

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Modernisasi disadari maupun tidak telah masuk dan menanam kuat disegala penjuru dunia. Modernisasi ditandai dengan adanya penghargaan yang tinggi terhadap kemampuan rasio yang kemudian melahirkan kemajuan dalam ilmu pengetahuan dan teknologi. Kemajuan tersebut diaplikasikan dalam industrialisasi, dengan menggunakan tenaga mesin secara besar-besaran. Proses modernisasi mengandung unsur perjuangan untuk mencapai taraf hidup yang tinggi (Madjid, 1992: 458).

Keberhasilan dunia modern menunjukkan suatu perubahan yang fantastis dalam berbagai bidang. Pertama, dalam bidang politik, ditandai dengan munculnya negara-negara yang baru merdeka, lahirnya lembaga-lembaga politik dan semakin diakuinya hak-hak asasi manusia. Kedua, bidang ekonomi, ditandai dengan semakin besarnya kebutuhan manusia akan barang dan jasa sehingga munculah berbagai industri pabrik yang dibangun sehingga manusia semakin mudah untuk memperoleh barang dan jasa. Ketiga, bidang budaya ditandai dengan semakin mudarnya budaya asli akibat masuknya

pengaruh dari budaya dari luar. Keempat, bidang sosial, adanya strata sosial, yakni kelas bawah, menengah, dan atas, hal ini ditandai semakin banyaknya kelompok buruh, kaum intelektual, kelompok manajer.

Hasan (2003: 12) mengungkapkan bahwa realitasnya, dengan adanya proses modernisasi memberi perubahan bagi masyarakat baik dari cara berfikir, bersikap, bertingkah laku. Dalam hal ini masyarakat modern cenderung mengejar kehidupan materi dan bergaya hidup hedonis. Kebergantungan manusia terhadap peradaban dan kemajuan zaman menjadikan keduanya sebagai sumber yang menentukan kebahagiaan dan kesengsaraan hidup.

Kebergantungan terhadap kehidupan modern ini berdampak pada banyak hal, salah satunya adalah dengan mengorbankan kenyamanan, ketenteraman, ketenangan, kebahagiaan, bahkan kesehatan, sehingga pada akhirnya mereka terjangkit penyakit kejiwaan dan fisik, seperti gelisah, was-was, hipertensi, diabetes, iritasi usus, schizophrenia (Baduwailan dan Hishshah, 2010: 127). Selain itu, pemahaman keagamaan yang didasarkan wahyu ditinggalkan karena dianggap tidak memberikan peran apapun. Masyarakat demikian telah kehilangan visi keilahian yang tumpul

penglihatannya terhadap realitas hidup dan kehidupan, sehingga kehidupannya jauh dari nilai-nilai agama.

Akibatnya, dalam kehidupan yang serba teknologi ini, manusia mengalami *alienasi*.¹ Indikator yang dapat dilihat antara lain kecenderungan hidup tanpa arah, moral semakin tersingkirkan serta pemujaan benda yang berlebihan (Hasan, 2003: 86), selain itu muncul pula gangguan kejiwaan, seperti mudah tersinggung, bosan dengan hidup, stres, bahkan, ada yang sampai dalam kondisi milankolia, dan gangguan kepribadian yang cenderung kriminalitas.

Penyakit kejiwaan dan jasmani yang mulai menjamur di era modern ini adalah diistilahkan dengan *penyakit modern* (Fanjari, 1993: 93). stres merupakan salah satu penyebab penyakit tersebut. Stres merupakan tekanan internal (tuntutan) maupun eksternal (tanggapan) serta kondisi bermasalah dalam kehidupan, keadaan tertekan tersebut berupa fisik maupun psikologi (mustamir, 2008: 51). Menurut Seyle (dalam Kuhsari, 2012: 23) stres merupakan interaksi dan adaptasi diri yang dilakukan tubuh karena faktor tekanan hidup. Stres

¹ Para sosiolog mendefinisikan *Alienasi* adalah suatu gejala keterasingan. Tokoh psikologi humanis, Rollo May mengistilahkan manusia modern sebagai “manusia dalam kerangkeng”, yaitu manusia yang sudah kehilangan makna hidup. Ia selalu dilanda keresahan dan tidak mampu memilih jalan hidup yang diinginkan. Para sosiolog menyebut keadaan manusia modern ini sebagai gejala keterasingan, lihat skripsi Ema Hidayanti, *Solusi Tasawuf Amin Syukur atas Problem Manusia Modern*: 2004, hal.3

bersumber dari frustrasi dan konflik yang dialami individu, dalam hal ini tiap individu mempunyai tingkat toleransi kemampuan yang berbeda-beda dalam menghadapi stres (Mustamir, 2008: 51). Ketika individu tidak mampu menghadapi stres maka akan menimbulkan gangguan baik secara psikologis maupun fisiologis sehingga individu mengalami kegagalan dalam menjalankan tugas dalam kehidupan sehari-hari (Ardani, 2008: 81).

Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan sekitar 300 juta orang atau sekitar enam persen dari total masyarakat dunia sedang mengidap sakit jiwa dalam berbagai stadium. Tahun 2012 di Singapura tercatat 467 kasus bunuh diri, diduga penyebab meningkatnya angka bunuh diri karena stres akibat interaksi sosial dan percintaan. Sedangkan di Indonesia, tahun 2007 berdasarkan data Kementerian Kesehatan (Kemenkes) jumlah penderita gangguan jiwa berat (seperti gangguan bipolar (*bipolar disorder*), schizophrenia, dan *schizoaffective disorder*) diperkirakan mencapai sekitar satu juta jiwa lebih atau sekitar 0,46 persen total penduduk Indonesia. Masalah yang umumnya dihadapi seperti pengangguran, sekolah atau pekerjaan, kesulitan keuangan, masalah keluarga, masalah interaksi sosial dan kesepian

(<http://www.beritasatu.com/dunia/125990-stress-dan-galau-angka-bunuh-diri-singapura-cetak-rekor.html>, diakses tanggal 26 Februari 2014).

Para Psikolog, seperti Erich Fromm, Carl Gustav Jung, dan Rollo May, mengungkapkan bahwa kehidupan di era modern telah menghancurkan tatanan kejiwaan manusia. Hal ini disebabkan semakin meningkatnya kebutuhan manusia, sehingga terjadinya persaingan dalam memperebutkan kesuksesan (Darajat, 1983: 12). Semakin maju masyarakat semakin sulit mencapai kebahagiaan dan ketenangan jiwa, sehingga masyarakatnya banyak yang mengalami stres.

Berbagai upaya dilakukan manusia untuk memperoleh kesembuhan dan ketentraman jiwa, diantaranya dengan berobat kepada dokter dengan mengkonsumsi obat dan melakukan operasi yang bersifat jasmani, ada juga yang mengunjungi tempat hiburan malam, diskotik. Manusia seringkali mengabaikan faktor keimanan, yakni menjalin hubungan baik dengan Allah SWT dengan mencari kesembuhan melalui Al-Quran, dzikir, dan doa yang dapat menguatkan sisi mental dan jiwa. Kekuatan tersebut pada akhirnya yang akan melindungi jiwa dan raga dari berbagai penyakit kejiwaan serta jasmani (Baduwailan dan Hishshah, 2010: 127-128).

Darajat (1983: 12) menyatakan seharusnya dengan kondisi dan hasil kemajuan era modern memberikan kebahagiaan yang lebih banyak kepada manusia dalam hidupnya. Akan tetapi sesuatu kenyataan yang meyedihkan ialah bahwa kebahagiaan semakin jauh, hidup semakin sukar dan kesukaran material berganti dengan kesukaran mental dan lebih menekan kebahagiaan.

Kuhsari (2012: 121) berpendapat bahwa peradaban manusia sekarang sampai pada suatu titik dimana terlihat kemajuan di bidang teknologi namun tingkat stres yang dialami para penduduknya semakin tingginya. Faktor utama penyebabnya adalah kehampaan spiritual dan tidak mengamalkannya ajaran agama secara benar, yang menjadikan manusia menderita karena tidak memiliki tujuan dan tumpuan hidup. Pengabaian akan hubungan vertikal dengan Tuhan berdampak pada kondisi kesehatan seseorang, baik secara psikis maupun fisik.

Idealnya manusia modern dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi mampu meningkatkan kualitas hidupnya baik urusan dunia maupun akhirat, sehingga mereka mampu menyeimbangkan keduanya. Selain berpikir logis, manusia modern mestinya lebih bijak dan arif dalam menjalani kehidupannya. Oleh karenanya manusia perlu

melakukan banyak pembenahan dalam diri, yakni membenahi cara berfikir, berperilaku dan berperasaan (menata hati) dengan merujuk pada agama dan menjadikan Al-Quran sebagai pedoman hidup, yang didalamnya dijelaskan tata cara menata kehidupan, baik dalam hubungannya dengan Allah dan sesama manusia sehingga akan terciptanya ketenteraman dan kedamaian hidup manusia (Kuhari, 2012: 13).

Menanggapi fenomena tersebut, dengan berbagai permasalahan yang dihadapi manusia modern, wajib bagi kita untuk mencari solusi pemecahannya. Sehingga, upaya dakwah menjadi sangat urgen untuk dilakukan sebagai bagian dari ikhtiar untuk memecahkan masalah tersebut. Esensi dakwah terletak pada usaha pencegahan dari penyakit-penyakit masyarakat yang bersifat psikis dengan cara mengajak, memotivasi serta membimbing individu atau kelompok agar sehat dan sejahtera jiwa dan raganya, sehingga mereka dapat menerima ajaran agama dengan penuh kesadaran dan sesuai dengan tuntutan syariat Islam (Faizah dan Muksin, 2012: 7).

Bimbingan dan Konseling menjadi salah satu dari upaya dakwah serta alternatif yang dapat dilakukan untuk memecahkan masalah tersebut. Bimbingan merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang ahli kepada individu dengan menggunakan sarana yang ada, berdasarkan

norma-norma yang berlaku, sedangkan konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (konseli) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi konseli (Priyatno dan Amti, 1999: 105).

Bimbingan dan Konseling dalam perkembangannya tidak bisa lepas dari nilai-nilai spiritual, karena hanya dengan mengandalkan psikologi sebagai ilmu yang mempelajari psikis manusia belum mampu mencapai hasil yang maksimal. Spiritualitas dalam bimbingan dan konseling merupakan suatu keharusan, sebab manusia tidak hanya sebagai makhluk *bio-psikososial*, namun juga sebagai makhluk yang bertuhan. Hal ini didasarkan pada suatu kenyataan bahwa dalam kehidupannya individu cenderung menata kehidupan berlandaskan nilai-nilai spiritual (agama) untuk memperoleh kebahagiaan dunia akhirat.

Manusia modern, selain mencari pemecahan masalah dengan bimbingan konseling Islam, pada umumnya perlu merujuk kembali pada al-Quran. Dengan mengamalkan, menghayati isi al-Quran dan berpegang teguh pada agama guna mengembalikan kejernihan moralitas serta penunjuk dalam mengatasi berbagai persoalan psikologi hidup manusia,

dengan hal tersebut harapan manusia kembali hidup baik, damai, tenang terhindar dari gangguan kejiwaan dapat terwujud.

Upaya manusia dalam mencari pemecahan masalah melalui solusi islami dan konseling merupakan hal yang sangat menarik dan memungkinkan dilakukan sintesa antara keduanya. Dalam pemikiran Kuhsari dan Mustamir memaparkan tentang diagnosis stres yang dialami manusia modern dan solusi Islami dalam mengatasi dan menyembuhkan dengan dan memenejemen stres tersebut dengan mengarahkannya ke dalam hal yang positif. Melalui cara ini tentu bukanlah bermaksud mengubah posisi maupun menggantikan tempat yang selama ini didominasi oleh yang lama (yakni: medis). Sebagaimana Firman Allah SWT dalam QS. Al-Isra':82:

وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا

خَسَارًا

“Dan Kami turunkan dari al-Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan al-Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian”.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti terdorong untuk mengkaji lebih mendalam dan membandingkan tentang pemikiran Ishaq Husaini Kuhsari dan Mustamir tersebut, yaitu

serta mengangkatnya menjadi judul skripsi “*Konsep Stres pada Masyarakat Modern dan Upaya Penyembuhannya Menurut Ishaq Husaini Kuhsari dan Mustamir (Perspektif Bimbingan Konseling Islam)*”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka penulis dapat mengemukakan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana konsep stres pada masyarakat modern menurut Ishaq Husaini Kuhsari dan Mustamir?
2. Bagaimana upaya penyembuhan stres pada masyarakat modern menurut Ishaq Husaini Kuhsari dan Mustamir? Serta bagaimana tinjauannya dalam perspektif bimbingan dan konseling Islam

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini antara lain:

1. Untuk mengetahui dan mendiskripsikan tentang stres yang dialami pada masyarakat modern menurut Ishaq Husaini Kuhsari dan Mustamir
2. Untuk mengetahui upaya penyembuhan stres yang dialami pada masyarakat modern menurut Ishaq Husaini Kuhsari dan Mustamir serta tinjauannya dalam persepektif bimbingan konseling Islam

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dalam penelitian ini antara lain:

- a. Penelitian ini diharapkan mampu menambah khazanah ilmu yang berkaitan dengan Bimbingan dan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang.
- b. Memperluas cakrawala pengetahuan tentang konseling bagi peneliti khususnya dan mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi pada umumnya
- c. Menambah wawasan tentang stres yang dialami oleh masyarakat modern dan memberikan kontribusi akan solusi bagi permasalahan hidup manusia.

E. Tinjauan Pustaka

Terkait dengan pembahasan tentang konsep stres dalam masyarakat modern dan upaya penyembuhannya penting untuk dilacak penelitian-penelitian yang terkait dengan tema tersebut. Adapun beberapa penelitian yang dimaksud adalah sebagai berikut:

Penelitian pertama, dilakukan oleh Lilik Supriyanto (BPI/2003) skripsi yang berjudul “*Tarekat dan Upaya Pencapaian Ketenangan Jiwa (Analisis terhadap Pemikiran Hamka tentang Tarekat)*”. Penelitian ini menyimpulkan bahwa

tarekat merupakan salah satu jalan tasawuf untuk mencapai ketenangan jiwa, namun dalam pemikiran Hamka jalan tasawuf yang benar adalah jalan yang mempunyai semangat berjuang yaitu semangat yang berpangkal pada kepekaan sosial yang tinggi dalam arti kegiatan yang dapat mendukung pemberdayaan umat Islam agar kemiskinan ekonomi, kemiskinan ilmu pengetahuan, kemiskinan kebudayaan, kemiskinan politik dan kemiskinan mentalitas dapat teratasi, dan bukan jalan yang cenderung membelakangi dunia dan tidak lebih dari eskapisme (pelarian karena tidak mampu menghadapi tantangan zaman).

Kedua, skripsi yang ditulis oleh Ema Hidayanti (Fakultas Dakwah/BPI, 2004) dengan judul “*Solusi Tasawuf Amin Syukur atas Problem Manusia Modern (Analisis Bimbingan Konseling Islam)*”. Penelitian ini mengemukakan tentang pemikiran Amin Syukur, yang berupaya mencari pemecahan masalah manusia melalui tasawuf dan konseling. Bahwasanya yang dibutuhkan masyarakat modern adalah etika yang mampu menyiapkan manusia untuk memikul tanggung jawab akan kemajuan IPTEK modern, memuliakan sikap keimanan dan menciptakan kepribadian untuk masa sekarang dan selanjutnya.

Ketiga, skripsi yang berjudul “*Tasawuf Modern Hamka dan Implikasinya dalam Bimbingan Konseling Islam*”, skripsi yang ditulis oleh Dina (Fakultas Dakwah/BPI, 2006). Penelitian ini memfokuskan pada model Tasawuf Hamka yang dapat diterapkan pada zaman modern ini. Langkah-langkah yang dilakukan dalam bertasawuf adalah dengan berusaha memperoleh kebahagiaan, menjaga kesehatan jiwa dan badan, qanaah, tawakkal. Ajaran tasawuf yang ditawarkan hamka mampu menjembatani persoalan umat berkaitan dengan ilmu pengetahuan dan teknologi di era modern. Model pendekatan Tasawuf Islam sekaligus Bimbingan Konseling Islam sebagai wahana atau media dari materinya tasawuf modern yang dapat diaplikasikan sebagai upaya kontrol, dan pengembangan tasawuf ke arah yang responsif dan dinamis di era sekarang.

Keempat, skripsi yang berjudul “*Tasawuf sebagai Terapi atas Problem Psikologi Manusia Menurut Omar Ali-Shah dalam bukunya “Tasawuf sebagai Terapi”*”(Perspektif Bimbingan Konseling Islam. Ditulis oleh Fashihatun Nuriyah (BPI/2008). Penelitian ini mengemukakan tentang pemikiran Omar Ali, yang memberikan tawaran akan pengobatan terhadap masalah psikologi manusia yang berbasiskan tasawuf, melalui pendekatan tasawuf inilah dijadikannya sebagai terapi.

Berdasarkan dari beberapa penelitian di atas, tampak keragaman dalam mengkaji tentang problematika manusia dan solusi yang ditawarkan dalam upaya mencapai ketenangan jiwa. Mereka juga mengkaji dari sudut pandang yang berbeda-beda. Namun, peneliti belum menemukan skripsi atau penelitian yang judulnya sejenis dengan penelitian ini. Peneliti akan membahas secara spesifik tentang konsep stres pada masyarakat modern dan upaya penyembuhannya dari sudut pandang tokoh Ishaq Husaini Kuhsari dan Mustamir.

F. Metode Penelitian

1. Jenis dan Spesifikasi Penelitian

a. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif (*qualitative research*) yang disajikan dalam bentuk verbal (kata-kata) bukan diperoleh melalui prosedur statistik atau dalam bentuk angka (Moleong, 2004: 6). Penelitian ini menggunakan riset kepustakaan (*library research*).² yang bersifat *literer*, yakni sumber-sumber digali dari bahan-bahan yang relevan terkait dengan topik yang dibahas melalui buku-buku.

² Penelitian kepustakaan (*Library Research*) adalah penelitian yang cara kerja penelitiannya menggunakan data dan informasi dari berbagai materi dan literature, baik berupa buku, majalah, surat kabar, naskah, catatan dan dokumen. Lihat Kartini, *Pengantar Metodologi Riset Sosial*, cet. VII (Bandung: Mandar Maju, 1996), hal. 33

Menurut Mestika Zed, *library research* adalah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat serta mengolah bahan penelitian. Dalam penelitian ini dilakukan pengkajian terhadap sumber-sumber tertulis seperti buku-buku, majalah dan lain-lain untuk menggali gagasan atau pemikiran baru sebagai bahan dasar melakukan deduksi dari pengetahuan yang sudah ada, sehingga kerangka teori baru dapat dikembangkan (Saraswati, 2010: 79). Adapun langkah yang dilakukan dalam penelitian ini ialah dengan cara menuliskan, mengedit, mengklasifikasikan, mereduksi dan menyajikan data.

b. Spesifikasi Penelitian

Berkaitan dengan judul yang diangkat, maka Spesifikasi dalam penelitian ini ialah *deskriptif kualitatif* yang bertujuan mengumpulkan informasi untuk disusun, dijelaskan serta dianalisis dengan memberikan predikat terhadap variable yang diteliti sesuai dengan kondisi sebenarnya.

2. Definisi Konseptual dan Operasional

Menurut Suryabrata dalam Purwanto (2008: 157) definisi operasional adalah definisi yang didasarkan pada

sifat-sifat hal yang didefinisikan yang dapat diamati, sebagai usaha memperjelas ruang lingkup yang dimaksud. Indikator suatu konsep dapat diambil dari teori yang mapan dan harus dijelaskan apakah indikator itu akan digunakan seluruhnya atau sebagian saja.

Untuk menghindari kesalahpahaman, maka dirasa perlu menguraikan definisi variabel judul sebagai penegasan istilah dari judul penelitian. Ada tiga kata kunci yang perlu adanya kesepahaman dalam penelitian ini yaitu:

a) Stres

Istilah stres atau tekanan jiwa berasal dari kata latin, *stipingene* yang berarti merangkul, menekan, dan membuka lebar; yakni serangkaian perilaku yang dibarengi dengan perasaan-perasaan yang saling kontradiktif (Kuksari, 2012: 19).

Para ahli berbeda pendapat dalam mendefinisikan stres, Brown dan Campbell mengemukakan bahwa stres atau stres adalah sesuatu yang bersifat eksternal lalu ditimpakan kepada seseorang dan melahirkan berbagai gangguan fisik maupun psikis. Sejalan dengan hal tersebut Seyle menjelaskan bahwa tubuh melakukan Interaksi dan adaptasi ketika menghadapi tekanan hidup.

Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan stres adalah suatu interaksi dan adaptasi yang dilakukan oleh tubuh yang disebabkan oleh faktor tekanan hidup, selain itu kehampaan spiritual individu dalam menghadapi realitas modernisasi menjadi penyebab terjadinya stres.

b) Masyarakat modern

Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan masyarakat modern adalah suatu himpunan yang hidup bersama disitu tempat dengan ikatan-ikatan tertentu yang bersifat mutakhir. Secara lebih rinci penggambaran manusia modern dikemukakan sebagai berikut:

- 1) Kemajuan di bidang teknologi tinggi canggih.
- 2) Kepesatan perkembangan ilmu pengetahuan.
- 3) Kebebasan berfikir dan bertindak.
- 4) Kehidupan yang lebih individualistik-materialistik.
- 5) Kecepatan komunikasi transformasi.
- 6) Keluasan jaringan informasi.
- 7) Pelecehan-pelecehan nilai-nilai dan pendangkalan (penyempitan peran agama yang bermuara pada doktrin agama adalah urusan pribadi masing-masing)

Manusia modern dengan ciri-ciri demikian akan lebih mudah kita temui di kota-kota besar dibandingkan di desa.

c) Upaya penyembuhan

Upaya penyembuhan adalah cara individu dalam mengatasi permasalahan yang dihadapinya. Ajaran islam memberikan banyak cara untuk mengatasi konflik psikologis, kedukaan, kemarahan, atau ketakutan yang dapat dijadikan obat penyembuhan stres. Diantara yang perlu dilakukan pada diri individu adalah banyak pembenahan dalam diri baik yang berkenaan dengan cara berpikir, berperilaku, dan perasaan (menata hati) Kuhsari (2012). Hal ini sependapat dengan Mustamir yang juga menawarkan dengan solusi upaya penyembuhan stres yakni dengan metode supernol (spiritual, pengelolaan perasaan, menggunakan rasio, nutrisi dan olah raga). Cara-cara tersebut dapat dilakukan untuk menghadapi stres, dengan menekan kemungkinan dampak dan potensi dari stres saat seseorang sedang mengalaminya.

Bimbingan konseling Islami dari stres pada dasarnya merupakan bantuan terhadap individu agar menyadari akan eksistensinya sebagai makhluk Allah yang hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah

sehingga dapat mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat. Berkaitan dengan ini maka dilakukan penelitian ini adalah melihat sejauhmana urgensi solusi islami yang ditawarkan oleh Kuhsari dan Mustamir dalam mengatasi problematika masyarakat modern. Selain itu dilakukan upaya menjadikan solusi Islami sebagai materi dalam bimbingan konseling Islam, yang bertujuan membantu klien agar dapat hidup sesuai petunjuk Allah dan mencapai kebahagiaan dunia akhirat.

3. Sumber Data

Data yang dibutuhkan dalam penelitian ini terbagi dalam sumber primer dan sekunder

a) Sumber Data Primer

Dalam penelitian ini yang menjadi sumber data primer ialah pendapat dari Ishaq Husaini Kuhsari dan Mustamir yang diperoleh dari hasil karya dari Ishaq Husaini Kuhsari yakni sebuah buku berjudul *Al-Quran dan Stres; Diagnosis Problem Kejiwaan Manusia Modern dan Solusi Qurani dalam Mengatasi dan Menyembuhkannya*, Jakarta: Sadra, 2012. Terjemahan dari buku *Negoh-e Qur'oni be Fesyor-e Revoni*, serta karya Mustamir yang berjudul *Metode Supernol Menaklukan Stres*, Jakarta: Hikmah, 2008.

b) Sumber Data Sekunder

Hadi (1993: 86) mendefinisikan sumber data sekunder merupakan literatur-literatur yang mendukung tema penelitian ini. Sumber data ini digunakan untuk mendukung sumber data primer yang dapat diperoleh dari luar obyek penelitian yang relevan dengan masalah stres atau stres, sehingga yang menjadi rujukan data dalam penelitian ini antara lain al-Quran dan buku yang terkait seperti Ardani, Tristiadi Ardi, *Psikiatri Islam*, Yogyakarta: Sukses Offset, 2008, Fanjari, Ahmad Syauqi, *Nilai Kesehatan dalam Islam*, Jawa Tengah: Bumi Aksara 1993, Hasan, Aliah B. Purwakania, *Pengantar Psikologi Islami*, Jakarta: Rajawali Press, 2008. Hasan, Muhammad Tholhah, *Prospek Islam dalam Menghadapi Tantangan Zaman*, Jakarta: Lantabora Press, 2003, Salaby, Mas Rahim, *Mengatasi Kegocangan Jiwa*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2000. Slamet, Suprpti dan Sumarno Markam, *Pengantar Psikologi Klinis*, Jakarta: UI Press, 2003.

4. Teknik Pengumpulan Data

Data-data yang dibutuhkan dalam penelitian ini diperoleh dengan menggunakan teknik:

- a. Kepustakaan (*library research*), yaitu penelusuran buku yang relevan dengan topik yang dibahas.
- b. Penelitian lapangan (*field research*), yaitu melalui wawancara

5. Metode Analisis Data

Suprayogo dan Tobroni (2001: 191) menjelaskan bahwa analisis data merupakan kegiatan menelaah, mengelompokkan, mensistematisasikan, menafsirkan dan memverifikasi data agar sebuah fenomena memiliki nilai sosial, akademis dan ilmiah.

Dalam menganalisis data, penulis menggunakan *deskriptif analitik* sebagai upaya untuk mendeskripsikan karya Ishaq Husaini Kuhsari dan Mustamir, kemudian dianalisis kelemahan dan kelebihan pemikirannya sebagai objek penelitian (Moleong, 2004 : 198). Dalam metode ini akan digambarkan pemikiran Ishaq Husaini Kuhsari dan Mustamir tentang stres dan upaya penyembuhannya kemudian dianalisis.

Langkah-langkah yang penulis gunakan untuk menganalisis data yang telah terkumpul adalah sebagai berikut:

- a. Peneliti mendeskripsikan data yang telah diperoleh, yaitu pemikiran Ishaq Husaini Kuhsari dan Mustamir tentang

stres dan upaya peyembuhan yang terdapat dalam buku-buku karangannya dari keduanya.

b. Setelah dideskripsikan, tahap selanjutnya adalah menganalisis data deskriptif dari pemikiran Ishaq Husaini Kuhsari Mustamir serta bagaimana analisisnya dalam perspektif bimbingan dan konseling Islam