

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

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

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiat atau mencontek karya tulis orang lain, saya bersedia untuk menerima sanksi berupa pencabutan gelar ke sarjanaan yang saya terima ataupun sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 13 Oktober 2021



NIM. 171340124

ABSTRAK

Nama: Fatimatuzzahroh, NIM: 171340124, Judul Skripsi: **Terapi Relaksasi Zikir Dalam Mengatasi Stres Pada Pelaku Kampung Wisata UMKM Di Masa Pandemi**, Jurusan: Bimbingan Konseling Islam, Fakultas: Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Stres atau tekanan pikiran ialah suatu permasalahan yang dapat mengganggu kehidupan seseorang. Tekanan pikiran bisa memberikan efek baik dan buruk kepada seseorang, efek buruklah yang sering membuat seseorang jadi terganggu dalam kehidupannya.

Bersumber pada latar belakang tersebut, maka permasalahan dalam penelitian ini adalah: 1) Bagaimana Gambaran Umum Pelaku kampung wisata UMKM di Link. Palas-Bendungan Kota Cilegon? 2) Bagaimanakah Kondisi Pelaku kampung wisata UMKM yang Mengalami Stres di Link. Palas-Bendungan Kota Cilegon? 3) Bagaimanakah Penerapan dan Dampak Terapi Relaksasi Zikir Pada Pelaku kampung wisata UMKM di Link. Palas-Bendungan Kota Cilegon?. Sedangkan tujuan penelitian ini adalah: 1) Untuk Mengetahui Gambaran Umum pelaku kampung wisata UMKM di Link. Palas-Bendungan Kota Cilegon 2) Untuk Mengetahui Kondisi Pelaku kampung wisata UMKM yang Mengalami Stres di Link. Palas-Bendungan Kota Cilegon 3) Untuk Mengetahui Penerapan dan Dampak Terapi Relaksasi Zikir Pada Pelaku kampung wisata UMKM di Link. Palas Kota Cilegon

Dalam penelitian ini, penulis memakai penelitian tindakan bimbingan serta konseling. Penulis juga memakai pendekatan islami lewat tata cara terapi zikir. Sedangkan metode pengumpulan informasi dengan memakai observasi, wawancara serta dokumentasi..

Melalui penelitian ini bisa disimpulkan dengan adanya gejala stres yang dirasakan oleh kelima pelaku kampung wisata UMKM adalah gelisah, rasa takut dan cemas yang berlebih, mengalami gangguan pola tidur, mudah bingung dan panik, berkeringat dingin, ketegangan emosional, daya ingat dan konsentrasi menurun, serta ketegangan pada otot-otot punggung dan tengkuk. Tahapan pelaksanaan zikir pada pelaku kampung wisata UMKM menggunakan metode relaksasi yakni terapi zikir dan teori konseling individu. Fase konseling meliputi 1) fase konseling awal, 2) fase konseling menengah, dan 3) fase konseling. Narasumber yang ramah dan tinggal di lingkungan yang agamis menjadi faktor pendukung dalam proses terapi zikir ini.

Kata kunci: Stres, Terapi relaksasi zikir

ABSTRACT

Name: Fatimatuzzahroh, NIM: 171340124, Thesis title: **Memorial Relaxation Therapy to Overcome Stress in UMKM Resort Actors During a Pandemic**, Department: Islamic Counseling Guidance, Faculty: Da'wah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Stress or mental pressure is a problem that can interfere with a person's life. Thought pressure can have both positive and negative effects on a person, it is the negative effect that often disturbs a person in their life. From this background, the problems of this study are: 1) What is the general description of UMKM in the actors in Link Palas-Cilegon City? 2) What are the conditions of the actors of the UMKM tourist village who experience stress in the connection. City of Palas Cilegon? 3) How is the application and impact of memory relaxation therapy in the actors of the UMKM in Link Palas-Cilegon City?. While the objectives of this study are: 1) Know the general description of the tourism UMKM of the cities involved in Link. Palas-Cilegón 2) Know the condition of the actors of the UMKM tourist village who are experiencing the stress in the connection Link. Palas-Cilegon 3) To determine the application and impact of memory relaxation therapy in tourism UMKM of the city actors in Link. Palas Cilegon.

In this investigation, the writer uses the guidance and advice of action research. The author also uses an Islamic approach through memory therapy procedures. While the information gathering method uses observation, interviews and documentation.

Through this research, it can be concluded that the stress symptoms felt by the five actors in the UMKM holiday village are excessive anxiety, fear and anxiety, experiencing disturbed sleep patterns, easy confusion and panic, cold sweats, emotional tension, decreased memory and concentration and tension in the back and neck muscles. The stages of memory implementation in the authors of UMKM resorts use the relaxation method, i.e. memory therapy and the theory of individual counseling. The counseling phase comprises 1) the initial counseling phase, 2) the intermediate counseling phase and 3) the counseling phase. Friendly supportive people and living in a religious environment are supportive factors in this reminiscence therapy process.

Keywords: Stress, memory relaxation therapy.



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

Nomor	Kepada Yth,
Lamp : -	Dekan Fakultas Dakwah
Hal : Ujian Skripsi	UIN SMH Banten
a.n. Fatimatuzzahroh	Di –
NIM. 171340124	Serang

Assalamualaikum Wr. Wb.

Dipermaiklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan menganalisa serta mengadakan koreksi seperlunya, kami berpendapat bahwa skripsi Saudara **Fatimatuzzahroh**, NIM: **171340124** yang berjudul: **Terapi Relaksasi Zikir Dalam Mengatasi Stres Pada Pelaku Kampung Wisata UMKM Di Masa Pandemi** diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosah pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Maka kami ajukan skripsi ini dengan harapan dapat segera dimunaqasyahkan.

Demikian atas segala perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb

Serang, 13 Oktober 2021

Pembimbing I

Dr. H. Erdi Rujikartawi, M.Hum
NIP. 19730906 200501 1 003

Pembimbing II

Agus Ali Dzawafi, M.Fil.
NIP. 19770817 200901 1 013

**TERAPI RELAKSASI ZIKIR DALAM MENGATASI STRES PADA
PELAKU KAMPUNG WISATA UMKM DI MASA PANDEMI**

Oleh:

FATIMATUZZAHROH
NIM. 171340124

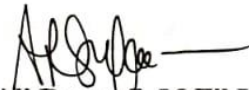
Menyetujui,

Pembimbing I



Dr. H. Erdi Rujikartawi, M.Hum
NIP. 19730906 200501 1 003

Pembimbing II



Agus Ali Dzawafi, M.Fil.I
NIP. 19770817 200901 1 013

Mengetahui,

Dekan
Fakultas Dakwah



Dr. H. Endad Musaddad, S.Ag., M.Ag
NIP. 19720626 199803 1 002

Ketua Jurusan
Bimbingan Konseling Islam



A.M. Fahrurrozi, S. Psi. M.A.
NIP. 19750604 200604 1 001

PENGESAHAN

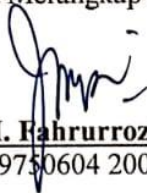
Skripsi a.n Fatimatuzzahroh, NIM: 171340124, judul Skripsi: *Terapi Relaksasi Zikir Dalam Mengatasi Stres Pada Pelaku UMKM Di Masa Pandemi* telah diujikan dalam sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri “Sultan Maulana Hasanuddin” Banten pada tanggal 15 Desember 2021. Skripsi ini telah diterima sebagai 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, 15 Desember 2021

Sidang Munaqasyah,

Ketua Merangkap Anggota,

Sekretaris Merangkap Anggota,



AM. Fahrurrozi, M.A.
NIP. 19750604 200604 1 001

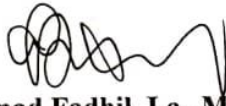


Nur Asia T., M.Si.
NIP. 19920316 201903 2 017

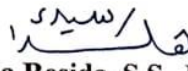
Anggota,

Penguji I

Penguji II



Ahmad Fadhil, Lc., M. Hum.
NIP. 19760704 200003 1 002



Hilda Rosida, S.S., M.Pd.
NIP. 19831121 201101 2 011

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. H. Erdi Rujikartawi, M. Hum.
NIP. 19730906 200501 1 003



Agus Ali Dzawafi, M. Fil. I.
NIP. 19770817 200901 1 013

MOTTO

"Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk"

(Q.S. Al-Baqarah: 45)

"Sebaik-baik manusia adalah yang paling bermanfaat bagi manusia (yang lain)"

(HR. Ahmad, ath-Thabrani, ad-Daruqutni)

PERSEMBAHAN

Segala puji bagi Allah yang berkat Rahmat-Nya lah skripsi ini dapat terselesaikan, skripsi ini saya persembahkan untuk Bapak (Masturi Hamdani) dan Emak (Hamdanah) yang dengan setia selalu memberikan support dan nasihat serta melangitkan do'a-do'a di sepertiga malam demi kesuksesan dunia-akhirat anak-anak tercintanya. Terimakasih tak terhingga untuk keduanya. Semoga Allah selalu melindungi serta menyayangi mereka.

Teruntuk kedua orang teteh dan kedua orang kakak tercinta, terimakasih atas segala do'a, kasih sayang dan dukungan yang telah kalian berikan untuk adik bungsu tercinta ini. Semoga Allah karuniakan kebahagiaan dan keberkahan di dalam kehidupan rumah tangga kalian.

Tak lupa, kepada guru ruhaniyah yang telah memberikan banyak ilmu selama tiga tahun lebih sampai saat ini, juga kepada sahabat serta orang-orang terdekat yang sudah menyayangi dan selalu memberi motivasi, perhatian dan do'a-do'a untuk saya, semoga Allah memberi balasan dengan sebaik-baik balasan.

Jazakumullah khairan katsiron.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama lengkap Fatimatuzzahroh, dan yang akrab dengan sebutan Fatima ini lahir di Cilegon, 16 Desember 1998, anak terakhir dari lima bersaudara dan dari pasangan Masturi Hamdani dan Hamdanah.

Jenjang pendidikan formal yang penulis tempuh adalah: SDN Bendungan 2 Kota Cilegon, lulus pada tahun 2010, kemudian melanjutkan studinya di MTs Al-Jauharotunnaqiyyah Palas Kota Cilegon, lulus pada tahun 2013, setelah itu melanjutkan pendidikan di Pondok Pesantren Modern Al-Hasyimiyah Ciwandan Kota Cilegon, lulus pada tahun 2017, dan pada tahun 2017 masuk perguruan tinggi UIN “Sultan Maulana Hasanuddin” Banten, mengambil jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah.

Selama menjadi mahasiswa, penulis pernah bergabung di Himpunan Mahasiswa Jurusan sebagai Bendahara Umum pada tahun 2019, Ikatan Mahasiswa Cilegon 2017, Lembaga Dakwah Kampus 2017, dan Kesatuan Aksi Mahasiswa Muslim Indonesia (KAMMI) 2017-sekarang, Bekerja sebagai relawan kemanusiaan 2020, serta sebagai ketua Taman Bacaan Masyarakat Jami’ Al-Furqon Palas 2019-sekarang.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim

Segala puji hanya milik Allah yang dengan sifat Maha Pengasih dan Penyayang serta Ridho-Nya akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Terapi Relaksasi Zikir dalam Mengatasi Stres Pada Pelaku Kampung Wisata UMKM di Masa Pandemi”. Shalawat serta salam selalu tecurahkan kepada Rasulullah SAW, sang pembawa risalah hingga akhir zaman, serta kepada keluarga, sahabat, dan para pengikutnya.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam meraih gelar Sarjana Sosial Islam (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri “Sultan Maulana Hasanuddin” Banten. Dengan selesainya penyusunan skripsi ini penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan sumbangan pikiran, waktu dan tenaga serta bantuan moriil maupun material terutama kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Wawan Wahyuddin, M.Pd., Rektor Universitas Islam Negeri “Sultan Maulana Hasanuddin” Banten, yang telah memimpin dan mengeluarkan kebijakan-kebijakan dalam upaya pembangunan UIN “SMH” Banten.
2. Bapak Dr. H. Endad Musaddad, S.Ag., M.Ag., Dekan Fakultas Dakwah UIN “SMH” Banten yang telah memberikan persetujuan kepada penulis untuk menyusun skripsi.
3. Bapak A.M. Fahrurrozi, S.Psi.M.A., Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam UIN “SMH” Banten yang telah mengarahkan, mendidik dan memberikan persetujuan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.

4. Bapak Dr. Erdi Rujikarwati, M.Hum., selaku pembimbing I dan Bapak Agus Ali Dzawafi, M.Fil.I., selaku pembimbing II yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen UIN “Sultan Maulana Hasanuddin” Banten yang telah mengajar dan mendidik penulis selama kuliah di UIN “SMH” Banten.
6. Seluruh keluarga terutama teteh tercinta Diniyah Hamdani, Ade Umamah dan kakak tercinta Farid, Imam yang telah menjadi motivator dan memberikan doa selama penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh keluarga besar Kesatuan Aksi Mahasiswa Muslim Indonesia yang telah memberikan do’a dan motivasi selama penyusunan skripsi ini, untuk BPH 2020, juga senior yang selalu baik hati dan memberi semangat.
8. Sahabat dan orang-orang terdekat yang selalu memberikan do’a, motivasi dan semangat untuk terus berjuang menjalankan tugas dan amanah sebagai mahasiswi.
9. Seluruh kawan-kawan HMJ BKI 2019, terutama Siti Mastati Khaerani dan Syaiful Robiyana yang telah memberikan dukungan dan motivasi.
10. Seluruh responden dan pihak kelurahan bendungan yang telah memberikan informasi dan memberikan dukungan agar skripsi ini dapat segera diselesaikan.
11. Semua orang yang telah memberikan bantuan, dukungan, motivasi serta do’a yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

Hanya kepada Allah SWT penulis panjatkan do’a dengan apa yang sudah diberikan kepada penulis dari berbagai pihak baik dukungan secara moril maupun material semoga mendapat balasan dengan sebaik-baiknya balasan. Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna karena keterbatasan yang penulis miliki. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan sebagai rekomendasi perbaikan

selanjutnya. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Aamiin.

Serang, 13 Oktober 2021

Penulis,



Fatimatu Zahroh

NIM. 171340124

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT	iii
NOTA DINAS	iv
LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQASYAH.....	v
LEMBAR PENGESAHAN.....	vi
MOTTO.....	vii
PERSEMBAHAN	viii
RIWAYAT HIDUP.....	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Kajian Teori.....	7
F. Kerangka Teori.....	9

G. Metode Penelitian	16
H. Sistematika Penulisan	22

BAB II GAMBARAN UMUM

A. Letak Geografis UMKM Link Palas-Bendungan	23
B. Kondisi Sosial Masyarakat Link Palas-Bendungan.....	30
C. Kondisi Psikologis Pelaku UMKM di Link Palas-Bendungan	33

BAB III PROFIL RESPONDENSI PELAKU UMKM

A. Profil Responden	35
B. Permasalahan Responden	36
C. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Stres	46

BAB IV DAMPAK PENERAPAN TERAPI ZIKIR DALAM MENGATASI STRES PADA PELAKU KAMPUNG WISATA UMKM

A. Penerapan Terapi Relaksasi Zikir Dalam Mengatasi Stres.....	57
B. Dampak Penerapan Terapi Relaksasi Zikir Dalam Mengatasi Stres ..	74
C. Faktor Penghambat dan Pendukung Dalam Melakukan Konseling..	77

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	79
B. Saran	80

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN