BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia pada hakikatnya makhluk yang dipenuhi beraneka ragam masalah, artinya manusia akan selalu menghadapi masalah bahkan masalah tersebut bertumpuk-tumpuk dan datang silih berganti. Dalam menyikapi permasalahan yang dialami oleh manusia, dapat ditangani dengan berbagai macam cara. Permasalahan yang dihadapi manusia tersebut bisa menyebabkan stres, seperti tidak dapat berpikir dengan tenang, merasa khawatir dan tidak dapat mengontrol emosi dengan baik.

Setiap makhluk hidup tidak terlepas dari berpikir karena ia adalah makhluk yang dianugerahi akal pikiran. Hal inilah yang membedakan manusia dengan binatang.[1] Namun ketika manusia merasa tertekan dan terus berpikir bahwa tidak dapat menghadapi keadaan yang dihadapinya, maka akan menimbulkan stres. Menurut Lazarus sebagaimana dikutip oleh Siti Patimah "Stres dimulai dari pikiran individu tentang penilaian terhadap suatu situasi tertentu. Individu yang selalu melihat situasi sebagai sesuatu yang sulit atau berbahaya dan di sisi lain percaya bahwa ia tidak memiliki sumber daya

[1] Alex Sobur, *Psikologi Umum*, (Bandung: Pustaka Setia, 2011), h.183.

fisik maupun emosi untuk menghadapi situasi tersebut maka individu tersebut akan mengalami stres".[2]

Tidak semua masalah pribadi dapat terselesaikan sendiri, tetapi adakalanya perlu dan butuh bantuan dari orang lain. Begitu pula tidak semua orang pun dapat membantu menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Masalah yang dihadapi cukup beragam, seperti masalah sekolah, masalah keluarga, masalah ekonomi, masalah tempat kerja, masalah di lingkungan sekitar dan lain sebagainya.

Negara-negara di dunia dikejutkan dengan mewabahnya virus corona atau dikenal dengan covid-19 pada bulan Desember 2019. Virus covid-19 ini dinamakan Sars-Cov-2 yang menyebabkan virus ini menyebar ke berbagai negara dan menyebabkan ribuan orang meninggal sejak pertama ditemukan di kota Wuhan, Hubei, China pada Desember 2019. Virus corona adalah *zoonosis* (ditularkan antara hewan dan manusia), tetapi masih banyak peneliti yang menyebutkan bahwa SARS ditransmisikan dari kucing luwak (*civet cats*) ke manusia dan MERS dari unta ke manusia. Adapun hewan yang menjadi sumber penularan covid-19 sampai saat ini masih belum diketahui. Gejala awal virus covid-19 ini ditandai dengan batuk, demam hingga sesak napas. Namun hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak sedikit orang membawa virus tersebut tanpa menunjukkan

---

[2] Siti Patimah, *Manajemen Stres Perspektif Pendidikan Islam*, (Bandung: Alfabeta, 2016), h.31.

gejala apapun. Masa inkubasi covid-19 adalah 2-14 hari dan pada awal Februari 2020, wabah virus ini masuk dan menyebar di Indonesia termasuk juga di wilayah Banten.

Penyebaran virus covid-19 di Banten diberitahukan di berbagai media- media, mulai dari televisi, koran, tabloid dan media sosial seperti *facebook*, *whatsapp*, *instagram* dan lain sebagainya. Pemerintah pun mengambil langkah untuk merumahkan anak-anak sekolah, pegawai swasta dan pegawai negeri untuk melakukan *Work From Home* (WFH). Kondisi demikian menimbulkan dampak ketakutan dan kecemasan kepada seluruh masyarakat. Pemerintah juga menghimbau agara masyarakat melakukan protokol kesehatan, yaitu *social distancing* (menjaga jarak), memakai masker ketika keluar rumah dan tetap di rumah. Adanya virus covid-19 ini membuat perekonomian di Indonesia sangat menurun dan hal ini menyebabkan banyak masyarakat yang merasakan dampaknya, seperti Pemutus Hubungan Kerja (PHK), pendapatan Usaha Mikro, Kecil dan Menengah (UMKM) menurun serta banyaknya pedagang-pedagang kaki lima yang gulung tikar.

Begitupun dalam rumah tangga, para suami juga merasakan dampak dari adanya Covid-19 ini baik dari segi finansial dan fisik, karena suami adalah kepala keluarga yang harus memberi dan mencari nafkah untuk keluarganya. Seperti banyaknya para suami yang terkena PHK,

pemotongan uang gaji dan gulung tikar karena tidak adanya pemasukan sama sekali. Hal inilah yang menyebabkan para istri atau ibu rumah tangga mempunyai tekanan-tekanan atau tuntutan dari segi finansial, fisik, pikiran dan lain sebagainya yang menimbulkan stres.

Secara umum orang yang mengalami stres akan mengalami sejumlah gangguan fisik, seperti pada rambut, mata, kulit dan juga pada sistem endokrin yang mempengaruhi proses menstruasi. Selain itu gangguan pada sistem endokrin (hormonal) dapat menyebabkan kadar gula darah yang meninggi dan dapat mengakibatkan penyakit kencing manis (*diabetes mellitus*).

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa pada tahun 2020, depresi adalah penyakit no.2 terbanyak setelah penyakit Jantung. Morbiditas Hans Selye, seorang pakar stres menyatakan bahwa hanya 2 (dua) kejadian yang bisa membebaskan manusia dari stres, yang pertama kematian dan yang kedua gila. Artinya selama manusia masih hidup dan waras, pasti akan mengalami stres.

Al-quran mengajak manusia untuk menyadari bahwa mati, sakit, rezeki dan lainnya ada ditangan Allah SWT dengan kesabaran. Al-quran mengajak kita untuk menyerahkan segala urusan kepada-Nya. Berikut ayat yang menjelaskan tentang hal tersebut :

وَلَنَبۡلُوَنَّكُم بِشَيۡءٖ مِّنَ ٱلۡخَوۡفِ وَٱلۡجُوعِ وَنَقۡصٖ مِّنَ ٱلۡأَمۡوَٰلِ
وَٱلۡأَنفُسِ وَٱلثَّمَرَٰتِۗ وَبَشِّرِ ٱلصَّٰبِرِينَ ١٥٥ ٱلَّذِينَ إِذَآ
أَصَٰبَتۡهُم مُّصِيبَةٞ قَالُوٓاْ إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّآ إِلَيۡهِ رَٰجِعُونَ ١٥٦

Artinya: "*Dan kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar. (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka berkata Inna lillahi wa inna ilaihi raji'un (sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nyalah kami kembali)*." (QS. Al-Baqarah: 155-156).[3]

Menurut hasil pre-observasi peneliti di lapangan, yaitu ditemukan bahwa para istri yang ada di Kelurahan Kelapa Dua Tangerang menunjukkan stres yang dialami antara lain; sering marah-marah pada suami karena terkena PHK, kesal dengan anak karena daring, cemas memikirkan biaya hidup kedepannya dan sering menangis meratapi nasib. Pada istri yang mengalami stres ini secara fisik timbul berbagai keluhan, seperti tidak nafsu makan, pusing, sensitif dan emosional mudah tersinggung.[4]

Oleh karena itu, untuk menangani stres yang dialami oleh klien di Kelurahan Kelapa Dua Tangerang, maka dilakukan layanan konseling spiritual dengan terapi zikir oleh terapis agar klien merasa tenang dan yakin serta diiringi

---

[3] Departemen Agama RI, *Al-Hikmah Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Jakarta: CV Penerbit J-ART, 2005), h.25.

[4] Rani, Ibu Rumah Tangga (IRT), wawancara dengan penulis di rumahnya, pada tanggal 17 November 2020.

dengan penguatan secara psikologis dan diberi motivasi agar klien kembali semangat dalam menjalani kehidupan di masa pandemi seperti sekarang ini. Karena layanan konseling spiritual adalah konseling yang mengarahkan konseli kepada tuhan dengan asumsi dasar bahwa manusia adalah makhluk ciptaan tuhan. Dan terapi zikir merupakan salah satu bagian yang ada di dalam layanan konseling spiritual tersebut. Peneliti menganggap bahwa hubungan antara fisik, emosi, stres dan spiritual sangat erat kaitannya, sehingga terapi zikir sangat membantu dalam menghilangkan pikiran-pikiran negatif agar merasakan ketentraman dalam menghadapi segala ujian dari-Nya.

Dengan demikian, berdasarkan uraian tersebut penulis merasa termotivasi untuk membantu mengatasi stres pada istri di masa pandemi dengan menggunakan layanan konseling spiritual dengan terapi zikir. Maka penulis mencoba untuk menyusun penelitian tindakan yang dikemas melalui sebuah penulisan yang berjudul **"Layanan Konseling Spiritual dengan Terapi Zikir untuk Mengatasi Stres Pada Isri di Masa Pandemi."** (*Studi di Kelurahan Kelapa Dua, Kabupaten Tangerang*).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dijelaskan sebelumnya, maka penulis dapat merumuskan masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini, yaitu:

1. Bagaimana stres yang dialami oleh istri di masa pandemi di Kelurahan Kelapa Dua, Tangerang?
2. Bagaimana proses konseling dengan layanan konseling spiritual dengan terapi zikir untuk mengatasi stres pada istri di masa pandemi di Kelurahan Kelapa Dua, Tangerang ?
3. Bagaimana hasil terapi zikir yang dilakukan dengan layanan konseling spiritual dengan terapi zikir untuk mengatasi stres pada istri di masa pandemi di Kelurahan Kelapa Dua, Tangerang ?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui stres yang dialami istri di masa pandemi di Kelurahan Kelapa Dua, Tangerang.
2. Untuk mengetahui proses konseling dengan layanan konseling spiritual dengan terapi zikir untuk mengatasi stres pada di istri di masa pandemi di Kelurahan Kelapa Dua, Tangerang.
3. Untuk mengetahui hasil yang diperoleh responden dari terapi zikir yang dilakukan pada istri yang mengalami stres di masa pandemi di Kelurahan Kelapa Dua, Tangerang.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan manfaat dan kegunaan sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

   Diharapkan bermanfaat dalam pengembangan khazanah keilmuan Bimbingan Konseling Islam, khususnya dalam wawasan pelayanan terhadap istri yang mengalami stres di masa pandemi.

2. Manfaat Praktis

   a. Bagi mahasiswa Bimbingan Konseling Islam, temuan penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi atau modal dalam bertindak ketika dihadapkan dengan klien yang mengalami stres lainnya. Karena stres itu banyak sekali kategorinya.

   b. Bagi mahasiswa di luar program studi Bimbingan Konseling Islam atau bagi khalayak umum, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar pengetahuan dalam memberikan penanganan pertama terhadap klien yang mengalami stres, dari mulai stres akut, kronis dan lain sebagainya.

E. Kajian Pustaka

Diskusi tentang "Layanan Konseling Spiritual dengan Terapi Zikir untuk Mengatasi Stres pada istri di Masa Pandemi" sebelumnya pernah diteliti oleh beberapa orang, namun masing-masing mempunyai perbedaan, diantaranya :

Pertama, Karina Atmiyanti yang menulis tentang "Terapi Zikir bagi pasien Stroke dan Kanker" dalam

tulisannya ini membahas tentang kondisi pasien yang terkena stroke dan kanker. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran rinci tentang kondisi psikologis pasien yang menderita *stoke* dan kanker di Rumah Sakit Sari Asih Kota Serang dan Rumah Sakit Krakatau Medika Kota Cilegon serta untuk menjelaskan terapi zikir yang dilakukan bagi pasien stoke dan kanker di Rumah Sakit Sari Asih Kota Serang dan Rumah Sakit Krakatau Medika Kota Cilegon. Kesimpulan dari skripsi ini adalah terapi zikir berfungsi sebagai metode psikoterapi, karena dengan banyak melakukan zikir akan menjadikan hati tentram, tenang dan damai.

Skripsi Karina ini memfokuskan pada bagaimana terapi zikir dilakukan pada pasien stoke dan kanker. Subjek yang diteliti oleh Karina adalah pasien *stroke* dan kanker.[5] Sedangkan skripsi saya lebih memfokuskan pada terapi zikir yang bisa menyembuhkan stres pada istri di masa pandemi. Subjek yang akan saya teliti adalah para istri yang mengalami stres di Kelurahan Kelapa Dua, Kabupaten Tangerang.

Kedua, Ulfiah, N. Kardinah, Fenti Hikmawati dan Ujang Rohman yang menulis tentang "Metode Zikir sebagai Upaya Keluarga dalam Menghadapi Kecemasan Pandemi

---

[5] Karina Atmiyanti, *"Terapi Zikir bagi pasien Stroke dan Kanker"* (Skripsi Fakultas Ushuluddin, Dakwah dan Adab Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2017).

Covid-19" dalam tulisannya ini membahas tentang kecemasan menghadapi virus covid-19 yang menimpa bangsa Indonesia khusunya di Jawa Barat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis metode zikir sebagai upaya keluarga dalam menghadapi kecemasan pandemi Covid-19. Kesimpulan dari artikel ini adalah zikir dapat dijadikan sebuah metode untuk menghadapi kecemasan virus Covid-19.

Artikel Ulfiah, dkk ini memfokuskan pada penurunan kecemasan anggota keluarga dan lebih yakin akan kuasa Allah SWT. Subjek yang diteliti oleh Ulfiah, dkk adalah anggota keluarga yang sedang melaksanakan karantina di rumah.[6] Sedangkan skripsi saya lebih memfokuskan pada terapi zikir yang bisa menyembuhkan stres pada istri di masa pandemi. Subjek yang akan saya teliti adalah para istri yang mengalami stres di Kelurahan Kelapa Dua, Kabupaten Tangerang.

Ketiga, Hajir Tajiri yang menulis tentang "Pendekatan Konseling Spiritual dalam Penyembuhan pasien Narkoba di Inabah VII Tasikmalaya" dalam tulisannya membahas tentang Bimbingan dan Konseling memberikan daya dukung terhadap mutu proses dan pencapaian tujuan terapi yang diinginkan serta bimbingan dan konseling memberikan

---

[6] Ulfiah, N.Kardinah, Fenti Hikmawati dan Ujang Rohman *"Metode Zikir sebagai Upaya Keluarga dalam Mengatasi Kecemasan Pandemi Covid-19"* (Karya Tulis Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati, 2020).

penguatan motivasi bagi pasien narkoba dalam menjalani proses terapi dan memberikan pencerahan atas orientasi hidup yang lurus dan benar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pentingnya bimbingan konseling terhadap proses terapi terhadap pasien narkoba di Inabah VIII Tasikmalaya. Kesimpulan dari artikel ini adalah bimbingan dan konseling mampu memberikan penguatan keinginan, meningkatkan kesabaran serta optimisme.

Artikel Hajir Tajiri ini memfokuskan pada bagaimana proses konseling yang dilakukan pada pasien narkoba di Inabah VII Tasikmalaya. Subjek yang diteliti oleh Hajir Tajiri adalah pasien narkoba di Inabah VII Tasikmalaya.[7] Sedangkan skripsi saya lebih memfokuskan pada terapi zikir yang bisa menyembuhkan stres pada istri di masa pandemi. Subjek yang akan saya teliti adalah para istri yang mengalami stres di Kelurahan Kelapa Dua, Kabupaten Tangerang.

F. Kerangka Teori

1. Konseling Spiritual

Konseling adalah terjemahan dari kata *counseling*, mempunyai makna sebagai hubungan timbal balik antara dua orang individu, di mana yang seorang

[7] Hajir Tajiri *"Pendekatan Konseling Spiritual dalam Penyembuhan pasien Narkoba di Inabah VII Tasikmalaya"* Jurnal Anida (Aktualisasi Nuansa Ilmu Dakwah) Vol. 18, No. 1, 2018, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Gunung Djati.

(konselor) berusaha membantu yang lain (klien) untuk mencapai pengertian tentang dirinya sendiri dalam hubungan dengan masalah-masalah yang dihadapinya pada waktu yang akan datang. Spiritual berhubungan dengan aspek kepercayaan manusia terhadap kekuasaan Sang pencipta, meyakini wujud ciptaan-Nya berupa alam semesta beserta isinya. Seperti halnya dengan keyakinan dalam agama maka spiritual dan agama tidak dapat dipisahkan karena keduanya mempengaruhi kehidupan manusia.

Spiritual adalah kebutuhan dasar dan pencapaian tertinggi seorang manusia dalam kehidupannya tanpa memandang suku atau asal-usul. Kebutuhan dasar tersebut meliputi ; kebutuhan fisiologis, keamanan dan keselamatan, cinta kasih, dihargai dan aktualisasi diri. Aktualisasi diri merupakan sebuah tahapan spiritual seseorang di mana berlimpah dengan kreativitas, intuisi, keceriaan, sukacita, kasih sayang, kedamaian, toleransi, kerendahan hati serta memiliki tujuan hidup yang jelas. Spiritual juga disebut sebagai sesuatu yang dirasakan tentang diri sendiri dan hubungan dengan orang lain yang dapat diwujudkan dengan sikap mengasihi orang lain, baik dan ramah terhadap orang lain, menghormati setiap orang untuk membuat perasaan senang seseorang.

Konseling spiritual adalah proses pemberian bantuan kepada individu agar memiliki kemampuan untuk mengembangkan fitrahnya sebagai makhluk beragama (homo religius), berperilaku sesuai dengan nilai-nilai agama (berakhlak mulia) dan mengatasi masalah-masalah kehidupan melalui pemahaman, keyakinan dan praktik-praktik ibadah ritual agama yang dianutnya.

Dengan demikian konseling spiritual merupakan sebuah terapi kejiwaan melalui pendekatan agama. Dalam agama Islam konseling spiritual berpedoman pada ajaran Islam, diantaranya dalam al-quran surah Yunus ayat 57 :

يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ قَدۡ جَآءَتۡكُم مَّوۡعِظَةٞ مِّن رَّبِّكُمۡ وَشِفَآءٞ لِّمَا فِي ٱلصُّدُورِ وَهُدٗى وَرَحۡمَةٞ لِّلۡمُؤۡمِنِينَ ٥٧

Artinya : *"Wahai manusia! Sungguh, telah datang kepadamu pelajaran (Al-quran) dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit yang ada dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman"* (Q.S. Yunus: 57).[8]

Adapun tujuan dari konseling spiritual, yaitu :

a. Pengalaman dan pemantapan identitas spiritual atau keyakinannya kepada Tuhan.

[8] Departemen Agama RI, *Al-Hikmah Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Jakarta: CV Penerbit J-ART, 2005), h.216.

b. Memperoleh bimibingan dan kekuatan dari Tuhan dalam mengatasi masalah dan mengembangkan dirinya.
c. Memperoleh dukungan sosial dan emosional, sehingga memiliki kekuatan untuk menyelesaikan masalah.
d. Menguji dan memperbaiki keyakinan dan praktik-praktik spiritualnya yang tidak berfungsi dengan baik (disfungsional).
e. Menerima tanggung jawab dan memperbaiki kekeliruan sikap dan perilakunya yang mementingkan diri sendiri (*selfish*).
f. Mengembangkan dirinya dalam kebenaran dan komitmen terhadap keyakinan, nilai-nilai keyakinan atau spiritualitasnya.
g. Mengaktualisasikan nilai-nilai keyakinan atau spiritualitas keagamaan dalam membangun kehidupan bersama yang sejahtera.[9]

Metode dan teknik konseling spiritual :

Geri Miller menyimpulkan beberapa cara maupun teknik berhubungan dengan konseling dengan pendekatan spiritual, yaitu :

[9] St.Rahmah, *"Pendekatan Konseling Spiritual Pada Lanjut Usia (lansia)"* Jurnal Al-Hiwar Vol 03, No. 5 (Januari-Juni, 2015) UIN Antasari Banjarmasin, h.39-42.

1. Metode

a. Membangun Atmosfir Konseling

Menciptakan tempat dan suasana yang hening (misalnya taman yang sunyi) sehingga selama pertemuan tidak ada gangguan apapun. Keadaan ini akan memungkinkan klien bersama konselor dapat membicarakan selapis demi selapis metafora dari apa yang dirasakan sebagai sesuatu yang telah kehilangan makna. Hal yang perlu diingat konselor bahwa membicarakan dimensi spiritual membutuhkan kepercayaan yang dalam, di mana klien merasa aman (*safety*), konselor juga harus mendengarkan seluruh kisah klien tanpa menghakimi, artinya kedua belah pihak saling menghormati (*honoring the client's story*).

b. *Encouragement of Self Care* (Dorongan Perawatan Diri)

Konselor membantu klien untuk melakukan eksplorasi diri dengan mencari cara-cara menentramkannya selama masa-masa yang tidak pasti (sedih atau menderita) baik di dalam dan di luar pertemuan konseling, klien dapat belajar bagaimana membuat dirinya nyaman. Konselor dapat menggunakan *self care for reassurance* (perawatan diri untuk jaminan) dan *self care for*

healing (perawatan diri untuk penyembuhan) dalam proses eksplorasi tersebut.

c. *Encouragement of Spiritual Practice* (Dorongan Latihan Spiritual)

Membantu klien untuk mendapatkan cara mengeksplorasi dimensi spiritualnya selama proses konseling. Eksplorasi spiritual dapat dimulai dari kemana klien ingin menempatkan dirinya dalam hiruk-pikuk kehidupan keseharian, aktivitas ritual seperti apa yang sangat diinginkannya serta mampu mendorong datangnya harapan.

2. Teknik-teknik

a. *Religious Practice* (Praktik Keagamaan)

1) Membaca Kitab Suci

Aktivitas ini juga merupakan bagian dari konseling (*religious bibliotherapy*), hal ini sebaiknya diketaui sejak awal sebab akan sangat mungkin membantu klien. Sebagai bagian dari asesmen proses, konselor dapat menanyakan bacaan apa yang bagi klien memberikan pemahaman akan makna, mendatangkan harapan atau rasa aman dalam hidup. Saran dari Ricahard dan

Bergin, sebaiknya bacaan tersebut sesuai dengan keyakinan klien.

2) Komunitas Religius

West menyarankan agar konselor juga dapat bekerja akrab dengan tokoh agama pada komunitas yang diinginkan oleh klien untuk menghindari kesan kerja yang tidak profesional, maka tokoh ini dapat dilihat dari perspektif bahwa ia seorang ahli dari komunitas agama tersebut dan menjadi tempat berkonsultasi.

b. *General Practice* (Latihan Umum)

1) *Bibliotherapy*

Ada kegiatan ini yang dimaksud adalah sebagai suatu proses "*healing*" digunakan buku-buku atau materi bacaan yang dapat membantu klien. Goldstein mengakatan bahwa ada tiga cara untuk menggunakan teknik ini, yaitu; (1) sebagai *self-help educational* (swadaya pendidikan), *psychosocial support* (dukungan psikososial) dan *interactive*.

2) *Focusing*

Teknik ini digambarkan oleh Hinterkopf sebagai suatu teknik yang digunakan dalam

konseling untuk memfasilitasi integrasi spiritual dalam konseling.

3) Menulis Jurnal

Jurnal ditulis untuk membantu klien mengeksplorasi dimensi spiritualnya dengan kebebasan dan rasa aman. Menulis di sini tidak menggunakan aturan-aturan penulisan, bersifat spontan karenanya harus sederhana, dua atau tiga halaman dan lain sebagainya.

c. *Religious and General Practice* (Agama dan Praktik Umum)

Teknik ini lebih merupakan sebuah usaha untuk mengawinkan dua cara di atas. Contohnya meditasi bisa sekaligus berfungsi untuk relaksasi sambil melakukan imageri.[10]

2. Pengertian Terapi Zikir

M. Amin Syukur mengartikan terapi adalah upaya untuk membuat senang, bahagia dan tenang orang yang sedang sakit, sehingga ia mampu bertahan dan berusaha melawan rasa sakitnya dan berbuah pada kesembuhan.[11] Zikir berarti ingat, mengingat, menyebut dan merenung.

---

[10] Lilis Satriah, "*Pendekatan Spiritual Dalam Konseling (Konseling Spiritual)*", Jurnal IRSYAD Vol. 1 No. 1 (Juli-Desember, 2008) UIN Sunan Gunung Djati Bandung, h.8-12.

[11] M. Amin Syukur *"Terapi dalam Literatur Tasawuf"* Jurnal Sufi Healing Vol. 20 No. 2, November 2012, IAIN Walisongo Semarang, h.394.

Jadi yang dimaksud zikir adalah perbuatan baik secara lahir dan batin yang dilakukan secara terus menerus yang bertujuan untuk mengingat kepada Allah.

Zikir sama nilainya dengan terapi relaksasi (*Relaxation Therapy*), yaitu satu bentuk terapi dengan menekankan upaya mengantarkan klien bagaimana ia harus istirahat dan bersantai-santai melalui pengurangan ketegangan atau tekanan psikologi. Banyak dari kalangan psikologi-sufistik memiliki ketenangan dan kedamaian jiwa yang luar biasa, hidup bagi mereka terasa tanpa beban bahkan dengan musibah pun mereka dapat menikmatinya. Kunci utama keadaan jiwa mereka itu adalah menggunakan terapi zikir. Agama Islam memberikan tuntutan bagaimana agar dalam mengurangi kehidupan ini bebas dari rasa cemas dan stres bahkan depresi diantaranya dengan memperbanyak zikir.[12]

Zikir adalah mengingat Allah dengan segala sifat-sifat-Nya. Pengertian zikir tidak terbatas pada bacaan zikir itu sendiri, melainkan meliputi dengan segala bacaan, shalat ataupun perilaku kebaikan lainnya sebagaimana yang diperintahkan dalam agama dan zikir dalam dimensi penyembuhan dan terapi bukanlah hal baru bagi umat Islam. [13]

---

[12] Abdul Muhsin al-Badr, "*Do'a dan Zikir dalam Al-Qur'an"*, (Jakarta: Rhineka Cipta, 1993), h.68.

[13] Abdul Hamid, Et. Al, *"Metode Ziikir untuk Mengurangi Stres pada Wanita Single Parents"*, Universitas Muhammadiyah Malang, 2012, h.12.

2.1. Macam-macam Zikir

Terdapat beberapa cara untuk melakukan zikir antara lain, sebagai berikut:

a. Zikir dengan Ucapan

   Zikir dengan ucapan atau lisan, yaitu zikir dengan cara menyebut nama Allah atau dengan mengucapkan kalimat-kalimat *Thayyibah* dengan lisan atau ucapan, sehingga setiap kali kita menyebut semakin bertambah keimanan kita.

b. Zikir dengan Hati

   Zikir dengan hati, yaitu zikir dengan cara mengingat dan menyebut nama Allah atau *bertafakur* (memikirkan ciptaan Allah) sehingga timbul dalam pikiran kita bahwa Allah adalah Zat yang Maha Kuasa. Zikir seperti ini akan menambahkan keimanan seseorang.

c. Zikir dengan Perbuatan

   Zikir dengan perbuatan adalah zikir dengan cara menjalankan semua perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya, seperti mencari ilmu, mencari nafkah, silaturahmi dan amalan-amalan yang lainnya. Zikir dengan perbuatan ini harus dilandasi oleh keyakinan bahwa apapun yang kita lakukan itu selalu

berada di bawah pengawasan dan kontrol Allah SWT serta dengan niat mencari ridho Allah SWT.[14]

2.2. Manfaat Zikir

Beberapa manfaat zikir menurut Amru Khalid dalam meraih kenikmatan ibadah menyebutkan manfaat yang terkandung di dalam zikir, yaitu :

1) Zikir dapat mendatangkan keridhoan Allah SWT.
2) Zikir dapat mengusir dan mengendalikan godaan setan.
3) Zikir dapat menghilangkan kesedihan dan kebingungan dalam hati serta dapat mendatangkan kebahagiaan dan ketentraman.
4) Zikir dapat menerangi wajah dan hati.
5) Zikir dapat mendatangkan bagi pembacanya kemuliaan, merasakan manisnya Iman dan keindahan.
6) Zikir dapat memperkuat hati dan badan.
7) Zikir dapat membuat hati seseorang menjadi hidup.
8) Zikir merupakan sumber makanan bagi hati dan ruh, apabila seorang hamba tidak berzikir, maka ia diibaratkan seperti badan yang kehilangan kekuatannya.
9) Zikir dapat melembutkan hati yang keras.

---

[14] Abdul Hayat, *Bimbingan Konseling Qur'ani*, (Yogyakarta: Pustaka Pesantren, 2017), h.149-152.

10) Zikir dapat menyelamatkan seseorang dari nifak atau kemunafikan, karena orang-orang munafik tidak pernah berpikir kepada Allah SWT kecuali sedikit. Allah SWT berfirman dalam surat At-Taubah ayat 56:

وَيَحْلِفُونَ بِٱللَّهِ إِنَّهُمْ لَمِنكُمْ وَمَا هُم مِّنكُمْ وَلَٰكِنَّهُمْ قَوْمٌ يَفْرَقُونَ ﴿٥٦﴾

Artinya: "*Dan mereka (orang-orang munafik) bersumpah dengan (nama) Allah, bahwa sesungguhnya mereka termasuk golonganmu; namun mereka bukanlah dari golonganmu, tetapi mereka orang-orang yang sangat takut (kepadamu)*" (Q.S At-Taubah: 56).[15]

Dari manfaat tersebut, terapi zikir dapat digunakan untuk mengurangi kebimbangan hati, kekhawatiran, ketakutan dan menambah kekuatan spiritual sehingga dengan seseorang mendekatkan diri dan berpasrah memohon pertolongan kepada Allah SWT akan mendapatkan kekuatan dan siap untuk menghadapi masalahnya.[16]

2.3. Pengaruh Bacaan Zikir bagi Kesehatan Jiwa

Al-Thabathabai mengemukakan 2 (dua) makna yang terkandung dalam lafadz zikir :

1) Kegiatan psikologis yang memungkinkan seseorang memelihara makna sesuatu yang diyakini

---

[15] Departemen Agama RI, *Al-Hikmah Al-Qur'an dan Terjemahannya*,..., h.197.

[16] Sartika,*"Penerapan Terapi Zikir Terhadap Wanita Yang Gagal Menikah"* (Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Adab Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2020), h.13-15.

berdasarkan pengetahuannya atau ia berusaha hadir padanya (*istikdhar*).

2) Hadirnya sesuatu pada hati dan ucapan seseorang. Zikir dalam hati disebut dengan zikir qalb, sedangkan zikir dengan ucapan adalah zikir lisan.[17] Dalam firman Allah dalam surat Thaha ayat 124 :

وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِى فَإِنَّ لَهُۥ مَعِيشَةً ضَنكًا وَنَحْشُرُهُۥ يَوْمَ ٱلْقِيَـٰمَةِ أَعْمَىٰ ﴿١٢٤﴾

Artinya: *"Dan barang siapa berpaling dari peringatan-Ku, maka sesungguhnya baginya penghidupan yang sempit, dan Kami akan menghimpunkannya pada hari kiamat dalam keadaan buta"* (Q.S. Thaha: 124).[18]

Pada hakikatnya zikir dapat mengembalikan kesadaran seseorang yang hilang, sebab aktivitas zikir dapat mendorong individu untuk mengingat dan menyebut kembali hal-hal yang tersembunyi dalam hati individu. Zikir juga mampu mengingatkan individu bahwa yang membuat dan menyembuhkan penyakit hanyalah Allah SWT semata, sehingga zikir mampu memberikan sugesti penyembuhannya.

---

[17] Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*, (Yogyakarta: UIN Malang Press, 2009), h.263.

[18] Departemen Agama RI, *Al-Hikmah Al-Qur'an dan Terjemahannya*,..., h.321.

2.4. Teknik Terapi Zikir

Berzikir adalah salah satu cara bertaqarub kepada Allah, sehingga segala perintah Allah dilaksanakan dengan penuh keikhlasan, menjauhi semua larangan-Nya dan menjadikan Allah sebagai tempat mengabdi. Oleh sebab itu, seorang hamba dapat memproyeksi segala kehidupan hanya untuk mengabdi kepada Allah, agar kehidupannya diakhirat kelak memperoleh keridhoan dan kebahagiaan dari-Nya. Dengan berzikir kepada Allah juga dapat melunakkan hati agar tidak beku dan keras hatinya.

Agar dapat berhasil, seseorang berzikir harus mematuhi aturan-aturan yang ada, antara lain :

1. Tidak boleh syirik, yaitu janganlah ada niat-niat lain selain untuk Allah semata.
2. Mengosongkan perut, srtinya orang yang melakukan zikir sedikit demi sedikit harus mengurangi makannya, perkataan-perkataan yang tidak perlu, mengurangi tidur serta menghindarkan diri dari pergaulan dalam masyarakat yang tidak benar.
3. Melakukan zikir dengan suara keras, hal ini bagi pemula. Sebab dengan suara keras tersebut maka dorongan-dorongan hati, lamunan-lamunan dan segala yang dipikirkan yang lainnya akan mudah dihilangkan.

4. Harus didasarkan dengan niat atau kehendak yang kuat, yaitu mendekatkan diri kepada Allah.
5. Dilaksanakan secara berjama'ah atau bersama-sama. Hal ini dikarenakan zikir yang dilakukan secara berjama'ah lebih kuat pengaruhnya dan lebih membuka hijab.
6. Dilakukan dengan penuh kesopanan dan ta'dzim, yaitu seseorang yang akan melakukan zikir haruslah menghadirkan keagungan ilahi terlebih dahulu dalam hatinya, mengkonsentrasikan diri dan hatinya untuk menghadap hadirat ilahi.[19]

Subandi mengajukan beberapa metode dan teknik terapi yang dibagi dalam beberapa fase, yaitu :

1. **Tahap Takhalli**, yakni bertujuan mengobati dan membersihkan diri dari segala kotoran, penyakit dan dosa yang menyebabkan berbagai kegelisahan. Teknik yang dapat digunakan dalam tahap ini adalah :
   a. Teknik pengendalian diri.
   b. Teknik pengembangan kontrol diri dan teknik paradok kebalikan.
   c. Teknik pembersihan dii melalui teknik zikir.
   d. Teknik penyangkalan diri.
2. **Tahap Tahalli**, yaitu tahap pengembangan untuk menumbuhkan sifat-sifat yang baik, terpuji dan

[19] Sayyid Abdul Wahhab Asy, *Menjadi Kekasih Tuhan*, Terjemahan oleh A.Khudori Soleh, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 1997), h.37-38.

berbagai sifat yang harus diisikan pada klien yang telah dibersihkan pada tahap takhalli.

a. Teknik internalisasi asmaul husna
b. Teknik teladan rasulullah
c. Teknik pengembangan hablum minannas

3. **Tahap Tajalli**, yaitu tahap peningkatan hubungan dengan Allah sehingga ibadah bukan hanya bersifat ritual, tetapi berbobot spiritual. Tahap ini adalah bagaimana memunculkan sifat-sifat ilahiyah dalam batas-batas kemanusiaan.[20]

3. Pengertian Stres

Stres adalah keadaan yang bersifat internal yang bisa disebabkan oleh tuntutan fisik atau lingkungan dan situasi sosial yang berpotensi merusak dan tidak terkontrol. Stressor yang sama dapat dipersepsikan secara berbeda, yakni dapat menjadi peristiwa yang positif dan tidak berbahaya atau menjadi peristiwa yang berbahaya dan mengancam. Terdapat perbedaan antara stres, cemas, depresi dan frustasi. Kecemasan menurut kamus psikologi adalah perasaan campuran yang berisikan ketakutan, keprihatinan dan kekhawatiran yang kuat tanpa sebab akan keadaan masa yang akan datang dan stres, depresi serta frustasi merupakan bagian dari emosi yang negatif.

---

[20] Munawaroh, *"Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Terapi Zikir Dalam Menangani Fasiq"* (Skripsi Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2015), h.48-49.

Dalam terminologi Indonesia, stres disebut juga dengan istilah cemas. Secara etimologi, stres berasal dari pengertian istilah Yunani "*Merimnao"* yang merupakan paduan dua kata, yaitu "*Meriza"* (membelah, bercabang) dan *"Nous"* (pikiran). Dari kedua istilah ini pengertian stres adalah membagi pikiran antara minat-minat yang baik dengan pikiran-pikiran yang merusak. Oleh sebab itu, orang yang mengalami stres tidak mungkin mengalami kesejahteraan pikirannya, sebab pikirannya bercabang antara minat-minat yang layak dan pikiran-pikiran yang merusak. Pikiran yang merusak tersebut disebabkan oleh ancaman karena hal-hal yang tidak mengenakkan maupun karena sesuatu yang menyenangkan kepribadian seseorang. Hal ini membuat mekanisme keseimbangan terganggu sehingga memacu stres.[21]

Sejak kelahiran atau bahkan sejak pembuahan, setiap makhluk hidup sudah berada dalam situasi yang menggambarkan adanya dua pihak yang saling bertentangan, yaitu pihak pertama berupa "kondisi dari makhluk itu sendiri" dan pihak kedua yaitu "lingkungan". Interaksi ini akan menyebabkan setiap pihak terpengaruh oleh pihak-pihak lainnya untuk dapat mempertahankan kehidupannya. Menurut Darwin, perlu adanya perjuangan

---

[21] Aan Sunaefi,*"Stres dan Koping pada istri pertama Perkawinan Poligami"*, (Skripsi Fakultas Ushuluddin, Dakwah dan Adab IAIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2015, (diakses pada tanggal 20 Oktober 2020), h.41.

dari makhluk tersebut untuk dapat mempertahankan jenis dan bahkan untuk mengembangkan diri. Upaya mempertahankan diri ini juga dapat disebut sebagai upaya-upaya untuk menyesuaikan diri yang mana memenuhi tuntutan lingkungan terhadap dirinya. Dengan demikian, sejak awal individu selalu berada dalam situasi yang menantang dan setiap tantangan akan menimbulkan upaya untuk bisa menghadapi situasi-situasi tersebut. Oleh karena itu ada dua kejadian penting, yaitu adanya situasi stres (*stressfull situation*) pada individu dan adanya adaptasi terhadap lingkungannya.

Kedua hal tersebut berada dalam suatu situasi, sehingga banyak ahli yang menyatakan stres itu identik dengan perilaku beradaptasi. Stres memiliki ciri identik dengan perilaku beradaptasi dengan lingkungannya, di mana lingkungan ini bisa berupa hal diluar diri (*outer world*) tetapi bisa juga dari dalam diri (*inner world*). Jadi orang dikatakan adaptif kalau dia bisa atau mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan orang lain dan juga kebutuhan dirinya sendiri. Ada bermacam-macam situasi di dalam diri ketika seseorang harus memenuhi tuntutan lingkungan, hal itu disebut juga dengan *stressor*. *Stressor* adalah *adjustive* (tuntuttan untuk menyesuaikan diri). Menurut Coleman Cs, terdapat tiga sumber yang dapat

dimasukkan dalam ketegori dari *stressor*, yaitu frustasi, konflik dan tekanan (*pressure*).[22]

3.1. Jenis-jenis Stres

Selye (Sarafino 2006) mengkategorikan jenis stres menjadi dua, yaitu :

1. ***Distres* (Stres Negatif)**

   Distres merupakan stres yang bersifat tidak menyenangkan. Stres dirasakan sebagai suatu keadaan di mana individu mengalami rasa cemas, ketakutan, khawatir atau gelisah. Sehingga individu mengalami keadaan psikologis yang negatif, menyakitkan atau timbul keinginan untuk menghindarinya.

2. ***Eustres* (Stres Positif)**

   Seyle (1992) menyebutkan bahwa *eustres* bersifat menyenangkan dan merupakan pengalaman yang memuaskan. *Eustres* dapat meningkatkan kewaspadaan, kognisi dan performansi individu. *Eustres* juga dapat meningkatkan motivasi individu untuk menciptakan sesuatau.[23]

---

[22] Sutardjo A. Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2015), h.48.

[23] Widyastuti, *"Self Compassion, Stress Akademik dan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru"*, Jurnal Psikologi Talenta, Vol. 3, no. 1 (September, 2017), Universitas Negeri Malang.

3.2. Aspek-aspek Stres

Menurut Crider, dkk, gangguan-gangguan stres dibagi menjadi empat, yaitu:

1. **Gangguan Emosional**

   Gangguan emosional biasanya berwujud keluhan-keluhan, seperti tegang, khawatr, marah, tertekan dan perasaan bersalah. Secara umum, hal tersebut ialah sesuatu hal yang tidak menyenangkan atau emosi negative yang berlawanan dengan emosi positif seperti senang, bahagia dan cinta. Hasil stres yang sering timbul adalah kecemasan dan depresi. Kecemasan akan dialami apabila individu mengantisipasi yang akan dihadapi mengetahui bahwa kondisi yang ada adalah sesuatu yang menekan (*stressful event*), seperti hendak ujian, diwawancara dan sebelum pertandingan.

2. **Gangguan Kognitif**

   Gejalanya tampak pada fungsi berpikir, mental images, konsentrasi dan ingatan. Dalam keadaan stres, ciri berpikir dalam keadaan normal seperti rasional, logis dan fleksibelakan terganggu karena dipengaruhi oleh kekhawatiran tentang konsekuensi yang terjadi maupun evaluasi diri yang negative. Mental images diartikan sebagai citra diri dalam bentuk kegagalan dan ketidakmampuan yang sering

mendominasi kesabaran individu yang mengalami stres, seperti mimpi buruk, mimpi-mimpi yang menimbulkan imajinasi visual, menakutkan dan emosi negative.

Konsentrasi diartikan sebagai kemampuan untuk memusatkan pada sesuatu stimulus yang spesifik dan tidak memperdulikan stimulus lain yang tidak berhubungan. Pada individu yang mengalami stres, kemampuan konsentrasi akan menurun yang akhirnya akan menghambat performasi dan kemampuan pemecahan masalah (*problem solving*). Memori pada individu yang mengalami stres akan terganggu dalam bentuk sering lupa dan bingung. Hal ini disebabkan karena terhambatnya kemampuan memilah dan menggabungkan ingatan-ingatan jangka pendek dengan yang telah lama.

3. Gangguan Fisiologis

Gangguan psikologi adalah terganggunya pola-pola normal dari aktivitas psikologi yang ada. Gejala-gejala yang timbul biasanya adalah sakit kepala, nyeri pada otot, menurunnya nafsu seks, cepat lelah dan mual.

4. Gangguan Behavioral

Stres merupakan reaksi alamiah manusia untuk bertahan terhadap ancaman atau untuk "*survive*". Berarti sesuatu yang normal, tetapi bila kondisi ini berlebihan daya adaptasi individu tidak bisa mengatasi, ditambah adanya faktor-faktor tertentu dalam struktur mentalnya. Stres memang bisa berkembang atau menjadi pesentus, timbulnya perilaku yang bermacam-macam. Sebagian besar stres yang patologis berasal dari pikiran negative dan rasional liasai yang tercipta oleh pikiran kita sendiri. tetapi stres dalam status "psikologis" dibutuhkan oleh manusia. Setiap individu yang ingin maju, memperoleh hasil baik, mempunyai motivasi dan keinginan pencapaian tinggi biasanya harus mengalami stres. Jadi stres ini mempunyai dampak baik bagi kehidupan individu. Namun bila stres ini terlalu berat, berjangka lama, diluar kemampuan individu untuk mengatasinya dan dapat mengarah pada masalah fisik dan psikologis serta bisa berdampak terjadinya gangguan mental dan perilaku sementara ataupu menetap.[24]

---

[24] Inu Wicaksana, *Arti Stres dan Gangguan Perilaku*, (Bandung: CV Diponogoro, 1996), h.342.

2.2. Fisiologis Stres

Guyton dan Hall (1997) menerangkan bahwa stres fisik atau mental dapat berdampak pada meningkatnya respon simpatis pada tubuh, keadaan ini bisa disebut respon stres simpatis. Sistem simpatis dapat teraktivasi dengan kuat pada berbagai keadaan emosi, contohnya pada keadaan marah ataupun kecewa, sehingga timbul rangsangan terhadap hipotalamus, sinyal-sinyal yang dijalarkan ke bawah melalui formatio retikularis otak dan masuk ke medula spinalis akan menyebabkan pelepasan impuls simpatis yang masif dan terjadi respon simpatis sebagai berikut :

a. Peningkatan tekanan arteri
b. Peningkatan kekuatan otot serta aliran darah ke otot dan terjadi penurunan aliran darah ke organ, terutama gastrointestinal dan ginjal.
c. Peningkatan kecepatan metabolisme sel di seluruh tubuh.
d. Peningkatan konsentrasi glukosa darah dan proses glikolisis di hati dan otot.
e. Peningkatan kecepatan koagulasi darah dan aktivitas mental.

Guytan dan Hall (1997) juga menambahkan bahwa secara fisiologis hampir semua jenis stres ditandai dengan peningkatan hormon kortisol dalam

darah. Selain stres mental, terdapat pula banyak penyebab stres fisik nonspesifik yang dapat merangsang peningkatan kecepatan sekresi kortisol secara bermakna oleh korteks adrenal, antara lain :

a. Hampir semua jenis trauma, termasuk tindakan pembedahan
b. Infeksi
c. Kepanasan atau kedinginan yang hebat
d. Penyuntikan *norepineprin* dan obat-obatan simpatomimetik lainnya
e. Penyuntikan bahan yang bersifat nekrolisis di bawah kulit
f. Mengekang tubuh hingga tidak bisa bergerak.

Kortisol sebagai produk dari glukokortiloid korteks adrenal yang dihasilkan pada zona fasikulata dan zona retikularis dapat mempengaruhi metabolisme protein, karbohidrat dan lipid. Pada tahap selanjutnya kortisol juga akan berpengaruh terhadap keseimbangan metabolisme tubuh seluruhnya. Pada stres yang berkepanjangan metabolisme tubuh menyimpang dari fungsi normal, sehingga dapat berdampak pada kesehatan yang menurun.[25] Stres memicu reaksi waspada. Reaksi ini ditandai oleh sekresi *kortikosteroid*,

[25] David Noor Umam, *"Hubungan Antara Andropause Dengan Stres Pada Pria Beristri"* (Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta, 2010), h.27-30.

catecholamines dan aktivitas cabang simpatis susunan saraf otonom. Reaksi waspada menggerakkan tubuh untuk berperang dan melawan.[26]

2.3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres

Ada tiga faktor utama yang menurut beberapa ahli menyebabkan timbulnya stres, yaitu :

a. Faktor Biologis

Faktor ini berasal dari adanya kerusakan atau gangguan fisik atau organ tubuh individu itu sendiri, misalnya terganggunya pola normal dari aktivitas fisiologis, infeksi, serangan berbagai macam penyakit, kurang gizi, kelelahan dan cacat fisik.

b. Faktor Psikologis

Menurut Maramis (1999), ada empat sumber atau penyebab stres psikologis, yaitu :

1. Frustrasi

Timbul akibat kegagalan dalam mencapai tujuan karena ada aral melintang, misalnya apabila ada perawat puskesmas lulusan SPK bercita-cita ingin mengikuti D3 Akper program khusus puskesmas, tetapi tidak diizinkan oleh istri/suami, tidak punya biaya dan lain sebagainya. Frustrasi ada yang bersifat *intrinsik* (cacat badan dan kegagalan usaha) dan *ekstrinsik* (kecelakaan,

---

[26] Rizki Joko Sukmono, *Psikologi Zikir*, (Jakarta: PT RAJAGRAFINDO Persada, 2008), h.30.

bencana alam, kematian orang yang dicintai, kegoncangan ekonomi, pengangguran, perselingkuhan dan lain sebagainya).

2. Konflik

   Ditimbulkan karena tidak bisa memilih antara dua atau lebih macam keinginan, kebutuhan atau tujuan. Bentuknya *approach-approach conflict* (pendekatan-pendekatan konflik), *approach-avoidance* conflict (pendekatan-penghindaran konflik) atau *avoidance-avoidance conflict* (penghindaran-penghindaran konflik).

3. Tekanan

   Timbul sebagai akibat tekanan hidup sehari-hari. Tekanan dapat berasal dari dalam diri individu, misalnya cita-cita atau norma yang terlalu tinggi. Tekanan yang berasal dari luar diri individu, misalnya orangtua menuntut anaknya agar di sekolah selalu ranking satu atau istri menuntut uang belanja yang berlebihan kepada suami.

4. Krisis

   Krisis yaitu keadaan yang mendadak yang menimbulkan stres pada individu, misalnya kematian orang yang disayangi, kecelakaan dan penyakit yang harus segera di operasi. Keadaan

stres dapat terjadi beberapa sebab sekaligus, misalnya frustasi, konflik dan tekanan.[27]

c. Faktor Sosial

Faktor ini berkaitan dengan lingkungan sekitar, seperti pergaulan dan kegiatan sosial dalam masyarakat.

Smet (1994) menyimpulkan bahwa stres dapat bersumber dari :

1) Penilaian Kognitif (*cognitive appraisal*)

Stres adalah pengalaman subyektif yang didasarkan atas persepsi terhadap situasi yang tidak semata-mata tampak di lingkungan.

2) Pengalaman (*experience*)

Suatu situasi yang tergantung pada tingkat keakraban dengan situasi, keterbukaan semula (*previous exposure*), proses belajar, kemampuan nyata dan konsep *reinforcement*.

3) Tuntutan (*demand*)

Tekanan, keinginan atau rangsangan-rangsangan yang segera sifatnya yang mempengaruhi cara-cara tuntutan yang diterima.

4) Pengaruh Interpersonal (*interpersonal influence*)

Ada tidaknya seseorang, faktor situasional dan latar belakang mempengaruhi pengalaman subyektif, respon dan perilaku *coping*. Hal ini dapat

[27] Sunaryo, *Psikologi untuk Keperawatan*, (Jakarta: Kedokteran EGC, 2002), h.218.

menimbulkan akibat positif dan negatif. Kehadiran orang lain dapat menimbulkan sumber kekacauan dan kegalauan yang tidak diinginkan, tetapi bisa juga merupakan sesuatu yang dapat memberikan dukungan, meningkatkan harga diri, memberikan konfirmasi nilai-nilai dan identitas personal. Melalui pengalaman belajar dapat dicapai peningkatan kesadaran dan pemahaman akibat stres yang potensial.

5) Keadaan stres (*a state of stres*)

Ini merupakan ketidakseimbangan antara tuntutan yang dirasakan dengan kemampuan yang dirasakan untuk menemukan tuntutan tersebut. Proses yang mengikuti keadaan stres ini merupakan proses *coping* serta konsekuensi dari penerapan strategi *coping*. *Coping* sendiri diartikan sebagai usaha meningkatkan sumber daya pribadi dalam mengendalikan dan mengurangi situasi yang menekan.[28]

2.4. Tahapan Stres

Menurut Dr.Robert J. Van Amberg (1979), sebagaimana dikemukakan oleh Prof. Dadang Hawari (2001) bahwa tahapan stres sebagai berikut :

[28] Bart Smet, *Psikologi Kesehatan*, (Jakarta: Grasindo. 1994), h.115.

a. Stres tahap I

Merupakan tahap ringan, yaitu stres yang disertai perasaan nafsu bekerja yang besar dan berlebihan, mampu menyelesaikan pekerjaan tanpa memperhitungkan tenaga yang dimiliki dan penglihatan menjadi tajam.

b. Stres tahap II

Stres yang disertai keluhan, seperti bangun pagi tidak segar atau letih, lekas capek pada saat menjelang sore, lekas lelah sesudah makan, todak dapat rileks, lambung atau perut tidak nyaman (*bowel discomfort*), jantung berdebar, otot tengkuk dan punggung tegang. Hal tersebut karena cadangan tenaga tidak memadai.

c. Stres tahap III

Tahapan stres dengan mulai mengalami keluhan, seperti defekasi tidak teratur (kadang-kadang diare), otot semakin tegang, emosional, insomnia, mudah terjaga dan sulit tidur kembali (*middle insomnia*), bangun terlalu pagi dan sulit tidur kembali (*late insomnia*), koordinasi tubuh terganggu dan mau jatuh pingsan.

d. Stres tahap IV

Tahap ini keadaan semakin memburuk, seperti tidak mampu bekerja sepanjang hari (loyo), aktivitas pekerjaan terasa sulit dan menjenuhkan, respon tidak

adekuat, kegiatan rutin terganggu, gangguan pola tidur, sering menolak ajakan, konsentrasi dan daya ingat menurun serta timbul ketakutan dan kecemasan.

e. Stres tahap V

Tahapan stres yang ditandai dengan kelelahan fisik dan mental (*physical and psychological exhaustion*), ketidakmampuan menyelesaikan pekerjaan yang sederhana dan ringan, gangguan pencernaan berat, meningkatnya rasa takut, cemas, bingung dan panik.

f. Stres tahap VI

Merupakan tahap paling berat, yaitu tahapan stres dengan tanda-tanda seperti jantung berdebar keras, sesak napas, badan gemetar, dingin, banyak keluar keringat, loyo serta pingsan atau *collaps*. Tidak jarang orang yang mengalami stres tahap VI ini berulang dibawa ke Unit Gwat Darurat (UGD) atau ICCU, meskipun pada akhirnya dipulangkan karena tidak ditemukan kelainan fisik organ tubuh.[29]

G. Metode Penelitian

Metodologi penelitian merupakan langkah-langkah penelitian. Langkah-langkah dalam metodologi penelitian sebaiknya disesuaikan dengan metode, prosedur *tools* dan sebagainya. Hal ini berguna untuk membantu dalam memecahkan

---

[29] Sunaryo, *Psikologi untuk Keperawatan,...*, h.219.

permasalahn yang ada dan membantu dalam menangani, mengontrol dan mengevaluasi suatu proses penelitian.[30] Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Metode yang digunakan oleh penulis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami subjek peneliti, misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan dan lain sebagainya dengan cara mendeskripsikan dalam bentuk kata-kata dan bahasa pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah.[31]

Penulis menjelaskan dan menggambarkan tindakan-tindakan yang dilakukan oleh penulis kepada klien dalam penelitiannya di Kelurahan Kelapa Dua, Tangerang. Dalam hal ini bukan hanya sekedar menghasilkan data atau informasi, akan tetapi menghasilkan informasi-informasi yang bermakna. Bahkan penelitian ini akan menghasilkan ilmu baru yang dapat digunakan untuk membantu mengatasi masalah dan meningkatkan taraf hidup manusia.

---

[30] Toto Syatori Nasehudin dan Nanang Gozali, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2012), h.28.

[31] Lexy J. Maleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2006), h.4.

2. Subjek, Lokasi dan Waktu Penelitian

Peneliti mengambil 5 (lima) orang istri yang mengalami stres yang disebabkan oleh penurunan ekonomi di masa pandemi Covid-19 serta stres akibat pembelajaran anak secara *online* yang berada di daerah Kelurahan Kelapa Dua, Kabupaten Tangerang, Banten. Penelitian ini dilaksanakan di Kelurahan Kelapa Dua, Kabupaten Tangerang, Banten. Adapun waktu pelaksanaan penelitian ini dimulai sejak awal November hingga Maret 2021.

3. Sumber Data

Data primer adalah data yang diperoleh peneliti secara langsung dari responden atau data hasil wawancara dengan subjek penelitian yaitu istri yang mengalami stres akibat penurunan ekonomi di masa pandemi dengan menggunakan teknik *Purposive Sampling.*

Data sekunder adalah data yang diperoleh peneliti dari sumber yang sudah ada, seperti yang diperoleh dari studi pustaka, jurnal, buku-buku yang berhubungan dengan terapi zikir, stres, masa pandemi covid-19 serta dari media berita lainnya.

4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan penulis dalam penelitian ini sesuai dengan prosedur penelitian kualitatif dan sumber data dari data utama dalam bentuk ucapan atau perilaku dari orang yang diamati dan

diwawancarai. Sebagaimana metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi :

a. Observasi

Melakukan observasi pada hakikatnya mempergunakan sebagian pancaindera kita terutama penglihatan dan pendengaran untuk mengamati gejala yang kita amati di sekitar kita. Secara nyata istilah observasi mengacu pada tindakan untuk melihat, memperlihatkan atau mengamati tindakan orang lain.[32] Observasi adalah suatu pengamatan data-data yang ditulis secara sistematis. Observasi merupakan penelitian di lapangan. Peneliti mengamati subjek secara langsung, bagaimana menerapkan terapi dalam mengatasi stres yang dialami subjek.

Dapat disimpulkan bahwa dalam observasi terdapat 3 (tiga) komponen utama, yaitu *pertama* teknik mengamati, yaitu berbagai teknik yang dapat digunakan dalam melakukan pengamatan terhadap subjek/objek tertentu secara spesifik. *Kedua* teknik pencatatan, yaitu bagaimana cara melakukan pencatatan observasi secara sistematis dan prosedural. *Ketiga* teknik inferensis, yaitu proses pengambilan kesimpulan atau pemaknaan dari apa yang diamati.[33]

---

[32] Sulisworo Kusdiyati dan Irfan Fahmi, *Observasi Psikologi*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2015), h.2-3.

[33] Sulisworo Kusdiyanti dan Irfan Fahmi, *Observasi Psikologi*,...., h.5.

Dalam skripsi ini, penulis memulai dengan teknik pengamatan yang dapat digunakan dalam melakukan pengamatan terhadap subjek/objek dalam penelitian. Pada saat observasi awal, penulis mengamati secara langsung tempat penelitian, mengamati istri yang stres di masa pandemi.

b. Wawancara

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data dengan cara berkomunikasi, bertatap muka yang disengaja, terencana dan sistematis antara pewawancara (*interviewer*) dengan individu yang di wawancarai (*interviewee*).[34] Wawancara yang dilakukan merupakan wawancara secara mendalam, baik secara terbuka maupun tertutup. Peneliti melakukan wawancara dengan sekretaris Kelurahan Kelapa Dua Tangerang, Ibu Rumah Tangga di Perumahan Kelapa Dua Tangerang dan beberapa responden yang ada di Kelurahan Kelapa Dua Tangerang.

c. Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah suatu berkas-berkas yang ada serta digunakan oleh peneliti seperti data-data, dokumen, foto dan lain sebagainya untuk mengumpulkan data, mempelajari dan menganalisis laporan tertulis.

5. Analisis Data

Analisis data penelitian kualitatif adalah suatu proses yang berurutan untuk menentukan bagian-bagian dan saling

[34] Gantina Komalasari, *Asesmen Teknik Nontes dalam Perspektif BK Komprehensif*, (Jakarta: Indeks, 2011), h.43.

keterkaitan antara bagian-bagian serta keseluruhan dari data yang telah dikumpulkan untuk menghasilkan klasifikasi.[35] Analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan sejak sebelum memasuki lapangan, selama di lapangan dan setelah di lapangan.

Analisis dilakukan terhadap data hasil studi pendahuluan atau data sekunder yang akan digunakan untuk menentukan fokus penelitian. Namun demikian, fokus penelitian ini masih bersifat sementara dan akan berkembang setelah masuk dan selama di lapangan.

Tahapan dalam menganalisis data yaitu pertama peneliti mencatat data yang di dapat dari lapangan, kemudian mengumpulkan serta memilah dan memilih data yang sesuai dengan apa yang akan peneliti bahas di dalam skripsi, mengklasifikasikan, setelah itu membuat agar data tersebut memiliki makna, mencari dan menemukan pola, menghubungkan teori kemudian menyimpulkannya.

H. Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah dalam pembuatan proposal skripsi ini, penulis menyusun sistematika penulisan sebagai berikut :

Bab Pertama, Pendahuluan yang berisikan tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian,

---

[35] Afrizal, *Metode Penelitian Kualitatif Sebuah Upaya Mendukung Penggunaan Penelitian Kualitatif Dalam Berbagai Disiplin Ilmu*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2015), cet ke-2, edisi 1, h.174-177.

manfaat penelitian, kajian pustaka, kerangka teori, metode penelitian dan sistematika penulisan.

Bab Kedua, Kondisi Obyek Kelurahan Kelapa Dua, Tangerang. Pada bab ini membahas tentang gambaran umum Kelurahan Kelapa Dua, letak geografis, visi, misi, tugas pokok serta fungsi, tujuan, struktur organisasi dan kondisi sosial-keagamaan masyarakat Kelurahan Kelapa Dua, Tangeramg.

Bab Ketiga, Gambaran Umum Masyarakat Kelurahan Kelapa Dua. Pada bab ini membahas tentang profil responden dan stres yang dialami responden.

Bab Keempat, Penerapan Layanan Konseling Spiritual Dengan Terapi Zikir Untuk Mengatasi Stres Pada Istri Di Masa Pandemi. Pada bab ini membahas tentang langkah-langkah penerapan terapi zikir terhadap istri yang stres, hasil penerapan terapi zikir dan faktor penghambat dan pendukung dalam penerapan terapi zikir.

Bab Kelima, Penutup. kesimpulan dan saran.