PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis

sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial

(S.Sos) dan diajukan pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam

Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri "Sultan Maulana

Hasanuddin" Banten ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis

saya pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang dapat dalam

skripsi ini telah saya sebutkan kutipannya secara jelas sesuai dengan

etika keilmuan yang berlaku di bidang penulisan karya ilmiah.

Apabila kemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi

skripsi ini merupakan hasil pembuatan plagiat atau mencontek karya

tulis orang lain, saya bersedia untuk menerima sanksi akademik lain

sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 08 Juni 2020

Penulis

IKA FITRIYANA NIM. 161340052

#### ABSTRAK

Nama: Ika Fitriyana, NIM: 161340052. Judul Skripsi: "Penerapan Terapi Zikir Untuk Mereduksi Stres Terhadap Karyawan Yang Di PHK" (Study Kasus PT. Nufarm Indonesia, Kecamatan Puloampel). Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Tahun 2020 M/1441 H.

Fenomena PHK yang tengah marak pada kalangan industri disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya pelemahan ekonomi terkait turunnya nilai tukar rupiah terhadap dolar, naiknya upah minimum buruh yang menyebabkan kontrak buruh tidak diperpanjang, dampak inflasi yang membuat sebagian besar perusahaan mengalami kebangkrutan, serta kondisi krisis di beberapa negara. Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) adalah pengakhiran hubungan kerja karena suatu hal tertentu yang mengakibatkan berakhirnya hak dan kewajiban antara buruh/pekerja dengan pengusaha. Seseorang yang kehilangan pekerjaan nya akan berdampak stres. Stres diartikan sebagai respon (reaksi) fisik dan psikis, yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman, atau tertekan terhadap tekanan atau tuntutan yang dihadapi. maka dari itu seseorang yang kehilangan pekerjaan nya akan mengakibatkan stres.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: 1) Bagaimana kondisi psikologis karyawan yang mengalami PHK? 2) Bagaimana penerapan terapi zikir untuk mereduksi stres terhadap karyawan yang di PHK? 3) Bagaimana hasil penerapan terapi zikir untuk mereduksi stres terhadap karyawan yang di PHK?.

Tujuan dari penelitian ini adalah: 1) Untuk mengetahui kondisi psikologis karyawan yang mengalami PHK 2) Untuk mengetahui penerapan terapi zikir untuk mereduksi stres terhadap karyawan yang di PHK. 3) Untuk mengetahui hasil penerapan terapi zikir untuk mereduksi stres terhadap karyawan yang di PHK.

Jenis penelitian yang digunakan dalam skripsi ini adalah jenis penelitian kualitatif dengan menggunakan metode tindakan. Penulis akan menggambarkan dan menguraikan secara faktual apa yang dilihat dan ditemukan dari subjek penelitian ini. Adapun teknik pengumpulan datanya adalah dengan cara observasi, wawancara, dokumentasi dan analisis data.

Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kondisi psikologis yang dialami oleh 4 responden adalah sedih, cemas, mudah marah, murung, tidak percaya diri, insomnia, tertekan, dan hilangnya nafsu makan. Adapun tahapan pelaksanaan nya menggunakan terapi zikir dengan metode relaksasi. Hasil penerapan terapi zikir dalam mereduksi stres terhadap karyawan yang di PHK dapat di simpulkan bahwa ke empat responden sudah mengalami perubahan yakni sudah mulai menerima keadaan, sudah merasa lebih tenang dibandingkan sebelumnya dan dapat kembali berfikir positif untuk terus berusaha mencari pekerjaan lagi.

Kata Kunci: Terapi Zikir, Stres, Pemutuhsan Hubungan Kerja

#### **ABSTRACK**

Name: Ika Fitriyana, NIM: 161340052. Thesis Title: "The Application of Zikir Therapy in Reducing Stress in Termination of Employment" (Case Study of PT. Nufarm Indonesia, Puloampel District). Islamic Counseling Guidance Department, Da'wah Facualy, Of State Islamic University Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2020 AD/ 1441 H.

The phenomenon of layoffs that are on the rise in the industry is caused by several factors, including economic slowdown related to the decline in the rupiah against the dollar, rising labor minimum wages that cause labor contracts are not extended, the impact of inflation that makes most companies go bankrupt, and crisis conditions in some country. Termination of Employment (PHK) is the termination of employment due to a certain thing that results in the termination of rights and obligations between workers / workers and employers. Someone who lost his job will have an impact on stress. Stress is defined as a physical and psychological response (reaction), which is in the form of feeling uncomfortable, uncomfortable, or depressed about the pressures or demands faced. Therefore, a person who loses his work will cause stress.

Based on the above background, the formulation of the problem in this study are: 1) What is the psychological condition of employees who are laid off? 2) How is the application of remembrance therapy to reduce stress on employees who are laid off? 3) What are the results of applying remembrance therapy to reduce stress on employees who are laid off?.

The purpose of this study are: 1) To determine the psychological condition of employees who have laid off 2) To find out the application of remembrance therapy to reduce stress on employees who are laid off. 3) To find out the results of applying remembrance therapy to reduce stress on employees who are laid off.

This type of research used in this thesis is a type of qualitative research using the action method. The author will describe and describe factually what is seen and found from the subject of this study. The data collection technique is by observation, interview, documentation and data analysis.

From this study it can be concluded that the psychological conditions experienced by 4 respondents were sad, anxious, irritable, moody, insecure, insomnia, depressed, and loss of appetite. The stages of its implementation using zikir therapy with relaxation methods. The results of the application of remembrance therapy in reducing stress on employees who were laid off can be concluded that the four respondents have experienced changes that have begun to accept the situation, have felt calmer than before and can return to positive thinking to keep trying to find work again.

Keywords: Zikir Therapy, Stress, Termination of Employment

# VIIn

## FAKULTAS DAKWAH UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN

Nomor: Nota Dinas

Lamp: - Kepada Yth:

Hal : **Pengajuan Ujian Munaqasyah** Dekan Fakultas Dakwah

**a.n. Ika Fitriyana** UIN SMH Banten

**NIM**: 161340052 Di

Serang

#### Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan menganalisis serta mengadakan koreksi seperlunya, maka kami berpendapat skripsi Saudari Ika Fitriyana, NIM: 161340052, Judul Skripsi: "Penerapan Terapi Zikir Untuk Mereduksi Stres Terhadap Karyawan Yang di PHK" (Studi di PT. Nufarm Indonesia, Kecamatan Puloampel), diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqasyah pada Fakultas Dakwah, Jurusan Bimbingan Konseling Islam UIN SMH Banten. Maka kami ajukan skripsi ini dengan harapan dapat segera di munaqasyahkan.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Serang, 08 Juni 2020

Pembimbing l Pembimbing ll

Agus Ali Dzawafi, M.Fil.I <u>Iwan Kosasih, S.Kom., M.M.Pd</u>

NIP.197708172009011013 NIP: 19790225 200604 1 001

### PENERAPAN TERAPI ZIKIR UNTUK MEREDUKSI STRES TERHADAP KARYAWAN YANG DI PHK

(Studi di PT. Nufarm Indonesia, Kecamatan Puloampel)

Oleh:

#### **IKA FITRIYANA**

NIM: 161340052

Menyetujui,

Pembimbing l Pembimbing ll

Agus Ali Dzawafi, M.Fil.I Iwan Kosasih, S.Kom., M.M.Pd

NIP.197708172009011013 NIP: 19790225 200604 1 001

Mengetahui,

Dekan Ketua Jurusan
Bimibimgan Konseling Islam

Fakultas Dakwah

Dr. H. Suadi Sa'ad, M.Ag. H. Agus Sukirno, M.Pd.

NIP: 196311151994031002 NIP: 197303282011011001

#### **PENGESAHAN**

Skripsi a.n **Ika Fitriyana** NIM: 161340052 yang berjudul "Penerapan Terapi Zikir Untuk Mereduksi Stres Terhadap Karyawan Yang Di PHK" (Studi di PT. Nufarm Indonesia, Kecamatan Puloampel), telah diajukan di sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 02 Juli 2020 Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 02 Juli 2020

Sidang Anggota Munaqasyah,

Ketua Merangkap, Sekertaris Merangkap Anggota,

Iwan Kosasih, S.Kom., M.M.Pd NIP: 19790225 200604 1 001 Zenno Noeralamsyah, M.E.I NIP: 19840417 201801 1 001

Anggota

Penguji I

Penguji II

Hilda Rosida, S.S., M.Pd

NIP: 19831121 201101 2 011

Asep Furqonuddin, M.M.Pd

NIP: 19780512 200312 1 001

Pembimbing ll

Pembimbing 1

Agus Ali Dzawafi, M.Fil.I

NIP.197708172009011013

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

NIP: 19790225 200604 1 001

#### **PERSEMBAHAN**

Penulis mempersembahkan karya sederhana ini teruntuk kadua orangtua ku tersayang Bapak Taufik dan Ibu Estu Muhayatu, yang telah memberikan tulus cinta, kasih sayangnya kepada ku dan tidak pernah berhenti untuk selalu mendoakan ku dalam setiap sujud sepertiga malamnya, selalu sabar untuk menasihati dan mendidik ku, yang selalu berjuang untuk masa depan ku, mereka adalah motivator terbaik ku yang selalu berkorban demi kabahagian ku, dan untuk adikadik ku Ady Firmansyah dan Khairul Fahmi yang selalu menyemangati di setiap hari-hari ku, serta keluarga besar ku dan saudara-saudara ku yang selalu mensuport dan mendoakan untuk keberhasilanku.

Teruntuk orang yang menyayangiku tanpa aku sebut namanya. Terima kasih banyak atas segala doa, perhatian, kasih sayang dan motivasi luar biasa yang telah diberikan kepadaku. Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan-kebaikan mu.

Dan tak lupa pula sahabat-sahabat seperjuangan BKI-B di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten dan semua teman-teman yang tidak mungkin ku sebutkan namanya satu-persatu.

#### **MOTTO**

## اَلَا بِذِكْرِ اللهِ تَطْمَبِنُ الْقُلُوْبُ

"Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram" (Q.S Ar-Rad: 28)

#### **RIWAYAT HIDUP**

Penulis bernama Ika Fitriyana, dilahirkan di Serang pada hari Sabtu tanggal 01 bulan Agustus tahun 1998, dari Ayah yang bernama Taufik dan Ibunda bernama Estu Muhayatu. Anak pertama dari tiga bersaudara. Penulis beralamat di Desa Sumuranja RT.17/07 Kecamatan Puloampel Kabupaten Serang-Banten.

Jenjang pendidikan formal yang penulis tempuh adalah Sekolah Dasar Negeri (SDN) Sumuranja 1, lulus tahun 2010, melanjutkan sekolah Madrasah Tsanawiyah Negeri (MTsN) Bojonegara, lulus pada tahun 2013, dan melanjutkan ke Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 1 Bojonegara, lulus pada tahun 2016. Kemudian pada tahun 2016 penulis melanjutkan ke Perguruan Tinggi Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada program Strata 1 (S1), mengambil Jurusan Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

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 tepat pada waktunya. Shalawat beserta salam semoga tetap tercurahkan kepada Rasulullah SAW, keluarga, para sahabat dan para pengikutnya hingga akhir zaman.

Skripsi ini memungkinkan besar tidak dapat diselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak. Oleh karenanya penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih dan penghargaan yang setinggitingginya, terutama kepada:

- Bapak Prof. Dr. H. Fauzul Iman, M.A. Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah mengelola dan mengembangkan UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
- Bapak Dr. H. Suadi Sa'ad, M.Ag., Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan motivasi kepada penulis dalam penyelesaikan skripsi.
- 3) Bapak Agus Sukirno, S. Ag., M. Pd., Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam dan Bapak Iwan Kosasih, S.Kom., M.M.Pd. sebagai Sekertaris Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah yang telah memberikan arahan, mendidik mendorong dan memotivasi dalam menyelesaikan skripsi penulis.
- 4) Bapak Agus Ali Dzawafi, M.Fil.I., selaku pembimbing I dan Bapak Iwan Kosasih, S.Kom., M.M.Pd., selaku pembimbing II yang telah berkenan meluangkan waktunya untuk memberikan

- nasehat, bimbingan dan saran-saran kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
- 5) Seluruh Dosen UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten terutama yang mengajar dan mendidik penulis selama kuliah di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, seluruh staf pengurus Perpustakaan Pusat, beserta staf akademik dan karyawan UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memerikan banyak ilmu pengetahuan yang sangat bermanfaat kepada penulis.
- 6) Bapak Taufik dan Ibu Estu Muhayatu selaku kedua orang tua penulis yang selalu memberikan dukungan luar biasa baik moril dan materil selama penulis menempuh kuliah, serta adik-adik ku Ady Firmansyah dan Khairul Fahmi, keluarga besar, saudarasaudara, sahabat, dan teman-teman yang selalu memberikan motivasi dalam menyelesaikan skripsi.
- 7) Seluruh rekan-rekan mahasiswa seperjuangan yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini, khususnya kepada teman-teman BKI-B.
- 8) Terimakasih kepada responden IW, AM, SL dan RF yang telah bersedia membantu penulis berbagi informasi dengan penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
- Semua pihak yang terlibat dalam penulisan skripsi ini, yang tidak bisa disebutkan namanya satu persatu, terimakasih atas semuanya.

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, 08 Juni 2020 Penulis

IKA FITRIYANA NIM. 161340052

#### **DAFTAR ISI**

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
NOTA DINAS	iv
LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQOSAH	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	X
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	XV
DAFTAR BAGAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Telaah Pustaka	8
F. Kerangka Pemikiran	12
G. Metodologi Penelitian	16
H Sistematika Pembahasan	21

BAB I	I KAJIAN TEORI	
A.	Terapi Zikir2	2
B.	Pemutusan Hubungan Kerja	9
C.	Stres	3
BAB	III KONDISI PSIKOLOGIS RESPONDEN YANG	
	MENGALAMI STRES	
A.	Profil Responden4	C
B.	Kondisi Psikologi Yang Dialami Responden4	6
C.	Faktor yang Mempengaruhi Stres5	4
BAB 1	IV PENERAPAN TERAPI ZIKIR DALAM MEREDUKS STRES TERHADAP KARYAWAN YANG DI PHK	;]
A.	Penerapan Terapi Zikir Dalam Mereduksi Stres Terhada	p
	Karyawan Yang Di PHK5	7
B.	Hasil Penerapan Terapi Zikir Dalam Mereduksi Stres Terhadap	)
	Karyawan Yang Di PHK	2
BAB V	V PENUTUP	
A.	Kesimpulan 8	8
B.	Saran 8	9
DAFT	'AR PUSTAKA	

LAMPIRAN-LAMPIRAN

#### DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Profil responden	46
Tabel 3.2 Gejala yang dialami responden	54
Tabel 4.1 Hasil penerapan terapi zikir	86

#### **DAFTAR BAGAN**

Bagan 2.1 Kerangka Teori dalalm Penerapan Terapi Zikir Untuk Mereduksi Stres Terhadap Karyawan Yang di PHK 15