

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Modernisasi yang ditandai dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. membawa perubahan yang cukup besar dalam perkembangan manusia. Hal ini dapat dilihat dengan peradaban yang tumbuh di kota-kota besar. Akan tetapi disisi lain modernisasi membawa dampak negatif bagi manusia, seperti pola hidup sekuler, yang pada akhirnya mereka meninggalkan agama. Kekosongan spiritual ini mengakibatkan manusia modern mudah terkena gangguan-gangguan psikis seperti stres, depresi dan neurosis. Kondisi ini mengharuskan mereka mencari sebuah cara yang efektif untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan akan nilai transenden tersebut. Berbagai tawaran muncul seperti melalui penyembuhan dengan medis sampai dengan penyembuhan yang berbasiskan spiritual.

Berdasarkan uraian dari bab satu sampai dengan bab empat sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Stres merupakan sesuatu yang menekan individu baik dari eksternal maupun internal individu. Ketika mengalami stres, tubuh melakukan interaksi dan

adaptasi sebagai usaha mempertahankan keseimbangan. Faktor latar belakang sosial, pendidikan, budaya, keturunan serta penghayatan terhadap agama mempengaruhi individu dalam merespon stres tersebut.

2. Dalam mengatasi dan menyembuhkan stres, Kuhsari dan Mustamir menawarkan beberapa cara yang dapat dilakukan ketika mengalami stres. Yakni manajemen stres tersebut dengan mengarahkannya ke dalam hal yang positif. Selain itu merujuk pada agama merupakan hal terpenting bagi manusia dalam menjalani kehidupan. dengan mengamalkan, menghayati serta berpegang teguh pada agama dapat mengembalikan kejernihan moralitas manusia serta memberikan petunjuk dalam mengatasi berbagai persoalan psikologi hidup manusia, sehingga harapan manusia kembali hidup baik, damai, tenang terhindar dari gangguan kejiwaan dapat terwujud. Dalam hubungannya dengan bimbingan dan konseling Islam, upaya penyembuhan stres yang ditawarkan Kuhsari dan Mustamir dapat dijadikan materi bagi konselor dalam membimbing dan mengkonseling konseli yang belum atau sedang menghadapi masalah. Upaya penyembuhan yang

ditawarkan Kuhsari dan Mustamir sesuai dengan asas-asas dan tujuan bimbingan konseling Islam.

## **B. Saran-saran**

Dengan memperhatikan konsep stres pada masyarakat modern dan upaya penyembuahnya, maka saran yang dapat dikemukakan antara lain:

1. Bahwa perlu adanya pemahaman manusia tentang makna stres dalam kehidupan manusia. Pada dasarnya stress sendiri bergantung pada pemaknaan diri terhadap peristiwa yang dialami dan pada hakikatnya stres dapat membangun dan melatih manusia untuk menjadi pribadi yang tangguh.
2. Agar adanya kesamaan dalam pandangan, maka menjadi tugas ulama dan para da'i sebagai ujung tombak syi'ar Islam dalam mensosialisasikan manfaat stres sebagai sebuah kebutuhan bagi manusia untuk mengenal dirinya dan Allah Dzat yang menciptakan alam dan jagat raya

## **C. Penutup**

Puji syukur alhamdulillah, dengan rahmat dan hidayah Allah SWT, maka peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini, peneliti menyadari sepenuhnya bahwa dalam penulisan dan pembahasan skripsi ini masih banyak

kekurangan, baik dari segi bahasa, sistematika maupun analisisnya. Hal tersebut semata mata bukan kesengajaan peneliti, namun karena keterbatasan kemampuan yang peneliti miliki karenanya peneliti memohon kritik dan saran. Akhirnya peneliti memanjatkan doa kepada Allah SWT. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi siapa saja yang berkesempatan membacanya serta dapat memberikan sumbangan yang positif bagi khazanah ilmu pengetahuan.

*Amin ya rabbil alamin*