

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Setiap manusia pasti memiliki banyak permasalahan dalam hidupnya yang kini dijalani. Permasalahan silih berganti tanpa penyelesaian hanya akan menambah beban pikiran secara mental maupun rasa tidak nyaman. Manusia membutuhkan orang lain dalam hidupnya untuk berinteraksi satu sama lain dalam memenuhi semua kebutuhan tersebut manusia dituntut untuk bekerja, pekerjaan adalah sumber penghasilan untuk memenuhi kebutuhan hidup.

Kerja merupakan sesuatu yang dibutuhkan oleh manusia. Kebutuhan itu bisa bermacam-macam, berkembang dan berubah, bahkan seringkali tidak disadari oleh pelakunya.<sup>1</sup> Seseorang bekerja karena ada sesuatu yang hendak dicapainya, dan orang berharap bahwa aktivitas kerja yang dilakukannya akan membawanya kepada sesuatu keadaan yang lebih memuaskan dari pada sebelumnya.

Menurut Wiltshire kerja atau pekerjaan sebagai konsep yang dinamis dengan berbagai sinonim dan definisi.

- a) Pekerjaan mengacu pada pentingnya suatu aktifitas, waktu, dan tenaga yang dihabiskan, serta imbalan yang diperoleh.
- b) Pekerjaan merupakan suatu rangkaian keterampilan dan kompetensi tertentu yang harus selalu ditingkatkan dari waktu ke waktu.
- c) Pekerjaan ialah sebuah cara untuk mempertahankan kedudukan dari pada sekedar mencari nafkah.

---

<sup>1</sup> Panji Anoraga, *Psikologi Kerja*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2014), h.11

d) Pekerjaan adalah kegiatan sosial dimana individu atau kelompok menempatkan upaya selama waktu dan ruang tertentu, kadang-kadang dengan mengharapkan penghargaan moneter (atau dalam bentuk lain), atau tanpa mengharapkan imbalan, tetapi dengan rasa kewajiban kepada oranglain.<sup>2</sup> Pekerjaan mencakup banyak aspek seperti pentingnya aktifitas yang dilakukan dan tenaga yang dihabiskan, keterampilan yang ditingkatkan dari waktu ke waktu, pekerjaan juga sebagian dari profesi yang kita jalani.

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. Suatu dinamika yang didalamnya seorang individu dihadapkan dengan suatu peluang, kendala, atau tuntutan yang berkaitan dengan apa yang diinginkan dan hasilnya dipersepsikan sebagai suatu yang tidak pasti.

Stres ditempat kerja merupakan hal yang hampir setiap hari dialami oleh para pekerja dikota besar. Masyarakat dikota-kota besar seperti Jakarta sebagian besar merupakan urbanis dan industrialis yang selalu disibukan dengan deadline penyelesaian tugas, tuntutan karyawan sering dihadapkan dengan berbagai masalah dalam perusahaan sehingga sangat tidak mungkin untuk terkena stres.<sup>3</sup> Stres pekerjaan dapat diartikan sebagai tekanan yang dirasakan karyawan karena

---

<sup>2</sup> Refi Meisartika, Yoyon Safrianto, *Karakteristik Gaya Kepemimpinan Terhadap Kinerja Kerja Pegawai Kantor*, Jurnal Ilmiah Akutansi dan Keuangan, Vol. 4, No. 2 Desember 2021

<sup>3</sup> Tri Wartono, *Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan*, Jurnal Ilmiah Prodi Manajemen Universitas Pamulang, Vol. 4, No. 2, April 2017

tugas-tugas pekerjaan tidak dapat mereka penuhi. Artinya stres muncul saat karyawan tidak mampu ditempatkan ditempat kerja yang semakin beragam dan terkadang bertentangan dengan suatu keadaan yang lain, masalah keluarga, beban kerja yang berlebihan dan masih banyak tantangan lainnya yang membuat stres menjadi faktor yang hampir tidak mungkin untuk dihindari.

Menurut Robbin penyebab stres kerja itu ada tiga faktor :

#### 1. Faktor lingkungan

Keadaan lingkungan yang tidak menentu akan dapat menyebabkan pengaruh pembentukan struktur organisasi yang tidak sehat terhadap karyawan. dalam faktor lingkungan terdapat tiga hal yang dapat menimbulkan stres bagi karyawan yaitu :

- a) Perubahan situasi bisnis yang menciptakan ketidakpastian ekonomi. Bila perekonomian itu menjadi menurun, orang menjadi semakin mencemaskan kesejahteraan mereka.
- b) Ketidakpastian politik. Situasi politik yang tidak menentu seperti yang terjadi di Indonesia, banyak sekali demonstrasi dari berbagai kalangan yang tidak puas dengan keadaan mereka.
- c) Kemajuan teknologi. Dengan kemajuan teknologi yang pesat, maka hotel pun menambah peralatan baru atau membuat system baru. Yang membuat karyawan harus mempelajari dari awal dan menyesuaikan diri dengan hal itu.
- d) *Terorisme* adalah sumber stres yang disebabkan oleh lingkungan yang semakin meningkat dala abad ke 21, seperti dalam peristiwa penabrakan gedung WTC oleh para teroris, menyebabkan orang-orang Amerika merasa terancam keamanannya dan merasa stres.

## 2. Faktor organisasi

Didalam organisasi terdapat beberapa faktor yang dapat menimbulkan stres yaitu :

- a) Tuntutan tugas merupakan faktor yang terkait dengan tuntutan atau tekanan untuk menunaikan tugasnya secara baik dan benar.
- b) Tuntutan peran berhubungan dengan tekanan yang diberikan pada seseorang sebagai fungsi dari peran tertentu yang dimainkan dalam organisasi itu.
- c) Tuntutan antar pribadi adalah tekanan yang diciptakan oleh karyawan lain. Kurangnya dukungan sosial dari rekan-rekan dan hubungan antar pribadi yang buruk dapat menimbulkan stres yang cukup besar, khususnya diantara karyawan yang memiliki kebutuhan sosial yang tinggi.

## 3. Faktor individu

Pada dasarnya faktor ini mencakup kehidupan pribadi karyawan terutama faktor-faktor persoalan keluarga, masalah ekonomi pribadi dan karakteristik kepribadian bawaan.

- a) Hubungan pribadi dan keluarga merupakan sesuatu yang sangat berharga. Kesulitan pernikahan, pecahnya hubungan dan kesulitan disiplin anak-anak merupakan contoh masalah yang menciptakan stres bagi karyawan dan terbawa ke tempat kerja.
- b) Masalah ekonomi. Diciptakan oleh individu yang tidak dapat mengelola sumber daya keuangan mereka merupakan satu contoh kesulitan pribadi yang dapat menciptakan stres bagi karyawan dan mengalihkan perhatian mereka dalam bekerja.
- c) Karakteristik kepribadian bawaan. Faktor individu yang penting mempengaruhi stres adalah kodrat kecenderungan

dasar seseorang. Artinya gejala stres yang diungkapkan pada pekerjaan itu sebenarnya berasal dari dalam kepribadian orang itu.<sup>4</sup> Banyak faktor yang dapat menyebabkan stres pada pekerjaan seperti yang sudah dipaparkan pada point-point diatas, sebagai salah satu contoh faktor individu yang mana tidak mendapat dukungan dari keluarga atau karena masalah ekonomi yang mengharuskannya untuk bekerja keras.

Sedangkan masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kehidupan anak-anak dan masa kehidupan orang dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan biologis dan psikologis. Secara biologis ditandai dengan tumbuh dan berkembangnya seks primer dan seks sekunder, sedangkan secara psikologis ditandai dengan sikap dan perasaan, keinginan dan emosi yang labil atau tidak menentu.<sup>5</sup> Pada masa remaja dapat ditandai dengan kematangan emosional dan dapat dilihat dari ciri-ciri pertumbuhan biologisnya, remaja akhir merupakan remaja yang dapat mencapai hubungan dengan teman sebayanya dapat menerima dan belajar peran sosial sebagai pria dan wanita dewasa yang dijunjung tinggi oleh masyarakat setempat.

Hurlock membagi fase remaja menjadi masa remaja awal dengan usia antara 13-17 tahun. Masa remaja awal dan akhir usia

---

<sup>4</sup> Nurlaela Jum'ati dkk, *Stres Kerja (occupational Stres) yang Mempengaruhi Kinerja Individu pada Dinas Kesehatan Bidang Pencegahan Pemberantasan Penyakit dan Penyehatan Lingkungan*, Jurnal NeO-Bis, Vol. 7, No. 2, Desember 2013.

<sup>5</sup> Khoirul Bariyyah Hidayati, *Konsep Diri Adversity Quotient dan Penyesuaian Diri pada Remaja*, Jurnal Psikologi Indonesia, Vol. 5, No. 02, Mei 2016, h.137

antara 17-18 tahun. Masa remaja akhir menurut Hurlock memiliki karakteristik yang berbeda dikarenakan pada masa remaja akhir individu telah mencapai transisi perkembangan yang lebih mendekati dewasa.

Remaja, adalah kelompok penduduk yang berusia 10-19 tahun (WHO). Pertumbuhan dan perkembangan remaja selama masa remaja dibagi dalam tiga tahap, yaitu remaja awal (usia 11-14 tahun) dan remaja pertengahan (usia 14-17 tahun) dan remaja akhir (usia 17-20 tahun).<sup>6</sup> Masa remaja dapat dilihat dari umur remaja itu sendiri, dan ada tahapan yang dapat membedakan remaja awal, pertengahan dan remaja akhir.

Pada usia remaja pasti akan merasakan stres kerja, atau stres yang diakibatkan oleh pekerjaannya. Stres kerja tidak datang dengan sendirinya, stres kerja muncul karena dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor organisasi, faktor lingkungan, dan faktor individu. Salah satu contoh dari faktor individu adalah kurangnya dukungan dari orangtua, keadaan yang menekankan dirinya untuk menhgaruskan ia mencari nafkah. Hal ini wajar dirasakan oleh setiap remaja yang bergelut didunia kerja. Untuk megatasi hal tersebut maka seseorang perlu adanya usaha batin dengan memperbanyak menyebut nama Allah, agar tidak menjadi hamba yang tidak mudah putus asa, menyalahkan takdir, atau menjadi hamba yang jauh dari Tuhannya

---

<sup>6</sup> Ade Wulandari, *Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja dan Implikasinya Terhadap Masalah Kesehatan dan Keperawatannya*, Jurnal Keperawatan Anak, Vol. 2, No. 1, Mei 2014, h. 40

atau bisa disebut dengan terapi dzikir. Seperti dinyatakan pada hadist berikut :

وَعَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ بُسْرِ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ : - أَنَّ رَجُلًا قَالَ : يَا رَسُولَ اللَّهِ ، إِنَّ شَرَائِعَ الْإِسْلَامِ قَدْ كَثُرَتْ عَلَيَّ ، فَأَخْبِرْنِي بِشَيْءٍ أَتَشَبُّثُ بِهِ قَالَ (( : لَا يَزَالُ لِسَانُكَ رَطْبًا مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ

Dari ‘Abdullah bin Busr RA bahwa ada seorang lelaki berkata, “Wahai Rasulullah, sesungguhnya syariat Islam ini telah banyak bagiku, maka beritahulah kepadaku sesuatu yang bisa aku pegang selalu.” Beliau menjawab, “Hendaklah lisanmu selalu basah karena berdzikir kepada Allah.” (HR Tirmidzi). Diketahui bahwa ada seorang lelaki yang ingin mengetahui salah satu syariat Islam yang dapat dipegang selalu, dan Rasulullah memberitahu kepada laki-laki tersebut untuk senantiasa berdzikir kepada Allah karena dzikir dapat memberikan ketenangan bagi siapapun yang melakukannya.

Dzikir berarti ingat, mengingat, merenung, menyebut. Termasuk dalam pengertian dzikir ialah do’a, membaca Al-Qur’an, tasbih (menyucikan Allah), tahmid (memuji Allah), takbir (membesarkan Allah), tahlil (menauhidkan Allah), istigfar (memohon ampun kepada Allah), hauqalah (membaca *lahaula wala quwwata illa billah*), dan lain-lain. Sedangkan dzikir dalam pengertian ingat atau mengingat Allah, hendaknya dilakukan setiap saat. Artinya, kegiatan apapun yang dilakukan oleh seseorang muslim, hendaknya jangan sampai melupakan Allah SWT.<sup>7</sup> Dzikir merupakan suatu cara untuk mengingat, merenung, dan menyebut nama Allah SWT dan dapat dilakukan dengan mudah dan bagi siapa yang melakukan dzikir akan mendapat ketenangan dan pahala.

---

<sup>7</sup> Faridl Miftah, *Dzikir*, (Jakarta: PT Gramedia, 2020) h.33-34

Sebagaimana dicontohkan dalam ayat dibawah ini :

أَمْ يَأْنٍ لِلَّذِينَ آمَنُوا أَنْ تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ اللَّهِ وَمَا نَزَلَ مِنَ الْحَقِّ وَلَا يَكُونُوا  
كَالَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلُ فَطَالَ عَلَيْهِمُ الْأَمَدُ فَقَسَتْ قُلُوبُهُمْ وَكَثِيرٌ  
مِنْهُمْ فَسِقُونَ

Belum tibakah waktunya bagi orang-orang yang beriman, untuk secara khusyuk mengingat Allah dan mematuhi kebenaran yang telah diwahyukan (kepada mereka), dan janganlah mereka (berlaku) seperti orang-orang yang telah menerima kitab sebelum itu, kemudian mereka melalui masa yang panjang sehingga hati mereka menjadi keras. Dan banyak di antara mereka menjadi orang-orang fasik. (QS. Al Hadid: 16)

Penulis menggunakan pendekatan metode dzikir dengan teknik relaksasi. Relaksasi adalah teknik yang dapat mengendurkan syaraf-syaraf sehingga dapat menimbulkan perasaan nyaman. Sedangkan dzikir adalah teknik mengingat Allah baik secara lisan maupun qolbu. Relaksasi dzikir adalah teknik relaksasi yang digabungkan dengan bacaan dzikir yang dapat menimbulkan respon relaksasi untuk mengatasi berbagai macam stressor yang dihadapi responden sehingga responden mampu untuk mengendalikan dan beradaptasi terhadap stressor.<sup>8</sup> Terapi dzikir dengan teknik relaksasi dapat mengendurkan syaraf-syaraf otot sehingga memberikan kenyamanan, dengan mengabungkan relaksasi dengan dzikir akan mendapatkan respon rileks atau rasa nyaman untuk mengatasi berbagai macam stres yang sedang dirasakan.

---

<sup>8</sup> Patimah Iin, *Konsep Relaksasi Zikir dan Implikasinya Terhadap Penderita Gagal Ginjal Kronis*, (Indramayu: Adab, 2020), h.42-43

Adapun langkah-langkah pelaksanaan relaksasi dzikir yang dikutip dalam yanti melalui tahap sebagai berikut : berwudhu, mencari suasana yang tenang dan duduk dengan rileks, melakukan teknik nafas dalam, melakukan peregangan otot, setelah itu mengucapkan beberapa kalimat dzikir secara lisan. Dzikir dengan kalimat Allah mampu untuk memberikan ketenangan hal ini sesuai dengan janji Allah dalam Al-Qur'an surat Ar-rad ayat 28 ; *“Ingatlah hanya dengan mengingat Allahlah hatimu menjadi tentram”*. Selain dzikir dengan mengingat nama Allah, berdzikir dapat pula dengan menyebut sifat Allah seperti dzikir Subhanallah, Alhamdulillah, Allahu Akbar, Lahaula wala quwwata illa billah. Dzikir dengan kalimat “Subhanallah” mempunyai arti “Maha suci Allah”.

Jadi, peneliti menggunakan teknik relaksasi yang memasukkan nilai spiritualitas yakni dzikir dalam menangani remaja akhir yang mengalami stres kerja di Kampung Kejambulan Desa Gosara Kecamatan Ciruas Kabupaten Serang Provinsi Banten. Teknik terapi ini penanganannya lebih diarahkan untuk membantu responden dalam mengatasi stres, sehingga tidak berada dalam kondisi stres dan kekhawatiran yang dapat mengganggu system fisiologis tubuh. Corey, menyatakan salah satu jenis prioterapi untuk mengatasi stres adalah relaksasi yang menggunakan teknik serangkaian gerakan tubuh yang bertujuan untuk melemaskan. Selain itu individu mampu mengontrol diri dan memfokuskan diri dan memfokuskan perhatiannya terhadap sesuatu sehingga bisa mengambil respon yang tepat ketika berada dalam situasi yang menekan. Relaksasi merupakan metode atau teknik yang digunakan untuk membantu manusia belajar mengurangi atau mengontrol reaktivitas fisiologis yang menimbulkan masalah bagi

dirinya.<sup>9</sup> Psikoterapi dengan teknik relaksasi dengan menggunakan serangkaian gerakan tubuh dapat mengontrol diri dan memfokuskan diri, dan dapat memfokuskan pada sesuatu yang menekan sehingga manusia mampu mengurangi atau mengontrol reaktivitas fisiologis.

Secara obyektif remaja akhir di Kampung Kejambulan Desa Gosara Kecamatan Ciruas Kabupaten Serang Provinsi Banten banyak yang mengalami permasalahan-permasalahan khususnya dalam hal dunia kerja, banyak dari mereka yang mengalami stres akibat tidak dapat mengatasi masalah pekerjaannya. Masalah yang mereka alami berawal dari permasalahan individu dan lingkungan dalam pekerjaannya. Seperti mulai tidak ramainya toko yang ia jalani, pekerjaan dibawah tekanan atasan, kurangnya dukungan orangtua sehingga mengharuskan ia untuk bekerja pada usia remaja, kecemasan pada masa yang akan datang seperti takut terkena PHK, Masalah ekonomi yang diciptakan oleh individu yang tidak dapat mengelola hasil dari kerja keras mereka merupakan satu contoh kesulitan pribadi yang dapat menciptakan stres bagi responden dan mengalihkan perhatian mereka dalam bekerja.

Hasil informasi yang didapat setelah melakukan observasi, dapat diambil kesimpulan bahwa remaja tersebut mengalami stres dilingkungan kerja. Stres yang mereka alami memiliki tingkat yang berbeda, ada yang merasakan stres ringan, stres sedang, bahkan stres berat. Mereka yang mengalami stres kerja adalah mereka yang mempunyai permasalahan dalam lingkungan pekerjaannya. Akibat

---

<sup>9</sup> Citra Y. Perwitaningrum, dkk, *Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Dispesia*, Jurnal Intervensi Psikologi, Vol. 8, No. 2, Desember 2016, h. 150-151

stres kerja tersebut yang mereka rasakan adalah hilangnya selera nafsu makan, hilang semangat untuk beraktifitas, gangguan sosial, sulit menerima keadaan, badan mudah lemas mengalami demam, berat badan menurun, dan mengalami cemas yang berlebihan.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti memfokuskan penelitian ini kepada remaja yang mengalami gangguan stres kerja. Dengan umur rata-rata 18-20 tahun dan 4 responden semuanya perempuan. Peneliti mengambil responden dengan semua perempuan karena di daerah tersebut mayoritas perempuan yang mengalami stres akibat kerja. menurut penulis tema ini penting karena penelitian ini akan mengetahui faktor-faktor yang menjadi penyebab stres yang dialami remaja tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui metode dzikir dalam mengatasi problematika remaja akhir yang mengalami stres kerja di Kampung Kejambulan. Tujuannya adalah agar responden dapat memaknai atau menerima penderitaan yang menimpa dirinya, sehingga dapat mengelola permasalahannya sendiri dengan lebih baik.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk membahas tema tersebut dengan judul "**Konseling Islam Dengan Metode Zikir Untuk Menangani Remaja Akhir yang Mengalami Stres Kerja di Kp. Kejambulan**".

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana Kondisi Psikologis Remaja Akhir yang Mengalami Stress Kerja di Kampung Kejambulan?
2. Bagaiman 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?

### **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk Mengetahui Kondisi Psikologis Remaja Akhir yang Mengalami Stress Kerja di Kampung Kejambulan.
2. Untuk Mengetahui Penerapan Terapi 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.

### **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan dari seluruh rangkaian kegiatan dan hasil penelitian adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi ilmu pengetahuan di bidang bimbingan konseling, semoga dapat dijadikan data dasar penelitian selanjutnya yang berkaitan tentang penerapan terapi dzikir dalam mengatasi stress pada remaja.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini dapat memberikan informasi serta menjadi refrensi bagi mahasiswa yang ingin melakukan penelitian dengan Penelitian Konseling Islam dengan terapi dzikir untuk mengatasi remaja akhir yang mengalami stress kerja. Ini menjadi ilmu tambahan bagi peneliti maupun membaca sehingga lebih memerhatikan keadaan psikologis remaja.

### **E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan**

Pertama, skripsi penelitian Muhammad Ulil Arham (2015) Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan judul “*Terapi Spiritual Melalui Dzikir pada santri Gangguan Jiwa di PP. Al-Qadir Cangkringan Yogyakarta*”. Subjek pada penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Ulil Arham adalah 3 santri di PP. Al-Qadir yang mengikuti penyembuhan kejiwaan dengan terapi spiritual. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi dzikir dapat menghilangkan rasa cemas, gundah, kesulitan dan depresi. Sehingga, mendatangkan ketenangan ketentraman pada santri yang memiliki gangguan jiwa.

Kedua, skripsi penelitian oleh Ahmad Munjirin (2020) Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Mataram dengan judul “*Evektivits Terapi Relaksasi Dzikir dalam Upaya Penurunan Stres Akademik Mahasiswa Semester Satu Prodi Bimbingan Konseling Islam TA 2019*”. Subjek pada penelitian yang dilakukan Ahmad Munjirin adalah 159 orang mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa relaksasi dzikir berpengaruh dalam menurunkan stres akademik mahasiswa.

Ketiga, skripsi penelitian oleh Luluk Khoirunnisa (2020) Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan judul “*Terapi Dzikir untuk Meningkatkan Kesehatan Mental di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta*”. Subjek pada penelitian yang dilakukan oleh Luluk Khoirunnisa adalah satu pengasuh panti rehabilitasi pondok tetirah

dzikir, satu pembimbing panti rehabilitasi pondok tetirah dzikir, dan satu santri penyandang masalah kejiwaan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa langkah-langkah terapi dzikir dengan melalui tiga langkah taqhalil, tahalil, langkah tajalli.

## **F. Definisi Operasional**

Skripsi ini berjudul “Konseling Islam dengan Metode Dzikir untuk Menangani Remaja Akhir yang Mengalami Stres Kerja di Kampung Kejambulan”. Agar tidak terjadi kesalah pahaman serta untuk mempermudah maksud dan kandungan judul, maka dari itu penulis menyampaikan variabel usng diteliti.

1. Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar dalam kehidupan keagamaannya senantiasa selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.
2. Terapi dzikir merupakan salah satu metode yang bisa digunakan untuk mengatasi rasa stress, gelisah, dan ketika pikiran kita dipenuhi hal-hal negative alangkahn baiknya kita langsung menerapkan terapi dzikir ini.
3. Masa remaja akhir merupakan masa yang telah mengalami penyempurnaan kematangan secara fisik, psikis dan sosial. Masa remaja akhir berada direntang usia 18-20 tahun. Pada masa remaja akhir ini menitikberatkan pada aspek-aspek nilai, moral, pandangan hidup dan hubungan kemasyarakatan.
4. Stres merupakan pengalaman subyektif yang didasarkan pada presepsi individu terhadap situasi yang sedang dia alami saat itu,

stress juga dapat berkaitan dengan kenyataan yang tidak sesuai dengan keinginan, harapan atau ekspetasi dan situasi yang menekan, Kondisi tersebut dapat mengakitbatkan perasaan cemas dan stress.