

**STRES DALAM PERSPEKTIF
KESEHATAN MENTAL DAN ISLAM**



SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Sebagai salah Satu Syarat Untuk Memenuhi Gelar
Sarjana Sosial Islam Dalam Bidang Ilmu Dakwah**

**STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

**Oleh :
MUHLISUN
01220736**

**BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
2005**

Prof. Dr. M. Bahri Ghazali, M. A
Dosen Fakultas Dakwah
UIN Sunan Kalijaga
Yogyakarta

Nota Dinas Pembimbing

Hal : 1 Skripsi Saudara Muhlison
Lampiran : 4 (empat)Ekslemplar

Kepada
Yth. Bapak Dekan Fakultas Dakwah
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamu`alaikum Wr.Wb

Setelah membaca, meneliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : Muhlison
N.I.M : 01220736
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam
Judul : Stres Dalam Perspektif Kesehatan Mental dan Islam

Telah dapat diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana strata satu jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Dengan harapan dalam waktu cepat dipanggil dalam sidang munaqasyah. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu`alaikum Wr.Wb

Yogyakarta, 08 april 2006
Dosen Pembimbing

Prof. Dr. H. M. Bahri Ghazali
NIP. 130 220 788



DEPARTEMEN AGAMA RI
UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA
FAKULTAS DAKWAH
Jln. Marsda Adisucipto, Telp (0274) 515856 Fax (0274) 552230
Yogyakarta 55221

PENGESAHAN

Nomor : UIN.02 /DD/PP.00.9/706/2006

Skripsi dengan judul :

STRES DALAM PERSEPEKTIF KESEHATAN MENTAL DAN ISLAM

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

MUHLISUN
NIM. 01220736

Telah dimunaqosyahkan pada :

Hari : Senin

Tanggal : 17 April 2006

Dan dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

SIDANG DEWAN MUNAQOSYAH

Ketua Sidang

Drs.Mekh. Nazili, M.pd
NIP. 150 246 398

Sekretaris Sidang

Nailul Falahy M.Si
NIP. 150 288 307

Pembimbing/ Penguji I

Prof.Dr. H.M. Bahri Ghazali, MA
NIP. 150 220 788

Penguji II

Irsyadunas, M.Ag
NIP. 150 289 261

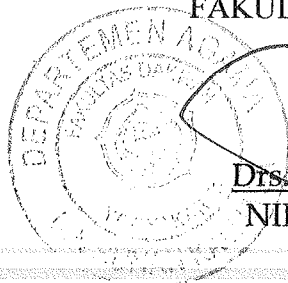
Penguji III

Alimatul Qibtiyah, M.Si. MA
NIP. 150 276 306

Yogyakarta, 19 April 2006

UIN SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH
DEKAN

Drs. Afif Rifa'i, MS
NIP. 150 222 294



MOTTO

ولنبلونكم بشيء من الخوف والجوع ونقص من الاموال
والانفس والثمرات، وبشر الصابرين.

*"Dan sesungguhnya akan kami berikan cobaan kepadamu
dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa
dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada
orang-orang yang sabar"*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PERSEMBAHAN

**SKRIPSI INI
DIPERSEMBAHKAN KEPADA :**

**ALMAMATER TERCINTA
FAKULTAS DAKWAH
UIN SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

**STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

Kata Pengantar

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَبِهِ نَسْتَعِينُ عَلَى أُمُورِ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ.
وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ
وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ أَمَّا بَعْدُ

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufiq, serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Shalawat dan salam semoga tetap terlimpahkan kepada Nabi Agung Muhammad SAW, Nabi akhir zaman yang telah membawa keluar umat manusia dari jaman Jahiliyyah menuju ke jaman Islamiyyah sekarang ini.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis menyadari bahwa penyelesaian atau penulisannya tidak terlepas dari bantuan dan dorongan berbagai pihak, baik yang bersifat moril maupun materiil. Untuk itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu kelancaran penulisan skripsi ini.

Selanjutnya penulis mengucapkan terima kasih khususnya kepada :

1. Bapak Drs. Afifi Rifa'i. M.Si., selaku Dekan Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Prof. H. M. Bahri Ghazali, M.Si. Selaku Ketua Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam sekaligus sebagai pembimbing yang

telah banyak membantu serta banyak memberikan pengarahan dalam penulisan skripsi ini.

3. Bapak Nailul Falah., M. Si. Selaku sekretaris Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam.
4. Bapak Rosyid Ridla, M. Si. Sebagai penasehat akademik, yang telah banyak memberikan arahan sehingga kami bisa sampai pada jenjang akhir masa studi.
5. Seluruh jajaran birokrasi fakultas dakwah yang telah memberikan pelayanan yang baik kepada mahasiswa.
6. Para dosen fakultas dakwah yang telah membimbing mahasiswa dalam menyelesaikan studi.
7. Para karyawan di lingkungan fakultas dakwah yang telah menjalankan tugasnya dengan baik.
8. Ibuku tercinta yang dengan penuh semangat dan tak kenal lelah menasehati dan memberi motivasi.
9. Adikku Arif yang selalu memberi dorongan dan motivasi untuk segera menyelesaikan penulisan skripsi ini.
10. Dut@ Perdana Comp n Cell (Ipul, Reza, Didik) sebagai rekan kerja yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Calon istri (ChK) yang selalu setia menemani penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Terakhir untuk semua pihak yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Kepada semua piha yang telah membantu, semoga amal baiknya diterima oleh Allah SWT serta mendapatkan balasan yang sesuai dengan amal baiknya. Amin. Karya ilmiah ini penulis harapkan bisa mendatangkan maslahat bagi semua pihak. Amin

Yogyakarta, 20 Maret 2006

Penulis

Muhlisun



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRAK

Judul skripsi ini adalah **Stres Dalam Perspektif Kesehatan Mental dan Islam**, merupakan satu kajian yang diharapkan bisa menambah khasanah ilmu pengetahuan dalam kerangka ilmu dakwah.

Dari penelitian ini penulis berharap dapat diketahui persamaan dan perbedaan antara konsep stres dalam perspektif kesehatan mental dan Islam serta bisa menambah referensi keilmuan dalam kerangka dakwah yang dikemudian hari bisa dijadikan acuan untuk penelitian yang lebih lanjut dan akan sangat mungkin menjadi referensi pada penelitian yang sifatnya lapangan (kuantitatif)

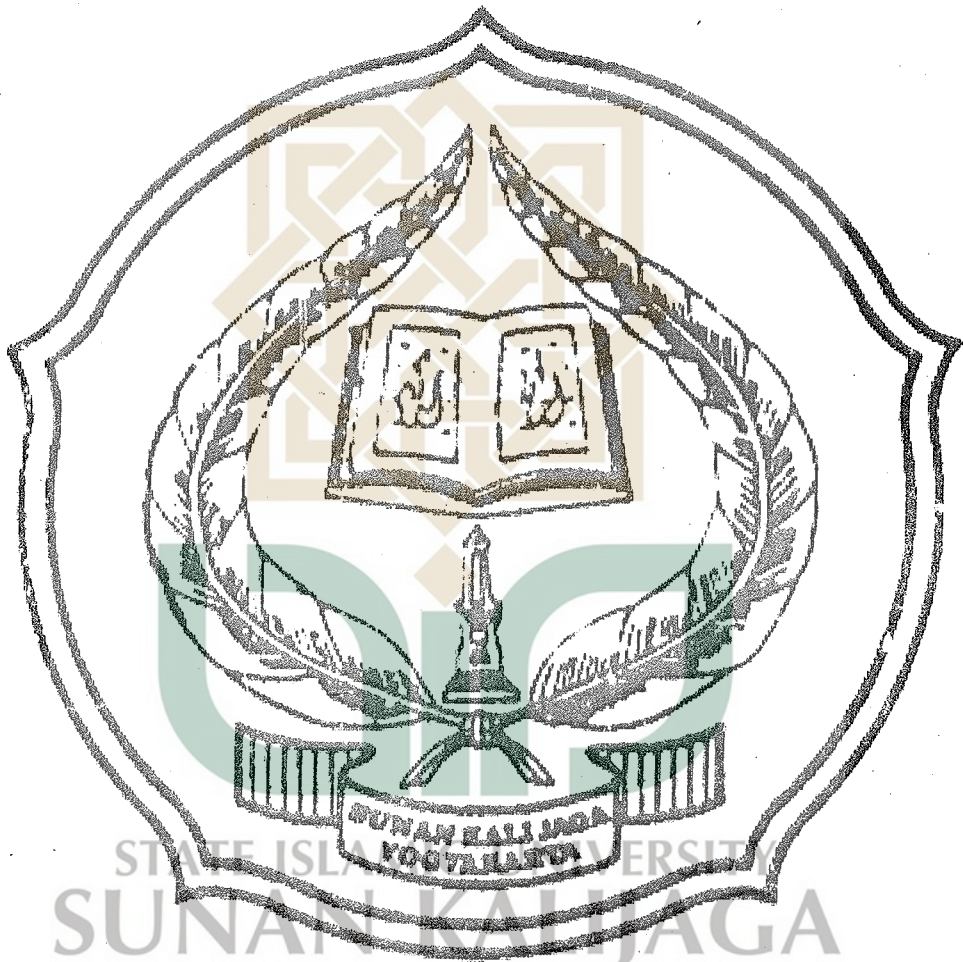
Dari hasil penelitian yang dilakukan dapat diketahui adanya persamaan dan perbedaan antara konsep kesehatan mental dan Islam dalam memandang stres.

Adanya persamaan dan perbedaan dalam sebuah ilmu pengetahuan merupakan hal yang wajar terjadi karena antar ilmu yang satu dengan ilmu yang lain mempunyai cara pandang yang berbeda-beda akan tetapi dalam pandangan kesehatan mental dan islam mengenai stres terdapat beberapa kesamaan dan juga perbedaan yang terdapat didalamnya.

Dalam penelitian ini tentunya banyak sekali kekurangan dan kesalahan penulis berharap adanya kritik dan saran yang membangun sehingga akan menjadi lebih baik, dari hasil penelitian ini penulis berharap dapat dijadikan sebagai referensi untuk penelitian yang bersifat kuantitatif (lapangan).



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN NOTA DINAS	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
MOTTO.....	iv
PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Penegasan judul.....	1
B. Latar belakang masalah.....	6
C. Rumusan masalah.....	9
D. Tujuan dan kegunaan penelitian.....	9
E. Telaah Pustaka	10
F. Metode penelitian.....	14
G. Sistematika pembahasan.....	17
BAB II TINJAUAN TENTANG STRES	
A. Stress Dalam Perspektif Kesehatan Mental.....	18
1. Pengertian Stress	18
2. Penyebab Stress	21
3. Bentuk-Bentuk Gejala Stress.....	28
4. Factor Yang Mempengaruhi Terjadinya Stress.....	30

5. Tingkatan dan Tahapan Stress.....	35
B. Stress Dalam Perspektif Islam.....	40
1. Pengertian Stress	40
2. Penyebab Stress.....	42
3. Bentuk-Bentuk Gejala Stress.....	46
4. Faktor Yang Mem Pengaruhi Terjadinya Stress	51

BAB III STRESS DALAM PERSPEKTIF KESEHATAN MENTAL DAN ISLAM

A. Persamaan Atara Konsep Stress Dalam Persektif Kesehatan Mental Dan Islam.....	55
B. Perbedaan Atara Konsep Stress Dalam Persektif Kesehatan Mental Dan Islam.....	59
C. Titik Temu Antara Konsep Stress Dalam Perspektif Kesehatan Mental Dan Islam	65

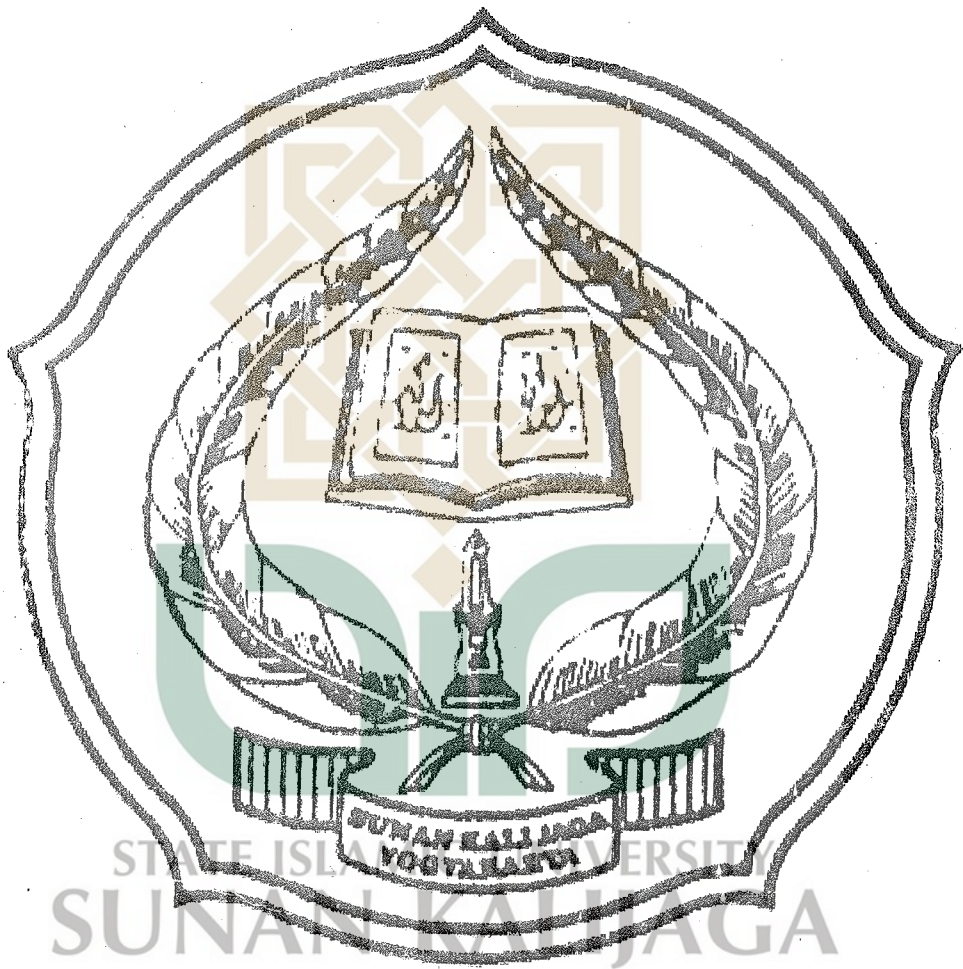
BAB IV PENUTUP

A. Keimpulan	71
B. Saran-saran	74

DAFTAR PUSTAKA

CURRICULUM VITAE

LAMPIRAN-LAMPIRAN



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Adanya penegasan judul untuk menghindari terjadinya kesalahpahaman pendapat yang berbeda dari pembaca atas penafsiran atau pemahaman judul skripsi, "*Stres Dalam Perspektif Kesehatan Mental Dan Islam*". Maka perlu kiranya diberikan penegasan dan sekaligus pengertian secara detail dalam bentuk karya tulis ilmiah.

1. Stres

Wayney Oates dalam bukunya "*Managing Your Stres*" yang dikutip oleh Mahsun dalam bukunya "*bersahabat Dengan Stres*" menyatakan stres adalah apa yang dirasakan ketika seseorang didorong ke dalam batas-batas kekuatan dan energi¹.

Stres adalah apa yang dirasakan ketika seseorang bereaksi terhadap tekanan baik dari luar diri (sekolah, pekerjaan rumah, kerja paruh waktu, aktivitas sekolah, keluarga dan sudar, teman-teman, keacetan lalu lintas, dan bahkan orang gila yang berpapasan dijalan) maupun dari dalam diri sendiri (ingin berprestasi dikelas, ingin menang dalam lomba dan sebagainya). Stres juga biasa

¹ Mahsun, *Bersahabat Dengan Stres*, (Yogyakarta : Prisma Media,2004). Hal. 09

dipandang sebagai tuntutan untuk melakukan penyesuaian diri (adaptasi). Stres merupakan tuntutan ilmiah atas diri seseorang².

2. Perspektif

Perspektif mempunyai dua makna; pertama yaitu; sesuatu yang harus diperhatikan dalam membuat gambar (panjang, lebar, tinggi, yang sesuai) sehingga gambar itu tampak seperti yang sebenarnya (makin jauh sesuatu makin kecil tampaknya). Kedua; adalah pandangan (jauh ke depan)³.

Munir Ba'albaki dalam kitabnya *Al-Mawarid* menerjemahkan kata persektif dengan istilah *Nadrah* atau *Mandhar* yang mengandung arti sudut pandang⁴.

Jadi perspektif dalam tulisan ini adalah cara pandang untuk melihat suatu objek dalam memahami kebenaran

3. Kesehatan Mental

Kesehatan Mental merupakan salah satu cabang ilmu Psikologi, oleh sebab itu pembicaraan tentang teori-teori dalam kesehatan mental tidak dapat dilepaskan untuk membahas tentang teori-teori dalam psikologi. Karena semua kajian psikologi selalu terfokus dan bertujuan untuk merealisasikan dan meningkatkan mental manusia.

² *Ibid*, Hal. 10

³ Badudu-Zein, *Kamus bahasa Indonesia*, (Jakarta : Pustaka Sinar Harapan,1996). Hal.

⁴ Munir Ba'albaki, *al-Mawarid*,(Beirut : Dar el ilmi Lil Malayen,1980). IIal. 627

Apabila ditinjau dari etimologi, kata "*Mental*" berasal dari kata latin, yaitu "*Mens*" atau "*Mentis*" yang memiliki arti ruh, sukma, jiwa atau nyawa. Di dalam bahasa Yunani, kesehatan terkandung dalam kata "*Hygine*" yang berarti ilmu kesehatan. Maka kesehatan mental merupakan bagian dari *Hygine mental* (Ilmu Kesehatan Mental)⁵.

Dalam banyak literatur, istilah *Mental Hygine* bukanlah satu-satunya istilah yang digunakan untuk menyebutkan kesehatan mental. Istilah lain yang digunakan untuk maksud yang sama adalah *Psichological Medicine*, *Hervaos health*, atau *Mental Health*. Namun istilah tersebut mempunyai maksud yang sama, meskipun mempunyai kandungan makna yang berbeda. Diantara berbagai istilah tersebut yang dipandang memiliki makna tepat untuk menyebut kesehatan mental adalah *Mental Hygine*. *Mental Hygine* mengandung makna yang lebih dinamis dan juga menunjukkan adanya usaha peningkatan⁶.

Menurut Musthafa Fahmi kesehatan mental, sebagai mana dikutip oleh Muhammad mahmud adalah terhindarnya seseorang dari segala neurosis (gejala-gejala gangguan jiwa) dan psikosis (gejala-

⁵ Yusak Burhanuddin, *Kesehatan Mental*, (Bandung : Pustaka Setia, 1999). Hal. 09

⁶ Moeljono Notoosoedirjo dn Latipun, *Kesehatan Mental; konsep Dan Penerapan*, (Malang : UMM Pres, Cet. III, 2001). Hal. 05

gejala penyakit jiwa).⁷ Sedangkan menurut Zakiah Darajat berpendapat bahwa kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem yang biasaa terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya⁸.

Dalam pandangan Islam kesehatan mental tidak semata-mata hanya bersifat keduniawian, tetapi ada nuansa Ketuhanan didalamnya. Misalnya aspek hubungan dengan Tuhan, tingkat kekhusukan dalam beribadah, kualitas akhlak, dan keyakinan pada akhirat⁹.

4. Islam

Dalam bahasa arab kata *Islam* adalah kata benda bentuk dari kata kerja *Aslama* dari kata dasar *Salima* yang berarti selamat (dari bahaya), bebas (dari cacat). Kata *Aslama* berarti menyerahkan, siap atau apapun juga. Kata ini biasa ditemukan dalam beberapa ayat Al-Qur'an, dengan arti "*Menyerahkan dengan tulus hati atau mengikhlaskan*". Kata *Islam* sebagai nama Agama, *muslim* bagi

⁷ Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islami*, (Jakarta : Raja Grafindo Persada, Cet.I, 2001). Hal. 133.

⁸ Zakiyah Darajat, *Kesehatan Mental*,(Jakarta : Gubung Agung, Cet. IX, t. t.) Hal. 11

⁹ Ahmad Mubarak, *Konseling Agama Teori dan Kasus*,(Jakarta : Prima Bina Perwira, 2000). Hal. 13

orang yang beragama Islam dan *Aslama* dalam arti memeluk ajaran agama Islam juga terdapat dalam Al-Qur'an¹⁰.

Dari berbagai uraian di atas maka yang dimaksud *Stres Dalam Perspektif kesehatan Mental Dan Islam* adalah bagaimana kesehatan mental dan Islam memandang stres baik dari segi pengertian, sebab-sebab serta faktor yang menyebabkan stres.

Maksud penulis mendefinisikan secara singkat tentang beberapa hal yang berkaitan dengan judul di atas, agar tidak terjadi perbedaan pemaknaan yang nantinya akan mengakibatkan persepsi yang berbeda antara penulis dengan pihak-pihak yang terkait. Hal ini semua dimaksudkan agar dapat memperlancar dan mempermudah penulisan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Dari berbagai pengertian yang telah dipaparkan di atas maka dapat kita ketahui bahwa yang dimaksud dengan *Stres Dalam Perspektif Kesehatan Mental Dan Islam* adalah gangguan kesehatan mental (tekanan mental) menurut pandangan para ahli kesehatan mental dan menurut para ahli (tokoh) Islam.

¹⁰ Tim Penyusun pustaka Azet Jakarta, *Leksikon Islam* (Jakarta : Pustazet, 1988). Hal.244

B. Latar Belakang.

Perkembangan zaman yang semakin hari semakin maju ditandai dengan meningkatnya ilmu pengetahuan yang menumbuhkan kreatifitas manusia dalam mempengaruhi segala aspek kehidupan. Sekarang ini manusia untuk dapat dan mampu beradaptasi dan bersosialisasi dengan sebaik-baiknya agar tidak ditinggal oleh zaman. Bagi mereka yang hanya bersantai tentu akan ketinggalan dan tergilas oleh kemajuan itu sendiri. Dari perkembangan zaman tersebut juga dapat dirasakan bahwa semakin maju lingkungan sosial terdapat adanya kecenderungan moral individu yang semakin menurun. Hal ini bisa kita lihat dengan meningkatnya tindakan kriminalitas seperti pencurian, perampokan, pemerkosaan dan bahkan pembunuhan yang dilakukan oleh orang tua dan generasi muda.

Disamping itu adanya keinginan dari setiap manusia untuk mencapai keberhasilan dan kemajuan dalam kehidupannya, baik yang bersifat rohani maupun jasmani. Untuk mencapai tujuannya tersebut maka manusia berupaya memanfaatkan semua sumber yang ada disekitarnya seperti sumber daya, sumber dana maupun pengalaman serta pendidikan yang dimilikinya. Tentu saja dalam memperjuangkan apa yang diinginkan itu terkadang harus menghadapi kesulitan, tantangan bahkan juga ancaman. Tapi setelah keberhasilan itu tercapai ternyata juga menimbulkan berbagai reaksi bagi orang lain terutama bagi mereka yang merasa tersaingi. Diantara mereka ada yang ikut

merasakan senang dan bersyukur atas keberhasilan yang telah diperoleh, namun ada juga yang tidak senang melihat keberhasilan tersebut.

Keinginan manusia untuk tetap mewujudkan apa yang telah menjadi cita-citanya tidak selalu mulus dalam perjalanan, rintangan dan hambatan akan selalu datang menyapa dalam setiap langkah, bahkan hal inilah yang sering kali menjadikan seseorang kehilangan kendali dalam menjalankan aktivitasnya dan akan cenderung mencari jalan pintas, dari keadaan yang demikian inilah orang akan menganggap atau orang akan mengatakan bahwa dirinya sedang mengalami "*stres*" atau orang akan mengatakan "*saya sedang stres*".

Manusia diciptakan oleh Allah SWT. di dunia ini sebagai makhluk yang mulia diantara makhluk ciptaan-Nya yang lain, yang memiliki tugas pokok untuk menyembah-Nya dan mempunyai tanggung jawab moral yang tinggi terhadap manusia lain serta memanfaatkan apa yang ada di alam ini dengan sebaik-baiknya. Sehingga kesempurnaan dan kelengkapan manusia yang memiliki jasmani juga memiliki aspek moral, emosi, keinginan dan akal pikiran yang terdapat di dalam rohaninya. Namun akal manusia itu sendiri masih sering dimotivasi oleh aspek rasa keinginan dan emosi semu belaka¹¹.

¹¹ R. S Alfin, *Emosi; Bagai mana Mengenal, Menerima dan Mengarahkan* (Jakarta : Kanisius, Cet IX, 1995). Hal. 65

Cara berpikir manusia yang praktis dan pragmatis sesuai dengan kehendak hatinya tanpa menghargai orang lain sering menjadi faktor pendorong kepada hal-hal yang bersifat positif maupun negative.

Manusia yang memiliki pikiran yang sehat maka akan sehat pula mentalnya. Sehingga ada sebagian psikolog mendefinisikan bahwa kesehatan mental (jiwa) sebagai kematangan emosional dan sosial. Maka kesehatan mental (jiwa) berkaitan dengan bagaimana seseorang dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sekitar, kesanggupan untuk melaksanakan tugas-tugas hidup dan tanggung jawab sosial secara realistis¹².

Sebagai makhluk yang memang sudah memiliki sifat bawaan universal sejak awal penciptaannya tersebut salah satu contoh kondisi lingkungan sekitar yang tidak bersahabat atau susahny seseorang untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitar akan menjadikan orang *stres*, maka kondisi demikian itu oleh beberapa ahli digolongkan kepada (*baca* : termasuk) ke dalam golongan orang yang mengalami gangguan mental, dikatakan demikian karena kondisi seseorang ketika mengalami tekanan yang luar biasaa dan itu diluar kemampuan manusia maka seseorang akan mengalami goncangan jiwa yang luar biasaa sehingga sesuatu yang dilakukan kadang tidak terkontrol (*baca* : diluar kesadaran).

¹² Kartini Kartono, *Hyine Mental*,(Bandung : Penerbit Mandar Maju, 2000). Hal. 11

Dari uraian di atas dapat diketahui bahwa stres dalam hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, di antaranya ; lingkungan yang tidak mendukung untuk beraktivitas, kelelahan yang berlebihan setelah menjalankan pekerjaan rutin sehari-hari, tekanan yang berlebihan dari berbagai pihak dan hal lain yang tidak sesuai dengan apa yang telah menjadi (direncanakan) oleh seseorang.

C. Rumusan Masalah.

Adapun rumusan masalah yang akan menjadi kajian dalam penulisan karya ini nantinya adalah :

1. Bagaimana persamaan dan perbedaan antara konsep *Stres* dalam perspektif Kesehatan Mental dan Islam.
2. Adakah titik temu antara konsep *Stres* dalam perspektif Kesehatan Mental dan Islam.

D. Tujuan Penelitian dan Kegunaan Penelitian.

Berangkat dari rumusan masalah, maka penulis mengharapkan adanya tujuan yang hendak dicapai dalam menulis skripsi ini. Adapun tujuan yang hendak dicapai :

1. Untuk mengetahui persamaan dan perbedaan tentang Konsep *Stres* dalam perspektif Kesehatan Mental dan Islam.

2. untuk mengetahui titik temu konsep *Stres* dalam perspektif Kesehatan Mental dan Islam.

Adapun kegunaan penelitian ini adalah :

1. Secara teoritik substantif dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan, wawasan, serta kepustakaan terutama yang berhubungan dengan ilmu Kesehatan Mental. Serta dapat juga digunakan sebagai bahan referensi maupun acuan bagi para pembimbing dan penyuluh dalam rangka menambah konsep, terutama yang menyangkut masalah Kesehatan Mental.
2. Secara empirik dapat digunakan oleh peneliti keilmuan Islam agar mereka lebih mengetahui tentang konsep stres dalam pandangan Islam dan pandangan Kesehatan Mental.

E. Telaah Pustaka

Dari berbagai sumber yang penulis peroleh sudah cukup banyak penulis yang menulis tentang stres dan kesehatan mental, akan tetapi kebanyakan dari pembahasan mereka hanya dilihat dari satu sisi saja. Misalnya menurut Dadang Hawari dalam bukunya "*Al-Qur'an ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Mental*" dijelaskan bahwa stres adalah tanggapan atau reaksi tubuh terhadap berbagai tuntutan atau beban

atasnya yang bersifat non spesifik namun di samping itu stres juga merupakan faktor pencetus, penyebab, sekaligus akibat dari suatu gangguan atau penyakit¹³.

Dalam buku *Psikologi Tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan* karangan Calhoun, J. F., Acocella, J. R yang diterjemahkan oleh R. S. Satmoko, dijelaskan bahwa menurut para psikolog (seperti Lazarus dan Selye) mendefinisikan stres dalam arti yang sempit sebagai perasaan terancam yang disertai dengan usaha-usaha yang bertujuan untuk mengurangi ancaman itu (sumber stres atau stresor)¹⁴.

Dalam literature lain yang berjudul *Mengobati Stres dengan Zikir dan Do'a* yang di tulis oleh Idrus Alkaf dijelaskan bahwa stres adalah reaksi tubuh (fisik) akibat permasalahan kehidupan yang menimpa diri seseorang yang dapat menimbulkan gangguan fungsi/faal organ tubuh. Apabila organ tubuh sampai terganggu, maka ia dinamakan stres sedangkan yang menyebabkan gangguan tubuh tersebut dinamakan stresor psikososial. Dalam buku ini juga dijelaskan konsep stres menurut seorang ahli fisiologi dan tokoh dibidang stres yang terkemuka di Universitas Montreal, merumuskan stres sebagai berikut : stres adalah tanggapan tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap tuntutan atasnya. Manakala tuntutan terhadap tubuh itu

¹³ Dadang Haari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Jakarta : PT. Dana Bhakti Prima Yasa, Cet. III, 1997). Hal.44

¹⁴ Calhoun, J. F., Acocella, J. R., *Psikologi tentang Penyesuaian dan hubungan Kemanusiaan*, Terjemahan. R. S. Satmoko, (Semarang : IKIP Press, 1995). Hal. 414

berlebihan, maka hal ini dinamakan distres. Tubuh akan berusaha menelaraskan rangsangan atau stres itu dalam bentuk penyesuaian diri. Dalam banyak hal manusia akan cukup cepat untuk pulih kembali dari pengaruh-pengaruh pengalaman stres. Manusia mempunyai suplai yang baik dari energi penyesuaian diri untuk dipakai dan diisi kembali bilamana perlu¹⁵.

Dalam buku *Bersahabat Dengan Stres* yang ditulis oleh Mahsun dijelaskan bahwa stres merupakan reaksi normal pada setiap orang dari segala usia. Ini disebabkan oleh naluri tubuh untuk melindungi diri dari tekanan emosi, tekanan fisik, situasi ekstrim, atau bahaya yang mengancam. Stres muncul sebagai reaksi alami tubuh terhadap tegangan, tekanan, dan perubahan dalam kehidupan¹⁶.

Menurut Dadang Hawari *Stres* adalah tanggapan atau reaksi tubuh terhadap berbagai tuntutan atau beban atasnya yang bersifat non spesifik namun di samping itu stres juga merupakan factor pencetus, penyebab, sekaligus akibat dari suatu gangguan atau penyakit¹⁷.

Selanjutnya dari teorinya Hanna Djumhana Bastaman yang membahas tentang kesehatan mental menyatakan bahwa Kesehatan Mental adalah terhindarnya seseorang dari segala keluhan dan

¹⁵ Idrus Alkaf, *Mengobati Stres Dengan Zikir dan Do'a*, (Semarang : Alina Press TT) Hal.

11

¹⁶ Mahsun, *Bersahabat Dengan Stres*, (Yogyakarta, Prisma media, 2004) Hal. 10

¹⁷ Dadang Haari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Jakarta : PT. Dana Bhakti Prima Yasa, Cet. III, 1997). Hal. 44

gangguan mental, baik berupa *neurosis (al-amradh al-ashabiyah)* maupun *Psikosis (al-amradh al-dzihaniyah)*¹⁸.

Musthofa Fahmi menyatakan bahwa Kesehatan Mental tidak hanya menyesuaikan diri dengan lingkungan tetapi juga kemampuan menyesuaikan diri dengan diri sendiri yang dapat diwujudkan dalam aktivitas sehari-hari baik dalam lingkungan keluarga, seolah maupun masyarakat yang didikuti dengan perasaan tentram, bahagia dan jiwa yang tenang¹⁹.

Secara lebih komprehensif, Frank L. K. melihat sisi Kesehatan Mental secara positif terdapat pada orang yang terus menerus tumbuh berkembang dan matang dalam hidupnya, menerima tanggung jawab, menemukan penyesuaian, berpartisipasi dalam memelihara aturan social dan tindakan dalam budaya²⁰.

Dari berbagai literature yang telah ada belum ada yang membahas tentang konsep stres dalam perspektif kesehatan mental maupun perspektif Islam. Di samping itu pula dari tulisan-tulisan, studi terdahulu belum mengarah pada pembahasan mengenai titik temu antara kedua konsep di atas, maka dari itu penulis mencoba focus mengkaji masalah tersebut.

¹⁸ Abdul Mujib & Jusuf Mudzakir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, (Jakarta : Raja Grafindo Persada, Cet. I, 2001). Hal. 134

¹⁹ Mustofa Fahmi, *Kesehatan Jiwa Dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat*, Terj. Zakiah Darajat, (Jakarta : Bulan Bintang, 1974). Hal. 24

²⁰ Moeliono Noto soedirjo & Latipun, *Op. Cit.*, Hal. 23

F. Metode Penelitian

Dalam sebuah penelitian ilmiah penggunaan suatu metode dapat membantu memecahkan persoalan secara proporsional, karena pada dasarnya metode penelitian menduduki peranan yang penting dalam pengolahan data.

Metode penelitian merupakan cara atau teknis yang dilakukan dalam penelitian yaitu suatu proses dalam ilmu pengetahuan yang dijalankan untuk memperoleh fakta-fakta dan prinsip-prinsip dengan hati-hati serta sistematis untuk mewujudkan kebenaran²¹.

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif dengan kajian pustaka, yakni dengan cara meneliti sumber-sumber tertulis, menuliskan, mengedit, dan menjadikan sebagai data dalam menjawab pokok permasalahan²².

2. Sifat Penelitian

Penelitian ini bersifat deskriptif analitis, dalam pengertian tidak sekedar menyimpulkan dan menyusun data tetapi meliputi analisa dan interpretasi dari data tersebut²³.

²¹ Bey Arifin dan Said Abdullah, *Rahasia Ketahanan Mental Dalam Islam*, (Surabaya : Al-Ikhlâs, 1981). Hal. 09

²² Noeng Muhajir, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta : Rake Sarasin, 1989). Hal. 43

²³ Lexi J. Maloeng, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung : Rosda Karya, Cet. III. 1993). Hal. 161

3. Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, data dikumpulkan dari bahan-bahan pustaka dan dokumentasi-dokumentasi dengan cara melakukan penelaahan terhadap teks-teks keagamaan dan naskah-naskah lain yang relevan, tentunya sesuai dengan pokok persoalan yang sedang diteliti.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode dokumentasi. Metode dokumentasi adalah mencari data atau variable yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen, rapat, legger, agenda dan sebagainya.²⁴

Adapun sumberdata yang dipakai dalam penelitian ini meliputi :

- a. Sumber data primer, yaitu data yang diperoleh langsung dari obyek penelitian sebagai informasi yang dicari seperti : Mahsun, *Bersahabat Dengan Stres*, G. Wilkonson, *Stres dan Cara Mengobatinya*, Dadang Hawari, *Al-Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Zakiyah Darajat, *Islam dan Kesehatan Mental*, Amin An-Najr, *Mengobati Gangguan Jiwa*, (Terj. Ija. Suntana).
- b. Sumber skunder, yaitu sumber data yang diperoleh dai naskah-naskah yang relevan.

²⁴ Tliziduhu, *Research Teori metodologi Administrasi*, (Jakarta: PT. Raja Grafika Persada, 1945), Hal. 15

4. Analisis Data

Setelah data berhasil dikumpulkan, maka kemudian data yang ada akan dianalisis. Dalam hal ini menggunakan metode deskriptif analisis, yaitu menjabarkan pemikiran untuk memahami pengertian dan makna yang terkandung dalam data-data tersebut²⁵. Setelah dideskripsikan ke dalam sebuah paparan, data-data tersebut dianalisis dan diharapkan dapat menjadi bagian konseptual yang bisa dipetik manfaatnya.

Dalam penarikan kesimpulan di sini menggunakan gabungan metode induktif dan deduktif.

a. Metode Induktif.

Adalah suatu cara penarikan kesimpulan dari data-data yang bersifat khusus menuju pada kesimpulan akhir yang bersifat umum²⁶. Penulis berusaha mempelajari Stres dalam perspektif kesehatan mental dan Islam, agar dapat dibangun satu fenomena kecil yang konseptual yang bersifat generalisasi (umum).

b. Metode Deduktif.

Adalah penarikan kesimpulan dari data-data yang bersifat umum menuju pada kesimpulan yang bersifat khusus dengan menggunakan rasio dan penalaran²⁷.

Dengan menggabungkan dua metode penarikan kesimpulan tersebut diharapkan kesimpulan akhir yang diambil

²⁵ Winarno Surahmat, *Pengantar Penelitian Filsafat*, (Bandung ; Trsito, 1982). Hal. 193

²⁶ *Ibid.*, Hal. 142

²⁷ Nana Sudjana, *Tuntunan Penyusunan Karya Ilmiah*, (Bandung : Sinar Baru, 1991). TT

penulis dari hasil penelitian bersifat objektif dan dapat dipertanggungjawabkan.

G. Sistematika Pembahasan

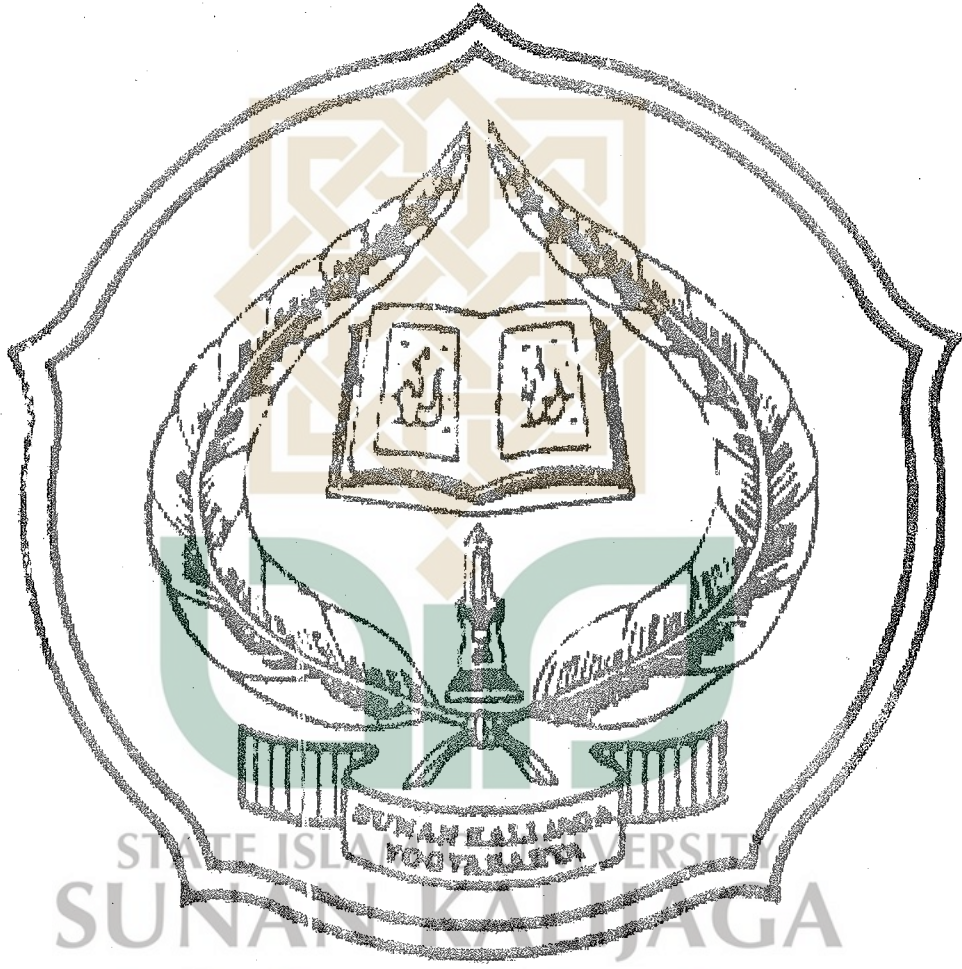
Penelitian ini disusun dengan menggunakan sistematika yang terdiri dari beberapa bab diantaranya :

Bab Pertama, berisi pendahuluan yang meliputi ; Penegasan Judul, Latar Belakang Masalah, Telaah Pustaka, Metode Penelitian, dan sistematika Pembahasan.

Setelah itu pada *Bab kedua* akan dijelaskan tinjauan tentang stres dalam perpektif kesehatan mental dan Islam. Masalah yang akan dibicarakan meliputi; Pengertian, Penyebab Stres, Bentuk-Bentuk Gejala Stres, Faktir Yang Mempengaruhi Terjadinya Stres, Dan Tahapan Stres.

Kemudian akan dijelaskan pada *Bab Ketiga* ini adalah hubungan antara stres dalam perspektif kesehatan mental dan Islam, yang didalamnya akan dijelaskan tentang persamaan, perbedaan serta titik temu antara konsep stres perpektif kesehatan mental dan Islam.

Kemudian pada *Bab Keempat* dari penelitian ini yaitu ; penutup yang berupa kesimpulan, saran dan kata penutup.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan.

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

Pertama, Stres dalam pandangan kesehatan mental merupakan gangguan kesehatan mental yang diakibatkan dari berbagai hal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari, mulai dari masalah ekonomi sampai pada persoalan rumah tangga dan bahkan masalah pekerjaan. Hal ini bisa kita rasakan dalam kehidupan sehari-hari, berbagai tekanan dan tuntutan yang harus dilakukan menjadikan seseorang hilang kendali dan lepas kontrol sehingga menjadikan seseorang lupa akan kondisi dan fitrah manusia yang sebenarnya yakni manusia sebagai makhluk individu dan makhluk sosial.

Stres menurut pandangan Al-Qur'an adalah gangguan kesehatan mental yang diakibatkan oleh kurangnya seseorang mendekatkan diri kepada Allah SWT, sehingga dalam menghadapi ujian dan cobaan yang datang dari Allah mengalami kesulitan dan kemudian yang terjadi adalah mencari jalan pintas sebagai penyelesaiannya.

Dari uraian ini dapat diketahui adanya perbedaan dalam memandang stres antara ilmu kesehatan mental dan juga Al-Qur'an

Selain perbedaan yang sangat mencolok antara pandangan kedua ilmu itu ada pula peramaan diantaranya yakni menyatakan bahwa stres merupakan gangguan kesehatan mental yang dapat menimpa siapa saja dan kapan saja. Dari kedua sudut pandang itu juga diketahui adanya persamaan mengenai faktor penyebab stres meskipun tidak semuanya sama.

Kedua, bahwa Allah SWT telah berfirman yang artinya "bahwa aku (Allah) akan menguji suatu kaum dengan kekurangan buah-buahan". Dari penggalan ayat ini dapat kita pahami bahwa manusia hidup di dunia penuh dengan cobaan dan rintangan yang akan selalu datang, maksudnya bahwa ujian dari Allah dalam kehidupan sehari-hari merupakan hal yang harus dijalani oleh setiap manusia yang hidup di dunia.

Sikap dan perilaku manusia akan menunjukkan bahwa manusia dalam hal ini kuat atau tidak dalam menjalani ujian dari Allah. Maksudnya adalah bahwa sesuatu yang menimpa seseorang adalah ujian yang datang dari Allah tinggal bagai mana kita menyikapinya, kuat dan tidaknya seseorang dalam menerima ujian dari Allah tergantung pada diri orang itu sendiri karena Allah juga telah menjelaskan bahwa Ia tidak akan menguji umatnya diluar kemampuan dia menjalaninya.

Artinya bahwa sesuatu yang bisa menyebabkan seseorang mengalami stres yang luar biasa adalah merupakan ujian dari Allah.

Sikap dan langkah yang akan ditempuh dalam menjalani ujian semuanya diserahkan kepada manusia. Jadi dalam pandangan islam stres merupakan suatu ujian yang datang dari Allah.

Ketiga, adanya titik temu antara konsep stress dalam perspektif kesehatan mental dan islam. Dalam pandangan kedua teori ilmu pengetahuan itu dibahas dan dijelaskan bahwa stress merupakan gangguan kesehatan mental yang bisa menimpa siapa saja yang hidup di dunia ini. Keduanya juga membahas tentang penyebab stress dan cara mengatasinya.

Dalam kedua teori tersebut juga dijelaskan bahwa stress adalah gangguan kesehatan mental yang pasti setiap orang yang hidup di dunia akan mengalaminya, karena setiap orang dalam perjalanan kehidupannya pasti mengalami rintangan dan hambatan, rintangan dan hambatan merupakan tekanan yang menyebabkan seseorang lepas kontrol dan tidak jarang orang yang terjerumus ke jalan yang salah.

Stress menjadi kajian yang serius dalam kedua teori tersebut, karena keduanya berbicara masalah kesehatan mental sedangkan stress merupakan gangguan kesehatan mental, sehingga sudah menjadi hal yang sangat wajar jika kedua ilmu pengetahuan itu mengupas secara tuntas tentang stress mulai dari definis sampai pada cara-cara penanggulangan stress.

B. Saran-saran.

Sebagai penulis, kami berharap bahwa stress hendaknya diperhaikan setiap orang, karena stress merupakan bagian dari gangguan kesehatan mental. Setiap orang hendaknya dapat bersifat positif dan dapat lebih sabar dalam menghadapi setiap masalah dan tekanan yang dialaami dalam perjalanan kehidupan di dunia.

Penulis juga berharap bahwa penulisan ini digunakan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dalam tingkat kuantitatif (lapangan), yang kemudian dapat digunakan sebagai tambahan referensi dalam bidang kesehatan mental dan juga akan bisa menambah khasanah keilmuan kesehatan mental.

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 penulis berharap adanya penelitian tentang stress baik dari penyebab serta cara yang paling efektif untuk menanggulangi stress yang sifatnya lapangan (kuantitatif)

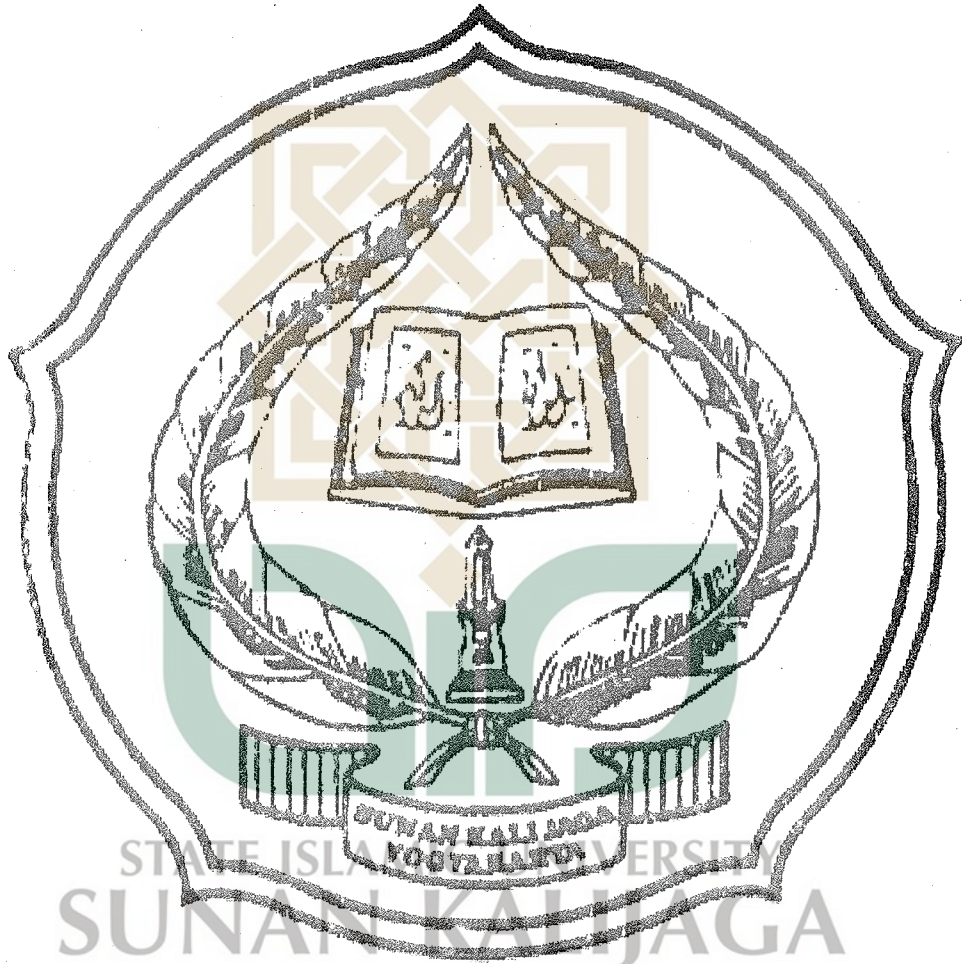
Sebagai saran terakhir adalah sebaiknya sebagai umat islam agar bisa lebih mendekatkan diri pada Allah agar kita bisa terhindar dari gangguan kesehatan mental, dan juga terhindar dari stress. Dengan mendekatkan diri kepada Allah selain akan memudahkan kita dalam mengatasi stress, Allah juga akan meninggikan derajat orang-orang yang bertaqwa dan berserah diri pada Allah.

C. Penutup

Puji syukur yang tiada terkira penulis haturkan kehadiran Allah Swt, karena atas rahmat da karunia-Nya yang telah Ia berikan, serta kesehatan selama penulisan skripsi ini. Akhirnya penulisan skripsi ini dapat penulis selesaikan dengan segala kemampuan yang ada.

Penulis menyadari bahwa masih banyak terdapat kekurangan dan kesalahan dalam penulisan skripsi. Namun demikian, itu semua akan penulis jadikan sebagai "cambuk" untuk menghsilkan yang lebih baik lagi. Serta terimakasih banyak kepada semua pihak yang telah membantu penulisan skripsi ini. Semoga bermanfaat dan dapat memberi sumbangan bagi khasanah ilmu-ilmu keislaman.





STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR PUSTAKA

- A. Azis El-Qusy, *Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa/Mental*, Jakarta : Bulan Bintang, 1974
- A. Mujib, dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, Jakarta : Raja Grafindo Persada, Cet.I, 2001
- A Mubarak, *Konseling Agama Teori dan Kasus*, Jakarta : Prima Bina Perwira,2000
- Alfin R. S, *Emosi; Bagaimana Mengenal, Menerima dan Mengarahkannya*, Jakarta : Kanisius, 1995
- A. An-Najr, *Mengobati Gangguan Jiwa; Terapi Spiritual Mengatasi Stres*, Terj. Itja Suntana, Jakarta : Hikmah, 2004
- A. Baker dan Charis Zubair, *Metode Penelitian Filsafat*, Yogyakarta : Kanisius, 1990
- Badudu Z, *Kamus Bahasa Indonesia*, Jakarta : Pustaka Sinar Harapan, 1996
- B. Arifin dan Said Abdullah, *Rahasia Ketahanan Mental Dalam Islam*, Surabaya : Al-Ikhlash,1981
- Calhoun J. F, Acocella J. R, *Psikologi Tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan*, Terjemahan, R. S. Satmoko, Semarang : IKIP Press,1995
- D. Hawari, *Al-ur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Jakarta : PT. Dana Bhakti Prima Yasa, 1997
- _____, *Perilaku Hidup Modern dan stres*, Banjarmasin : Rumah Sakit Jiwa,1989
- David I. Leby, *Kesehatan Mental*, dalam Adan Kuper dan Jessica Kuper (Ed.), *Ensiklopedi Ilmu-ilmu Sosial*, alih bahasa Haris Munandar, dkk, Jakarta : PT.Raja Grafindo Persada, 2000

Donal H. Wziss, *Management Stres*, Jaklarta : Bina Rupa,1990

Fachruddin Hs, *Ensiklopedi Al-Qur'an Jilid I*, Jakarta : Rineka Cipta,1992

Gary L. Tischler, *Gangguan-gangguan mental*, dalam Adan Kuper dan Jessica Kuper (Ed.), *Ensiklopedi Ilmu-Ilmu Sosial*, Alih Bahasa, Haris Munandar dkk, Jakarta : PT. Raja Grafindo Pesada,2000

G. Wilkinson, *Stres dan Cara Mengatasinya*, Jakarta : Dian Rakyat, 1989

H. Langgulung, *Beberapa Pemikiran Pendidikan Islam*, Bandung : Al-Ma'arif, 1995

Humaidi T, *Akhlaq Yang Mulia*, Surabaya : PT. Bina Ilmu, t.th

Idrus A, *Mengobati Stres Dengan Zikir dan Do'a*, Semarang : Alina Press TT

Kartini K, *Hygine Mental dan Kesehatan Mental Dalam Islam*, Bandung : Mandiri Maju, 1989

_____, *Hygine Mental*, Bandung : Mandiri Maju, 2000

Lexi J. Maloeng, *Metode Penelitian kualitatif*, Bandung : Rosda Karya, 1993

M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, Yogyakarta : fajar Pustaka, 2002

Mahsun, *Bershabat Dengan Stres*, Yogyakarta : Prisma Media, 2004

M. Notosoedirdjo dan Latipun, *Kesehatan Mental; Konsep dan Penerapan*, Malang, UMM Press, Cet III, 2001

M. Taqi Al-Mudarrisi, *Jangan Stres karena Cobaan*, Jakarta: Pustaka Zahra. 2005

M. Tholib, *35 Langlah Islami Menghindari Stres*, Bandung : Irsyad Baitus Salam, 2001

- M. Ba'albaki, *Al-Mawarid*, Beirut : Dar el Ilmi Lil Malayen, 1980
- M. Fahmi, *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat*, Terj. Zaikah Darajat, Jakarta : Bulan Bintang, 1974
- N. Sudjana, *Tuntunan Penyusunan Karya Ilmiah*, Bandung : Sinar Baru, 1991. TT
- N. Muhajir, *Metode Penelitian kualitatif*, Jakarta : Rake Sarasin, 1989
- Prof, R. Prist, *Bagaimana Cara Mencegah dan Mengatasi Stres dan Depresi*, Semarang : Dahara Prize, 1990
- Rita L. Atkinson, *Pengantar Psikologi*, Edisi II, Jilid 2, Terjemahan Widjaja kusuma, Tanpa Kota : Interaksara, TT)
- S. Abdullah, dan Bey Arifin, *Rahasia Kesehatan Mental Dalam Islam*, Surabaya : Al- Ikhlas, 1981
- S. Mahdi As-Sadr, *Mengobati Penyakit Hati, Meningkatkan Kualitas Diri*, Terj. Ali Bin Yahya, Jakarta : Pustaka Zahra, Cet III, 2004
- Setiawan B., *Ensiklopedi Indonesia*, Jakarta : PT. Cipta Adi Pustaka, 1991
- Sudarto, *Metode Penelitian Filsafat*, Jakarta : Raja Grafindo Persada, 1996
- S. Heerdjan, *Apakah Stres Itu?*, Jakarta : Fak. Kedokteran UI, 1997
- Tim Penyusun Pustaka Azet Jakarta, *Lesikon Islam*, Jakarta : Pustazet Perkasa, 1988
- Walter Mc Quade, *Stres*, Jakarta : Penerbit Erlangga, 1987
- Winarno S, *Pengantar Penelitian Filsafat*, Bandung ; Trsito, 1982
- Yusak B, *Kesehatan Mental*, Bandung : Pustaka Setia

Zakiah D, *Islam dan Kesehatan Mental*, Jakarta : Gunung Agung, 1983

_____, *Kesehatan Mental*, Jakarta : Gunung Agung, t.th

_____, *Pendidikan Agama Islam Dalam Pembinaan Mental*, Jakarta :
Bulan Bintang, 1982

_____, *Ilmu Jiwa Agama*, Jakarta : Bulan Bintang, 1993



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA