

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

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

Apabila dikemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiarisme atau mencontek karya tulisan orang lain, saya bersedia untuk menerima sanksi berupa pencabutan gelar kesarjanaan saya terima atau sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 06 Maret 2021

Dede M. Topan Syopyan
NIM: 171340011

ABSTRAK

Nama : **Dede M. Topan Syopyan**, NIM : **171340011**, Judul Skripsi : **Terapi Dzikir Untuk Mengatasi Stres Kerja Pada Kurir J&T** (Studi di Kampung Sukajadi Barat, Desa Sukajadi, Kecamatan Cibaliung, Kabupaten Pandeglang, Provinsi Banten) Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Tahun 2021.

Setiap manusia tidak terlepas dari berpikir karena ia adalah makhluk yang dianugerahi akal pikiran. Hal inilah yang membedakan manusia dengan binatang. Manusia memulai hidup dengan dasar kekuatan perjuangan yang diaktifkan oleh kelemahan fisik neonatal. Kelemahan fisik itu menimbulkan perasaan inferior. Namun ketika manusia merasa tertekan dan terus berfikir bahwa tidak dapat menghadapi keadaan yang dihadapinya, maka akan timbul stres. Dalam bekerja biasanya individu mengalami stres kerja, stres akibat ketidakseimbangan antara tuntutan dan sumber daya yang dimiliki individu, dan akan mengancam. Stres merupakan reaksi *negative* dari orang – orang yang mengalami tekanan berlebih akibat tuntutan, hambatan, atau peluang yang terlampaui banyak.

Berdasarkan latar belakang diatas dapat diangkat tiga permasalahan pokok yaitu (1) Bagaimana stress kerja yang dialami kurir J&T?, (2) Apakah terapi dzikir dapat mengatasi stres kerja? (3) Apa faktor pendukung dan faktor penghambat dalam terapi dzikir terhadap kurir J&T yang mengalami stress kerja?.

Tujuan dari penelitian ini adalah: (1) Untuk mengetahui stres kerja yang seperti apa yang dialami oleh kurir J&T. (2) Untuk menerapkan terapi dzikir pada kurir J&T yang mengalami stres kerja. (3) Untuk mengetahui faktor pendukung dan faktor penghambat dalam proses terapi dzikir terhadap kurir J&T yang mengalami stress kerja.

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan analisis deskriptif dan penelitian pengamatan. Cara pengambilan data dengan menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi. Adapun tujuan penelitian yaitu bermaksud untuk menerapkan teknik terapi dzikir pada kurir J&T yang mengalami stres kerja. Dengan penelitian kualitatif ini peneliti tidak hanya menjadi pengamat, tetapi memiliki keterlibatan berupa *action* untuk membantu mengatasi stres yang dialami oleh responden.

Kesimpulan yang dapat diperoleh dari penelitian ini yaitu: (1) kondisi kejiwaan pasien atau kurir J&T sebelum melakukan proses penerapan terapi dzikir pasien tidak dapat mengontrol emosinya dengan baik. Namun setelah melakukan terapi dzikir kondisi kejiwaan pasien lebih stabil, emosinya dapat terkontrol, serta lebih mendekatkan diri kepada Allah. (2) Untuk mengatasi stres kerja pada kurir J&T ini menggunakan terapi dzikir. Dimana kurir atau pasien dibimbing untuk membaca dzikir dengan lima bacaan dzikir diantaranya adalah membaca istighfar, tasbih, tahlil, takbir masing – masing bacaan sebanyak 33 kali. (3) dalam proses penerapan terapi dzikir terdapat beberapa faktor pendukung dan faktor penghambat yang berasal dari klient serta lingkungan sekitar.

Kata Kunci : terapi dzikir, stress kerja



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

Nomor : Nota Dinas
Perihal : **Pengajuan Munaqasyah**
a.n. DEDE M. TOPAN SYOPYAN
NIM : 171340011

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Dakwah
UIN Sultan Maulana Hasanudin Banten
di -
Serang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan DEDE M. TOPAN SYOPYAN, NIM: 171340011 yang berjudul *Terapi Dzikir Untuk Mengatasi Stres kerja Pada Kurir J&T* (Studi di Kampung Sukajadi Barat, Desa Sukajadi, Kecamatan Cibaliung, Kabupaten Pandeglang, Provinsi Banten), telah dapat diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqasyah pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian, atas segala perhatian Bapak kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Serang, 06 Mei 2021

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Dr. H. Endad Musaddad, M.A.
NIP. 1972626 199803 1 002

Agus Ali Dzawafi, M.fil.I.
NIP. 19770817200901113

PERSETUJUAN

TERAPI DZIKIR UNTUK MENGATASI STRES

KERJA PADA KURIR J&T

(Studi di Kampung Sukajadi Barat, Desa Sukajadi, Kecamatan Cibaliung,
Kabupaten Pandeglang, Provinsi Banten)

Oleh:

DEDE M. TOPAN SYOPYAN
NIM: 171340011

Menyetujui,

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Dr. H. Endad Musaddad, M.A.
NIP. 1972626 199803 1 002

Agus Ali Dzawafi, M.fil.I.
NIP. 19770817200901113

Mengetahui,

Dekan
Fakultas Dakwah

Ketua
Jurusan Bimbingan Konseling
Islam

Dr. H. Suadi Sa'ad, M. Ag.
NIP: 19631115 199403 1 002

H. Agus Sukirno, M.Pd
NIP. 19730328 201101 1 001

PENGESAHAN

Skripsi a.n Dede M. Topan Syopyan NIM: 171340011 yang berjudul: *“Terapi Dzikir Untuk Mengatasi Stres Kerja Pada Kurir J&T”*, (Studi di Kampung Sukajadi Barat, Desa Sukajadi, Kecamatan Cibaliung, Kabupaten Pandeglang, Provinsi Banten) telah diujikan dalam sidang Munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 06 Mei 2021, skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 06 Mei 2021

Sidang Munaqasyah

Ketua Merangkap Anggota

Sekretaris Merangkap Anggota

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

NIP. 197902252006041001

Maya Aufa, S.Th.I., M.Si.

NIP. 198306132014092201

Anggota,

Penguji I

Penguji II

Dr. Kholid Suhaemi, M.S.I.

NIP. 196502161999031001

Dra. Eni Nura'eni, MSI

NIP. 196008081991032002

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Dr. H. Endad Musaddad, M.A.

NIP. 1972626 199803 1 002

Agus Ali Dzawafi, M.fil.I.

NIP. 19770817200901113

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama lengkap Dede M. Topan Syopyan, lahir di Pandeglang, tanggal 02 Maret 2000. Penulis adalah anak kedua dari tiga bersaudara, (Kiki Supandi, S.Pd., Dela Adelia, Dea Fitria) orang tua bernama Bapak Awing dan Ibu Halimah. Penulis tinggal di Kp. Sukajadi barat Ds. Sukajadi Kec. Cibaliung Pandeglang – Banten.

Pendidikan yang telah ditempuh penulis adalah sebagai berikut : SDN Sukajadi 01 lulus pada tahun 2011, MTsN 3 Pandeglang lulus pada tahun 2014, MAN 4 Pandeglanng lulus pada tahun 2017, kemudian melanjutkan studi di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam.

Demikian catatan singkat mengenai riwayat hidup penulis.

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil ‘alamin.

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT.

Sholawat serta salam semoga selalu tercurhkan kepada baginda besar Nabi Muhammad SAW, setiap rangkaian kata dalam karya sederhana, segala perjuanganku hingga titik ini, aku persembahkan teruntuk kedua orang tuaku tercinta, Bapak Awiing dan Ibu Halimah yang telah mengisi duniaku dengan begitu banyak kebahagiaan sehingga seumur hidup tidak cukup untuk menikmati semuanya. Terimakasih atas semua cinta yang telah bapak dan ibu berikan kepadaku.

Tak lupa teruntuk kakak dan adik ku tersayang Kiki Supandi, S.Pd., Dewi Wulansari, S.Pd., Dela Adelia, Dea Fitria yang selalu ada disisiku yang sangat luar mendukungku dalam hal apapun, terimakasih.

Untuk Saudaraku, Resi, Heri, Billy, Yana, Tb, Bang Iyan, Susi dan Bang Rafi. terimakasih atas dukungan, kebaikan, serta perhatian yang telah kalian berikan dalam keadaan senang maupun susah.

Dan tak lupa untuk guru-guru tercintaku dari tingkat SD sampai SLTA serta teman seperjuanganku, BKI A 17, Sadulur NGACAPRAK, DURABLE, Kakaen Ceunah Dan semua teman-temanku yang tak bisa kusebutkan satu-persatu terimakasih atas segala dorongan, motivasi serta semangat yang diberikan kepadaku, semoga kalian sehat selalu. Terakhir skripsi ini kupersembahkan teruntuk kalian semua yang selalu bertanya “kapan sidang?, kapan lulus?, kapan wisuda?” Semoga kalian semua berbahagia.

MOTTO

إِنْ أَحْسَنْتُمْ أَحْسَنْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ ۖ وَإِنْ أَسَأْتُمْ فَلَهَا ۗ فَإِذَا جَاءَ وَعْدُ الْآخِرَةِ لِيَسْتَوْا
وُجُوهُكُمْ وَلِيَدْخُلُوا الْمَسْجِدَ كَمَا دَخَلُوهُ أَوَّلَ مَرَّةٍ وَلِيَبُرُّوا مَا عَلُوا تَتَّيْبِرًا

"Jika kamu berbuat baik (berarti) kamu berbuat baik untuk dirimu sendiri. Dan jika kamu berbuat jahat, maka (kerugian kejahatan) itu untuk dirimu sendiri. Apabila datang saat hukuman (kejahatan) yang kedua, (Kami bangkitkan musuhmu) untuk menyuramkan wajahmu lalu mereka masuk ke dalam masjid (Masjidilalqa), sebagaimana ketika mereka memasukinya pertama kali dan mereka membinasakan apa saja yang mereka kuasai."

(QS. Al-Isra' 17: Ayat 7)

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb.

Ungkapan puji dan syukur kehadiran Allah SWT, atas karunia dan rahmat-Nya bagi kita kaum muslim masih diberikan nikmat sehat wal'afiat. Shalawat serta salam semoga tercurahkan kepada Nabi besar Muhammad SAW, yang merupakan suri tauladan bagi umat Islam hingga akhir zaman.

Sungguh akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "*Terapi Dzikir Untuk Mengatasi Stres Kerja Pada Kurir J&T*". (Studi di Kampung Sukajadi Barat, Desa Sukajadi, Kecamatan Cibaliung, Kabupaten Pandeglang, Provinsi Banten). Alhamdulillah dengan kemudahan yang diberikan oleh Allah SWT dan dengan usaha yang sungguh-sungguh skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu.

Oleh karena itu, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu penyusunan skripsi ini, diantaranya :

1. Bapak Prof. Dr. H Fauzul Iman, M.A., Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk dapat menempuh pendidikan di lingkungan Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Dr. H. Suadi Sa'ad, M.Ag., Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah mendorong penyelesaian studi skripsi penulis.
3. Bapak H. Agus Sukirno, M.Pd., Ketua Jurusan Bimbingan

Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan bimbingan yang sangat berarti selama ini serta banyak memberi masukan, arahan, nasihat, mendidik motivasi kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

4. Bapak Dr. H. Endad Musaddad, M.A., selaku Pembimbing I dan Bapak Agus Ali Dzawafi, M.Fil.I. selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan dan saran-saran dalam penyusunan skripsi penulis. Terimakasih atas semua yang telah bapak berikan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Bapak/ibu seluruh Dosen, Staf dan Pegawai Fakultas Dakwah, yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung dalam proses penulisan skripsi ini.

Mengingat penulis masih dalam tahap belajar maka untuk itu penulis mohon maaf jika dalam penulisan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan, sehingga penulis sangat membutuhkan kritik dan saran yang membangun. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca umumnya.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Serang, 06 Mei 2021

Dede M. Topan Syopyan
NIM: 171340011

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
NOTA DINAS	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
PENGESAHAN	v
RIWAYAT HIDUP	vi
PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Kajian Pustaka	6
F. Metodologi Penelitian	9
G. Sistematika Pembahasan	11
BAB II GAMBARAN UMUM OBJEK PENELITIAN	13
A. Sejarah Cibaliung	13
B. Profil Wilayah.....	13
C. Profil Responden	21
D. Latar Permasalahan Responden	22

BAB III	KERANGKA TEORI	28
1.	Terapi Dzikir	28
A.	Pengertian Dzikir	28
B.	Urgensi dan Hikmah dzikir	29
C.	Macam-macam Terapi Dzikir	32
D.	Dzikir dan Kesehatan	41
2.	Stress Kerja	47
a).	Pengertian Stres	47
b).	Pengertian Stres Kerja	48
c).	Motivasi Kerja	49
d).	Jenis – Jenis Stres Kerja	53
e).	Gejala – Gejala Stress Kerja	56
f).	faktor–Faktor yang memengaruhi stress kerja	61
g).	Tahapan Stres	64
h).	Dampak Stress Kerja	68
i).	Pengukur stres psikologi	70
BAB IV	PROSES PENERAPAN TERAPI DZIKIR UNTUK MENGATASI STRES KERJA PADA KURIR J&T	88
A.	Kegiatan Terapi Dzikir Untuk Mengatasi stres Kerja Pada Kurir J&T	88
B.	Hasil Kegiatan Terapi Dzikir pada Kurir J&T yang Mengalami Stres Kerja	94
C.	Faktor Pendukung dan Faktor Penghambat dalam terapi Dzikir pada Kurir J&T Yang Mengalami Stres Kerja	99

BAB V	PENUTUP	103
	A. Kesimpulan	103
	B. Saran	104

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

TABEL 2.1 Tingkatan Stres Pada Kurir J&T Cibaliung	26
TABEL 2.2 Faktor Penyebab Stres Kerja Pada Kurir J&T Cibaliung	27
TABEL 4.1 Keberhasilan Penerapan Terapi Dzikir Untuk Mengatasi Stres Pada Kurir J&T	97

