

BAB IV

PROSES PENERAPAN TERAPI DZIKIR UNTUK MENGATASI STRES KERJA PADA KURIR J&T

A. Kegiatan Terapi Dzikir Untuk Mengatasi Stres Kerja Pada Kurir J&T

Pada kegiatan proses penerapan Terapi Dzikir ini terdapat beberapa tahapan atau langkah-langkah dalam pelaksanaan penerapan terapi dzikir dalam membantu mengatasi stress pada karyawan kurir J&T di Kp. Sukajadi Barat Ds. Sukajadi Kec. Cibaliung. Selama proses penerapan, peneliti menggunakan beberapa tahapan dalam proses terapi dzikir yang dijelaskan dibawah ini:

1. Pertemuan Pertama

Pada tahap awal, peneliti melakukan pendekatan terlebih dahulu kepada klient. Tahap ini bertujuan untuk menciptakan suasana yang nyaman dan kondusif. Peneliti memperkenalkan diri terlebih dahulu kepada pklient untuk mendapatkan kepercayaan diri dari pasien.

Selanjutnya peneliti menjelaskan kepada pasien bahwa akan dilaksanakan penerapan terapi dzikir dalam beberapa minggu ke depan dan bertujuan untuk membantu proses penyembuhannya. Pada pertemuan pertama ini peneliti tidak langsung menerapkan metode terapi dzikir, tetapi menjelaskan

terlebih dahulu mengenai dzikir kepada karyawan yang dijelaskan dibawah ini:

a. Pengertian dzikir

Sebelum menerapkan tahapan membaca dzikir dalam proses terapi, peneliti menjelaskan kepada karyawan bahwa dzikir adalah perbuatan mengingat Allah dengan bacaan – bacaan dzikir. Dzikir dalam pengertian mengingat Allah dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja, baik secara lisan maupun dalam hati. Karena pada hahikatnya, dzikir (ingat) adalah perbuatan hati. Artinya, setia paktivitas seorang hamba jangan sampai melupakan Allah. Baik dalam setiap hembusan napas maupun detak jantungnya, Allah senantiasa hadir dalam ingatannya. Perilaku ini tentunya dapat memotivasi diri kita untuk senantiasa cinta berbuat kebaikan dan malu untuk berbuat kemungkaran.

b. Bacaan dzikir

Pada tahap ini yakni memberi tahu kepada karyan apa saja bacaan – bacaan dzikir yang akan di baca pada terapi dzikir ini. Adapun bacaan dzikir yang digunakan pada terapi dzikir ini adalah (istghfar, tasbih, takbir, tahmid, tahlil) Pada tahap membaca dzikir ini dilakukan berulang kali. Peneliti bersama pasien mengulang bacaan ayat dzikir masing-masing bacaan 100 kali, dan hal tersebut dilakukan secara perlahan. Tahap membaca dzikir ini berlangsung selama 60 menit.

c. Manfaat dzikir

Selanjutnya peneliti menjelaskan tentang manfaat dari bacaan-bacaan dzikir kepada klient/karyawan. Dzikir sebagai salah satu solusi medis mengatasi penyakit hati, perlu diterapkan dalam keseharian, selain tanpa biaya, zikir sebagai amalan ibadah yang dapat mendekat diri kepada Allah, pelaksanaan dzikir yang dilakukan dengan sikap rendah hati dan khusyuk akan membawa dampak relaksasi dan ketenangan. Kalimat dzikir sendiri mengandung makna positif, sehingga pikiran negatif yang dialami seseorang yang cemas akan digantikan dengan pikiran positif ketika orang tersebut berfokus pada kalimat zikir. Ketika seseorang selalu mengucapkan kalimat positif maka kalimat positif diyakini mampu untuk menghasilkan pikiran serta emosi positif.

2. Pertemuan kedua

a. Membaca dzikir serta penjelasan maknanya

Pertemuan kedua ini dilakukan setelah selang waktu tujuh hari atau satu minggu dari pertemuan pertama. Dipertemuan kedua ini saya sebagai peneliti langsung melakukan pembukaan dan saling berbagai cerita antara peneliti dengan klient. Tujuannya agar klient dan peneliti bisa berinteraksi dengan baik tanpa ada rasa canggung. Karena dipertemuan pertama peneliti sudah menjelaskan perihal dzikir dan manfaatnya. Dipertemuan kedua ini peneliti langsung membimbing klient untuk membaca

dzikir secara bersamaan, adapun bacaan dzikir yang dibaca ada lima masing-masing dzikir dibaca sebanyak seratus kali, yaitu

Yang mana bacaan dzikir yang pertama dibaca adalah Istighfar (*astagfirullah*) sebanyak 100 kali. menurut Yurisaldi (2010) bahwa proses zikir dengan mengucapkan kalimat yang mengandung huruf jahr, seperti kalimat tauhid dan istighfar, akan meningkatkan pembuangan CO₂ dalam paru-paru.

Kedua yaitu bacaan tasbih (*Subhanallah*) maha suci Allah, dimana Allah itu maha suci dari segala sifat yang tercela, suci dari kelemahan. Maha suci Allah ini bisa juga merasa kagum kepada ciptaan Allah. Allah itu suci dari kejam, tidak mungkin dia kejam karena dia sangat penyayang. Allah itu maha suci dari bakhil, tidak mungkin Dia bakhil karena Dia maha pemurah. Maka oleh sebab itu, selalu berpikiran positif karena munculnya respon emosi positif dapat menghindarkan diri dari reaksi stress

Ketiga yaitu bacaan tahmid (*Alhamdulillah*) merupakan sikap bersyukur atas rejeki yang telah Allah berikan. Efek kebersyukuran pada kesehatan, salah satunya telah diteliti oleh Krouse (2006), yang membuktikan bahwa efek stress pada kesehatan dapat dikurangi dengan meningkatkan kebersyukuran kepada tuhan

Alhamdulillah, merupakan sikap bersyukur atas rejeki yang telah Allah berikan. Efek kebersyukuran pada kesehatan, salah satunya telah diteliti oleh Krouse (2006), yang

membuktikan bahwa efek stress pada kesehatan dapat dikurangi dengan meningkatkan kebersyukuran kepada Tuhan

Keempat yaitu tahlil (*laillahailallah*) memiliki arti tiada Tuhan yang pantas disembah kecuali Allah SWT, adanya pengakuan bertuhan hanya kepada Allah dalam sebuah keyakinan. Individu yang memiliki kemampuan spiritualitas yang tinggi memiliki keyakinan yang kuat akan tuhan. Keyakinan ini menimbulkan control yang kuat, dapat memaknai dan menerima setiap peristiwa yang tidak menyenangkan karena yakin bahwa ada yang mengatur setiap peristiwa yang terjadi di alam semesta.

Kelima yaitu takbir *Allahu Akbar*, dimana sungguh besarnya kekuasaan Allah. Besar kekayaan Allah, besar ciptaan Allah, sehingga menimbulkan sikap yang optimis. Sikap optimis, sumber energi baru dalam semangat hidup dan menghapus rasa keputusasaan ketika seseorang menghadapi keadaan atau persoalan yang mengganggu jiwanya, seperti sakit, kegagalan, depresi, dan gangguan psikologis lainnya, seperti stress (Az-Zumaro, 2011).

Setelah membaca dzikir saya benjelaskan satu persatu manfaat dari bacaan dzikir yang barusan telah dibaca. Kemudian sebelum proses terapi dzikir diakhiri saya bertanya kepada klien tentang perasaan yang dialami setelah membaca dzikir dan alhamdulillahnya beberapa klien ada yang merasa lebih tenang dibandingkan dengan sebelumnya, namun ada beberapa klien

juga yang masih belum merasakan ketenangan. Selanjutnya proses terapi dzikir diakhiri dan saya menekankan atau memberi dugas kepada klient untuk membaca dzikir setiap hari masing-masing 100 kali dalam sehari dan waktunya bebas bisa dilakukan kapan saja.

3. Pertemuan ketiga

a. Membaca dzikir

Pada pertemuan ketiga ini dilakukan setelah satu minggu dari pertemuan kedua. Seperti biasanya saya melakukan pembukaan untuk memulai terapi dzikir kemudian bertanya kepada klient perihal tugas yang saya berikan kepada klient dipertemuan sebelumnya. Yaitu membaca dzikir setiap hari selama satu minggu dimana masing-masing harus membaca dzikir 100 kali setiap harinya. Alhamdulillah setiap klient dapat melaksanakan tugas dari saya dengan baik. Dan kini klient sudah merasa terbiasa untuk membaca dzikir setiap harinya. Kemudian setelah saya bertanya perihal tugas yang diberikan kepada klient, saya dan klient langsung melanjutkan proses terapi dzikir seperti pada pertemuan sebelumnya.

4. Pertemuan ke empat

a. Evaluasi

Setelah sebelumnya telah melakukan proses terapi dzikir dengan beberapa metode yang sudah diterapkan yakni membaca dzikir, serta maknanya, tahapan selanjutnya dipertemuan keempat peneliti melihat perkembangan klient dari kondisi sebelumnya.

Peneliti menanyakan kepada klient perihal penerapan yang sudah diajarkan kepada klient yang harus dilakukan klient selama proses penyembuhan yang harus dikerjakan setiap harinya, salah satunya dengan membaca dzikir.

Selain itu, pada tahap pertemuan keempat ini peneliti menekankan kepada klient untuk terus menerapkan treaphi dzikir ini sampai dengan seterusnya secara peibadi, peneliti juga memberitahu kepada klient bahwa selain untuk membatu menyembuhkan stress yang di alami klient, dzikir juga termasuk kepad ibadah yang sudah jelas pasti mendapatkan pahal.

B. Hasil Kegiatan Terapi Dzikir pada Kurir J&T yang Mengalami Stres Kerja

Dari perubahan dan perkembangan klient setelah menjalani proses terapi dzikir pada kurir J&T yang mengalami stress kerja, adapun keberhasilan tersebut dijelaskan sebagai berikut:

1. AF

Setelah menjalani proses terapi dzikir selama empat kali pertemuan, AF mengalami perkembangan yang sangat baik. AF pun menjalani beberapa tahapan yang sudah dilakukan untuk membantu penyembuhan kondisi kejiwaan AF seperti membaca dzikir dan maknanya. yang dalam hal ini peneliti bekerjasama dengan klient untuk sama-sama saling membantu serta melaksanakan apa yang telah ditugaskan oleh peneliti kepada klient.

Setelah melakukan beberapa tahapan dalam proses terapi dzikir, Peneliti melihat perkembangan yang baik pada AF. AF mengatakan:

“Saya ngerasa lebih tenang dan adem ketika saya membaca dzikir. isnyaAllah saya akan terus berdzikir sampai kapanpun.”¹

2. MN

Setelah menjalani proses terapi dzikir selama empat kali pertemuan, MN mengalami perkembangan yang sangat baik. MN pun menjalani beberapa tahapan yang sudah dilakukan untuk membantu penyembuhan kondisi kejiwaan MN salah satunya dapat konsisten membaca dzikir dengan maknanya setiap harisebanyak 100 kali. Setelah melakukan beberapa tahapan dalam proses terapi dzikir Peneliti melihat perkembangan yang baik pada MN. MN mengatakan:

“Saya udah nggak pusing lagi, hati saya tenang, dan nggak terlalu cape mskipun harus mengantarkan paket banyak karena kalau lagi nganter paket saya selalu berdzikir diperjalanan”²

3. AG

Setelah menjalani proses terapi dzikir selama empat kali pertemuan, AG mengalami perkembangan yang sangat baik. AG pun menjalani beberapa tahapan yang sudah dilakukan untuk

¹ AF, kurir J&T, wawancara oleh Dede M. Topan S di Kantor J&T Cibaliung, 20 maret 2021 pukul 20.00 WIB

² MN, kurir J&T, wawancara oleh Dede M. Topan S di Kantor J&T Cibaliung, 20 maret 2021 pukul 20.25 WIB

membantu penyembuhan kondisi yang dialami AG dengan membaca dzikir beserta maknanya.

Setelah melakukan beberapa tahapan dalam proses terapi dzikir, Peneliti melihat perkembangan yang baik pada AG. AG mengatakan:

*“Alhamdulillah setelah saya mengikuti terapi dzikir ini, saya merasa lebih tenang. Meskipun pada awalnya saya merasa berat karena diberi tugas untuk berdzikir setiap hari. Kini saya malah mau berterimakasih karena meskipun saya bekerja banyak saya tetap merasa tenang.”*³

4. IN

Setelah menjalani proses terapi dzikir selama empat kali pertemuan, IN mengalami perkembangan yang sangat baik. IN pun menjalani beberapa tahapan yang sudah dilakukan untuk membantu penyembuhan kondisi IN seperti membaca dzikir dengan maknanya.

Setelah melakukan beberapa tahapan dalam proses terapi dzikir Peneliti melihat perkembangan yang baik pada IN. IN mengatakan: *“saya akan lebih rajin lagi membaca dzikir setiap harinya.karena saya selalu merasa tenang ketika berdzikir.”*⁴

³ AG, kurir J&T, wawancara oleh Dede M. Topan S di Kantor J&T Cibaliung, 20 maret 2021 pukul 120.35 WIB

⁴ IN, Kurir J&T, wawancara oleh Dede M. Topan S di Kantor J&T Cibaliung 20 maret 2021 pukul 20.45 WIB

5. OD

Setelah menjalani proses terapi dzikir selama empat kali pertemuan, OD mengalami perkembangan yang sangat baik. OD pun menjalani beberapa tahapan yang sudah dilakukan untuk membantu penyembuhan kondisi OD seperti membaca dzikir serta maknanya.

Setelah melakukan beberapa tahapan dalam proses terapi dzikir, peneliti melihat perkembangan yang baik pada OD. OD mengatakan:

“Saya sadar ketika saya membaca dzikir, bahwa setiap yang terjadi adalah kehendak Allah setelah membaca dzikir hati saya merasa lebih tenang lagi dibandingkan dengan sebelumnya.”⁵

Tabel 4.1

**Keberhasilan Penerapan Terapi Dzikir Untuk Mengatasi
Stres Pada Kurir J&T**

No	Nama Pasien	Kondisi Klient Sebelum Penerapan Terapi Dzikir	Kondisi Klient Sesudah Penerapan Terapi Dzikir
		1. Sakit kepala, sakit pada punggung bagian bawah, ketegangan otot 2. Tidur tidak teratur 3. Merasa sedih dan menangis 4. Menurunnya kualitas	1. Emosi lebih terkontrol, bisa membuat 2. Tidur teratur 3. pekerjaan dengan baik 4. Mulai bisa berinteraksi dengan sesama karyawan

⁵ OD Kurir J&T, wawancara oleh Dede M. Topan S di Kantor J&T Cibaliung 20 maret 2021 pukul 21.00 WIB

1	AF	<p>hubungan interpersonal dengan keluarga dan teman</p> <p>5. Bertambah atau berkurangnya nafsu makan</p>	5. Nafsu makan membaik
2	MN	<p>1. Sakit kepala, sakit pada punggung bagian bawah, ketegangan otot</p> <p>2. Tidur tidak teratur</p> <p>3. Menurunnya kualitas hubungan interpersonal dengan keluarga dan teman</p> <p>4. Bertambah atau berkurangnya nafsu makan. Tidak mampu mencapai tujuan, takut, pikiran-pikiran buruk</p>	<p>1. Emosi lebih terkontrol,</p> <p>2. Tidur dengan teratur</p> <p>3. Mulai menerima kenyataan dan mau berbicara dengan orang lain.</p> <p>4. Nafsu makan membaik</p>
3	AG	<p>1. Melamun dan menyendiri</p> <p>2. Nafsu makan berubah</p> <p>3. Insomnia</p> <p>4. Halusinasi</p>	<p>1. Emosi lebih terkontrol, bisa berinteraksi dengan sesama karyawan lain dan tidak menyendiri lagi</p> <p>2. Nafsu makan membaik</p> <p>3. Waktu tidur lebih teratur</p> <p>4. Halusinasi berkurang</p>

4	IN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Merasa tidak berguna, kurang percaya diri, dan menutup diri. 2. Memiliki kemauan yang lemah, susah membuat keputusan atau memulai tingkah laku 3. Halusinasi 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Emosi lebih terkontrol 2. Mulai bisa merespon ketika diajak bicara 3. Halusinasi berkurang.
5	OD	<ol style="list-style-type: none"> 1. merasa sangat sedih, menangis, tak berdaya 2. Stamina rendah dan sering merasa letih 3. Insomnia dan mata merah 4. Tidak memiliki harapan terhadap masa depan 5. Kurang percaya diri, dan menutup diri. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Emosi lebih terkontrol 2. Mulai bersemangat 3. Waktu tidur lebih teratur 4. Mulai bisa berfikir positif tentang masa depan dan meninggalkan masa kelam 5. Tidak lagi berdiam diri dan menutup diri

C. Faktor Pendukung dan Faktor Penghambat dalam Terapi Dzikir pada Kurir J&T Yang Mengalami Stres Kerja

a. faktor pendukung

Pada tahapan proses penerapan terapi dzikir pada karyawan J&T Cibaliung. Penerapan ini adalah salah satu upaya dalam penembuhan stress kerja yang di alami oleh kurir J&T.

Adapun beberapa faktor yang mendukung keberhasilan proses terapi dzikir bagi kurir J&T yang mengalami stress kerja. Apabila dianalisis dari proses terapi, faktor pendukung tersebut berasal dari pihak klient yaitu pada karyawan J&T Cibaliung, dan lingkungan, karena klient adalah salah bagian terpenting dari penerapan terapi dzikir ini.

Adapun salah satu faktor yang mendukung dalam penerapan terapi dzikir pada karyawan J&T Cibaliung adalah

- Klient dapat mengikuti penerapan terapi dzikir dengan baik sesuai dengan prosedurnya.
- Klient mengikuti setiap kegiatan penerapan terapi dzikir sesuai dengan jadwal yang telah disepakati bersama
- Klient dapat mengaplikasikan hasil dari penerapan terapi dzikir dalam kehidupan sehari-hari.

b. faktor penghambat

Kendala Yang Dihadapi Dalam Melakukan Penerapan terapi dzikir Kepada karyawan J&T Cibaliung. Penerapan terapi dzikir dalam membantu penyembuhan kurir J&T yang mengalami stress kerja, tidak luput dari beberapa faktor penghambat atau kendala dalam keberhasilan proses terapi bagi kurir J&T yang mengalami stress kerja. apabila dianalisis dari proses terapi, kendala-kendala tersebut berasal dari pihak klient, dan lingkungan, yang akan dijelaskan sebagai berikut:

1) Pihak klient

Kondisi klient yang menjadi kendala atau penghambat saat penerapan terapi dzikir pada kurir J&T Cibaliung adalah:

- Klient menutup diri dan sulit untuk diajak bicara

Penghambat atau kendala selanjutnya yang peneliti jumpai adalah klient menutup diri dan sulit untuk diajak bicara. Sehingga peneliti sulit mengenal klient dan sulit melakukan interaksi dengan klient. Ada beberapa klient yang sudah bisa dan mau diajak bicara, sedikit sekali merespon dan hanya menjawab pertanyaan-pertanyaan peneliti secara singkat.

- Kemudian saat pelaksanaan terapi dzikir klient tidak focus dalam penerapannya.

2) Pihak Lingkungan

Lingkungan adalah salah satu faktor yang juga dapat menghambat dalam pelaksanaan penerapan terapi dzikir. Adapun beberapa faktor lingkungan adalah;

- Jadwal kerja tidak teratur

Salah satu faktor yang menghambat peneliti dalam melaksanakan terapi dzikir adalah jadwal kerja karyawan yang tidak teratur. Jadi jadwal yang sudah ditentukan oleh peneliti untuk melaksanakan penerapan terapi dzikir itu malam. Tetapi terkadang malam itu,

karyawan atau kurir J&T masih bekerja untuk mengirim paket.

- Tempat

Dalam pelaksanaan penerapan terapi dzikir yang menjadi salah satu penghambat peneliti untuk melaksanakan terapi dzikir adalah tempat. Dimana peneliti harus menyesuaikan dengan keadaan klien. Jadi peneliti melaksanakan terapi ini di beberapa tempat.