

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Penulis menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam pada fakultas dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat oranglain terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan kutipannya secara jelas sesuai denan etika keilmuan yang berlaku di bidang karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa sebagai atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiat atau mencontek karya ilmiah orang lain, maka bersedia menerima sanksi berupa pencabutan gelar sarjana yang saya terima ataupun sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 25 Oktober 2022

Penulis

NIKMAH RIZKIAH
NIM: 181520054

ABSTRAK

Nama: **Nikmah Rizkiah**, NIM: 181520054, Judul Skripsi: **“Konseling Islam dengan Metode Dzikir untuk Menangani Remaja Yang Mengalami Stres Kerja di Kampung Kejambulan”** (Studi di Kampung Kejambulan, Kec. Ciruas), Jurusan: Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten Tahun 2022 M/ 1443 H.

Setiap manusia pasti memiliki banyak permasalahan didalam hidupnya yang kini dijalani. Stres hampir dialami oleh semua orang terutama pada usia remaja, Stres kerja merupakan suatu kondisi ketegangan yang menciptakan adanya ketidakseimbangan fisik dan psikis, yang mempengaruhi emosi, proses berfikir dan kondisi seorang karyawan, dalam hal ini tekanan tersebut disebabkan oleh lingkungan pekerjaan tempat karyawan tersebut bekerja

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: 1) Bagaimana kondisi psikologis remaja akhir yang mengalami stress kerja di kampung kejambulan? 2) Bagaimana penerapan terapi zikir pada remaja akhir yang mengalami stress kerja di kampung kejambulan? 3) Bagaimana hasil penerapan terapi zikir untuk menangani remaja akhir yang mengalami stress kerja di kampung kejambulan?.

Penelitian ini bertujuan : 1) Untuk mengetahui kondisi psikologis remaja yang mengalami stress kerja di kampung kejambulan, 2) Untuk mengetahui terapi penerapan zikir untuk menangani remaja akhir yang mengalami stress kerja di kampung kejambulan, 3) Untuk mengetahui hasil penerapan terapi zikir untuk menangani remaja akhir yang mengalami stress kerja di kampung kejambulan.

Metode yang digunakan adalah kualitatif-penelitian dengan menggunakan metode tindakan. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Penelitian dilaksanakan pada Mei 2022 sampai Agustus 2022, dengan jumlah responden dalam penelitian ini adalah 4 orang remaja yang mengalami stress kerja.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa kondisi psikologis yang dialami oleh 4 responden adalah 1) sedih, cemas, mudah marah, rambut sering rontok, berat badan menurun, tertekan, tidak bisa menerima keadaan. 2) Adapun tahapan pelaksanaannya menggunakan terapi Dzikir dengan teknik relaksasi. 3) Hasil penerapan terapi dzikir dalam mengatasi remaja akhir yang mengalami stres kerja dapat disimpulkan bahwa keempat responden sudah mengalami perubahan yakni sudah mulai menerima keadaan, sudah merasa lebih tenang dibandingkan sebelumnya dan dapat kembali berfikir positif untuk menjalani aktifitas sehari-hari.

Kata Kunci: Konseling Islam, Terapi Dzikir, Stres kerja.

ABSTRACT

Name: Nikmah Rizkiah, NIM: 181520054, Undergraduate Title: "Islamic Counseling Using the Recitation Method to Handle Adolescents Experiencing Work Stress in Kejambulan Village" (Study in Kejambulan Village, Ciruas District), Department: Islamic Counseling Guidance, Faculty of Da'wah, Islamic University State of Sultan Maulana Hasanuddin Banten Year 2022 M/ 1443 H.

Every human being must have many problems in his life that he is currently living. Stress is experienced by almost everyone, especially in their teens. Job stress is a condition of tension that creates a physical and psychological imbalance, which affects emotions, thought processes and the condition of an employee, in this case the pressure is caused by the work environment where the employee works. A dynamic in which an individual is faced with an opportunity, constraint, or demand related to what is desired and the result is perceived as uncertain.

Based on the background above, the formulation of the problem in this study is: 1) What is the psychological condition of the late adolescents who experience stress at work in the cruelbulan village? 2) How is the application of dhikr therapy to late adolescents who experience work stress in the village of Jajambulan? 3) What are the results of the application of dhikr therapy to deal with late adolescents who experience work stress in the cruelbulan village?

This study aims: 1) To find out the psychological condition of adolescents who experience work stress in the village of Jambulan, 2) To find out the therapy for applying dhikr to treat late adolescents who experience work stress in the village of Jambulan, 3) To find out the results of applying dhikr therapy to treat late adolescents who experience work stress in the village of cruelbulan.

The method used is qualitative-research using the action method. Data collection techniques used are observation, interviews, and documentation. The research was carried out from May 2022 to August 2022, with the number of respondents in this study being 4 teenagers who experienced work stress.

Based on the research conducted, it can be concluded that the psychological conditions experienced by 4 respondents 1) were sad, anxious, irritable, frequent hair loss, decreased body weight, depressed, unable to accept the situation. 2) As for the stages of implementation, the implementation uses dhikr therapy with relaxation techniques. 3) The results of the application of dhikr therapy in dealing with late adolescents who experience work stress can be concluded that the four respondents have experienced changes, namely they have started to accept the situation, feel calmer than before and can return to positive thinking to carry out their daily activities.

Keywords: Islamic counseling, dhikr therapy, work stress.



**FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGRI
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN**

Nomor : Nota Dinas

Lamp : -

Hal : Ujian Skripsi
a.n Nikmah Rizkiah
NIM: 181520054

Kepada Yth

DEKAN FAKULTAS

DAKWAH

UIN SMH Banten

Di-

Serang

Assalmulaikum Wr. Wb

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa skripsi atas nama Nikmah Rizkiah, NIM: 181520054 dengan judul “**Konseling Islam Dengan Metode Dzikir Untuk Menangani Remaja Akhir Yang Mengalami Stres Kerja Di Kp. Kejambulan**”, telah diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosah pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas segala perhatian Bapak kami ucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum Wr.Wb

Serang, 20 Oktober 2022

Pembimbing 1

Pembimbing 2

Drs. Muzayan, M.Si.
NIP. 19630308 199402 1 001

Iwan Kosasih S.Kom, M.Pd
NIP. 19790225 200604 1001

**KONSELING ISLAM DENGAN METODE ZIKIR
UNTUK MENANGANI REMAJA AKHIR YANG
MENGALAMI STRES KERJA DI KP. KEJAMBULAN**
(Studi di Kampung Kejambulan, Kecamatan Ciruas, Kabupaten Serang)

Oleh:

NIKMAH RIZKIAH
NIM: 181520054

Menyetujui,

Pembimbing 1

Pembimbing 2



Drs. Muzavan, M.Si.
NIP. 19630308 199402 1 001



Iwan Kosasih S.Kom, M.Pd
NIP. 19790225 200604 1001

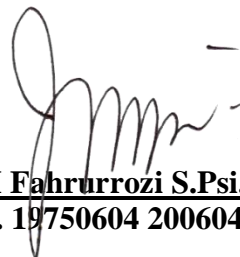
Mengetahui,

Dekan
Fakultas Dakwah

Ketua Jurusan
Bimbingan Konseling Islam



Dr. Endad Musaddad, M.A
NIP. 19720626 199803 1002



A.M Fahrurrozi S.Psi, M.A
NIP. 19750604 200604 1001

PENGESAHAN

Skripsi a.n **Nikamh Rizkiah**, NIM: **181520054**, Judul skripsi: **Konseling Islam dengan Metode Zikir Untuk Menangani Remaja Akhir Yang Mengalami Stres Kerja Di Kp. Kejambulan** telah diujikan dalam sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulanan Hasanuddin Banten pada tanggal 16 Desember 2022. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulanan Hasanuddin Banten.

Serang, 16 Desember 2022

Sidang Munaqosah

Ketua Merangkap Anggota



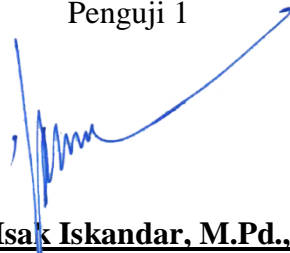
Imalatul Khairat, M.Pd
NIP. 199004202019032018

Sekretaris Merangkap Anggota




Tri Windi Oktara, S.Pd., M.Psi
NIP. 199410292022032004

Penguji I



Dr. H. Isak Iskandar, M.Pd., M.M
NIP. 196509111993031003

Penguji II



Hilda Rosida, S.S., M.Pd
NIP. 198311212011012011

Pembimbing 1



Drs. Muzayan, M.Si
NIP. 196303081994021001

Pembimbing 2



Iwan Kosasih, S.Kom., M.Pd
NIP. 197902252006041001

PERSEMBAHAN

Penulis mempersembahkan karya sederhana ini teruntuk kedua orangtua ku tercinta. Bapak Suhelon dan Ibu Humairoh, yang tidak pernah mengeluh dengan segala kekurangan saya selama ini dan sabar dalam mendidik saya sampai bisa berada dititik seperti sekarang ini, kasih sayang dan cinta yang tidak pernah putus dan selalu mengalir untuk anak perempuan nya tercinta. Doa yang tidak pernah putus dalam setiap sujud nya, selalu memperjuangkan yang terbaik untukku, beliau adalah motivator terbaik didalam kehidupan penulis.

Untuk kaka ku satu satunya yang selalu menasehati ku hal-hal terbaik, membantuku untuk meraih gelar sarjana mensupport dan mendoakan untuk keberhasilanku. Sahabat-sahabatku Riri Munaalfiya, Jahrotun Nufus, Husnul Khotimah, Sucitra, yang selalu mendukung dan menjadikanku motivasi untuk giat mengerjakan skripsi. untuk pacarku tercinta Jeong Jaehyun dan Park Chanyeol yang selalu menjadi mood terbaikku disetiap hari-hariku mengerjakan skripsi. Serta semua keluarga yang senantiasa mendukung dan mendoakanku.

MOTTO

أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram”

(Q.S Ar-Rad: 28)

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Nikmah Rizkiah, lahir di Serang, 10 November 2000. Saat ini penulis tinggal di Kp. Kejmabulan Rt/Rw. 01/01 Desa Gosara Kec. Ciruas Kab. Serang Banten. Penulis merupakan anak ke dua dari dua bersaudara dari pasangan Bapak Suhelon dan Ibu Humairoh.

Pendidikan formal yang di tempuh oleh penulis adalah MI Al-Khairiyah Kejaban, MTs Al-Khairiyah Kejaban, MA Daar Al-Ilmi Cikulur Serang-Banten. Pada tahun 2018, penulis diterima di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten melalui jalur SPANPTKIN.

Demikian catatan singkat mengenai riwayat hidup penulis.

KATA PENGANTAR

Puji syukur hanya bagi Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan kemudahan kepada hamba-Nya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Sholawat beserta salam penulis persembahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga dan para shabat-Nya sampai akhir. Alhamdulillah dengan pertolongan Allah SWT dan dengan usaha yang sungguh-sungguh akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul ***Konseling Islam Dengan Metode Zikir Untuk Menangani Remaja Akhir Yang Mengalami Stres Kerja*** (Studi di Kp. Kejambulan, Desa Gosara, Kecamatan Ciruas, Kabupaten Serang).

Skripsi ini tidak dapat terselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya, terutama kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Wawan Wahyuddin, M.Pd, Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Dr. Endad Musaddad, M.A, Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan persetujuan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
3. Bapak A.M Fahrurrozi, S.Psi, M.A, Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
4. Bapak Muzayan M.Si, Pembimbing I yang telah meluangkan waktunya, memberikan bimbingan, arahan kepada penulis

dengan penuh kesabaran, mendidik, memberikan motivasi, tenaga dan pikirannya dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak Iwan Kosasih S.Kom, M.Pd, Pembimbing II yang telah meluangkan waktunya, memberikan bimbingan, arahan kepada penulis dengan penuh kesabaran, mendidik, memberikan motivasi, tenaga dan pikirannya dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Islam Negri Sultan Maulana Hasanuddin Banten terutama yang telah mengajar dan mendidik penulis selama kuliah.
7. Bapak dan Ibu pengurus perpustakaan umum, Staf Akademik Universitas Islam Negri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, serta pengurus perpustakaan Daerah Provinsi Banten yang telah membantu dalam hal administrasi dan sumber bacaan.
8. Teristimewa kepada keluarga penulis. Ibunda tercinta Humairoh yang senantiasa memebrikan dukungan, doa, semangat dan kasih sayang kepada penulis mulai dari kecil sama dengan sekarang. Ayah penulis yaitu Bapak Suhelon, serta saudara Aif Hafifi, terimakasih atas dukungan, semangat serta perhatian terhadap penulis.
Tanpa rasa cinta dari keluarga mungkin skripsi ini tidak dapat diselesaikan.
9. Bapak Saprudin, sebagai Kepala Desa Gosara, Kampung Kejambulan yang telah memberikan izin penelitian dan bantuan informasi serta saran-saran bagi penulis

10. Seluruh rekan-rekan mahasiswa seperjuangan yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini, khususnya kepada Jahrotun Nufus, dan Husnul Khotimah.

Atas segala bantuan yang telah diberikan, penulis berharap semoga Allah SWT meridhoinya dan membalas dengan pahala yang berlimpah.

Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, baik dari segi isi maupun metodologi penulisannya.

Untuk itu, kritik dan saran bagi pembaca sangat penulis harapkan guna perbaikan selanjutnya. Akhirnya hanya kepada Allah penulis berharap, semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Serang, 25 Oktober 2022

Penulis

NIKMAH RIZKIAH
NIM 181520054

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
NOTA DINAS	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
PERSEMBAHAN	vii
MOTO	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan Penelitian	12
D. Manfaat Penelitian	12
E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	13
F. Definisi Oprasional	14
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teoritis	16
B. Terapi Dzikir.....	18
C. Remaja	29
D. Stress	30
E. Kerangka Berfikir	38

BAB III	METODOLOGI PENELITIAN	
	A. Jenis Penelitian	40
	B. Setting Penelitian	41
	C. Instrumen Penelitian	42
	D. Sumber Data	43
	E. Teknik Pengumpulan Data.....	44
	F. Teknik Analisis Data	47
	G. Teknik Keabsahan Data	49
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PERSEMBAHAN	
	A. Hasil Penelitian	52
	B. Pembahasan	63
BAB V	PENUTUP	
	A. Kesimpulan	88
	B. Saran	89
DAFTAR PUSTAKA	90
LAMPIRAN-LAMPIRAN	94

DAFTAR TABEL

2.1 Kerangka Berfikir	39
4.1 Bentuk-bentuk stress yang dialami klien	62
4.2 Kondisi Responden sebelum dan sesudah melakukan konseling ...	86