

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Setiap manusia tidak terlepas dari berpikir karena ia adalah makhluk yang dianugerahi akal pikiran. Hal inilah yang membedakan manusia dengan binatang<sup>1</sup>. Manusia memulai hidup dengan dasar kekuatan perjuangan yang diaktifkan oleh kelemahan fisik neonatal. Kelemahan fisik itu menimbulkan perasaan inferior. Jadi semua orang memiliki perasaan inferior dan semua menciptakan tujuan final pada usia 4 - 5 tahun. Individu yang neurotic atau patologis mengembangkan perasaan inferiorita yang berlebihan, dan berusaha mengkonfensasikannya dengan membuat tujuan menjadi superioriti personal. Mereka dimotivasi oleh keuntungan pribadi alih - alih minat sosial. Sebaliknya orang yang sehat dimotivasi oleh perasaan normal ketidاكلengkapan diri, dan minat sosial yang tinggi. Mereka berjuang menjadi sukses, mengacu ke kesempurnaan dan kebahagiaan siapa saja.<sup>2</sup>

Setiap orang memiliki tujuan, merasa inferior, berjuang menjadi superior, dan dapat mewarnai atau tidak mewarnai

---

<sup>1</sup> Alex Sobur, *Psikologi Umum*, (Bandung: Pustaka Setia, 2011), h. 210.

<sup>2</sup> Alwisol, *psikologi kpribadian*, (Malang :UMM Press,2009) ,cet.ke-7,h.72

usaha superiornya dengan minat sosial. Namun setiap orang melakukannya dengan gaya hidup yang berbeda - beda.<sup>3</sup>

Gaya hidup adalah pola hidup seseorang didunia yang di ekspresikan dalam aktivitas, minat, dan opininya. Menurut Minor dan Mowen (2002), gaya hidup adalah menunjukkan bagaimana membelanjakan uangnya, dan bagaimana mengalokasikan waktu. Untuk dapat mencapai sesuatu gaya hidup yang diinginkan, biasanya seseorang harus pula mengeluarkan biaya lebih atau extra.<sup>4</sup>

Sebagian kebutuhan gaya hidup dapat dicapai melalui kerja. Kerja yang lebih dari menjadi peran instrumental yaitu alat untuk mendapatkan uang. Ada bukti – bukti kuat yang menunjukkan signifikansi aspek non-finansial yang didapat dari kerja.<sup>5</sup> Bekerja merupakan suatu usaha yang dilakukan seseorang untuk memenuhi kebutuhannya. Kebutuhan dalam konteks ini diartikan para abdi dalem bukan hanya kebutuhan fisik dan materi namun juga kebutuhan batin.<sup>6</sup>

---

<sup>3</sup> Alwisol, *psikologi kepribadian*, ..... , h.73

<sup>4</sup> Metha Nilarisma Dewi, *Hatane SamueL, Pengaruh Gaya Hidup (lifestyle), Harga, Promosi Terhadap Pemilihan Tempat Tujuan Wisata (destination)*, 2015, h. 3, tersedia di: <https://www.neliti.com/id/publications/134538/pengaruh-gaya-hidup-lifestyle-harga-promosi-terhadap-pemilihan-tempat-tujuan-wis> , diakses pada tanggal 18 januari 2021, pukul 20:34WIB.

<sup>5</sup> Nurani Siti Anshori, Ino Yuwono, *Makna Kerja (meaning of work)*, 3 (dec.), 2013, h.158, tersedia di: <http://journal.unair.ac.id/JPIO@jurnal-psikologi-industri-dan-organisasi-media-50-volume-8-nomor-2.html> , diakses pada tanggal 19 januari 2021, pukul 22:37 WIB.

<sup>6</sup> Nurani Siti Anshori, Ino Yuwono, *Makna Kerja (meaning of work)*, ..... h.160

Bekerja merupakan suatu hal sentral dalam hidup manusia diberbagai kebudayaan, meskipun tidak dapat dipungkiri bahwa setiap budaya memiliki nilai dan konsepsi tersendiri dalam memaknai suatu pekerjaan. Kita dapat melihat bahwa bagaimanapun bekerja merupakan suatu hal yang penting dan signifikan untuk mayoritas orang dengan melihat pertimbangan bahwa individu mendedikasikan hidupnya untuk bekerja.<sup>7</sup>

Makna kerja telah menjadi fokus beberapa peneliti, yang memegang peran sentral dari bekerja pada lingkungan masyarakat modern. Dalam dunia industri, kerja dan hasilnya dipertimbangkan menjadi sesuatu yang mendasar dan signifikan, pada sebagian besar kehidupan sehari – hari manusia (*MOW–Internasioanl Research Team, 1987*), untuk memenuhi kebutuhan makan dan ekonomi yang mendasar. Sebagian besar kehidupan dapat dicapai terutama melalui bekerja. Lebih dari peran instrumental tersebut, ada bukti kuat yang menunjukkan signifikansi aspek non–finansial dari bekerja, contohnya, kerja menjadi sumber penting untuk kreasi identifikasi dan citra diri (self–image), seperti yang ditunjukkan oleh stadi konsekuensi negatif dan traumatik pada pengangguran dan pensiunan.<sup>8</sup>

---

<sup>7</sup> Nurani Siti Anshori, Ino Yuwono, *Makna Kerja (meaning of work)*, .....h. 158

<sup>8</sup> Nurani Siti Anshori, Ino Yuwono, *Makna Kerja (meaning of work)*, .....h.159

Dalam bekerja biasanya individu mengalami stres kerja, stress akibat ketidakseimbangan antara tuntutan dan sumber daya yang dimiliki individu, dan akan mengancam. stress merupakan reaksi negative dari orang – orang yang mengalami tekanan berlebih yang dibebankan kepada mereka akibat tuntutan, hambatan, atau peluang yang terlampau banyak, (Robbins dan Coulter, 2010:16). Handoko (2001:200) mengungkapkan stress adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi seseorang. Stres yang terlalu berlebihan dapat mengancam kemampuan seseorang untuk menghadapi lingkungan. Stress didasarkan pada asumsi bahwa yang disimpulkan dari gejala–gejala dan tanda – tanda faal, perilaku, psikologikal dan somatik, adalah hasil dari tidak/kurang adanya kecocokan antara orang (dalam artekipribadiannya, bakatnya dan kecakapannya)nya yang mengakibatkan ketidakmampuannya untuk menghadapi berbagai tuntutan terhadapdirinya secara efektif.<sup>9</sup>

Jika dihubungkan dengan terapi dzikir untuk kurir J&T yang mengalami stress kerja , maka dapat diketahui bagaimanakah respon yang diberikan individu terhadap permasalahannya. Hal ini menjadi salah satu fokus peneliti karena dengan mengetahui respon yang diberikan individu dan juga terapi yang diberikan peneliti kepada kurir J&T yang

---

<sup>9</sup> Gusti Yuli Asih, Hardani Widhiastuti, Rusmalia Dewi, *Stres Kerja*, (Semarang : University Press,2018), cet ke-1, h.1

mengalami stress kerja. Dengan latar belakang permasalahan tersebut, maka saya tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “*Terapi Dzikir Untuk Mengatasi Stres Kerja Pada Kurir J&T*”(Studi di Kampung Sukajadi Barat, Desa Sukajadi, Kecamatan Cibaliung, Kabupaten Pandeglang, Provinsi Banten).

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis merumuskan tentang permasalahan yang ada antara lain :

1. Bagaimana stress kerja yang dialami kurir J&T?
2. Apakah terapi dzikir dapat mengatasi stres kerja? Apa faktor pendukung dan faktor penghambat dalam terapi dzikir terhadap kurir J&T yang mengalami stress kerja?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini tidak lain untuk mencari jawaban dari rumusan masalah yang diajukan, yakni :

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

#### **D. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang diharapkan penulis dalam penelitian ini yang berjudul “Terapi Dzikir Untuk Mengatasi Stres Kerja pada Kurir J&T” baik secara teoretis maupun praktisi di antaranya :

1. Secara teoretis, penelitian ini dapat menambah keilmuan serta mendapatkan informasi mengenai terapi dzikir untuk mengatasi stres kerja pada kurir J&T
2. Secara praktis, penelitian ini dapat mengetahui stres kerja seperti apa yang dialami kurir J&T

#### **E. Kajian Pustaka**

Berdasarkan penelusuran yang saya lakukan, ada beberapa penelitian terdahulu yang sudah melakukan penelitian. Berikut ini saya paparkan kajian hasil penelitian yang dianggap relevan dengan penelitian yang saya laksanakan. Sejenis yang pernah dilakukan penelitian penelitian lain. Agar penelitian ini lebih terarah, sebagai bahan rujukan penulis menggunakan penelitian yang ada relevansinya . Adapun penelitian yang pernah penulis jumpai di antaranya adalah :

Pertama, Noor’aini Aslihah, dengan judul “*Pengpengaruh stress kerja terhadap kinerja Karyawan di koprasi syari’ah binama semarang*”, skripsi ini diajukan kepada fakultas ekonomi dan bisnis Islam Universitas Islam

Negeri Walisongo pada tahun 2015. Penelitian ini bertujuan menguji secara parsial dan simultan bagaimana pengaruh stres kerja terhadap kinerja karyawan di Koperasi Syari'ah Binama Semarang. Dan apakah ada pengaruh stres kerja terhadap kinerja karyawan di Koperasi Syari'ah Binama Semarang. Dalam penelitian ini termasuk jenis penelitian kuantitatif. Data yang digunakan adalah data primer dan data sekunder. Pengambilan sampel adalah sampel acak (random sampling). Populasinya adalah karyawan di Koperasi Syari'ah Binama Semarang dan data diperoleh dari penyebaran kuesioner terhadap 80 karyawan Koperasi Syari'ah Binama Semarang, yang diperoleh dengan menggunakan simple random sampling, kemudian dilakukan analisis dengan menggunakan analisis data secara kuantitatif.

<sup>10</sup> Jika dibandingkan dengan skripsi yang saya tulis jelas berbeda, jenis penelitian yang saya gunakan dalam penelitian ini adalah jenis kualitatif.

Kedua Melis Rosmawati dengan judul "*Metode Terapi Dzikir KH. Muhammad Waryono Dalam Menyembuhkan Stres*", skripsi ini diajukan kepada fakultas ushuludin Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung pada tahun 2012. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui metode dan proses pelaksanaan terapi dzikir

---

<sup>10</sup> Noor'aini Aslihah, , *Pengpengaruh stress kerja terhadap kinerja Karyawan di koprasi syari'ah binama semarang*, (Semarang, Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Islam Universitas Islam Walisongo, 2015)

yang dilakukan KH. Muhammad Waryono kepada pasiennya serta mengetahui hasil-hasil atau perubahan yang terjadi pada pasien setelah diterapi. Secara umum penelitian ini menggunakan metode kualitatif karena metode ini dianggap cocok untuk mengungkapkan, menggali, dan menganalisis, kenyataan yang terjadi pada masa sekarang. Sedangkan teknik pengumpulan datanya menggunakan observasi, wawancara, dan studi kepustakaan sebagai literatur yang berkaitan dengan penelitian ini. Metode terapi yang dilakukan dengan metode, yakin kepada Allah, khusus, ikhlas dan konsentrasi dalam mengobati gangguan stress di obati dengan menggunakan tenaga dalam dan diberi ramuan khusus yang terbuat dari rempah-rempah alami, kemudian diberinya amalan berupa asma-asma Allah, dengan dzikir ini terbukti kahsiatnya hal ini dapat dilihat dari kesembuhan pasien.<sup>11</sup> Jika dibandingkan dengan skripsi yang saya tulis ini lebih fokus membahas ke metode terapi dzikir. Sedangkan skripsi yang saya tulis membahas lebih umum terapi dzikir untuk mengatasi stress kerja.

Ketiga oleh Nur Bening Tri Hikmah Yuniar “*Pengaruh Stres Kerja Dan Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan*”, pada tahun 2020. Penelitian ini mengacu pada latar belakang mengenai konflik antar peran dimana

---

<sup>11</sup> Melis Rosmawati, *Metode Terapi Dzikir KH. Muhammad Waryono Dalam Menyembuhkan Stres*, (Bandung, Fakultas Ushuludin Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, 2012)



keberhasilan suatu instansi tidak terlepas dari tingkat hasil kinerja dari setiap karyawan. Untuk mendapat hasil yang memuaskan dalam pencapaian suatu tujuan organisasi perlu diperoleh dari hasil kinerja yang optimal dengan memperhatikan faktor-faktor yang mampu mempengaruhi kinerja. Faktor kinerja bisa saja terdapat pada stres kerja dan lingkungan kerja yang mungkin mendapat perhatian khusus. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh antara stress kerja terhadap kinerja karyawan, pengaruh antara lingkungan kerja terhadap kinerja karyawan, serta pengaruh antara stres kerja dan lingkungan kerja terhadap kinerja karyawan pada Pussenkav Kodiklat TNI AD Bandung. Metode yang digunakan dalam penelitian kali ini adalah metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif.<sup>12</sup>

## **F. Metode Penelitian**

### **1. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan dalam proses ini adalah penelitian kualitatif, yaitu penelitian yang bermaksud untuk menerapkan teknik terapi dzikir pada kurir J&T Yang mengalami stress kerja. Dengan penelitian kualitatif ini peneliti tidak hanya menjadi pengamat dalam penelitian ini, akan tetapi memiliki

---

<sup>12</sup> Nur Bening Tri Hikmah “*Pengaruh Stres Kerja Dan Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan* ”, (Bandung, Fakultas Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, 2020)

keterlibatan berupa *action* untuk membantu mengatasi stres yang dialami oleh responden.

## 2. Objek dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Kampung Sukajadi Barat, Desa Sukajadi, Kecamatan Cibaliung, Kabupaten Pandeglang, Provinsi Banten. Yang menjadi objek dalam penelitian ini adalah Kurir J&T yang mengalami Stres Kerja.

## 3. Waktu Penelitian

Rencana penelitian akan dilakukan pada bulan februari hingga maret 2021.

## 4. Teknik Pengumpulan Data

### a. Observasi

Sebagai metode ilmiah observasi (pengamatan) diartikan sebagai pengamatan pencatatan sistematis dari fenomena - fenomena yang diselidiki.<sup>13</sup>

Dalam penelitian ini metode observasi digunakan untuk mengumpulkan data antara lain :

- Mengamati keadaan karyawan yang mengalami stress kerja
- Mengamati lokasi penelitian dan lingkungan di sekitarnya.

---

<sup>13</sup> Suwardi Lubis, *Metodologi Penelitian Sosial*, (Medan : USU Prees, 1987),h.101

#### b. Wawancara

Wawancara adalah percakapan yang dilakukan oleh dua pihak dengan maksud tertentu, yaitu pewawancara yang mengajukan pertanyaan dan yang mewawancarai yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu.<sup>14</sup> Wawancara dilakukan kepada lima kurir J&T yang mengalami stres kerja.

#### 5. Analisis Data

Analisis data yang disajikan dalam penelitian ini bersifat deskriptif, artinya segala informasi yang diperoleh penulis dari responden. Data-data yang terkumpul berdasarkan hasil wawancara dan observasi di Kampung Sukajadi Barat, Desa Sukajdi, Kecamatan Cibaliung, Kabupaten Pandeglang, Provinsi Banten.

### G. Sistematika Pembahasan

Untuk mengetahui lebih pembahasan secara menyeluruh tentang penulisan proposal ini, maka penulis membaginya dalam lima bab. Di mana setiap bab mempunyai spesifikasi pembahasan, di antaranya :

**Bab pertama**, pendahuluan yang meliputi : latar belakang masalah, perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, metodologi penelitian, sistematika penulisan.

---

<sup>14</sup> Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsi, *Asesmen Teknik Nontes dalam Perspektif BK Komperhensif* (Jakarta Barat : PT INdeks, 2011), .h 41

**Bab kedua,** pembahasan tentang gambaran umum objek penelitian dengan pokok bahasan tentang sejarah dan profil Kampung Sukajdi Barat, Desa Sukajadi, Kecamatan Cibaliung, Kabupaten Pandeglang, Provinsi Banten, profil responden dan latar permasalahan responden.

**Bab ketiga,** kerangka teori meliputi : terapi dzikir dan stress kerja

**Bab keempat,** pada bab ini akan menguraikan terpi dzikir faktor pendukung dan faktor penghambat dan hasil kegiatan terapi pada kurir J&T yang mengalami stres kerja.

**Bab kelima,** penutup yang meliputi : kesimpulan dan saran-saran.