

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembangunan suatu bangsa memerlukan aset pokok yang disebut sumber daya, baik sumber daya alam maupun sumber daya manusia. Kedua sumber daya ini sangatlah penting dalam menentukan keberhasilan suatu pembangunan. Apabila dipertanyakan, mana yang lebih penting diantara kedua sumber daya tersebut, maka sumber daya manusia adalah yang lebih penting. Berbicara mengenai sumber daya manusia, dapat dibedakan menjadi dua aspek yaitu kuantitas dan kualitas. Aspek kualitas menyangkut mutu sumber daya manusia, yang menyangkut kemampuan fisik maupun kemampuan non fisik. Aspek kuantitas kurang penting dalam pembangunan dibandingkan dengan aspek kualitas, bahkan kuantitas sumber daya manusia tanpa disertai dengan kualitas yang baik akan menjadi beban pembangunan suatu bangsa. Oleh sebab itu untuk kepentingan pembangunan dibidang apapun, maka peningkatan kualitas sumber daya manusia merupakan prasyarat utama (Notoatmojo, 1992).

Salah satu penghambat keberhasilan pembangunan adalah kualitas sumber daya manusia yang menurun, dimana kemampuan fisik dan psikis sudah tidak berfungsi seperti yang diharapkan atau terjadinya perubahan. Akhir-akhir ini, makin banyak orang mengeluh menderita segala macam penyakit yang membuat hidupnya tidak nyaman, bingung dan tidak bergairah. Sering terlihat bahwa dalam usaha untuk bergairah kembali seseorang mencari bantuan pada orang pintar, berobat pada dokter

atau berkonsultasi pada psikolog. Sering pula terlihat usaha mencari ilmu baru, mencoba obat-obatan atau ramuan. Berbagai macam usaha dilakukan agar memperoleh kenyamanan hidup, tetap dinamis dalam pekerjaan dan penuh gairah hidup. Dari berbagai keluhan yang dikemukakan kepada dokter atau psikolog dikumpulkan keluhan mengenai rasa pegal-pegal ditengkuk, pusing, sakit kepala, sakit perut, sakit pinggang, radang usus besar, sulit buang air besar, tekanan darah tinggi dan lain sebagainya, yang tidak jelas sumber penyakitnya dan hal ini dikatakan karena faktor stres (Gunarsa, 1993).

Stres merupakan hal yang sering dijumpai dalam kehidupan manusia, siapapun orangnya baik itu bayi, remaja, orang dewasa dan lansia bisa terkena stres dalam bentuk tertentu, kadar berat-ringan yang berbeda dan dalam jangka waktu yang tidak sama. Stres merupakan hal yang rumit, kompleks, karena itu stres dilihat dari sudut pandang yang berbeda. Dalam peristiwa stres sekurang-kurangnya ada tiga hal yang saling berhubungan satu sama lain, yaitu : hal, peristiwa, orang, keadaan, yang menjadi sumber stres (*stressor*), orang yang mengalami stres (*the stressed*), dan hubungan antara orang yang mengalami stres dengan hal yang menjadi penyebab stres (*transaction*) beserta segala yang bersangkutan didalamnya (Hardjana, 1994).

Menurut para ahli psikologi, (dalam Gunarsa, 1993) stres disebabkan karena banyaknya perubahan-perubahan yang harus dihadapi, menuntut adaptasi dan penyesuaian dimana tidak mudah dicapai dan dilaksanakan oleh semua orang dengan sama mudahnya, sehingga mengakibatkan berbagai gejala yakni *disease of change* atau penyakit yang disebabkan oleh perubahan. Orang akan menghadapi kehidupan