Kecurangan Akademik”¹⁵. Jenis penelitian yang digunakan oleh Dwi adalah penelitian kuantitatif menggunakan metode kerelasional. Subjek yang diteliti sebanyak 1343 orang mahasiswa dengan menggunakan teknik sampling *incidental sampling*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan data berdistribusi normal dan linier. Judul skripsi tersebut memiliki banyak perbedaan dengan skripsi yang penulis tulis, yaitu terletak pada subjek yang diteliti, metode yang dilakukan, dan jenis penelitian yang digunakan. Sedangkan persamaannya terletak pada objek yang diteliti yakni kondisi stres.
3. Skripsi dari Khanip Nurfitriani, Jurusan Tasawuf Psikoterapi Fakultas Usluhudin, Adab, dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Tulungagung dengan judul “Efektifitas Terapi Relaksasi Meditasi

¹⁵Dwi Irma Ningsih, *Hubungan Antara Stres dalam Menyusun Skripsi dengan Perilaku Kecurangan Akademik*, Skripsi, (Semarang: Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, 2016).

Sufistik dalam Menurunkan Tingkat Stres Siswa Kelas XII Menjelang Ujian Nasional (Studi Kasus di SMAN 01 Durenan Trenggalek).¹⁶ Skripsi yang ditulis oleh Khanip merupakan model penelitian tersebut memiliki tujuan untuk mengetahui seberapa efektif terapi relaksasi meditasi sufistik untuk menurunkan stres pada siswa SMA tersebut dan besarnya tingkat keefektifan terapi tersebut untuk menurunkan stres pada siswa.

Kesimpulan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Khanip menunjukkan bahwa berdasarkan kuesioner stres ketika *post test* dan *follow up*, terapi relaksasi meditasi sufistik efektif dalam menurunkan stres pada siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Khanip merupakan penelitian eksperimen, sehingga terjadi perbedaan antara penelitian tersebut dengan penelitian yang penulis lakukan. Selain itu perbedaanlain terletak pada subjek yang diteliti. Sedangkan persamaannya terletak pada metode yang digunakan yakni studi kasus dan objek penelitian yakni stres.

4. Skripsi oleh Wardania, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya yang berjudul “Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Dzikir untuk Mengurangi Stres Seorang Istri yang Suaminya di LP

¹⁶Khanip Nurfitriani. *Efektifitas Terapi Relaksasi Meditasi Sufistik dalam Menurunkan Tingkat Stres Siswa Kelas XII Menjelang Ujian Nasional (Studi Kasus di SMAN 01 Durenan Trenggalek)*, Skripsi, (Tulungagung: Jurusan Tasawuf Psikoterapi Fakultas Usluhudin, Adab, dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Tulungagung, 2018).

Surabaya”¹⁷. Penelitian tersebut terfokus pada proses bimbingan dan konseling menggunakan terapi dzikir untuk mengurangi stres.

Jenis penelitian yang digunakan Wardani adalah penelitian deskriptif komparatif dengan menggunakan metode wawancara, observasi dan dokumentasi. Hasilnya menunjukkan bahwa konseling tersebut berhasil dan terjadi perbedaan yang lebih baik, dilihat dari kondisi sebelum menerima terapi dan sesudah menerima terapi. Penelitian Warnadia dan penelitian yang penulis lakukan memiliki persamaan yang terletak pada objek yang diteliti yakni kondisi stres dan jenis penelitian menggunakan studi kasus, bedanya Wardani menggunakan metode deskriptif kualitatif. Perbedaan lagi ditunjukkan pada subjek penelitian yang diteliti.

5. Skripsi yang ditulis oleh Farawildania R, Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddun Banten. Penelitian ini berjudul “*Client Centered* dalam Menangani Stres akibat Perceraian (Studi Kasus di Kp. Baru Kel. Panancangan Kec. Cipocok Jaya Kota Serang Banten)”¹⁸. Skripsi yang dari Farawildania meneliti tentang perceraian yang ada di Kp. Baru Kel. Panancangan Kec. Cipocok Jaya Kota Serang Banten, dengan metode studi kasus dengan subjek sebanyak lima orang.

¹⁷Wardania, *Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Dzikir untuk Mengurangi Stres Seorang Istri yang Suaminya di LP Surabaya*, Skripsi (Surabaya: Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2019.)

¹⁸Farawildania R, *Client Centered dalam Menangani Stres akibat Perceraian (Studi Kasus di Kp. Baru Kel. Panancangan Kec. Cipocok Jaya Kota Serang Banten)*, Skripsi (Banten: Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddun Banten, 2019).

Faktor yang menjadi penyebab timbulnya perceraian disebabkan oleh tujuh faktor: ekonomi, SDM, penghasilan, orang tua, ego, krisis moral dan akhlak sehingga menyebabkan stress dengan berbagai dampak yang muncul. Setelah dilakukan konseling, hasil yang didapatkan adalah subjek merasa tenang, bersemangat, dan termotivasi. Berdasarkan uraian, perbedaan skripsi Farawildania terdapat pada subjek yang diteliti, dan terapi atau pendekatan yang digunakan. Persamaannya terletak pada objek yang diteliti yakni stres, dan metode yang digunakan yakni studi kasus.

G. Kerangka Teori

1. Tinjauan Pendekatan Kognitif

Berdasarkan beberapa jenis pendekatan yang dapat dilakukan untuk menangani stres salah satunya adalah menggunakan pendekatan kognitif.

a. Pengertian Pendekatan Kognitif

Menurut Mappiere, pendekatan kognitif merupakan salah satu bentuk konseling atau pendekatan yang memiliki fokus terhadap pola pikir dan keadaan mental dalam merubah tingkah laku dan sering melakukan latihan, mengembangkan keterampilan, mengontrol pikiran dan proses serta teknik lainnya.¹⁹ Sedangkan menurut Palmer, terapi kognitif merupakan sebuah pendekatan yang menggunakan teknik modifikasi *mood* dan perilaku untuk mengubah

¹⁹Sri Hartati, "Pendekatan Kognitif untuk Menurunkan Kecenderungan Perilaku Delinkuen pada Remaja". *Jurnal Menara Ilmu*, Vol. XII:I (Januari, 2018), hlm. 167.

pikiran yang merusak diri sendiri.²⁰ Terapi ini diduga sangat efektif untuk menangani masalah stres dan depresi hingga fobia karena mengkombinasikan masalah kognitif dan tingkah laku. Pola ini mengubah daya pikir yang negatif menjadi positif dengan terapi tersebut.

Aaron Beck, salah satu tokoh besar dalam teori kognitif yang tertarik dalam penanganan emosi menyatakan bahwa depresi memunculkan *cognitive triad* (pandangan negatif mengenai diri sendiri, dunia, dan masa depan). Beck mengatakan bahwa seseorang yang mengalami gangguan emosional harus bisa memahami sifat suatu gangguan emosi dan memfokuskan pada isi reaksi peristiwa atau pikiran yang meresahkannya.²¹ Terapi kognitif dari Beck ini memberikan model berbeda karena menekankan tentang kejadian mental yang dapat diingat sehingga memudahkan untuk dilatih dan melaporkan kejadiannya.

b. Kelebihan Pendekatan Kognitif

Melihat dari teori yang dikemukakan Beck dapat ditarik pula kelebihan dari pendekatan ini, yaitu seseorang dapat memandang sendiri apa yang terjadi pada dirinya, proses selama dirinya mengalami gangguan mental sampai dengan hasil akhir setelah diberikan pendekatan ini.

²⁰Asosiasi Bimbingan Konseling Regional Kalimantan Tengah Universitas Muhammadiyah Negeri Palangkaraya, *Prosiding Seminar nasional Penguat Peran Guru Bimbingan dan Konseling di Sekolah* (Palangkaraya: Dinas Pendidikan Provinsi Kalimantan Tengah LPMP Kalimantan Tengah, 2017), hlm. 105.

²¹Norman D. Sundenberg, Allen A Winebarger, Julian R. Taplin, *Psikologi Klinis: Pengembangan Teori, Praktik, dan Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar), 2007, hlm. 207.

Sebuah jurnal juga mengatakan bahwa perilaku yang terbentuk didasari oleh pengolahan pola pikir seseorang, karena pola pikir seseorang didasari oleh kognitif, stimulus-respon yang saling berhubungan di dalam otak manusia.²² Cara semacam itu dapat memodifikasi pikiran seseorang untuk memandang ke arah yang lebih positif dan meninggalkan pikiran negatif jika diberikan stimulus positif secara terus menerus. Penjelasan tersebut menunjukkan bahwa terapi kognitif akan lebih efektif mengubah perilaku seseorang. Tidak hanya itu, dari beberapa penelitian yang sudah dilakukan sebelum-sebelumnya, menyatakan bahwa hasil penelitian dengan model penerapan terapi kognitif memang dirasa lebih efektif untuk menangani stres, fobia maupun depresi.

2. Metode dan Teknik Pendekatan Kognitif

Pikiran manusia bersifat diluar kendali, sehingga terapi kognitif memberikan modifikasi terhadap pikiran-pikiran yang timbul secara otomatis dan tak terkendali. Pikiran yang otomatis tersebut dapat memberikan efek yang dapat dilihat langsung oleh mata dalam perubahan emosi, perilaku, bahkan dapat mempengaruhi perkembangan jika hal tersebut mempengaruhi pemahaman seseorang dalam menghadapi situasi negatif.

Beberapa metode yang digunakan antara lain:²³

²²Yudi Kurniawan dan Indahria Sulistyarini, “Terapi Kognitif untuk Mengurangi Episode Depresi Berat dengan Gejala Psikotik”. *Phylantrophy Journal of Pshycology*, vol. 1:1 (tb, 2017), hlm. 66.

²³ *Ibid.*, hlm. 208.

- a. Menggunakan pertanyaan langsung.
- b. Menggunakan pertanyaan yang memiliki pedoman (*Socratic question*).
- c. *Mental imagery*.
- d. Teknik bermain peran.
- e. Bermain strategi behavioral.
- f. Mengingat atau mencatat sering tidaknya kemunculan pikiran otomatis dengan menggunakan *dysfunctional thought record*.

Selain metode-metode yang telah disebutkan di atas, ada pula teknik-teknik yang dapat dilakukan untuk pendekatan kognitif.

Dewa Ketut Sukardi dalam bukunya telah menyatakan bahwa ada empat teknik dalam kognitif.²⁴

- a. Teknik pengajaran

Teknik ini memberikan kebebasan subjek untuk bicara secara leluasa dalam mengemukakan ketidakbenaran dengan cara berpikir atas keadaan yang diterima. Teknik ini sama seperti mengajak seseorang untuk membenahi komunikasi terhadap diri sendiri.

- b. Teknik persuasif

Merubah cara pandang klien. Mencoba mengemukakan argumen untuk merubah pandangan klien atas apa yang dianggap tidak benar. Teknik ini membuka pola pikir baru dalam membaca situasi yang dihadapi.

²⁴Nasution, "Pendekatan Kognitif"..., hlm. 13.

c. Teknik konfrontasi

Merubah ketidaklogisan klien dalam berpikir dan merubah ke arah yang lebih logis. Seseorang harus memikirkan keadaan yang dihadapi saat ini dari pada melihat keadaan yang diinginkannya.

d. Teknik pemberian tugas

Teknik dengan cara memberikan tugas kepada klien untuk mencoba mengerjakan suatu hal secara nyata. Misal meminta bergaul dengan masyarakat secara langsung atau bersosialisasi. Hal ini dilakukan agar seseorang tidak berada dalam kesendirian di mana pikiran-pikiran negatif muncul dan tidak sengaja terbaca oleh alam bawah sadar.

Berdasarkan empat teknik yang telah dijelaskan oleh Ketut di atas, penulis akan menggunakan teknik-teknik tersebut dalam menangani kondisi stres yang dialami aktor. Penulis akan menyelaraskan teknik-teknik tersebut ke dalam kehidupan aktor saat menangani stres yang dialaminya.

3. Tinjauan Stres

a. Pengertian stres

Smith mendefinisikan stres sebagai kondisi seseorang yang sedang tidak seimbang, kondisi ini diakibatkan oleh beberapa faktor yakni internal dan eksternal yang menimbulkan pola tidak benar terhadap seseorang untuk bersikap adaptif.²⁵ Cooper mendefinisikan

²⁵Farida Aryani, *Stres Belajar: Suatu Pendekatan...*, hlm. 1

stres sebagai reaksi internal maupun eksternal fisik serta psikologis yang tegang hingga melebihi batas kemampuan tertentu.²⁶

Selain itu Hans Selye mengemukakan bahwa stres merupakan respon tubuh yang bersifat tidak spesifik terhadap desakannya, sehingga hal tersebut disebut kondisi distress.²⁷ Jadi stres merupakan kondisi fisik dan psikis yang tegang dan bersifat merusak apabila melebihi batas kemampuan tertentu dari seseorang.

Seseorang yang sedang mengalami stres berat akan menunjukkan beberapa ciri-ciri yang terlihat, yaitu mudah lelah, pusing, hilang minat, kebingungan, gugup, mudah melupakan sesuatu, dan pola makan terganggu.²⁸

Berdasarkan pernyataan dari beberapa ahli di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa stres merupakan kondisi individu yang mengalami perubahan dari berbagai aspek yang timbul karena adanya tekanan dan ketegangan dari beberapa faktor sehingga menimbulkan pola perilaku baru yang bersifat negatif.

Kondisi stres terbagi menjadi dua kategori yakni stres *distress* dan *eustress*. *Distress* merupakan kondisi stres yang sifatnya merusak atau negatif sedangkan *eustress* lebih bersifat menyenangkan dan positif.²⁹ Kedua jenis stres yang disebutkan tersebut memiliki

²⁶Bambang Sugianto, *Stres dan Upaya Mengatasinya: Perspektif Pandangan Islam* (Surabaya: CV Garuda Mas Sejatera), 2012, hlm. 10

²⁷*Ibid.*, hlm. 107

²⁸Musradinur, "Stres dan Cara Mengatasinya dalam Perspektif Psikologi" *Jurnal Edukasi*, Vol. 2:2 (Juli, 2016), hlm. 185.

²⁹Weni Kurnia Rahmawati "Efektivitas Teknik Rekonstruisasi Kognitif untuk Menangani Stres Akademik Siswa" *Jurnal Konseling Indonesia*, Vol. 3:2 (Oktober, 2016), hlm. 23.

perbedaan yang signifikan, sehingga dapat dikatakan bahwa kondisi stres yang negatif dapat memberikan pengaruh buruk pada tubuh sedangkan kondisi stres yang dipandang positif dapat memberikan dampak baik bahkan dapat menjadikan motivasi pada hidup. Artinya kondisi stres tidak selalu dipandang negatif dan membahayakan.

b. Gejala stres

Gejala yang timbul ketika individu mengalami stres dapat berbeda tergantung pada penyebab dan sikap, namun pada dasarnya gejala pada stres dibedakan menjadi empat kategori yaitu emosi, fisik, kognitif, dan perilaku: Fisik, ditunjukkan dengan adanya perubahan pada pola tidur, detak jantung yang meningkat, tegang pada otot, sakit kepala, lelah, menurunnya energi dan demam. Kedua perubahan pada kognitifnya yaitu bingung, sering lupa, khawatir, serta mudah dilanda panik. Ketiga yaitu aspek emosional, menjadi gampang tersulut emosi, frustrasi, dan rasa tidak memiliki daya. Keempat adanya perubahan pada tingkah laku, ditandai dengan menurunnya minat bersosialisasi, cenderung memilih sendiri, menghindari bertemu orang, dan muncul kemalasan.³⁰

Menurut dr. Suparyanto, M.Kes., dalam blognya menuliskan bahwa ada beberapa tipe orang yang terkena stres, yaitu:³¹

1) Penuh ambisi, agresif, dan menyukai persaingan

³⁰Sugiarti A. Musabiq dan Isqi Karimah "Gambaran Stres dan Dampaknya pada Mahasiswa" *Journal InSight*, Vol. 20:2 (Agustus, 2018), hlm. 76.

³¹Suparyanto, "Stres dan Cara Pengukuran", <https://dr-suparyanto.blogspot.com/2011/06/konsep-dasar-stres.html>, diakses tanggal 14 Mei 2020.

- 2) Kurang sabar, mudah tegang, gampang tersulut emosi
- 3) Selalu was-was, control diri yang kuat, terlalu percaya diri
- 4) Bicara cepat, *hyperactive*,
- 5) Bekerja tidak mengenal waktu
- 6) Pintar berorganisasi, bersifat selalu memimpin serta memerintah
- 7) Lebih menyukai bekerja dalam kesendirian
- 8) Tidak rileks dan tergesa-gesa
- 9) Ramah dan rasa empati tinggi
- 10) Tidak fleksibel
- 11) Pikiran yang tidak dapat santai
- 12) Selalu berusaha mendapatkan segala sesuatu dengan baik

Selain itu, Bambang Sugianto juga menjelaskan beberapa gejala stres yaitu, mudah tersinggung, agresif, mudah lelah, sulit berkonsentrasi sehingga mudah lupa, jantung sering berdebar, otot tegang, sakit kepala, sakit perut (diare), pola tidur terganggu, mudah menangis, pola makan terganggu, dan perasaan was-was.³²

Penjelasan dari beberapa ahli tersebut menunjukkan dengan jelas bagaimana ciri-ciri orang yang terkena stres, namun tidak semua orang yang mengalami dari beberapa gejala di atas dapat dikatakan terkena stres.

c. Penyebab stres

Stres dapat disebabkan dari banyak hal, hampir segala aktivitas dapat menjadi penyebab stres (stresor). Penyebab ini tentunya dapat

³²Bambang Sugianto, *Stres dan Upaya Mengatasinya:...*, hlm. 2.

dilatarbelakangi oleh beberapa faktor. Menurut Kunderag dan Kadakol terdapat 3 penyebab:³³

1) Lembaga

Dipengaruhi oleh aktivitas pribadi, pekerjaan yang buruk, beban pekerjaan, tekanan dari waktu, serta ketidakstabilan aktivitas rutin.

2) Pribadi

Dipengaruhi oleh tingkat usia, seksual, saikt fisik, kontrol diri, dan tuntutan pekerjaan serta kemungkinan depresi.

3) Interaksi keluarga dan pekerjaan

Dipengaruhi oleh tuntutan dari keluarga, tekanan pekerjaan, dukungan di tempat bekerja, kehidupan di tempat kerja, dan kondisi keluarga.

Penyebab atau dalam bahasan stres dinamakan *stressor*, menurut Thoits yang sumber stres dibagi menjadi tiga jenis:³⁴

1) *Life events* atau peristiwa hidup

Peristiwa dalam hidup dapat menjadi sumber stres pada individu bila peristiwa tersebut memerlukan penyesuaian tingkah laku dalam kurun waktu yang singkat sehingga menyebabkan rentan terhadap penyakit.

³³Yostan Absalom Labola, "Dampak Stres Terhadap Individu dan Organisasi Serta Pengelolaannya"

https://www.researchgate.net/publication/322870016_Dampak_Stres_Terhadap_Individu_dan_Organisasi_Serta_Pengelolaannya?enrichId=rgreq-9e25c2db66bfa9723eff3cf647ae63b3-XXX&enrichSource=Y292ZXJQYWdlOzMyMjg3MDAxNjtBUzo1ODkzMjI0NjYxMTU1ODRAMNjgzMzkyMw%3D%3D&el=1_x_2&esc=publicationCoverPdf, diakses pada tanggal 10 Mei 2020.

³⁴Nasib Tua Lumban Gaol, "Teori Stres: Timulus, Respon, dan Transaksional" *Buletin Psikologi*, Vol. 24:1 (ttp, 2016), hlm. 3.

2) *Chronic strains* atau tegang kronis

Hal tersebut terjadi karena terdapat masalah yang terjadi pada kehidupan sehari-hari dan kerap terjadi yang dapat memberikan efek buruk bagi kesehatan secara lahiriah maupun jasmaniah.

3) *Daily hassles* atau permasalahan harian

Peristiwa yang dimaksud adalah peristiwa kecil yang terjadi pada kehidupan sehari-hari yang membutuhkan penanganan dalam menyesuaikan hanya satu hari.

d. Dampak stres

Seseorang yang mengaami stres akan mendapatkan kesulitan dalam mengatur hidupnya, hal tersebut disebabkan oleh stres yang memunculkan kecemasan dalam diri sehingga syaraf-syarat kurang dapat dikendalikan. Umumnya dampak sari stres dapat mempengaruhi kinerja sisik dan psikologis manusia.

Dikutip dari jurnal, terdapat beberapa dampak yang disebabkan oleh stres yaitu diantaranya: sakit kepala, mulut kering, otot leher dan rahang menjadi tegang, gangguan pencernaan, gangguan seksual, hati berdebar, tremor, letih, lesu, nyeri sakit pada anggota badan, mental menjadi lebih tidak siap, nafas lebih cepat, paru-paru terasa lebih mengembang, tubuh lebih memproduksi keringat, tekanan darah naik, denyut jantung naik, kontraksi otot perut dan kandung kemih,

darah tidak berasa di usus dan kulit melainkan di otot, penggumpalan darah meningkat, dan terjadi pelepasan gula dari hati.³⁵

Bassert juga membagi dampak dari stres negatif ke dalam beberapa kategori yakni fisik, kognitif, emosi, serta perilaku. Berikut penjelasannya.³⁶

- a. Fisik: Pola tidur terganggu, detak jantung meningkat, tegang pada otot, pusing, demam, lelah, kurang energi.
- b. Kognitif: Bingung, mudah lupa, khawatir, panik.
- c. Emosi: Senditif, mudah tersulut emosi, frustrasi, merasa tidak mampu.
- d. Perilaku: Hilangnya keinginan untuk bersosialisasi, cenderung menyendiri, cenderung menghindari orang lain, timbul perasaan malas.

4. Tinjauan Stres dalam Pandangan Islam

Perubahan yang terjadi sedikit banyak telah menimbulkan berbagai macam bentuk ketidakehatan mental, salah satunya stres. Memandang stres dari sisi spiritual, Islam telah memberikan perhatian kepada manusia untuk senantiasa menjaga dirinya. Allah juga telah menurunkan Al-Qur'an sebagai penyembuh segala penyakit medis maupun non-medis seperti stres dan depresi.

Islam berpandangan bahwa masalah utama yang muncul dari masyarakat masa kini yaitu:³⁷

³⁵Sukadiyanto, "Stres dan Cara Mengatasinya" *Jurnal Cakrawala Pedidikan*, No. 1 (Februari, 2010), hlm. 61

³⁶Sugiarti A. Musabiq dan Isqi Karimah, "Gambaran Stres dan Dampaknya...", hlm. 76.

- a. Timbul disintegrasi dari masyarakat zaman dulu karena perubahan kondisi lingkungan secara cepat.
- b. Mulai berkembangnya anutan Qadariyah yang bergantung pada akal manusia seolah ajaran Islam tidak lagi menjadi suatu pegangan.
- c. Sebab timbulnya permasalahan terhadap agama, moral, budi pekerti dan kebudayaan lama menimbulkan ketidakpastian pada hal hukum, norma, etika, moral kehidupan.
- d. Masyarakat yang sangat bergantung pada era modernitas.
- e. Benarnya ajaran-ajaran dalam agama mulai disingkirkan karena dianggap tidak modern.

Permasalahan-permasalahan tersebut sering kali menjadi sebab timbulnya permasalahan dalam diri sendiri karena terjadi kesenjangan antara harapan atau keinginan mengikuti standar masyarakat dan keadaan yang ada pada dirinya. Tidak hanya sekedar mengikuti standar saja namun beberapa alasan lain seperti tuntutan pekerjaan, sosial dan sebagainya. Hal-hal yang menjadi pemicu tersebut dapat menimbulkan permasalahan dalam diri hingga menyebabkan penyakit hati seperti iri, dengki, frustrasi, stres bahkan depresi.

Menurut Imam Al-Ghazali dalam diri seorang manusia, hati atau qalbu (*qabliyah*) berperan sebagai pemegang kuasa dan akal (*aqliyah*) sebagai penentu tindakan untuk dilakukan atau tidak. Munculnya konflik,

³⁷Imam Jauhari, "Kesehatan Mental dalam Pandangan Hukum Islam", *Kanun Jurnal Ilmu Hukum*, no. 55 (Desember, 2011), hlm. 37.

stres, depresi, dan rasa tidak bahagia disebabkan oleh hati yang gelisah, tidak tenang dan resah. Jika timbul penyakit dalam hati maka timbul pula perilaku yang menyimpang atau ketidaksehatan mental.³⁸ Allah SWT telah berfirman dalam Al-Qur'an surat Asy-Syu'ara ayat 88 yang artinya:

“(Yaitu) pada hari harta dan anak-anak laki-laki tidak berguna, kecuali orang-orang yang menghadap Allah dengan *hati yang bersih*.”³⁹

Kondisi stres seringkali digambarkan dalam keadaan tertekan, sedih, cemas, putus asa, marah dengan frekuensi yang berkepanjangan. Sedih dalam Bahasa Arab memiliki beberapa arti diantaranya; *huzn*, *ikhtiyab*, *jaz'* dan *faz'*. Al-Qur'an juga telah menjelaskan pada dasarnya perilaku manusia suka bersedih dan berkeluh-kesah. Beberapa ayat yang menerangkan tentang kesedihan yaitu surat Al-Baqarah ayat 38, Al-A'raf ayat 35 dan Ali-Imran ayat 139.⁴⁰

5. Tinjauan Tentang Aktor

a. Pengertian Aktor

Kata “keaktoran” berasal dari kata aktor yang berarti pemeran pria/laki-laki yang memerankan tokoh pada saat pentas di panggung, televisi, radio maupun film. “Keaktoran” dapat pula diartikan sebagai drama atau teater. Kata drama berasal dari Bahasa Yunani *dran* yang

³⁸Ahmad Razak, Mustafa Kamal Mokhtar, Wan Sharazad Wan Sulaiman, “Terapi Spiritual Islam Suatu Model Penanggulangan Gangguan Depresi”. *Jurnal Dakwah Tabligh*, vol.14:1 (Juni, 2013), hlm. 145.

³⁹Al-Qur'an, 26:88-89. Semua terjemahan ayat Al-Qur'an dari skripsi ini diambil dari Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya Al-Jumanatul Ali* (Bandung: Penerbit J-Art, 2004).

⁴⁰Ramli Abdul Wahid, “Depresi dalam Pandangan Islam”, <https://ramliaw54.blogspot.com/2008/04/depresi-dalam-pandangan-islam-oleh-dr.html> diakses tanggal 23 Januari 2019.

berarti berbuat, *to act* atau *to do*. Ada pula yang mengatakan *draomain* yang berarti berlaku, bertindak atau beraksi.⁴¹

Secara bahasa kata “aktor” diambil dari Bahasa Inggris *actor* yang berarti pemeran. Istilah “tokoh” dalam sebuah praktik digunakan apabila yang menjadi pembahasan adalah sifat-sifat pribadi pelaku. Sementara dalam artian sempit aktor merupakan seorang pemain atau tokoh pelaku sebuah cerita pada film maupun drama lain.⁴²

Aktor merupakan pelaku seni. Atau secara khusus dirinya bekerja pada seni peran. Dengan demikian aktor dapat dikatakan juga sebagai pemeran, pemain maupun lakon dalam sebuah pertunjukan drama, baik di teater, sinetron atau layar lebar.⁴³

Menurut Didi Petet, aktor adalah seorang penghibur.⁴⁴ Seorang aktor dituntut untuk menghidupkan sebuah tokoh dalam dirinya dengan melakukan peniruan karakter atau konsisten pada satu karakter yang bukan dirinya untuk membuat penonton percaya dan menikmati sebuah pertunjukan.

Definisi lain dari aktor yaitu, seorang pria atau wanita yang memerankan suatu cerita pada pementasan, drama panggung, televisi maupun layar lebar dengan suatu kejadian penting untuk menghibur

⁴¹Laila Astutik, Ali Imron, Abdul Ngalim, “Implementasi Keaktoran dengan Teknik Bermain drama Rendra pada Pembelajaran Drama Kelas XI MAN Karanganyar Tahun Ajaran 2012/2013”. *Jurnal Penelitian Humaniora*, vol.14:1 (Februari, 2013), hlm. 19.

⁴²Glosarium Online, “Aktor”, <https://glosarium.org/arti-aktor/> diakses tanggal 22 Januari 2020.

⁴³Elizabeth Lutters, *Kunci Sukses Menjadi Aktor* (Jakarta: Gramedia Pustaka, 2018), hlm. xxii.

⁴⁴Amato Assegaf, *Buku Aktungnya Didi Petet* (Jakarta: Haluan Seni Nusantara, 2018), hlm. 32.

para penikmat seni. Saat ini dalam pengaplikasiannya, beberapa orang mendefinisikan aktor dengan berbeda-beda. Namun secara umum definisi aktor adalah seorang pelaku seni yang bertugas menghidupkan suatu tokoh atau karakter dengan tujuan menghibur orang banyak. Aktor adalah seniman yang fokus pada bidang seni peran.

b. Efek Menjadi Aktor

Setiap pekerjaan pasti memiliki efek yang ditimbulkan masing-masing. Dampak tersebut dapat berupa hal negatif maupun positif, namun setiap konsekuensi yang dihadapi pasti memiliki makna di baliknya, sehingga setiap orang yang bekerja harus selalu waspada, menjaga diri sendiri dan menyikapinya dengan baik.

Bekerja sebagai aktor juga memiliki konsekuensi yang harus siap dihadapi. Terlebih nantinya aktor tersebut akan memiliki gelar bintang dan dikenal oleh masyarakat luas serta diidolakan oleh banyak orang. Maka mau tidak mau menjadi aktor diperlukan kesiapan yang tidak hanya fisik namun juga batin dan jiwanya dengan sangat matang jauh sebelum-sebelumnya.

Sebuah buku yang berjudul *Kunci Sukses Menjadi Aktor* menyebutkan beberapa efek yang terjadi jika menjadi aktor:⁴⁵

1) Terkenal

Seorang aktor yang memiliki popularitas pasti akan dikenal lebih cepat oleh masyarakat. Umumnya hal ini terjadi pada aktor sinetron dan film karena lebih sering berada di depan layar tv atau

⁴⁵Elizabeth Lutters, *Kunci Sukses Menjadi Aktor...*, hlm. 215.

bioskop, sehingga tidak jarang akan ada yang menyapa ketika berada di tempat umum. Menjadi terkenal akan meningkatkan nilai jual seorang aktor dalam sebuah tayangan. Popularitas seperti inilah yang akan dimanfaatkan oleh beberapa pihak diindustri perdagangan mempromosikan barang dagangannya kepada aktor tersebut dengan cara *endors*.

2) Memiliki banyak penggemar

Seseorang yang sudah dikenal oleh banyak orang dan menjadi bintang akan memiliki banyak penggemar atau *fans*, terlebih seseorang tersebut memiliki beberapa poin positif yang menonjol untuk dijadikan idola. Banyak alasan yang dimiliki oleh penggemar, bisa jadi karena aktor tersebut telah sukses membintangi sebuah film, maupun karena kepribadian di diri aktor tersebut maupun yang lainnya.

3) Menjadi panutan

Penonton, *fans*, anak-anak maupun remaja sering kali menjadikan seorang bintang sebagai bahan untuk ditiru, entah dari segi pakaian, cara bicara, gaya rambut dan sebagainya. Terutama anak-anak yang cepat dan mudah sekali meniru perilaku orang dewasa maupun teman sebayanya. Baik buruknya sebuah peran yang dimainkan oleh aktor akan dilihat oleh penontonnya, sehingga sebagai orang tua yang memiliki peran penting di rumah wajib memberikan arahan pada anak-anak dan menyaring tontonan yang akan ditonton.

4) Harus menjaga sikap positif

Sebagai seorang aktor wajib menjaga nama baik, dan hal tersebut sudah sepatutnya dilakukan oleh seorang aktor. Sikap yang semena-mena, sombong dan lain-lain akan menjadi citra melekat yang tertanam dalam benak masyarakat. Sehingga berperilaku wajar, menjaga sikap positif, dan tidak perlu berperilaku yang macam-macam akan membuat penonton menjadi lebih terkesan, terlebih ditambah dengan karya-karya yang gemilang. Seorang aktor yang tidak dapat menjaga sikap akan lebih mudah terjerumus pada hal-hal yang negatif dan memicu gunjingan masyarakat.

5) Tidak bebas

Kehidupan aktor pasti akan lebih sering disorot oleh orang bahkan disetiap kesempatan. Menjadi bahan media sosial, bahan gunjingan dan bahan pembicaraan orang-orang pasti tidak diragukan lagi. Keadaan yang tidak dapat dihindari tersebut adalah ketidakbebasan bagi aktor, namun kondisi tersebut jangan dijadikan sebagai beban berat. Hadapi keadaan tersebut dengan santai, tenang, dan jangan berpura-pura menjadi orang lain dalam melakukan hal apapun.

6) Rawan gosip

Kehidupan seseorang yang terkenal akan mudah sekali digali informasinya oleh para awak media, entah dengan cara apapun para reporter akan dengan mudah mengungkap apa yang

terjadi dalam kehidupan aktor. Bahkan saat ini tidak jarang aktor yang sengaja membuat sensasi publik dan dijadikan bahan gosipan.

7) Dibenci penonton

Salah satu resiko menjadi seorang aktor adalah tidak disukai oleh penonton. Alasan seorang penonton tidak menyukai aktor adalah beragam, dapat berupa akting yang buruk, peran yang dimainkan antagonis maupun yang lain. Kadang penonton tidak peduli dengan karakter yang dimainkan, orang-orang hanya tahu apa yang mereka lihat, terlebih para penontonnya orang yang kurang terbuka pemikirannya bahwa hal tersebut hanyalah akting belaka. Sehingga yang terjadi adalah hujatan, maupun bentuk kebencian lain yang dapat ditunjukkan saat bertemu di tempat umum.

8) Pekerjaan tidak tetap

Jangan dibayangkan seorang aktor selalu memiliki uang belimpah yang setiap bulannya mengalirgaji dengan jumlah yang sama. Menjadi seorang aktor memang bukan pekerjaan yang tetap, namun terkadang dalam sehari aktor dapat menghasilkan gaji yang cukup besar dibanding karyawan kantor. Kesiapan seseorang menerjuni bidang ini haruslah matang, jika tidak seorang aktor dapat terjebak dengan popularitas dengan penghasilan yang besar tersebut sehingga yang terjadi adalah kurang mengontrol pengeluaran, boros untuk hal-hal duniawi.

Selain itu aktor yang sedang tidak bekerja dengan penghasilan semakin menipis, jangan putus asa dan tetap mencari peluang. Dua kondisi berbeda tersebut tentunya dapat memberikan dampak negatif jika aktor tersebut tidak dapat mengolah kesadarannya.

9) Dicap kawin-cerai

Tidak dapat dipungkiri, artis yang kerap berganti lawan main akan mudah jatuh cinta dengan lawan mainnya. Sehingga, yang terjadi adalah meninggalkan keluarganya dan menikah dengan seseorang yang baru. Aktor-aktor seperti itulah yang kurang memahami pekerjaannya sehingga mencemarkan nama baik aktor-aktor lain.

10) Siap untuk kaya

Seorang aktor yang baik, *attitude* yang mencerminkan aktor yang sesungguhnya, tidak terjerumus dalam hal-hal negatif dan berhasil menjadi aktor profesional dapat dipastikan seseorang tersebut kaya. Kaya yang dimaksud tidak hanya bersifat material saja. Meskipun tidak dapat dipungkiri sebagai seorang aktor yang disiplin, dapat mengatur keuangan, dan selalu berbuat baik pada orang lain akan menjadikan aktor tersebut kaya dari segi finansialnya.

c. Penyebab Stres pada Aktor

Melihat kenyataan di masyarakat umum bahwa jarang sekali yang mengetahui mengapa aktor dapat terserang stres, depresi, hingga bipolar. Seperti yang terjadi pada beberapa aktor di dunia yang pada

akhirnya menjadi gila, bunuh diri, menggunakan narkoba, dan sebagainya. Beberapa faktor yang mempengaruhi adalah, pekerjaan tak kenal waktu dan tenaga yang terlalu terforsir, pendalaman karakter yang tak terkontrol, *bulllying*, tidak ada dukungan dari keluarga dan orang-orang terdekat, serta lingkungan yang kurang memahami sementara aktor dituntut untuk memahami.⁴⁶

Keadaan-keadaan lain seperti yang telah disebutkan Elizabeth Lutters di atas, dapat pula menjadi pemicu timbulnya stres maupun depresi. Meskipun demikian banyak pula hal positif yang juga didapat. Mengalami kehidupan yang serba ingin diketahui publik merupakan suatu ketidakbebasan, sehingga seorang aktor kebanyakan selalu menjaga *image* di depan masyarakat atau penonton. Kehidupan yang demikian tidak selalu siap dimiliki oleh seorang aktor, sehingga beberapa kejadian yang tidak ingin diketahui publik terungkap, yang terjadi adalah rasa tidak terima hingga akhirnya menjadikan beban pikiran atau parahnya hujatan dan cibiran dari masyarakat yang menyakkan hati, sehingga yang terjadi pada aktor yang tidak memiliki hati kuat dapat terserang stres hingga menyebabkan bunuh diri.

H. Metode Penelitian

Penulis menggunakan beberapa cara atau metode dalam pencarian informasi-informasi yang diperlukan.

⁴⁶Wawancara dengan Rasini, Aktor, 15 desember 2019.

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus. Craswell mengemukakan bahwa *case studi* atau studi kasus merupakan suatu bentuk penelitian yang hanya mengeksplorasi sedikit sistem, atau sistem yang terbatas (*bounded system*) dari satu kasus secara mendetail disertai dengan penggalian data secara mendalam dan melibatkan berbagai sumber informasi yang memiliki banyak konteks.⁴⁷

Model studi kasus memang memiliki ciri khusus yakni hanya fokus pada sistem yang terbatas. Maksudnya terdapat keterbatasan kasus yang diangkat berupa kejadian, aktivitas, maupun subjek. Batasan tersebut dilakukan agar studi kasus bersifat lebih intens, rinci dan mendalam.

2. Subjek dan Objek Penelitian

a. Subjek penelitian

Subjek dari penelitian ini yaitu seorang aktor yang pernah mengalami stres juga beberapa orang yang berkecimpung dalam dunia seni peran dan memahami subjek utama penelitian dengan sangat baik.

1) Subjek utama penelitian

Subjek utama yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah seorang Aktor di Mondiblanc Jakarta yang pernah mengalami stres dan bagaimana cara mengatasinya dengan menggunakan

⁴⁷Haris Herdiansyah, *Motodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-Ilmu Sosial*, (Jakarta, Salemba Humanika, 2019), hlm. 76.

pendekatan kognitif. Pemilihan subjek berdasarkan wawancara dan pengamatan dari beberapa aktor yang pernah mengalami stres, dari lima orang aktor di kelas akting Mondiblanco ditemukan dua orang yang pernah mengalami stres dengan melakukan wawancara. Penulis menggali lebih dalam melalui wawancara bersama Putri Ayudya dan memberikan ciri-ciri berdasarkan teori agar penentuan subjek lebih mengerucut, maka ditemukan satu orang subjek yang sesuai dengan kriteria.

Penulis menentukan subjek yang akan diteliti pada penelitian ini yang bernama Rasini, subjek merupakan seorang aktor yang saat ini bergabung di komunitas akting Mondiblanco Jakarta, subjek berjenis kelamin perempuan, subjek berada direntang usia 27-28, subjek pernah mengalami stres, subjek menguasai teknik akting yang baik, subjek sudah masuk dalam dunia keaktoran selama kurang lebih lima tahun, subjek lolos beasiswa kelas akting di Mondiblanco, dan subjek sudah bergabung di Mondiblanco lebih dari satu tahun.

2) Informan

Selain subjek utama dalam penelitian, subjek pendukung lain yakni berupa informan yang kemungkinan besar memahami kehidupan subjek yang diteliti. Informan tersebut adalah seorang teman seprofesi yang sangat mengenal subjek yaitu Rangga Yogata Yogata, dan seorang kepala Mondiblanco yang telah menjadi pembimbing subjek di Mondiblanco yaitu Putri Ayudya.

b. Objek penelitian

Objek penelitian ini adalah penanganan stres. Lebih jelasnya adalah teknik-teknik pada pendekatan kognitif untuk menangani Aktor yang pernah mengalami stres di Mondiblanco.

3. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan kegiatan yang dilakukan oleh penulis untuk mencari data-data yang diperlukan. Data yang dikumpulkan merupakan bahan penting yang harus didapat oleh penulis agar penelitiannya dapat menjadi sumber informasi yang baik, sehingga dalam melakukan penelitian semua data dapat terkumpul dengan rapi dan sistematis. Penulis menggunakan beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mengumpulkan data-data, yaitu:

a. Wawancara

Wawancara menurut Sugiono adalah bentuk pencarian informasi atau bertukar informasi antara dua pihak melalui tanya jawab sehingga dapat menjabarkan makna dalam suatu topik tertentu.⁴⁸ Wawancara merupakan model pencarian data dengan cara menggali informasi yang dapat dilakukan secara langsung dengan *face to face* maupun tidak langsung, yaitu melalui telepon maupun yang lain untuk membahas suatu topik tertentu. Teknik ini akan dilakukan untuk menggali data penelitian. Wawancara akan

⁴⁸Agustinova, Danu Eko, *Memahami Metode Kualitatif; Teori dan Praktik*, (Yogyakarta: Calpulis, 2015), hlm. 33.

dilakukan kepada sebjek dan beberapa informan lainnya. Pada penelitian ini penulis akan melakukan wawancara secara mendalam.

Wawancara mendalam atau *in-depth interview* merupakan suatu cara untuk memperoleh informasi untuk tujuan penelitian dengan model tanya jawab dan bertatap muka antara narasumber dan pewawancara. Biasanya pewawancara memiliki pedoman wawancara yang mana pewawancara dan narasumber terlibat langsung dalam kehidupan sosial.⁴⁹

Wawancara tersebut dilakukan agar topik yang ditanyakan bersifat kompleks atau sensitif, agar informasi yang digali dapat diperoleh dengan lengkap dan agar pertanyaan-pertanyaan dari penulis dapat dijawab dengan leluasa. Alur pertanyaan dari wawancara mendalam dapat dibuat dengan menggunakan pedoman maupun tidak menggunakan pedoman. Wawancara ini dilakukan kepada aktor yang pernah mengalami stres dan orang-orang yang bersangkutan. Wawancara juga dilakukan dengan beberapa pihak dari Mondiblanc untuk mengetahui lebih jelas tentang Mondiblanc.

b. Observasi

Observasi merupakan teknik pengamatan dan pencatatan suatu obyek dengan model penyelidikan. Observasi dapat dilakukan

⁴⁹Wawancara Mendalam (*In-depth Interview*), <https://qmc.binus.ac.id/2014/10/28/in-depth-interview-wawancara-mendalam/>, diakses tanggal 1 Februari 2020.

kapanpun dan dapat diulang kapan saja. Observasi hendaknya dilakukan oleh pengamat atau penulis yang tepat.⁵⁰

Penelitian ini menggunakan teknik observasi nonpartisipan. Observasi nonpartisipan yaitu penulis berada diluar kehidupan subjek yang diteliti dan tidak ikut masuk dalam kehidupan sehari-hari yang dilakukan subjek sehingga penulis lebih leluasa mengamati perilaku yang terjadi.⁵¹

Observasi nonpartisipan adalah model pengamatan yang dilakukan tanpa ikut dalam kehidupan subjek secara langsung. Model ini memberikan keleluasaan pada penulis untuk mengeksplorasi kehidupan subjek dengan mengamati pola perilaku pada diri subjek. Beberapa hal yang akan penulis observasi yakni tempat kegiatan utama Mondiblanc, tempat pengadaan diskusi kesehatan mental, kehidupan subjek dari penelitian serta lingkungan subjek penelitian beraktivitas.

4. Teknik Analisis Data

Proses ini dilakukan untuk menelaah data-data yang telah tersedia dari bermacam-macam sumber baik wawancara, observasi, dokumen-dokumen dan sebagainya. Data-data tersebut dibaca dengan cermat, dipahami, dan dipelajari kembali kemudian penulis melakukan reduksi data dengan cara melakukan abstraksi.⁵²

⁵⁰Sukandarrumidi, *Metodologi Penelitian: Petunjuk Praktis untuk Peneliti Pemula*, 2002, (Yogyakarta: Gajah Mada University Press), hlm. 69.

⁵¹*Ibid.*, hlm. 71.

⁵²M. Junaidi Ghoni dan Fauzan Almansyur, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), hlm. 246.

Pada proses analisis data, penulis merangkai kata-kata dari hasil wawancara atau pengamatan dari data yang diperlukan untuk dirangkum dan dideskripsikan dengan baik.⁵³

Data-data kualitatif diperoleh dari hasil pengumpulan informasi-informasi dengan berbagai macam metode pencarian data. Pada proses analisis data penulis juga harus memperhatikan hasil wawancara, observasi dan catatan-catatan yang telah disiapkan. Teknik analisis data menurut Miles dan Huberman dibagi menjadi beberapa tahap yaitu:⁵⁴

a. Reduksi data

Reduksi data dapat diartikan sebagai proses penggabungan dari data-data, atau rangkuman hasil pengumpulan data yang kemudian dibentuk menjadi tulisan. Seluruh hasil dari wawancara, hasil observasi, rekaman suara diubah menjadi kalimat-kalimat dengan bentuk formatnya masing-masing menjadi bentuk verbatim, tabel, atau yang lainnya.

b. *Display* data

Display data merupakan mengolah data setengah jadi dengan model tulisan singkat yang memiliki alur tema yang jelas, sudah tersusun, kemudian terpecah lagi menjadi subtema.

c. Rangkuman dan Verifikasi data

Rangkuman data merupakan proses terakhir dalam penelitian dengan cara menarik kesimpulan. Tahap ini berisi tentang

⁵³Hamid Patilima, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Alfabeta, 2010), hlm. 92.

⁵⁴Herdiansyah, *Metode Penelitian Kualitatif...*, hlm. 164.

rangkuman yang menjawab pertanyaan-pertanyaan berdasarkan hasil sebuah penelitian. Setelah semua data terkumpul dan diambil kesimpulan, maka hal selanjutnya yang dilakukan yaitu memverifikasi. Verifikasi data berguna sebagai kroscek juga menyesuaikan temuan-temuan data sesuai dengan teknik uji keabsahan data.

5. Teknik uji keabsahan data

Teknik ini dilakukan untuk melihat apakah data yang disajikan telah teruji keabsahannya atau tidak dalam meningkatkan kepercayaan penelitian. Pemeriksaan keabsahan data dilakukan untuk menyanggah apa yang telah dikatakan penulis bahwa hal tersebut tidak ilmiah. Sehingga apabila pemeriksaan keabsahan data terhadap penelitian dilakukan dengan baik dan cermat, maka hasil penelitian dapat dipertanggungjawabkan. Teknik yang penulis lakukan untuk menguji keabsahan data yaitu dengan teknik triangulasi data.

Triangulasi adalah bentuk pemeriksaan keabsahan data dengan memanfaatkan sumber majemuk untuk memperoleh gambaran suatu kasus yang akan diteliti. Teknik triangulasi diperluas lagi dengan triangulasi sumber, triangulasi teori, dan triangulasi metode.⁵⁵

a. Triangulasi sumber

Triangulasi sumber dilakukan dengan mengecek kebenaran data dengan sumber yang berbeda. Contohnya, selain menggunakan

⁵⁵Djunaidi Ghani dan Fauzan, *Metodologi Penelitian Kualitatif...*, hlm. 321.

metode wawancara, observasi, dapat dilakukan dengan menggali informasi melalui dokumentasi atau media-media lainnya.

b. Triangulasi teori

Triangulasi teori dilakukan apabila kebenaran suatu data masih diragukan, hal ini dapat dibuktikan dengan membandingkan teori yang relevan untuk ditarik kebenarannya.

c. Triangulasi metode

Triangulasi ini dapat dilakukan dengan cara mencari tahu kembali keabsahan penelitian dengan cara melakukan observasi, wawancara, dan dokumentasi ulang. Triangulasi model ini juga dapat dilakukan dengan cara melibatkan informan atau pihak lain untuk melihat kebenaran data-data yang diperoleh peneliti.

Merujuk pada tiga jenis triangulasi di atas, penulis menggunakan model triangulasi metode. Hal ini dilakukan karena penulis dapat menggunakan sudut pandang orang lain dengan harapan data-data yang diperoleh teruji kebenarannya.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dari bab-bab sebelumnya dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik-teknik yang digunakan dalam pendekatan kognitif untuk menangani stres yang dialami oleh aktor di Mondiblanc Jakarta berdasar dari penelitian yang telah dilaksanakan bersama subjek penelitian adalah:

1. Teknik pemahaman
2. Teknik persuasif
3. Teknik konfrontasi, dan
4. Teknik pemberian tugas

B. Saran

Demi memperbaiki dan meningkatkan kinerja dari berbagai pihak, penulis memberikan saran kepada:

1. Yayasan Mondiblanc

Memberikan ruang khusus untuk para aktoranya berkeluh kesah dengan perasaan yang dihadapinya tanpa harus menunggu waktu khusus (seperti pada acara-acara tertentu) saja namun pada setiap kesempatan guna menghindari kondisi stres. Pengadaan seminar kesehatan mental pertiga bulan sudah bagus semoga dapat berjalan selamanya dan terdapat peningkatan, misal bekerjasama dengan konselor terpercaya atau melakukan pelatihan penanggulangan ketidakehatan mental dengan cara

melatih pikiran-pikiran untuk selalu memandang hal positif, meluapkan perasaan-perasaan terpendam dan sebagainya.

2. Peneliti selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya, dari kekurangan dan kelebihan yang telah ada maka besar harapan kepada peneliti selanjutnya yang melakukan penelitian tentang kesehatan mental pada aktor, dapat memberikan sajian lebih mendalam dan mengulas lebih lanjut tentang kesehatan mental baik cara penanggulangannya maupun sisi lainnya. Sehingga para aktor maupun pihak yayasan keaktoran memiliki referensi tambahan mengenai kesehatan mental tidak hanya stres dan teknik mengatasinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustinova, dan Danu Eko, *Memahami Motode Kualitatif; Teori dan Praktik*, Yogyakarta: Calpulis, 2015.
- Al-Qur'an. Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya Al-Jumanatul Ali*, Bandung: Penerbit J-Art, 2004.
- Aryani, Farida, *Stres Belajar: Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*, Makassar: Edukasi Mitra Grafika, 2016.
- Asosiasi Bimbingan Konseling Regional Kalimantan Tengah Universitas Muhammadiyah Negeri Palangkaraya, *Prosiding Seminar nasional Penguat Peran Guru Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Palangkaraya: Dinas Pendidikan Provinsi Kalimantan Tengah LPMP Kalimantan Tengah. 2017.
- Assegaf, Amato, *Buku Aktungnya Didi Petet*, Jakarta: Haluan Seni Nusantara, 2018.
- Astutik, Laila, dan Ali Imron, Abdul Ngalim, "Implementasi Keaktoran dengan Teknik Bermain drama Rendra pada Pembelajaran Drama Kelas XI MAN Karanganyar Tahun Ajaran 2012/2013". *Jurnal Penelitian Humaniora*, vol.14:1, Februari, 2013.
- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesi*, Jakarta: CV Adi Perkasa, 2018.
- Detikcom, "Robin Williams Meninggal Dunia karena Gantung Diri", <https://hot.detik.com/celeb/d-2660492/robin-williams-meninggal-dunia-karena-gantung-diri>, diakses tanggal 28 Desember 2019.
- Gaol, Nasib Tua Lumban, "Teori Stres: Timulus, Respon, dan Transaksional" *Buletin Psikologi*, Vol. 24:1, ttp, 2016.
- Ghoni, M. Junaidi, dan Fauzan Almansyur, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2012.
- Glosarium Online, "Aktor", <https://glosarium.org/arti-aktor/> diakses tanggal 22 Januari 2020.
- Hartati, Sri, "Pendekatan Kognitif untuk Menurunkan Kecenderungan Perilaku Delinkuen pada Remaja". *Jurnal Menara Ilmu*, Vol. XII:I Januari, 2018.
- Herdiansyah, Haris, *Motodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-Ilmu Sosial*, Jakarta, Salemba Humanika, 2019.

- Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, “Ad-daa’ Wa Ad-Dawaa’”, ttp: Pustaka Imam Asy-Syafi’i: 2006.
- Jauhari, Imam, “Kesehatan Mental dalam Pandangan Hukum Islam”, *Kanun Jurnal Ilmu Hukum*, no. 55, Desember, 2011
- Kurniawan, Afif “Metode Kognitif dan Behavioran untuk Mengelola Stres dan Rasa Sakit Akibat Cidera pada Atlet Bola Basket” *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, Vol. 2:1, 2017
- Kurniawan, Yudi, dan Indahria Sulistyarini, “Terapi Kognitif untuk Mengurangi Episode Depresi Berat dengan Gejala Psikotik”. *Phylanthropy Journal of Pshycology*, vol. 1:1, tb, 2017.
- Labola, Yostan Absalom, “Dampak Stres Terhadap Individu dan Organisasi Serta Pengelolaannya”
https://www.researchgate.net/publication/322870016_Dampak_Stres_Terdap_Individu_dan_Organisasi_Serta_Pengelolaannya?enrichId=rgreq-9e25c2db66bfa9723eff3cf647ae63b3-XXX&enrichSource=Y292ZXJOYWdlOzMzMjg3MDAxNjtBUzo1ODkzMjI0NjYxMTU1ODRAMNjgzMzkyMw%3D%3D&el=1_x_2&esc=publicationCoverPdf, diakses pada tanggal 10 Mei 2020.
- Lutters, Elizabeth, *Kunci Sukses Menjadi Aktor* Jakarta: Gramedia Pustaka, 2018.
- Mondiblanc, About Us, <https://mondiblanc.org/about-us/>, diakses pada tanggal 19 Februari 2020.
- Musabiq, Sugiarti A., dan Isqi Karimah “Gambaran Stres dan Dampaknya pada Mahasiswa” *Journal InSight*, Vol. 20:2, Agustus, 2018.
- Musradinur, “Stres dan Cara Mengatasinya dalam Perspektif Psikologi” *Jurnal Edukasi*, Vol. 2:2 Juli, 2016.
- Nasution, Ali Husin, “Pendekatan Kognitif”, makalah disusun guna memenuhi tugas mata kuliah Dasar-dasar Pemahaman Tingkah Laku, Semarang: Universitas Negeri Semarang, 2012.
- Ningsih, Dwi Irma, *Hubungan Antara Stres dalam Menyusun Skripsi dengan Perilaku Kecurangan Akademik*, Skripsi, Semarang: Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, 2016.
- Nurfitriaani, Khanip, *Efektifitas Terapi Relaksasi Meditasi Sufistik dalam Menurunkan Tingkat Stres Siswa Kelas XII Menjelang Ujian Nasional (Studi Kasus di SMAN 01 Durenan Trenggalek)*, Skripsi, (Tulungagung:

Jurusan Tasawuf Psikoterapi Fakultas Usluhudin, Adab, dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Tulungagung, 2018)

- Patilima, Hamid, *Metode Penelitian Kualitatif*, Jakarta: Alfabeta, 2010.
- R, Farawildania, *Client Centered dalam Menangani Stres akibat Perceraian (Studi Kasus di Kp. Baru Kel. Panancangan Kec. Cipocok Jaya Kota Serang Banten)*, Skripsi, Banten: Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddun Banten, 2019.
- Rahmawati, Weni Kurnia, “Efektivitas Teknik Rekonstruisasi Kognitif untuk Menangani Stres Akademik Siswa” *Jurnal Konseling Indonesia*, Vol. 3:2 Oktober, 2016.
- Razak, Ahmad, dkk, “Terapi Spiritual Islam Suatu Model Penanggulangan Gangguan Depresi”. *Jurnal Dakwah Tabligh*, vol.14:1, Juni, 2013.
- Riantrisantanto, Ruly, “Heath Ledger Meninggal karena Perankan Joker? Ini Kata Sang Kakak”, <https://www.liputan6.com/showbiz/read/2941833/heath-ledger-meninggal-karena-perankan-joker-ini-kata-sang-kakak>, diakses tanggal 28 Desember 2019.
- Sugianto, Bambang, *Stres dan Upaya Mengatasinya: Perspektif Pandangan Islam*, Surabaya: CV Garuda Mas Sejatera, 2012.
- Sukadiyanto, “Stres dan Cara Mengatasinya” *Jurnal Cakrawala Pedidikan*, No. 1 Februari, 2010).
- Sukandarrumidi, *Metodologi Penelitian: Petunjuk Praktis untuk Penulis Pemula*, 2002, Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Sundenberg, Norman D., Allen A Winebarger, Julian R. Taplin, *Psikologi Klinis: Pengembangan Teori, Praktik, dan Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar), 2007, hlm. 207.
- Suparyanto, “Stres dan Cara Pengukuran”, <https://dr-suparyanto.blogspot.com/2011/06/konsep-dasar-stres.html>, diakses tanggal 14 Mei 2020.
- Syam, St Hajra, *Metode Terapi Al-Qur'an dalam Menangani Penderita Stres di Super Thibbun Nabawi (STN) Makassar*, Skripsi, Makassar: Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Alauddin, 2016.