

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia hidup di dunia ini akan melalui beberapa fase kehidupan yaitu masa bayi, remaja, dewasa kemudian lansia. Dalam fase dewasa, manusia akan banyak mengalami perubahan dari fase sebelumnya, salah satu perubahan tersebut adalah perubahan emosional.¹ Jika seseorang pada fase ini tidak bisa mengontrol perubahan emosional dengan baik tentu akan menuai permasalahan dalam menjalani kehidupan. Sehingga pada fase ini remaja dituntut untuk beradaptasi dengan perubahan emosional yang datang menghampiri. Bukan hanya perubahan emosional yang menjadi pergumulan pada fase dewasa ini, tetapi juga kemampuan dalam menghadapi konflik-konflik kehidupan.

Fakta bahwa individu adalah makhluk sosial yang membutuhkan kebersamaan dengan orang lain untuk bertahan hidup adalah hal yang tidak dapat dihindari dalam kehidupan manusia. Namun sayangnya, kehadiran individu lain ditengah-tengah kehidupan manusia justru terkadang menjadikan manusia tidak dapat terhindar dari konflik antar sesama meskipun manusia berusaha semaksimal

¹Maryam B. Gainau, *Perkembangan Remaja dan Problematikanya* (Yogyakarta: Kanisius, 2015): 77

mungkin menghindari konflik tersebut. Konflik adalah fenomena perbedaan pandangan, perang mulut, huru-hara, peperangan hingga pada tahap pembunuhan.² Dibalik itu konflik tidak selamanya merupakan hal yang buruk terkadang konflik juga diperlukan dalam kehidupan. Oleh karena itu, jika manusia tidak dapat menghindari konflik tersebut, manusia dapat mengelolah konflik yang dihadapi hal ini disebut sebagai manajemen konflik.

Manajemen merupakan sebuah proses yang ditempuh seseorang untuk mencapai tujuan yang telah dirancang sebelumnya.³ Selanjutnya, manajemen konflik adalah suatu proses untuk menganalisa konflik kemudian mengatasi konflik dan menyelesaikan konflik yang dihadapi baik itu konflik antar individu maupun kelompok yang disebabkan oleh perbedaan sudut pandang dan penyebab konflik lainnya.⁴ Manajemen konflik merupakan sebuah usaha dalam mengarahkan pihak-pihak tertentu baik itu individu ataupun kelompok untuk menciptakan sebuah perdamaian dan kesatuan. Manajemen konflik merupakan suatu usaha yang ditempuh mulai dari pencegahan hingga pada penanganan konflik.⁵ Berdasarkan definisi tersebut salah satu hal penting dalam menjalani kehidupan ini adalah mengimplementasikan manajemen konflik dikarenakan konflik yang tidak dapat

²Setrianto tarappa', "Manajemen konflik gereja kontemporer dari masa ke masa", Jurnal Marampa', Vol. 5, No. 1 (Juni 2012), 26

³M. Hanafi, *Manajemen* (Yogyakarta: UPP AMP YKPN, 2000) 4

⁴Fauzan, Rusydi, dkk, *Manajemen Konflik*, (Padang, Global Ekssekutif Teknologi: 2023) 2

⁵Rusdiana, *Manajemen Konflik*, (Bandung, Pustaka Setia: 2015) 10

dihindari namun dengan adanya manajemen konflik individu dapat menganalisa konflik yang dihadapinya agar lebih mudah dalam menyelesaikan konflik tersebut.

Ditengah banyaknya konflik yang sering kali dihadapi, setiap individu khususnya pada fase dewasa perlu untuk mengerti dan memahami suatu hal yang dinamakan kesehatan mental. Dalam menggunakan kapasitas emosional seseorang, berpartisipasi dalam masyarakat, seseorang harus berada dalam kondisi kesehatan emosional dan psikologis yang sehat.⁶ Kesehatan mental merupakan kemampuan dalam membangun dan mewujudkan keharmonisan dengan jiwa, kesanggupan dalam menghadapi pergumulan yang dihadapi dalam kehidupan, kemampuan untuk merasakan dan mewujudkan hal-hal yang positif untuk membangun kebahagiaan dalam diri sendiri⁷ sehingga terhindar dari gejala gangguan kejiwaan. Namun, bukan hanya sebatas mengerti dan mengetahui apa yang disebut dengan kesehatan mental tetapi masing-masing individu juga perlu untuk menjaga kesehatan mental baik dari individu itu sendiri maupun kesehatan mental orang lain.

Salah satu hal yang terpenting dalam jiwa manusia adalah kesehatan mental. Khususnya pada fase kehidupan dewasa, karena pada fase ini individu akan lebih

⁶Dewi, Kartika Sari, *Buku Ajar Kesehatan Mental*, (Semarang: UPT UNDIP Press Semarang: 2012): 1

⁷Aqib, Zainal, *Psikologi Konseling & Kesehatan Mental*, (Nganjuk: Pustaka Referensi: 2021): 38-39

aktif untuk berinteraksi dengan manusia lain yang memiliki berbagai macam karakter. Di tengah banyaknya aktivitas yang mengharuskan individu pada fase dewasa untuk beradaptasi dengan individu lain pada saat-saat itu pemahaman mengenai kesehatan mental harus implementasikan. Melihat realita yang ada terkadang ketika manusia sedang berkumpul acap kali melontarkan candaan yang tidak diketahui apakah hal itu melukai hati individu yang menjadi target candaan tersebut atau tidak. Oleh sebab itu, pentingnya saling menjaga kesehatan mental diri sendiri dan orang lain karena jika individu kesulitan untuk menguatkan kesehatan mentalnya atau bahkan mengalami kerusakan pada kesehatan mental tentu akan kesulitan dalam menjalani kehidupan. Seseorang yang tidak bisa mengelola banyaknya konflik yang dihadapinya tentu akan mengalami tekanan dan stress bahkan gangguan mental⁸.

Kasus bunuh diri yang terjadi di Indonesia kian meningkat setiap tahunnya, fenomena yang memprihatinkan ini telah terjadi di berbagai daerah negara Indonesia. Pada tahun 2012, angka bunuh diri mencapai 804.000 kejadian di seluruh dunia hanya terhitung pada satu tahun.⁹ Menurut *World Health Organization* (WHO) lebih dari 77%

⁸Mark van Ommeren, "Kondisi kesehatan mental dalam situasi konflik ternyata jauh lebih luas dari yang kita duga" World Health Organization, <https://www.who.int/news-room/commentaries/detail/mental-health-conditions-in-conflict-situations-are-much-more-widespread-than-we-thought> (diakses 12 Juni 2024)

⁹Arthur D.B. Mantiri, Erwin Kristanto and J. Siwu, "Profil Kasus Bunuh Diri Di Kota Manado Periode Januari-November 2015", *e-Clinic* 4, no. 1 (2016): 257

kasus bunuh diri yang terjadi pada tahun 2019 pada negara-negara global.¹⁰ Menurut Komisi Perlindungan Anak Sosial (KPAI) kasus bunuh diri yang terjadi pada remaja di tahun 2023 disebabkan oleh beberapa faktor. Pertama, konflik dalam *circle* pertemanan. Kedua, faktor ekonomi keluarga. Ketiga, konflik dengan kekasih.¹¹ Berdasarkan data diatas konflik merupakan salah satu akar permasalahan yang dapat merusak kesehatan mental yang menyebabkan remaja putus asa kemudian memilih untuk melakukan bunuh diri.

Melalui observasi awal, peneliti mengetahui bahwa ada salah satu mahasiswa program studi Kepemimpinan Kristen yang pernah berkonflik dengan keluarganya. Konflik yang dialaminya disebabkan oleh keinginannya untuk pindah jurusan, namun keinginan tersebut justru menimbulkan konflik dengan keluarganya. Semenjak terjadinya konflik tersebut peneliti mengamati bahwa mahasiswa tersebut mengalami gejala gangguan mental baik secara fisik, psikis dan sosial. Gejala fisik yang ia keluhkan adalah pola makan dan jam tidur yang tidak teratur, menurunnya minat untuk melakukan aktivitas, sakit kepala, sulit berkonsentrasi serta melemahnya energi. Ia mengaku bahwa ia telah berkunjung ke dokter dan hanya diberi obat

¹⁰World Health Organization, "Bunuh Diri", <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide> diakses pada tanggal 2 November 2023

¹¹Admin KPAI, "Pengawasan KPAI Pada Kasus Bunuh Diri Anak Di Kab. Tana Toraja", <https://www.kpai.go.id/publikasi/pengawasan-kpai-pada-kasus-bunuh-diri-anak-di-kab-tana-toraja#:~:text=Kab.Tana%20Toraja%20Sulawesi%20Selatan,keluarga%20dan%20asmara%20diantara%20remaja>. Diakses pada 2 November 2023

penghilang stress. Gejala psikis yang dialaminya adalah selalu berputus asa, menyalahkan diri sendiri dan berpikir untuk mengakhiri hidup. Peneliti juga mengamati bahwa mahasiswa tersebut mengalami gangguan mental pada gejala sosial yaitu tidak memiliki motivasi untuk melakukan apapun serta kehilangan hasrat untuk melanjutkan hidup.

Penelitian yang dilakukan oleh Selvianti Saleppang dengan judul penelitian “Peran Manajemen Konflik Sebagai Upaya Mempertahankan Keutuhan Rumah Tangga di Lembang Dende’ Kecamatan Dende’ Piongan Napo Kabupaten Toraja Utara” dengan menggunakan metode penelitian kualitatif menyimpulkan bahwa konflik sebagai suatu hal yang tidak dapat dihindari dari kehidupan sehari-hari dan selalu ada dalam kehidupan rumah tangga yang berdampak positif maupun negatif terhadap setiap pribadi. Namun, bukan berarti bahwa konflik tidak bisa diselesaikan. Melainkan, konflik harus dikelola bersama-sama sehingga memberikan dampak yang baik dalam rumah tangga demi keutuhan bersama. Konflik juga dapat semakin mempererat hubungan dari berbagai macam tantangan yang dihadapi oleh keluarga.¹²

Pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Selvianti Saleppang, peneliti memilih salah satu rumah tangga dari sepasang suami istri yang ada di Lembang

¹²Selvianti Saleppang, “Peran Manajemen Konflik Sebagai Upaya Mempertahankan Keutuhan Rumah Tangga di Lembang Dende’ Piongan Kabupaten Toraja Utara”, Skripsi, (2019)

Dende' sebagai subjek penelitian.¹³ Dalam penelitian ini yang menjadi subjek – penelitian adalah mahasiswa program studi Kepemimpinan Kristen. Namun, terdapat kesamaan antara penelitian yang dilakukan oleh Selvianti Saleppang dan penelitian ini yaitu menjadikan manajemen konflik sebagai fokus penelitian.

Penelitian yang dilakukan oleh Sofi Wulandari Istomo dengan judul penelitian “Pengaruh Manajemen Konflik Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT. Taspen Kantor Cabang Yogyakarta” dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif disimpulkan bahwa manajemen konflik berpengaruh secara signifikan terhadap kinerja karyawan pada PT. Taspen dengan tingkat pengaruh 39,69%.¹⁴ Pada penelitian tersebut, peneliti memilih seluruh karyawan PT. Taspen sebagai subjek penelitian. Sedangkan, dalam penelitian ini yang menjadi subjek penelitian adalah mahasiswa program studi Kepemimpinan Kristen. Penelitian tersebut menggunakan metode penelitian kuantitatif, sedangkan penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Namun yang menjadi persamaan antara penelitian terdahulu dan penelitian ini adalah memilih topik manajemen konflik sebagai fokus penelitian.

Penelitian yang dilakukan oleh Serianto Tarappa' dengan judul penelitian “Manajemen Konflik Gereja Kontemporer Dari Masa Ke Masa” dengan

¹³Ibid.

¹⁴Sofi Wulandari Istomo, “Pengaruh Manajemen Konflik Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT. Taspen Kantor Cabang Yogyakarta”, skripsi, (2013)

menggunakan metode penelitian kualitatif menyimpulkan bahwa konflik yang dihadapi gereja tidaklah selamanya berupa ancaman tetapi disisi lain menjadi wadah untuk melakukan perubahan jika konflik itu dikelola dengan baik.¹⁵ Terdapat perbedaan dalam penelitian tersebut dan penelitian ini mengenai subjek penelitian. Namun, terdapat kesamaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah memiliki topik manajemen konflik sebagai fokus penelitian.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka hal ini mendorong penulis untuk melakukan penelitian dengan judul “Dampak Manajemen Konflik Dalam Penguatan *Mental Health* Mahasiswa Program Studi Kepemimpinan Kristen”. Subjek dalam penelitian ini difokuskan pada salah satu mahasiswa program studi Kepemimpinan Kristen yang terindikasi pernah mengalami gejala gangguan mental yang disebabkan oleh konflik yang dialaminya.

B. Fokus Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka fokus penelitian ini adalah dampak dari praktik manajemen konflik yang di dalam penguatan *mental health* salah seorang mahasiswa program studi Kepemimpinan Kristen.

¹⁵Setrianto Tarappa', “Manajemen Konflik Gereja Kontemporer Dari Masa Ke Masa”, Jurnal Marampa', Vol. 5, No. 1 (Juni 2012).

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fokus masalah diatas, yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu; Bagaimana dampak dari praktik manajemen konflik dalam penguatan *mental health* mahasiswa program studi Kepemimpinan Kristen?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis dampak dari praktik manajemen konflik dalam penguatan *mental health* mahasiswa program studi Kepemimpinan Kristen.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi beberapa pihak, yaitu;

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini dapat dijadikan pedoman dalam mengembangkan dan menambah ilmu pengetahuan mengenai penguatan *mental health* dalam mengelolah konflik yang tidak dapat terelakkan. Khususnya bagi mahasiswa program studi Kepemimpinan Kristen yang difasilitasi mata kuliah manajemen konflik sehingga dapat

mengimplementasikan teori manajemen konflik itu sendiri dalam penguatan kesehatan mental.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti yaitu dapat memberikan wawasan tambahan mengenai *mental health* dan manajemen konflik.
- b. Bagi mahasiswa program studi Kepemimpinan Kristen, dapat mengimplementasikan teori manajemen konflik dalam mengelola konflik yang tidak dapat terelakkan dalam kehidupan.
- c. Bagi program studi, dapat dijadikan sebagai acuan dan referensi dalam mata kuliah manajemen konflik.

F. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan dalam proposal ini yaitu **BAB I** mencakup latar belakang, fokus masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan. **BAB II** mencakup tinjauan pustaka yang meliputi definisi manajemen, proses manajemen, konflik, definisi manajemen konflik, fungsi manajemen konflik, penyelesaian konflik, definisi kesehatan mental, fungsi kesehatan mental dan ciri-ciri mental yang sehat. **BAB III** mencakup jenis metode penelitian, tempat penelitian, subjek penelitian, jenis data, teknik pengumpulan data, teknik analisis data dan teknik pengujian keabsahan data. **BAB IV** mencakup

deskripsi subjek, deskripsi hasil penelitian yang meliputi indikator penelitian yaitu mengakomodasi (*Accommodating*), kolaborasi (*Collaborating*), terhindar dari penyakit mental, aktualisasi diri, mampu beradaptasi, mampu menciptakan kebahagiaan sendiri dan analisis penelitian.