

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Stres adalah perasaan terbebani saat permasalahan tidak mampu ditanggung individu, setiap individu pasti pernah mengalami stres atau mungkin sedang mengalami stres. Fenomena stres kerap kali dikaitkan dengan kehidupan masa modern ini atau ada juga stigma bahwa modern ini merupakan sumber dari stres yang semakin tinggi. Penelitian terhadap fenomena stres ini sudah dilakukan oleh para ahli, utamanya yang berkaitan dengan keadaan dan kondisi hidup. Tiga faktor utama sebagai pemicu stres, meliputi stresor psikologis dan stresor sosial. Terjadinya stres berpengaruh terhadap kesehatan yang meningkatkan detak jantung, melepaskan sejumlah hormon, serta peningkatan laju pernapasan, stres bisa mengakibatkan sakit kepala dan insomnia, demam serta gangguan pada pencernaan, bahkan resiko hipertensi.

Berdasarkan beberapa kesimpulan di atas maka penulis dapat menarik kesimpulan akhir pada penelitian ini dengan menjawab rumusan masalah yang ada, sebagai berikut:

1. Stress dalam perspektif hadis merupakan rangkuman berbagai gejala yang dialami saat mengalami stres meliputi kelelahan yang panjang, kesedihan terus menerus, kekhawatiran tentang sesuatu yang belum

tentu terjadi, gangguan atau penyakit terhadap tubuh seperti mengalami sakit kepala dan insomnia, demam serta gangguan pada pencernaan, bahkan resiko hipertensi dan juga kesulitan dalam menjalani sesuatu. Sesuai dengan Hadis Riwayat Shahih Bukhari No. 5641.

2. Hadis-Hadis mengenai stres merupakan suatu kajian tematik yang dimaknai dengan gejala-gejala umum terjadinya stres, meliputi gejala umum stres, gejala demam dan kerusakan hati manusia.

Adapun respon-respon ketika mengalami atau akan mengalami stres, meliputi bersabar, meminta perlindungan dari hal-hal negatif, meminta kondisi yang baik, senantiasa menjaga kesehatan, memohon do'a saat terpuruk, mengelola amarah, menenangkan diri dengan membaca Al-Qur'an, do'a ketenangan jiwa, senantiasa mengingat Allah, dan berdo'a saat gundah. Lalu stres merupakan bagian dari ujian, meliputi stres sebagai ujian, ujian sebagai bagian rahmat Allah dan berikhtiar atas ujian.

B. Saran

Dari hasil penyusunan skripsi tersebut, penulis ingin memberikan saran kepada pembaca sebagai berikut:

1. Dengan melihat hasil yang diperoleh penulis selama penyusunan skripsi ini, banyak yang penulis sadari mengenai terjadinya stress, dengan dampak-dampak negatif yang diterima apabila tidak dapat

mengatasi hal tersebut dengan baik ternyata tidak sesederhana yang dibayangkan, menimbulkan banyak gejala lain yang tidak hanya memperburuk psikis namun juga fisik. Maka, penulis mengajak pembaca agar lebih memahami mengenai kondisi stress tersebut. Karena stress dapat menimpa siapa saja, dan dengan intensitas yang berbeda-beda. Dengan melihat kondisi masyarakat saat ini yang masih menyepelekan mengenai kesehatan mental dan masih banyak yang memandang negatif kesehatan mental perlu adanya kesadaran dan memperhatikan kondisi ini secara lebih serius agar mereka yang mengalami hal tersebut dapat diberi ruang dan dibantu untuk diberikan pertolongan segera oleh profesional.

2. Agar tercapainya penelitian yang jauh lebih baik di kemudian hari. Penulis telah menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki banyak kekurangannya, karena itu, penulis sangat mengharapkan penilaian dari pembaca sebagai bahan evaluasi penulis kedepannya

