BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia merupakan makhluk sosial, dimana ia tidak bisa melepaskan diri dari pengaruh hidup orang lain untuk bersosialisasi. Manusia membutuhkan orang lain dalam hidupnya untuk berinteraksi satu sama lain dalam rangka memenuhi kebutuhan baik bersifat jasmani atau rohani. Untuk 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. Seseorang bekerja karena ada sesuatu yang hendak dicapainya, dan orang berharap bahwa aktivitas kerja yang dilakukannya akan membawanya kepada sesuatu keadaan yang lebih memuaskan daripada keadaan sebelumnya.[1]

Perkembangan ekonomi yang semakin hari semakin berkembang pesat menyebabkan banyaknya persaingan antar perusahaan untuk menjadi yang terbaik, sehingga banyak perusahaan yang menuntut

[1] Panji Anoraga, *Psikologi Kerja*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2014), p.11

karyawan atau karyawati untuk mengikuti keahlian khusus dan mampu mengikuti perkembangan ekonomi maka banyak kemungkinan perusahaan akan mengalami krisis yang berkepanjangan, kebangkrutan, perampingan perusahaan dan banyak nya karyawan yang akan di PHK.[2]

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. Situasi ini menyebabkan perusahaan mengalami kerugian akibat terhambatnya faktor produksi, sehingga memberikan dampak negatif PHK bagi para pekerja.[3]

PT. Nufarm merupakan salah satu perusahaan terkemuka di dunia perlindungan tanaman. Perusahaan ini memproduksi 3 jenis Pestisida yaitu Herbisida, Fungisida, dan Inspektisida yang berguna untuk

---

[2] Intan Putri Dastia Lidyansyah, "Menurunkan Tingkat Stres Kerja Pada Karyawan Melalui Musik", *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol. 02, N0. 01 (01 Januari 2014) Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiah Malang, p.63

[3] Btari Nindya Issabel Garaga, *Hardiness Karyawan Yang Mengalami Pemutusan Hubungan Kerja*, Jurnal Psikoborneo, Vol. 5, No. 3 (5 Maret 2017) Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman, p.643

membantu petani melindungi tanaman terhadap kerusakan yang disebabkan oleh gulma, hama, dan penyakit. PT. Nufarm merupakan perusahaan yang memproduksi pupuk tanaman. Yang dimana pupuk tanaman sangat dibutuhkan oleh para petani ketika musim penghujan. Dan pada saat itu, cuaca sedang mengalami kemarau yang sangat panjang sehingga membuat perusahaan menjadi sepi pesanan dan mengalami banyak kerugian yang dialami oleh perusahaan tersebut. Maka dari itu perusahaan mengambil langkah untuk mengurangi sebagian karyawan untuk meminimalisir penumpukan stok produksi di gudang sehingga membuat para karyawan harus mengalami Pemutusan Hubungan Kerja oleh pihak perusahaan.

PHK merupakan peristiwa yang tidak diharapkan terjadinya, khususnya dari kalangan buruh/pekerja karena dengan PHK buruh/pekerja yang bersangkutan akan kehilangan mata pencaharian untuk menghidupi diri dan keluarganya.[4] Dapat dikatakan bahwa kehilangan pekerjaan atau PHK merupakan satu peristiwa yang menjadi sumber stress yang mempengaruhi emosi seseorang karena dengan kehilangan pekerjaan, individu tidak lagi memiliki kesempatan untuk mengekspresikan diri dan kehilangan kesempatan untuk

---

[4] Lalu Husni, *Pengantar Hukum Ketenagakerjaan Indonesia*, (Jakarta: PT.RajaGrafindo Persada, 2012), p.195

mengembangkan kemampuan yang dimiliki. Seseorang yang kehilangan pekerjaan jelas mengalami stres, apalagi ia mempunyai tanggungan yang menggantungkan nasib kepadanya.

Dalam kehidupan modern yang makin kompleks, manusia akan cendrung mengalami "stres" apabila ia kurang mampu mengadaptasikan keinginan-keinginan dengan kenyataan-kenyataan yang ada, baik kenyataan yang ada di dalam maupun di luar dirinya.[5] Stres adalah reaksi tubuh yang muncul ketika seseorang menghadapi ancaman, tekanan atau suatu perubahan. Stres dapat terjadi karena situasi atau pikiran yang membuat seseorang merasa putus asa, gugup, marah dan tidak bersemangat.

Segala macam bentuk "stres" pada dasarnya disebabkan oleh kurang mengertian manusia akan keterbatasan-keterbatasan sendiri. Ketidakmampuan untuk melawan keterbatasan inilah yang akan menimbulkan frustasi, konflik, gelisah dan rasa bersalah yang merupakan tipe-tipe dasar stres. Akibat-akibat stres terhadap seseorang dapat bermacam-macam dan hal ini tergantung pada kekuatan konsep dirinya yang akhirnya menentukan besar kecilnya toleransi orang tersebut terhadap stres. Tetapi meskipun demikian fleksibilitas dan

---

[5] Panji Anoraga, *Psikologi Kerja*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2014), p.107

adaptasibilitas juga diperlukan agar seseorang dapat menghadapi stresnya dengan baik. Orang-orang yang kaku atau fanatik terhadap ambisi-ambisi dan norma-norma yang dipegangnya cendrung mengalami keadaan lebih buruk apabila ia tidak mengatasi stresnya. Reaksi-reaksi yang muncul apabila seseorang menerima stres dapat digolongkan sebagai reaksi-reaksi yang jasmaniah (biologis atau tepatnya reaksi fisiologis) dan reaksi rohaniah (psikologis) yang meliputi kelakuan tingkah laku yang terorganisasi.[6]

Pekerja yang mengalami Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) cendrung mengalami stres, adapun gejala stres yang dialami pekerja yang mengalami PHK antara lain, sedih, sering melamun, berkurangnya nafsu makan, insomnia, tidak bisa mengontrol emosi, dan perasaan hati tidak tenang. [7]

Disini penulis akan mencoba menggunakan salah satu terapi yang akan membantu mengurangi permasalahan stres tersebut dengan memberikan tindakan berupa layanan konseling dengan menggunakan pendekatan terapi zikir kepada karyawan yang mengalami stres pasca PHK di PT. Nufarm Indonesia, Kecamatan Puloampel. Dengan layanan

---

[6] Panji Anoraga, *Psikologi Kerja,* (Jakarta: Rineka Cipta, 2014), p.107-108

[7] IW (23thn), *Gejala Terjadinya Stres Pada Pekerja*, diwawancarai oleh Ika Fitriyana pada tanggal *08 Desember 2019*

konseling terapi zikir ini penulis mencoba mengatasi berat yang membuat pikirannya tidak tenang. Stres berat adalah stres yang terjadi selama beberapa minggu bahkan beberapa bulan.

Zikir merupakan amalah ibadah yang dapat mendatangkan pahala sekaligus bisa menjadi terapi bagi berbagai penyakit psikis, seperti stres, khawatir, cemas, depresi dan lainnya, maupun penyakit fisik. Karena dengan berzikir, kita akan langsung merasakan ketentraman hati yang bila disertai dengan amal sholeh maka akan mendapatkan kebahagiaan dan solusi, seperti dinayatakan pada lanjutan pada ayat di atas:

الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَىٰ لَهُمْ وَحُسْنُ مَآبٍ

Orang-orang yang beramal saleh, bagi mereka kebahagiaan dan tempat kembali yang baik. (Qs. Ar-Ra'd: 29). [8]

Dari latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **"Penerapan Terapi Zikir Untuk Mereduksi Stres Terhadap Karyawan Yang di PHK (Studi di PT. Nufarm Indonesia, Kecamatan Puloampel)"**.

---

[8] HM Munadi bin Zubain, *The Power Of Dzikir*, (Klaten, Jawa Tengah: Image Press, 2007), p.6

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana kondisi psikologis karyawan yang mengalami stres pasca 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?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui kondisi psikologis karyawan yang mengalami stres pasca 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.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
   a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengenalan serta pengertian mengenai terapi zikir dalam mereduksi stres terhadap karyawan yang di PHK.

b. Penelitian ini bermanfaat untuk menambah pemikiran guna memperluas cakrawala dalam bidang konseling terutama dalam mengatasi karyawan yang mengalami stres pasca PHK.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini bermanfaat sebagai bahan referensi yang menjadi perbandingan dalam melakukan penelitian sejenisnya dimasa yang akan datang.

E. Telaah Pustaka

1. Skripsi penelitan Elva Ristiawan mahasiswa Universitas Syarif Hidayatullah Jakarta pada tahun 2014 yang berjudul *"Bimbingan Rohani Islam Melalui Metode Do'a Dan Zikir Bagi Penderita Stres Di Panti Sosial Bina Insan Bangun Daya 2 Cipayung"* mengatakan bahwa penyebab terjadinya stres adalah kenyataan-kenyataan hidup yang dianggap sulit dan tidak sesuai dengan apa yang diharapkan, hal ini akan terjadi jika seseorang tidak diimbangi dengan daya tahan mental yang tangguh dan spiritual (keimanan yang kuat), iman yang lemah sangat rentan mengalami stres, dengan kekuatan

iman dan ketakwaan pasti akan menghasilkan mental yang kokoh dan kuat dalam menghadapi segala permasalahan kehidupan.[9]

Skripsi Elva Ristian lebih mengfokuskan terhadap bimbingan rohani islam warga binaan yang tinggal di Panti Sosial Bina Insan Bangun Daya 2 sedangkan penelitian saya lebih mengfokuskan terhadap karyawan PT. Nufarm di Kecamatan Puloampel.

2. Skripsi Faishal Aushafin mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang pada tahun 2017 yang berjudul "*Pengaruh Zikir Terhadap Ketenangan Jiwa Pedagang Pasar Johar Pasca Kebakaran*" menyatakan bahwa Zikir kepada Allah SWT merupakan kiat untuk menggapai ketenangan jiwa. Bila seseorang menyebut nama Allah, ketenangan jiwa akan diperolehnya. Ketika kita berada dalam suasana ketakutan lalu kita berzikir dalam bentuk *ta'awudz* (mohon perlindungan Allah) jiwa kita akan menjadi tenang. Ketika berbuat dosa lalu berzikir dalam bentuk menyebut kalimat *istighfar* atau tobat, kita menjadi tenang kembali karena merasa telah diampuni dosa-dosa kita oleh Allah SWT. Ketika mendapatkan kenikmatan yang berlimpah lalu kita berzikir dengan

---

[9] Elva Ristiawan, *Bimbingan Rohani Islam Melalui Metode Do'a Dan Dzikir Bagi Penderita Stres Di Panti Sosial Bina Insan Bangun Daya 2 Cipayung*, Skripsi, Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullahhttp://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/26572/1

menyebut *hamdalah,* akan kita raih ketenangan karena dapat memanfaatkannya dengan baik dan begitulah seterusnya sehingga dengan zikir, ketenangan jiwa akan diperoleh seorang muslim. [10]

Skripsi Faishal Aushafin lebih mengfokuskan terhadap pengaruh zikir terhadap ketenangan jiwa pedagang pasar johar pasca kebarakan sedangkan skripsi saya lebih mengfokuskan terhadap penerapan terapi zikir untuk mereduksi stres terhadap karyawan yang di PHK.

3. Skripsi Arifani Ridwan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang pada tahun 2016 yang berjudul "*Locus Of Control Dan Relisiensi Pada Pekerja Yang Mengalami Pemutusan Hubungan Kerja (PHK)*" menyatakan bahwa pekerjaan dapat dikatakan sebagai suatu kebutuhan yang harus dipenuhi oleh individu karena dengan bekerja seseorang mendapatkan hal-hal yang berharga dalam kehidupannya, seperti status dan prestis, penghasilan, kesempatan untuk mengekspresikan diri, kesempatan untuk mengembangkan kemampuan yang dimiliki serta kesempatan untuk membina hubungan baik dengan orang-orang dalam lingkup

[10] Faishal Aushafi, *Pengaruh Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Pedagang Pasar Johar Pasca Kebakara*n, Skripsi, Semarang: Universitas Islam Negeri Walisongo. http://eprints.walisongo.ac.id/8218

pekerjaan. Dilihat dari pentingnya makna bekerja bagi seseorang, dapat dikatakan bahwa kehilangan pekerjaan atau PHK merupakan satu peristiwa yang menjadi sumber stres yang mempengaruhi emosi seseorang karena dengan kehilangan pekerjaan, individu tidak lagi memiliki kesempatan untuk mengekspresikan diri dan kehilangan kesempatan untuk mengembangkan kemampuan yang dimiliki.[11]

Skripsi Arifani Ridwan merupakan penelitian kuantitatif melalui teknik *purposive sampling*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *locus of control* dengan resiliensi. Resiliensi merupakan kemampuan seorang individu dalam beradaptasi, bangkit dari kegagalan yang dialami lalu menjadi pribadi yang lebih baik lagi dari sebelumnya. *Locus of control* merupakan faktor protektif internal dari resiliensi yang berperan dalam membentuk resiliensi sedangkan penelitian saya merupakan penelitian kualitatif dengan menerapkan terapi zikir untuk mereduksi stres terhadap karyawan yang di PHK.

---

[11] Arifani Ridwan, *Locus Of Control Dan Relisiensi Pada Pekerja Yang Mengalami Pemutusan Hubungan Kerja (PHK)*, Skripsi, Malang: Universitas Muhammadiyah. http://eprints.umm.ac.id/34426

F. Kerangka Teori

Dalam kehidupan sehari-hari pemutusan hubungan kerja antara buruh dengan majikan (pengusaha) lazimnya dikenal dengan istilah PHK atau pengakhiran hubungan kerja, yang dapat terjadi karena telah berakhirnya waktu tertentu yang telah disepakati/diperjanjikan sebelumnya dan dapat pula terjadi karena adanya perselisihan antara buruh dan majikan, meninggalnya buruh atau karena sebab lainnya.[12]

Seseorang yang banyak mengalami banyak perubahan dalam kehidupan dalam waktu yang relatif singkat mungkin menjadi frustasi, tension, marah dan kecewa. Riset membuktikan bahwa perubahan-perubahan yang dramatis dalam bidang teknologi, sosial atau faktor sosial dapat memicu terjadi stres. [13]

Stres merupakan respons psikologis dari tubuh terhadap tekanan yang diterimanya, khususnya berbagai kejadian yang menentang, mengancam, atau mengandung unsur perubahan. Jam kerja yang

---

[12] Zainal Asikin dkk, *Dasar-Dasar Hukum Perbuuhan*, (PT RajaGrafindo Persada: Jakarta, 2012), p.173

[13] Zulfa Saam dan Sri Wahyuni, *Psikologi Keperawatan*, (Jakarta: PT.RajaGrafindo Persada, 2013), p.129

yang meningkat serta langkah dan perubahan hidup yang tajam telah membuat tingkat stres melambung tinggi.[14]

Zikir merupakan amalah ibadah yang dapat mendatangkan pahala sekaligus bisa menjadi terapi bagi berbagai penyakit psikis, seperti stres, khawatir, cemas, depresi dan lainnya, maupun penyakit fisik. Zikir pada hakikatnya adalah perbuatan mengingat Allah SWT baik dalam bentuk lisan maupun hati. Jika kita mengambil pengertian semacam ini, kita bisa berzikir kapan pun dan dimana pun. Tetapi, jika zikir diartikan sebagai perbuatan menyebut nama Allah SWT, dengan lisan saja, maka waktu yang paling utama melakukannya adalah setelah salat.[15]

Orang yang terganggu jiwanya, perasaan tidak tenang, selalu gelisah, cemas dan perasaan lain yang tidak menyenangkan. Menurut pandangan Islam, berbagai perasaan yang tidak menyenangkan tersebut dapat dihilangkan dengan rasa tuma'ninah, yaitu perasaan tenang dan tentram yang mendalam sebagai anugerah Allah SWT.[16] Rasa tuma'ninah dapat dihadirkan ke dalam

---

[14] Andri Hakim, *Hipnoterapi: Cara Tepat & Cepat Mengatasi Stres, Fobia, Trauma, dan Gangguan Mental Lainnya*, (Jakarta Selatan: Visimedia, 2010), p.61

[15] M. Sanusi, *Berbagai Terapi Kesehatan Melalui Amalan-Amalan Ibadah*, (Jogjakarta: Najah, 2012), p.137

[16] Nina W. Syam, *Psikologi Sebagai Akar Ilmu Komunikasi*, (Bandung: Simbiosa Rekatama Media, 2011), p.166

jiwa manusia dengan cara berzikir. Zikir memberi dampak yang cepat dan langsung dalam memberikan ketentraman jiwa bagi para pezikir, sebagaimana dijanjikan Allah:

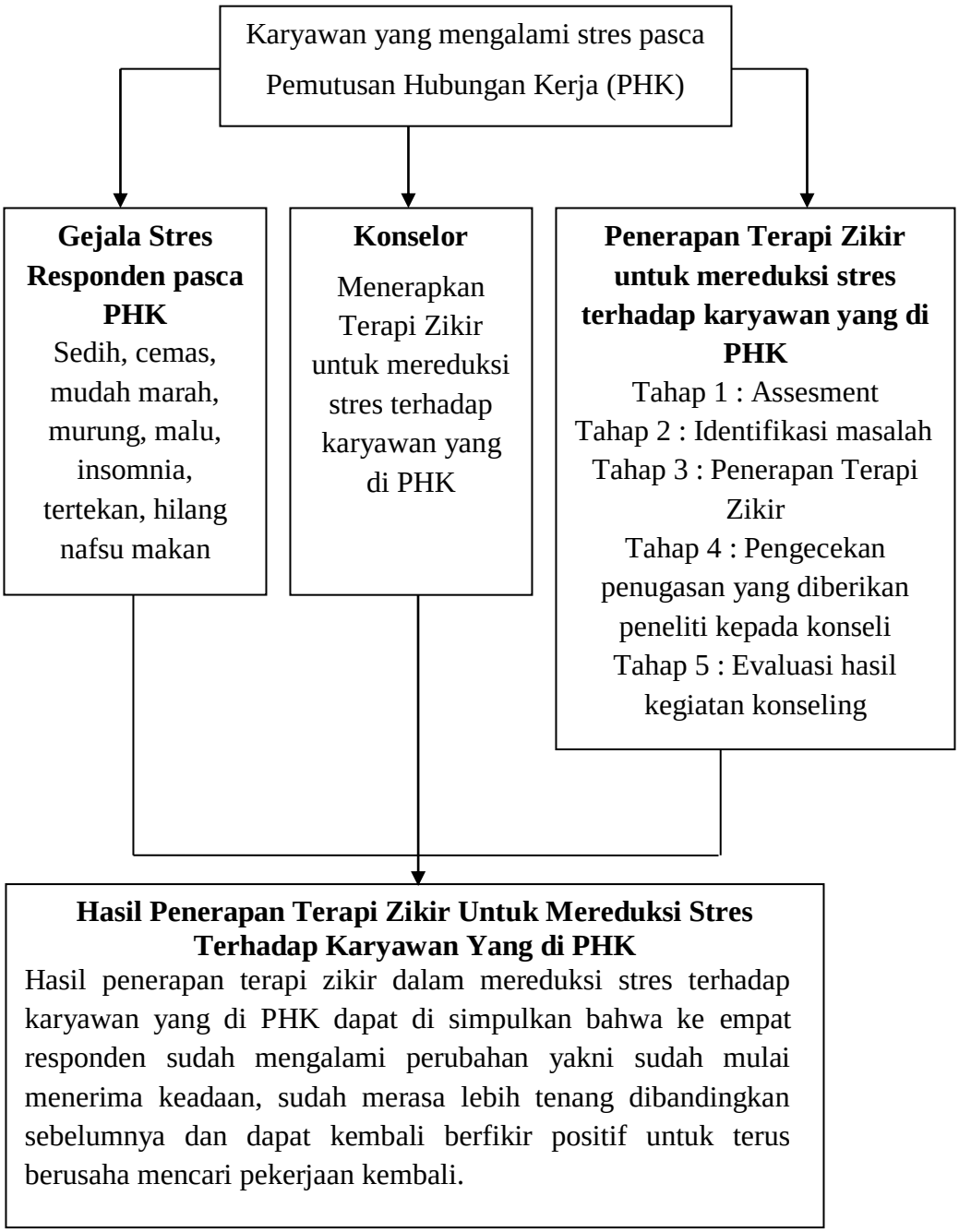
الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram. (Qs. Ar-Ra'd: 28)

Dari teori di atas, maka kerangka pemikiran dalam penerapan terapi zikir untuk mereduksi stres terhadap karyawan yang di PHK.

Bagan 2.1

Kerangka Teori dalam Penerapan Terapi Zikir Untuk Mereduksi Stres Terhadap Karyawan Yang di PHK



G. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam skripsi ini adalah jenis penelitian kualitatif. Penulis akan menggambarkan dan menguraikan secara factual apa yang dilihat dan ditemukan dari subjek penelitian ini. Penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari seseorang dan perilaku yang dapat diamati.[17]

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif-tindakan. Penelitian tindakan adalah salah satu strategi pemecahan masalah yang memanfaatkan tindakan nyata dalam bentuk proses pengembangan inovatif yang "dicoba sambil jalan" dalam mendeteksi dan memecahkan masalah. Dalam prosesnya, pihak-pihak yang terlibat dalam kegiatan tersebut dapat saling mendukung satu sama lain.[18] Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan tindakan Terapi Zikir untuk mereduksi stres terhadap karyawan yang di PHK.

---

[17] Lexy J. Meleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 1993), p.32

[18] Suharsini Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pnedekatan Praktik*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2013), p.129

2. Subjek Dan Objek Penelitian

a. Subjek Penelitian

Subjek dari penelitian ini adalah Karyawan PT. Nufarm Yang Mengalami Stres Pasca PHK. Adapun adapun pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *Simple Random Sampling. Simple Random Sampling* adalah teknik pengambilan anggota sempel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Dalam penelitian ini jumlah responden yang diambil oleh peneliti adalah sebanyak 4 orang, adapun ke 4 responden tersebut berinisial IW, AM, SL dan RF.

b. Objek Penelitian

Obyek dari penelitian ini adalah gejala-gejala stres yang dialami oleh karyawan yang mengalami PHK dan penerapan Terapi Zikir untuk mereduksi stres terhadap karyawan yang di PHK.

c. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian yang menjadi fokus penelitian ini bertempat di Kecamatan Puloampel Kabupaten Serang.

d. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan mulai dari 05 Desember 2019 sampai dengan 18 Februari 2020.

3. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini penulis menggunakan beberapa tekhnik pengumpulan data diantaranya sebagai berikut:

a. Observasi

Sutrisno Hadi mengemukakan bahwa, observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis, dua diantara yang terpenting adakah proses-proses pengamatan dan ingatan. Teknik pengumpulan data dengan observasi digunakan bila, penelitian berkenaan dengan perilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala alam dan bila responden yang diamati tidak terlalu besar.[19] Teknik observasi pada penelitian ini dilakukan dengan cara mengadakan pengamatan langsung ketempat penelitian yaitu di Kecamatan Puloampel. Observasi ini digunakan peneliti untuk mengetahui kondisi psikologis karyawan yang mengalami stres pasca di PHK.

[19] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2016), p.145

b. Wawancara

Wawancara adalah proses berdialog yang dilakukan oleh pewawancara untuk mengambil informasi kebenaran dari yang terwawancara. Wawancara digunakan sebagai tenik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, dan juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam dan jumlah respondennya sedikit/kecil.[20]

Pada penelitian ini penulis melakukan wawancara langsung dengan karyawan agar mendapatkan informasi mengenai karyawan yang mengalami stres pasca PHK. Adapun wawancara tersebut dilakukan kepada ke empat resoonden berinisial IW, AM, SL dan RF. Tujuannya adalah untuk mengumpulkan data mengenai sebab ia mengalami stres secara singkat.

c. Dokumentasi

Metode dokumentasi yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berhubungan dengan penelitian, seperti catatan,

[20] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2016), p.137

agenda, surat kabar, majalah, buku, transkip, agenda, dan sebagainya. [21]

d. Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan mana yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah difahami oleh diri sendiri maupun orang lain.[22]

Analisis data merupakan proses terakhir dalam penelitian. Setelah data yang terkumpul melalui observasi, wawancara dan dokumentasi, maka langkah selanjutnya adalah data tersebut di susun secara sistematis, kemudian diklasifikasi untuk dianalisis sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian.

---

[21] Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), p.274

[22] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2016), p.244

H. Sistematika Pembahasan

Penelitian ini menggunakan sistematika pembahasan sebagai berikut:

Bab I : Pendahuluan yang didalamnya membahas tentang: Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Telaah Pustaka, Kerangka Teori, Metode Penelitian dan Sistematika Pembahasan.

Bab II : Membahas tentang Kajian Teori yang meliputi: terapi zikir, pemutusan hubungan kerja (PHK), dan stres.

Bab III : Menjelaskan tentang kondisi psikologis karyawan yang mengalami stres akibat di PHK yang meliputi: profil responden, kondisi psikologis yang dialami responden dan faktor yang mempengaruhi stres.

Bab IV : Penerapan Terapi Zikir. Didalamnya dibahas tentang penerapan terapi zikir untuk mereduksi stres terhadap karyawan yang di PHK dan hasil penerapan terapi zikir dalam mereduksi stres terhadap karyawan yang di PHK.

Bab V : Penutup yang isinya merupakan kesimpulan dan saran.