

**KONSEP STRES PADA MASYARAKAT MODERN DAN  
UPAYA PENYEMBUHANNYA  
MENURUT ISHAQ HUSAINI KUHSARI DAN MUSTAMIR  
(Perspektif Bimbingan Konseling Islam)**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan  
Mencapai Derajat Sarjana Sosial Islam (S.Sos.I)  
Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam



Oleh:

**LAILATIS SYARIFAH**

NIM: 101111019

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
SEMARANG  
2014**

## NOTA PEMBIMBING

Lamp : 5 (Lima) eksemplar

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada Yth. Bapak Dekan Fakultas  
Dakwah dan Komunikasi IAIN Walisongo  
- Semarang  
di Semarang

*Assalamu 'alaikum wr.wb*

Setelah membaca, mengadakan koreksi dan perbaikan  
sebagaimana mestinya, maka kami menyatakan bahwa skripsi  
saudari:

Nama : Lailatis Syarifah

Nim : 101111019

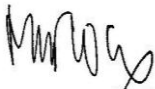
Fak/Jur : DAKWAH DAN KOMUNIKASI/ BPI

Judul Skripsi : **KONSEP TEKANAN JIWA PADA  
MASYARAKAT MODERN DAN UPAYA  
PENYEMBUHANNYA MENURUT ISHAQ  
HUSAINI KUHSARI DAN MUSTAMIR**  
(*Perspektif Bimbingan Konseling Islam*)

Dengan ini telah saya setuju dan memohon agar segera  
diujikan. Demikian atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

*Wassalamu 'alaikum wr.wb*

Bidang Substansi Materi




**Dr. Ali Murtadho M. Pd**

NTP. 19690818 199503 1 001

Semarang, 05 Desember 2014

Pembimbing,

Bidang Metodologi & Tata tulis



**Anila Yuriana, M. Pd**

NTP. 19790427 200801 2012

**SKRIPSI**  
**KONSEP STRES PADA MASYARAKAT MODERN**  
**DAN UPAYA PENYEMBUHANNYA**  
**MENURUT ISHAQ HUSAINI KUHSARI DAN MUSTAMIR**  
**(Perspektif Bimbingan Konseling Islam)**

Disusun oleh

**Lailatis Syarifah**

**101111019**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 16 Desember 2014

dan dinyatakan telah lulus memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua Sidang



Hj. Mahmudah, S. Ag., M. Pd.  
NIP: 19701129 199803 2001

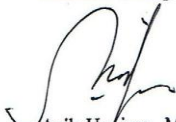


Penguji I



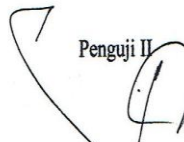
Prof. Dr. Hj. Ismawati, M. Ag.  
NIP. 19480705 196705 2001

Sekretaris Sidang



Anila Umriana, M. Pd.  
NIP: 19790427 200801 2012

Penguji II



Drs. Sugiarso, M. Si  
NIP: 19571013 198601 1001

## **PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil kerja saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesajaraan di suatu perguruan tinggi di lembaga pendidikan tinggi lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum / tidak diterbitkan, sumbernya dijelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka.

Semarang, 16 Desember 2014

**Lailatis Syarifah**

**NIM. 101111019**

## MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦٠﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦١﴾

*“karena Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”*

*Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”.*

## PERSEMBAHAN

*Skripsi ini penulis persembahkan untuk:*

- 1. Fakultas Dakwah dan Komunikasi IAIN Walisongo Semarang*
- 2. Bapakku tercinta "Mahrozi" dan ibuku tersayang "Mar'ah" yang selalu memberikan nasehat, doa dan perjuangannya yang luar biasa demi kesuksesan pendidikan anaknya.*
- 3. Teman-teman BPI 2010 dan Bidikmisi, bersama kalianlah aku berproses menuntut ilmu dan menapaki jalan menuju cita-citaku.*
- 4. Semua pihak yang telah membantu kelancaran dalam penyusunan skripsi ini.*
- 5. Pembaca sekalian, semoga dapat mengambil manfaat dari skripsi ini. Amin.*

## ABSTRAK

**Keyword** : Stres, penyembuhan, Masyarakat Modern, Bimbingan dan Konseling Islam

Penelitian ini berjudul: *Konsep Stres pada Masyarakat Modern dan Upaya Penyembuhannya Menurut Ishaq Husaini Kuhsari dan Mustamir (Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam)*. Latar belakang penelitian ini, bahwa stres pada dasarnya adalah sesuatu yang menekan individu baik yang bersumber dari luar maupun dalam diri individu. Kondisi stres yang apabila dibiarkan akan member dampak negative bagi individu baik dalam hal kondisi kesehatan fisik maupun mental individu. Dalam berbagai kajian, faktor agama mempunyai peranan penting dalam mekanisme coping yang dilakukan individu terhadap stres. Sebagai rumusan masalah adalah bagaimana konsep stres pada masyarakat modern menurut Ishaq Husaini Kuhsari dan Mustamir? Bagaimana solusi yang ditawarkan Ishaq Husaini Kuhsari dan Mustamir dalam upaya penyembuhan stres pada masyarakat modern? Serta bagaimana tinjauan dari bimbingan dan konseling Islam.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif. Data primer dalam penelitian ini adalah karya Ishaq Husaini Kuhsari dan Mustamir. Adapun data sekundernya adalah sejumlah kepustakaan yang relevan dengan skripsi ini. Teknik pengumpulan data yang penulis lakukan dalam penelitian ini adalah kepustakaan (*library research*). Dalam menganalisis data menggunakan analisis deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa apabila mengkaji pemikiran Ishaq Husaini Kuhsari dan Mustamir, keduanya berasumsi bahwa stres pada dasarnya bagaimana cara pandang dan menilai terhadap peristiwa yang menjadi stimulus stres tersebut, ketika individu menilai secara positif akan berdampak positif, sebaliknya apabila dalam menilai individu merespon negatif maka akan berdampak negatif dalam diri individu. Stres pada dasarnya peristiwa alamiah yang pasti dialami oleh setiap manusia. Selain itu stres merupakan alat ukur dan pembentuk integritas diri sehingga dapat menjaga dan memelihara keseimbangan mental. Keseimbangan

mental tidak terjadi dengan sendirinya melainkan dengan melalui usaha. Diantaranya dengan adanya ujian berupa stres dengan cara pengelolaan stres. Pendapat Kuhsari dan Mustamir apabila dihubungkan dengan stres maka dapat dijadikan sebagai solusi dalam menyembuhkan stres yang dialami masyarakat modern ini. Dalam hubungannya dengan bimbingan dan konseling Islam, bahwa upaya penyembuhan stres Kuhsari dan Mustamir dapat dijadikan materi bagi konselor dalam membimbing dan mengkonselingi konseli yang belum atau sedang menghadapi masalah. Pemikiran Kuhsari dan Mustamir sesuai dengan asas-asas dan tujuan bimbingan konseling Islam. Persamaan upaya penyembuhan stres menurut Kuhsari dan Mustamir yaitu, baik. Adapun dalam pendekatannya Kuhsari lebih condong pada agama dengan psikologi. Hal ini bisa dimengerti karena latar belakang Ishaq Husaini Kuhsari adalah pakar dalam bidang Filsafat. Sedangkan Mustamir mengkombinasikan pemikirannya melalui pendekatan psikologi, agama dan kedokteran. Hal ini pun bisa dimengerti karena Mustamir adalah sarjana kedokteran, yang membuka pengobatan herbal yang memadukan dengan unsur spiritual atau agama, sehingga bukunya dikemas dalam bentuk penyajian penyembuhan berbagai penyakit dengan menggunakan terapi agama dan ibadah.



## KATA PENGANTAR



Puji syukur atas Rahmat dan hidayah-Nya. Shalawat dan salam atas junjungan Nabi Muhammad SAW, seluruh sahabat, keluarga dan seluruh pengikutnya yang senantiasa mengamalkan sunnah-sunnahnya.

Atas berkah dan rahmat Allah SWT, penyusun dapat menyelesaikan skripsi : **Konsep Stres Pada Masyarakat Modern dan Upaya Penyembuhannya Menurut Ishaq Husaini Kuhsari dan Mustamir** (*Perspektif Bimbingan Konseling Islam*) Atas tersusunnya skripsi ini, penyusun mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. H. Muhibbin, M.Ag selaku Rektor IAIN Walisongo Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penyusun untuk menuntut ilmu di IAIN Walisongo Semarang.
2. Dr.H. Awaludin Pimai, Lc M.Ag selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi IAIN Walisongo Semarang, yang telah memberikan izin kepada penyusun untuk menyelesaikan studi di Fakultas Dakwah.
3. Para pembimbing Bapak Dr. Ali Murtadlo, M.Pd selaku dosen pembimbing I dan Ibu Anila Umriana, M.Pd yang dengan penuh kesabaran dan ketelitian membimbing, mengarahkan dan mengoreksi naskah penyusun di tengah aktivitas yang menumpuk.
4. Saudari-saudariku senasib seperjuangan dalam wadah Bidikmisi Walisongo dan Pesantren Darul Falah Be-Songo.

5. Teman-temanku di kelas Bimbingan dan Penyuluhan Islam, terutama Nur, Rina, Puji, Riza dan Subaidah yang tak pernah lelah mendengar keluh kesahku.)
6. Sedulur IMPADIS (Ikatan Mahasiswa Pekalongan di Semarang) dan IKMAL EL-SIMBANY
7. Semua pihak yang telah mendukung terselesaikannya karya sederhanaku ini.

Penyusun menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Oleh sebab itu, kritik dan saran yang bersifat konstruktif sangat peneliti harapkan untuk terciptanya karya yang lebih baik. Besar harapan peneliti, semoga skripsi ini dapat memperluas pemahaman kita mengenai esensi pelayanan. Semoga skripsi ini bisa bermanfaat khususnya bagi penulis dan bagi pembaca pada umumnya.

Peneliti

## TRANSLITERASI

Penulisan transliterasi huruf-huruf Arab Latin dalam skripsi ini berpedoman pada SKB Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI. Nomor: 158/1987 dan Nomor 0543b/U/1987. Penyimpangan penulisan kata sandang (al-) disengaja secara konsisten supaya sesuai teks Arabnya.

ا	A	ط	ṭ
ب	B	ظ	ẓ
ت	T	ع	‘
ث	ṯ	غ	gh
ج	J	ف	f
ح	ḥ	ق	q
خ	Kh	ك	k
د	D	ل	l
ذ	ḏ	م	m
ر	R	ن	n
ز	Z	و	w
س	S	ه	H
ش	Sy	ء	’
ص	ṣ	ي	Y
ض	ḏ		

### Bacaan madd:

a> = a panjang  
i> = i panjang  
u> = u panjang

### Bacaan diftong:

أَوْ = au  
أَيُّ = ai  
أَيُّ = iy

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>NOTA PEMBIMBING</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>TRANSLITERASI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	10
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian .....	10
D. Tinjauan Pustaka .....	11
E. Metodologi Penelitian .....	14
<b>BAB II GAMBARAN UMUM STRES, MASYARAKAT MODERN DAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM</b>	
A. Konsep Stres .....	23
1. Pengertian Stres.....	23
2. Faktor Penyebab Stres .....	28
3. Dampak Stres .....	29
4. Landasan al-Quran tentang Stres .....	33

B. Masyarakat Modern .....	36
1. Pengertian Masyarakat Modern dan Aspek - aspeknya .....	36
2. Problematika yang Dialami Masyarakat Modern.....	39
C. Bimbingan Konseling Islam .....	44
1. Pengertian Bimbingan Konseling Islam .....	44
2. Materi Bimbingan Konseling Islam .....	47
3. Metode Bimbingan Konseling Islam .....	50
4. Tujuan Bimbingan Konseling Islam .....	53
5. Azaz Bimbingan Konseling Islam .....	54

**BAB III BIOGRAFI ISHAQ HUSAINI KUHSARI DAN  
MUSTAMIR SERTA PEMIKIRANNYA**

A. Pemikiran Ishaq Husaini Kuhsari .....	59
A.1 Biografi Ishaq Husaini Kuhsari dan Karya Karya nya .....	59
A.2 Pandangan Ishaq Husaini Kuhsari tentang Stres pada Masyarakat Modern .....	60
A.2.1 Konsep Stres .....	60
A.2.2 Faktor Penyebab Stres .....	62
A.2.3 Dampak Stres .....	68
A.3 Upaya Penyembuhan .....	69

B. Pemikiran Mustamir .....	82
B.1 Biografi Mustamir dan Karya-karya nya .....	82
B.2 Pandangan Mustamir tentang Stres pada Masyarakat Modern .....	86
B.2.1 Konsep Stres .....	86
B.2.2 Faktor Penyebab Stres .....	90
B.2.3 Dampak Stres .....	91
B.3 Upaya Penyembuhan .....	92

#### **BAB IV ANALISIS**

A. Analisis Pemikiran Ishaq Husaini Kuhsari dan Mustamir tentang Stres .....	110
B. Analisis Upaya Penyembuhan Stres Menurut Ishaq Husaini Kuhsari dan Mustamir Ditinjau dari Bimbingan Konseling Islam .....	115

#### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	134
B. Saran .....	136
C. Penutup .....	136

#### **DAFTAR PUSTAKA**

#### **LAMPIRAN-LAMPIRAN**

#### **RIWAYAT HIDUP**