

**MEMBELAJARKAN ORANG DEWASA UNTUK
MENGELOLA LINGKUNGAN KEJIWAAN YANG
MENGALAMI STRESS**

O
l
e
h

MILIK PERPUSTAKAAN IKIP PADANG	
DITERIMA TGL. :	3-12-1998
SUMBER / HARGA :	H / 1
KOLEKSI :	K
NO. INVENTARIS :	1117 / K / 98 - MI / 21
KLASIFIKASI :	616.89 AL 11.1

DR. ALIASAR, M.Ed

Disampaikan pada

Forum Diskusi Pusat Kajian Pendidikan Kependudukan dan

Lingkungan Hidup, IKIP Padang

Tanggal 30 Juli 1998

di

Padang

DAFTAR ISI

Topik	halaman
I. LATAR BELAKANG / DASAR PEMIKIRAN	1
A. Kondisi Kehidupan Orang Dewasa Dalam Era Modern/ Globalisasi	1
B. Beberapa Akibat Negatif Kehidupan Orang Dewasa Dalam Era Modern	3
II. PENGERTIAN STRES DAN AKIBATNYA DALAM KEHIDUPAN ORANG DEWASA	5
A. Pengertian Stres dan Jenisnya	5
B. Akibat Stres Dalam Kehidupan Orang Dewasa	6
III. MEMBELAJARKAN ORANG DEWASA MENGELOLA STRES	11
A. Sumber Stres	11
B. Strategi Pengaturan Kehidupan Orang Dewasa	12
IV. KESIMPULAN DAN SARAN	16
A. Kesimpulan	16
B. Saran	16
V. KEPUSTAKAAN / REFERENCES	17

MEMBELAJARKAN ORANG DEWASA UNTUK MENGELOLA LINGKUNGAN KEJIWAAN YANG MENGALAMI STRES

I. LATAR BELAKANG / DASAR PEMIKIRAN

Adalah tugas orang dewasa untuk mengatur lingkungan hidup dengan sebaik-baiknya. Karena manusia terdiri dari unsur fisik (badaniah), dan kejiwaan (rohaniah), maka kedua jenis lingkungan itu mesti dikelola dengan baik, agar jasmani dan rohani manusia dapat tumbuh dan berkembang secara harmonis.

A. Kondisi Kehidupan Orang Dewasa Dalam Era Modern/ Globalisasi

Manusia diciptakan Tuhan ke dunia ini untuk berusaha/ berjuang dengan sekuat tenaga (90: 4). Perjuangan itu tidak hanya bersifat lokal, tetapi bersifat nasional, dan internasional. Bangsa yang sanggup berjuang itulah yang akan "survival" (dapat bertahan untuk hidup). Kompetisi atau persaingan semakin meningkat.

Hidup berkompetisi ini akan lebih terasa laji dalam era globalisasi, dimana tenaga kerja yang sumber dayanya lemah, akan mengalami kalah bersaing, sehingga lapangan kerja di negara kita sendiri, mungkin akan berpindah kepada orang lain. Dengan kehilangan atau sulitnya mendapat pekerjaan ini, pengangguran, dan kriminalitas akan semakin tinggi.

Beban kecemasan dalam kehidupan modern ini telah merasap ke semua lapisan masyarakat sejak dari lapisan bawah sampai ketinggian yang tinggi. Kecuali bagi orang yang sabar dan dekat kepada Tuhan, serta telah terlatih mengendalikan rasa cemas. Pedagang, mahasiswa, buruh, petani, serta bermacam-macam peran manusia, telah dan akan didatangi rasa cemas tersebut. Tekanan mental (stres) yang di alami dalam kehidupan modern ini, dapat diilustrasikan dalam beberapa cuplikan karikatur sebagai berikut.

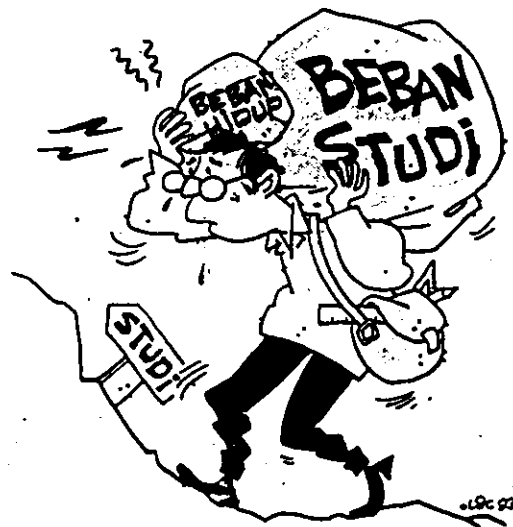


Gambar 1. Type A Personality yang banyak mengalami stres
Sumber : Steven- Long Yudith, 1984. hal.263.



Gambar 2. Lingkungan kerja yang membuat stres.

Sumber : Kompas 20-1-1991



Gambar 3. Beban hidup dan beban studi yang menimbulkan stres.

Sumber : Kompas 10-10-1997

B. Beberapa Akibat Negatif Kehidupan Orang Dewasa Dalam Era Modern

Seperti telah diuraikan sebelumnya, bahwa kehidupan modern penuh dengan kompetisi (persaingan), yang sekaligus mengandung tekanan mental (stres) terhadap orang dewasa yang terlibat di dalam arena persaingan tersebut. Bila kondisi stres ini tidak dapat dikendalikan oleh orang dewasa, beberapa kemungkinan negatif akan terjadi.

1. Bunuh Diri (Suicide)

William Steele dari USA menerangkan bahwa bunuh diri (suicide) sebagai akibat dari tekanan mental (stres), merupakan penyebab ranking ke 2 dari kematian yang dialami penduduk Amerika, di tahun 1984.



Gambar 4. Karikatur bunuh diri.

Sumber: Journal of Psychology, USA Today, 1985

"Suicide is second leading cause of death among young people in this country. This year, over 6,500 adolescents will kill themselves. Every 24 hours, over 1,000 young people attempt suicide.

When a preventable act such as suicide is listed as the second leading cause of death, it is an epidemic. The nationally publicized stories of the tragic suicide deaths of teenagers in plano, Tex., and Westchester County, N.Y., in 1984 brought national attention to the extent of this problem. The fear facing educational communities today is that the suicide death of one student will trigger the suicide death of other students. (Journal of Psychology, USA Today, November 1985)."

Jadi peristiwa bunuh diri merupakan salah satu dari akibat beban mental (stres) yang tidak mampu dikendalikan.

2. Sifat Agresif

Sifat agresif (suka merusak) seperti yang terjadi pada tanggal 13-14 Mei 1998 yang lalu merupakan suatu akumulasi

beban mental, yang menimpa sebagian rakyat Indonesia. Orang-orang yang tidak sanggup mengontrol beban mental, akan berubah menjadi perusuh, dan penjarah. Tidak sedikit kerugian harta, dan nyawa, karena ketidaksanggupan manusia mengatur lingkungan mental dan spritual di mana mereka berada (Q.S 59:2).

3. Ketidakpuasan (Unsatisfied)

Stres yang tidak dapat dikendalikan, akan mendatangkan berbagai macam akibat. Menurut Zainul Biran, ketidakpuasan terhadap hasil yang dicapai, merupakan salah satu akibatnya. Pekerjaan atau suasana yang mengandung stres dapat menjadi neraka (Biran, pada Kompas 24-8-1997) dalam kehidupan, bila yang mengalami stres itu tidak mampu mengelolanya.

Didorong oleh akibat yang negatif dari stres ini, penulis mencoba membahas berbagai usaha untuk mengelola/mengendalikan stres yang di alami orang dewasa. Semoga orang dewasa yang membaca pembahasan ini dapat mengambil hikmahnya. Sebelum memasuki pembahasan yang lebih lanjut, perlu dikemukakan pengertian stres.

II. PENGERTIAN STRES DAN AKIBATNYA DALAM KEHIDUPAN ORANG DEWASA

A. Pengertian Stres dan Jenisnya.

Menurut Procter, stres dapat didefinisikan sebagai: "force or pressure cause difficulties in life". (Procter, 1982). Pada hakikatnya, manusia terutama orang dewasa ditempatkan Tuhan di muka bumi ini adalah untuk berusaha

atau beraktifitas (Q.S. 90:4). Oleh karena itu Tuhan mendatangkan adanya faktor internal, ataupun external yang mendorong atau memberikan tekanan agar orang dewasa berusaha atau berkiprah di dalam hidup ini, untuk mengatasi masalah yang di hadapinya.

Bila Tuhan mendatangkan atau memberikan sesuatu kepada manusia, terutama kepada manusia dewasa, maka yang diberikan itu, akan bermanfaat bila, orang dewasa itu mampu memanfaatkannya. Sebaliknya, benda yang bermanfaat seperti uang, akan dapat menjadi laknat, bila orang dewasa tidak dapat menggunakannya dengan cara yang benar. Demikian pula dengan stres yang merupakan tekanan mental dalam hidup manusia, akan dapat berakibat positif, ataupun negatif, tergantung pada manusia yang menerimanya.

Menurut Steven-Long stres dapat digolongkan kedalam dua jenis. Stres yang dapat dikelola oleh manusia yang ditimpanya, dinamakan "*eustress*", dan "*distress*" (tekanan mental yang tak mampu dikelola oleh manusia yang ditimpanya). Menurut Selye, 1976 yang dideskripsikan oleh Steven-Long, 1984 kedua jenis gejala tingkah laku itu disebut General Adaptation Syndrome (Steven -Long, 1984).

Dalam dunia ilmu pengetahuan Islam, juga dijumpai tentang tekanan mental (stres) yang dapat dikontrol atau dikelola dengan istilah "*khauf*", dan *distress* yang disebut "*ru'kba*" (lihat Q.S. 2:155, 106:4, dan 59:2).

B. Akibat Stres Dalam Kehidupan Orang Dewasa

Pada prinsipnya stres akan mendatangkan akibat yang positif dan yang negatif.

1. Akibat Yang Positif

a. Stres Dapat Meningkatkan (Mempertinggi) Produktifitas Kerja Orang Dewasa.

Penduduk yang tinggal di daerah yang mempunyai iklim yang bervariasi seperti: Winter, Spring, Summer dan Fall, lebih tinggi produktifitasnya daripada penduduk di daerah tropis. Mereka yang tinggal di daerah tropis tidak begitu mengalami tekanan mental dalam hidup, dibandingkan dengan di daerah subtropis yang bervariasi iklimnya. Iklim yang bervariasi secara alamiah memberikan tekanan supaya mereka berusaha.

Dalam manajemen perusahaan, juga dapat dilakukan agar stres itu dapat meningkatkan daya kerja, demikian juga dalam pendidikan.

b. Moving (Merubah Status Quo)

Stres dapat merubah status quo. Contoh, seorang anak yang menyadari bahwa ia berasal dari keluarga miskin, maka tekanan mental kemiskinan ini membuat dia menjadi rajin bekerja atau belajar. Akhirnya, tekanan mental yang demikian dapat merubah status quonya dari keluarga miskin menjadi orang berada (kaya). (lihat Q.S 13:11).

c. Sewaktu-waktu Dapat Melakukan Pekerjaan Yang "Ekstra Berat"

Dalam suatu kejadian yang penulis alami, oleh karena terkurung oleh peristiwa kebakaran, salah satu jalan keluar hanya dengan mendobrak pintu yang terkunci. Karena stres yang begitu tinggi, kunci yang kuat dapat dipatahkan; sedangkan dalam waktu biasa rasanya tak sanggup dilakukan.

Jadi, dengan stres, pekerjaan yang ekstra berat mampu dilakukan. Memang kejadian yang seperti itu terjadi secara insidental (tidak dapat direncanakan). Tentu hal yang demikian ada hikmahnya untuk kehidupan manusia, terutama bagi orang dewasa yang mau dan dapat mengambil hikmah itu.

d. "Workholic" (Kecanduan Kerja)

"Workholic" (kecanduan kerja pada mulanya berasal dari tekanan mental (stres) juga, tetapi orang yang bersangkutan dapat menyalurkannya melalui pekerjaan; dan ia merasakan kesenangan pekerjaan itu.

e. Perasaan Puas (Satisfied)

Stres yang dapat dikontrol atau dikelola dengan baik, akan dapat mendatangkan perasaan puas. Hal ini dapat dirasakan, bila seseorang ditimpa oleh suatu tekanan mental atau kesulitan yang berat, akhirnya bila kesulitan itu dapat diatasi oleh yang bersangkutan, maka ia akan merasakan kepuasan. Kepuasan itu akan lebih terasa lagi, jika stres itu tersalur secara ilmiah, karena perbuatan yang ilmiah pada hakikatnya suatu "amal saleh".

2. Akibat Negatif Dari Stres

Beberapa akibat negatif dari stres yang tidak dapat dikontrol (distres) adalah sebagai berikut.

a. Frustrasi (Kekecewaan)

Pada dasarnya kehidupan orang dewasa tidak dapat dihindarkan dari segala kekecewaan. Kekecewaan akan datang pada semua orang, hanya saja jangan sampai kekecewaan itu berlarut-larut (chronis) menimpa kehidupan seseorang.

b. Paranoid (Curiga Terhadap Lingkungan)

Paranoid adalah rasa curiga terhadap lingkungan. Orang yang ditimpa atau mengalami paranoid ini, merasa selalu diawasi atau dimonitor oleh orang lain yang hendak mencelakakannya.

c. Sulit Untuk Dapat Tidur dengan Pulas

Akibat lain dari distress adalah sangat susah untuk tidur dengan pulas. Dalam kasus yang demikian, sering orang dewasa yang susah tidur itu diberi "obat penenang atau obat tidur". Hal yang demikian hanya bersifat sementara. Apabila daya obat itu sudah hilang, gejala susah untuk tidur, muncul kembali.

d. Psikosomatis

Tekanan mental (stres) yang dialami oleh aspek kejiwaan, dapat juga mengakibatkan sakit kepala bagian badani-ah, seperti : mencret (diare), pusing, atau gangguan fisik lainnya.

e. "Ru'ba" (Ketakutan yang Amat Sangat)

Dalam Alqur'an diterangkan pada Surat Al Hasyr Ayat 2, sekelompok kaum Jahudi yang bernama Bani Nadhir yang telah mengadakan perjanjian damai Nabi Muhammad SAW di Madinah. Kemudian secara diam-diam, Bani Nadhir ini membuat hubungan dan perjanjian rahasia pula dengan Kaum Quresy di Mekah untuk menggulingkan pemerintahan Nabi. Perancai Bani Nadhir yang "bermuka dua" ini diketahui Nabi, dan langsung di beri Nabi Ultimatum. Rupanya ultimatum Nabi Muhammad SAW ini menjadikan tekanan mental (distres) bagi kaum Bani Nadhir

ini, sehingga mereka merasakan "ru'ba" (ketakutan yang amat sangat). Akibat dari ketakutan ("ru'ba") itu, mereka membakar rumahnya sendiri, segera lari dari Kota Madinah (Q.S. 59.2).

f.Schizoprenia (Jiwa yang Terpecah)

Sebagai salah satu dari akibat tekanan mental (distres) yang dialami orang dewasa ialah menjadikan orang dewasa tersebut suka mengelamun (hidup di alam bayangan), untuk menghibur dirinya dari tekanan tersebut. Sebahagian kehidupannya masih berada di alam kenyataan (reality). Schizoprenia (jiwa terpecah), yang dialami seseorang, diakibatkan oleh karena orang yang bersangkutan hidup di alam khayal/bayangan, dan juga sesaat-sesaat berada di alam realitas.

g.Agresif (Bertindak Keras)

Agresif ini dapat dilakukan secara individual, dan juga dapat diperbuat oleh massa, apabila massa tersebut mengalami tekanan mental (distres). Tindakan kekerasan yang dilakukan massa pada tanggal 13, dan 14 Mei 1998 di kota-kota besar Indonesia adalah sebagai akibat dari distres yang dialami oleh massa tersebut. Agresif ini bersifat destruktif.

h.Suicide (Bunuh Diri)

Distres yang berlebihan dan tak mampu dikendalikan, salah satu akibatnya adalah suicide (bunuh diri). Seperti telah diuraikan dalam bagian latar belakang tulisan ini, bahwa distres adalah penyebab rangking nomor 2 dari kematian, di USA (Steele, 1985). Penyakit yang dialami negara

modern ini akan cepat "menular" ke negara kita.

Seseorang yang mengalami mental depresi yang tinggi akan kehilangan kesadaran, dan adakalanya ia akan bunuh dirinya atau dibunuh orang lain. Menurut Steven-Long : "More over, the rate of suicide rises alarmingly between the ages of forty and sixty, especially for men. One hundred and five men in one hundred thousand commit suicide in middle age, approximately three times the rate for male aged fifteen to twenty four". Inilah kondisi bunuh diri di USA menurut Steven-Long, 1984. Green, and Anderson, 1982.

Demikianlah beberapa gejala tingkah laku orang dewasa yang muncul sebagai akibat dari distress yang tidak dapat dikendalikan. Menurut ajaran Islam, manusia dewasa haruslah berperan sebagai "khalifatullah" ("wakil Allah") untuk mengatur segala ciptaannya di bumi ini (Q.S. 2:30). Inilah misi seorang yang telah dewasa. Untuk menjalankan misi ini, sebelum memasuki tingkat kedewasaan seseorang harus berlatih mendidik dirinya atau tingkah lakunya termasuk mengelola stres yang dialaminya dalam segala liku-liku kehidupan.

Perlu disadari, bahwa stres tak dapat dihindarkan dari kehidupan manusia, apalagi dari kehidupan orang dewasa, oleh karena itu perlu latihan bagaimana cara mengatur/mengelolanya.

III. MEMBELAJARKAN ORANG DEWASA MENGELOLA STRES

A. Sumber Stres

Kehidupan mengalami suatu irama, malang dan mujur akan silih berganti. Kedua irama hidup tersebut merupakan sumber

stres. untuk lebih jelas, pembahasan kedua sumber tersebut adalah sebagai berikut.

1. Sumber yang Negatif (Irama Hidup Menurun)

Peristiwa seperti: kematian, penyakit, putus cinta, gagal dalam ujian, dan yang lainnya yang sejenis merupakan sumber stres.

2. Sumber yang Positif (Irama Hidup Menaik)

Peristiwa seperti : memasuki gerbang perkawinan, naik atau promosi pangkat, menang lotre dan yang sejenis, dapat menjadi sumber stres. Jabatan baru sebagai akibat naik pangkat, mungkin akan menghadapi banyak tantangan, menda-tangkan stres kepada yang bersangkutan.

Orang dewasa harus menyadari bahwa kenyataan tersebut adalah sesuatu yang wajar, dan datang dari Tuhan.

B. Strategi Pengaturan Kehidupan Orang Dewasa.

Strategi adalah suatu kiat dan tak-tik menata kehidu-dan, agar sampai kepada suatu tujuan. Oleh sebab itu, mutlak bagi orang dewasa untuk mengetahui tujuan hidup yang akan dicapainya.

1. Tujuan Hidup yang Jelas dan Yakin Untuk Dicapai

Orang dewasa harus mempunyai tujuan hidup yang jelas, diyakini untuk dicapai. Tujuan inilah yang merupakan falsafah seseorang. Tanpa tujuan hidup yang jelas sama artinya seseorang nahkoda yang kehilangan arah. Kalau seseorang dewasa belum tahu wajiblah ia belajar mengetahui tujuan akhir dari kehidupan ini.

Bila tujuan akhir telah diketahui: contoh, dalam Islam untuk mengabdikan kepada Tuhan sebagai khalifatullah di bumi

ini. Berdasarkan tujuan akhir itu susunlah tujuan sementara (specific objectives), yang harus dan dapat dicapai dalam waktu dekat. Perlu diingat, agar jangan terjadi kontradiksi antara tujuan sementara jangka pendek dengan tujuan akhir.

2. Kenalilah Diri Anda, dan Lingkungan

Know yourself, and your environment, kenalilah diri anda, dan lingkungan dimana anda berada. Anda akan mengetahui kekuatan (the strengths) dan keterbatasan (limitation) yang anda punyai. Demikian juga perlu anda kenal kekuatan-kekuatan, serta keterbatasan yang ada dilingkungan anda.

Gunakan kekuatan atau potensi yang anda miliki, serta antisipasi kelemahan-kelemahan yang ada dalam diri anda, dengan memanfaatkan segala sumber daya yang ada dilingkungan anda.

3. Orang Dewasa Berperan Banyak (Multiple Functions)

Kehidupan di dunia ini adalah semacam sandiwara (life is a kind of playing drama), dan setiap orang dewasa memainkan berbagai peran. Contoh, Si Amin di ruang kuliah ia berperan sebagai dosen, di rumah sebagai suami terhadap istri, sebagai bapak terhadap anak, sebagai khatib di mesjidnya, sebagai supir dalam perjalanan, dan seterusnya. Lakukanlah setiap peran itu secara ilmiah, sehingga setiap kerja yang dilakokan (diperankan) itu, menjadi amal shaleh di sisi Tuhan Yang Maha Esa (Q.S. 47:36).

4. Bekerjalah Secara Optimal, dan Gunakan Waktu dengan Efisien

Tekanan hidup yang menimpa diri orang dewasa harus disalurkan melalui pekerjaan yang disenangi, dan dilaksana-

kan dengan ikhlas. Jauhi kebiasaan untuk mengulur-ulur waktu. Dengan kata lain, seorang dewasa harus pandai bekerja dengan seefisien mungkin, sebaliknya perlu dijauhi sifat "*mediocre*" (asal jadi, tidak dengan kualitas yang baik).

5. Pekerjaan Fisik dan Mental yang Silih Berganti (Harmonis)

Pekerjaan fisik dan mental yang harmonis akan dapat mengurangi stres. Pekerjaan fisik atau olah raga ini tentu harus disesuaikan dengan tingkat umur.

Selanjutnya "olah raga mental" dapat dilakukan dengan bermacam kegiatan antara lain.

- a. Shalat yang khusuk dan teratur.
- b. Meditasi.
- c. Mendengarkan ceramah agama, filsafat, dan kesenian, dan sebagainya.

6. Makanan, dan Minuman yang Halal dan "Thaibah", Serta Tidur yang Pulas

Stres dapat dikenalkan dengan melalui makanan yang halal, dan "Thaibah" (baik). Syarat pertama yang harus atau akan dimakan, yaitu makanan yang halal. Selanjutnya belum tentu setiap makanan yang halal itu baik untuk semua orang dewasa. Predikat baik itu, harus dihubungkan dengan si konsumen yang bersangkutan. Tidur yang cukup dan pulas dapat menurunkan stres.

7. Bersikap Suka Memaafkan Kesalahan Orang Lain.

Kondisi stres atau distress akan dibarengi dengan rasa kesal terhadap orang lain. Dengan sikap kerelaan memaafkan orang lain terhadap diri kita, kekesalan itu akan berubah

dengan peristiwa rileksasi. Syaraf yang tegang akan menjadi lentur (rileks), dan hal ini dapat meredakan stres (Q.S. 2:263). Seiring dengan itu sikap suka minta maaf perlu ditanamkan didalam diri orang dewasa, hal ini tentu harus dimulai dari masa kecil dirumah tangga. "Tasingguang ka naik. talantuang ka turun " adalah merupakan "general adaptation Syndrome" (gejala penyesuaian kehidupan yang bersifat umum),(lihat, Steven-Long, 1984).

B. Bersyukur dan Berjuang

Setiap orang dewasa harus pandai bersyukur, yaitu berterima kasih kepada Tuhan, dan kepada orang lain yang ikut membantu tercapainya sesuatu yang menguntungkan. Selanjutnya sebagai tindak lanjut dari bersyukur itu adalah berjuang/ berusaha dengan sungguh-sungguh menggunakan yang telah dicapai itu untuk sesuatu yang bermanfaat. Keinginan ("level of aspiration") yang akan dicapai dalam berjuang itu, haruslah lebih tinggi sedikit daripada kemampuan ("level of achievement") orang dewasa itu. Jangan sampai terjadi, "level of aspiration" terlalu tinggi, atau lebih rendah dari "level of achievement" yang dimiliki. Dalam berjuang, selalu berserah diri kepada Tuhan (lihat. Q.S. 94:1-8).

Dalam berjuang tanamkanlah rasa optimis untuk berhasil, mengharap keredaan Tuhan (lihat Al Qur'an Surat Insyirah 1-8). Sadarilah bahwa hidup ini berirama dibalik pendakian, ada penurunan.

Demikian beberapa strategi dan kebijaksanaan yang perlu diingat dalam membelajarkan orang dewasa mengelola stres.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Stres tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan orang, dan ini harus dihadapi orang dewasa secara realitas. Akibat dari stres, dapat berbentuk positif, dan juga dapat berbentuk negatif. Kehidupan yang modern dan kompleks, akan menimbulkan tingkat stres yang tinggi karena penuh dengan kompetisi. Orang dewasa yang bijaksana, disertai dengan penuh keyakinan, akan dapat mengelola stres, sehingga dapat mempertinggi produktifitas kerja.

B. Saran

Keyakinan hidup beragama/ percaya kepada Tuhan Yang Maha Esa harus senantiasa harus dibina di dalam diri orang dewasa. sebab seseorang dewasa yang belajar/ berjuang tanpa keyakinan hasilnya akan "hopeless" (susah diharapkan keberhasilannya).

Dianjurkan agar setiap pekerjaan yang diperbuat orang dewasa berdasarkan kepada ilmu. Oleh karena itu salurkanlah stres yang ditemui dalam kehidupan dengan bekerja secara ilmiah, sehingga hasil pekerjaan yang diperdapat menjadi amal yang ilmiah (amaliah).-

1117 /K (98 - m1 (2)

616.89
AKI
m1

V. KEPUSTAKAAN/REFERENCES

1. *Al-Quran*
2. Biran Zainal, (1997), harian Untuk Umum *Kompas*, tgl. 24-8-1997.
3. Green Lawrence W. and Anderson C.L., (1982) *Community Health*, fourth edition, Toronto C.V. Mosby Company.
4. _____, *Kompas*, harian untuk umum. 20 januari 1991
5. _____, *Kompas*, harian untuk umum, 10 Oktober 1993
6. _____. *Kompas*, harian untuk umum. 23 Juni 1998.
7. Procter Paul. dkk., (1981) *Longman Dictionary of Contemporary English*. Longman Group Ltd.
8. Steele William. (1984) *Journal of Psychology*. USA Today. November, 1984.-
9. Steven-Long Yudith, (1984), *Adult Life*, Mayfield Publishing Company, Los Angeles, USA.