

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Stres atau orang-orang kerap menyebutnya dengan tekanan pikiran ialah satu kata yang kerap diucapkan oleh orang-orang dalam kegiatan sehari-harinya manakala ia menghadapi suatu permasalahan. Bagi orang yang memiliki pemikiran negatif, stres atau tekanan pikiran dianggap suatu permasalahan atau sesuatu yang tidak baik bahkan sesuatu yang sangat mengusik serta merusak integritas kepribadiannya. Stres yang dirasakan oleh seseorang biasanya direspon dengan suatu ketegangan. Dibutuhkan pengelolaan yang benar agar efeknya menjadi netral atau agar seseorang yang mengalaminya dapat merespon dengan rileks. Apapun jenis stres yang dialami dan membuat sulit, butuh dilakukan upaya yang bermakna untuk mengatasinya.

Hasil penelitian Novitasari (2005) menemukan bahwa tekanan pikiran yang sangat rendah atau sangat besar pada seorang pekerja menimbulkan kinerja karyawan tersebut menjadi rendah. Dari hasil riset ini dapat diketahui bahwa stres sedang atau stres dalam batas-batas yang mampu untuk dikelola oleh seseorang sangat diperlukan untuk menimbulkan motivasi atau menggerakkan dirinya membuat upaya terencana untuk memaksimalkan kinerja, pencapaian, dan tujuan dengan kemampuan terbaik.¹

Tidak bisa dipungkiri di masa pandemi ini banyak dari golongan masyarakat yang mengalami stres, baik itu stres yang termasuk dalam kategori rendah atau tinggi, umumnya pada orang dewasa stres ini timbul

¹ Wayan Candra, DKK, *Psikologi Landasan Keilmuan Praktik Keperawatan Jiwa*, (Yogyakarta: ANDI, 2017), p. 103

karena beberapa faktor, salah satunya ketika seseorang mengalami krisis ekonomi atau memperoleh penghasilan yang rendah dari usaha yang telah dilakukannya. Stres pada masa pandemi banyak dialami pada pekerja yang terkena PHK dan juga para pelaku usaha mikro kecil di masyarakat, kebutuhan hidup yang tiap harinya mendesak untuk dipenuhi semakin bertambah tetapi pemasukan yang didapat tidak berbanding dari pengeluaran yang dibutuhkan.

Hal demikian juga sama seperti yang dialami oleh masyarakat Link Palas Bendungan Kota Cilegon yang memiliki Usaha Mikro Kecil Masyarakat (UMKM), beberapa keluarga yang memiliki usaha mikro kecil ini harus menerima kenyataan bahwa terjadi rendahnya tingkat pemesanan produk pada penjualan yang mengakibatkan menurunnya pendapatan di masa pandemi, keadaan ini menimbulkan perasaan cemas, khawatir dan menjadikan beberapa pelaku usaha mengalami stres.

Dari studi pendahuluan yang penulis lakukan didapatkan indikasi stres yang dialami pada masyarakat Palas Bendungan Kota Cilegon yang memiliki usaha mikro kecil antara lain: Sulit tidur, mudah murung, tertekan, cemas, gelisah dan pusing memikirkan keberlangsungan usahanya.²

Melihat permasalahan yang dirasakan beberapa pelaku UMKM menunjukkan bahwa perlu adanya bantuan konseling individual dan dukungan motivasi yang tepat agar pelaku usaha dapat kembali bersemangat dan bekerja keras dalam menjalankan roda usaha dan tetap memiliki motivasi untuk terus berusaha demi keberhasilan usaha kecil yang digelutinya walaupun di masa pandemi *Covid-19* yang tengah merebak di

² Pelaku UMKM Palas, Observasi oleh Fatimatuazzahroh, Palas Cilegon, 2 maret 2021

negeri ini.³Konseling diharapkan dapat membantu pelaku usaha dalam meminimalisir kecemasan yang menyebabkan stres dan meminimalisir emosi negatif terhadap tekanan yang dialami.

Tujuan terapi ini adalah untuk membantu pasien mengatasi stres, sehingga terlepas dari keadaan stres atau cemas yang dapat mengganggu sistem fisiologis tubuh. Corey mengatakan salah satu jenis psikoterapi untuk mengelola stres adalah relaksasi, yang menggunakan rangkaian gerakan tubuh yang ditujukan untuk relaksasi. Selain itu, orang dapat mengendalikan diri dan memperhatikan sesuatu sehingga dapat merespons situasi stres dengan benar. Relaksasi adalah suatu metode atau teknik yang digunakan untuk membantu manusia mengurangi atau mengontrol reaksi fisiologis yang menimbulkan masalah pada dirinya. Tujuan relaksasi adalah untuk mengurangi tingkat kegelisahan fisiologis seseorang dan untuk menciptakan lebih banyak kedamaian dalam diri orang tersebut, baik secara fisik maupun mental.⁴

Faktor spiritual juga merupakan faktor penting yang mempengaruhi proses penyembuhan dan intervensi psikologis. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) membedakan empat kategori kesehatan biologis, psikologis, sosial dan mental.⁵Beberapa penelitian tentang terapi psikologis dan medis berbasis Islam telah dilakukan dan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa psikoterapi berbasis Islam dapat dilakukan untuk mengatasi masalah kesehatan mental. Dengan memasukkan unsur-unsur iman (keyakinan)

³ Musa, Hubeis, *Prospek Usaha Kecil Dalam Inkubator Bisnis*, (Bogor: Ghalia Indonesia, 2009), p. 3

⁴ Citra Y, Perwitaningrum, dkk, Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Dispepsia, dalam *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol. 8. No. 2, Desember 2016, p. 150-152

⁵ Citra Y, Perwitaningrum, dkk, Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Dispepsia...., p. 151-152

relaksasi ini dapat dipraktikan oleh semua agama. Jadi, peneliti menggunakan teknik relaksasi yang memasukkan nilai spiritualitas yakni zikir dalam upaya mengatasi stres pada pelaku umkm di masa pandemi.

Allah SWT menciptakan semua makhluk hidup di muka bumi ini untuk menunaikan ibadah karena itu salah satu yang menjadi kewajiban di dunia dan tak lain pula terdapat hikmah dalam zikir. Zikir memiliki beberapa manfaat dari segi psikologis, juga diketahui dapat dijadikan sebagai obat dan pembinaan jiwa bagi yang memiliki penyakit fisik atau psikis. Oleh karena itu, ketakwaan kepada Allah dengan dzikir merupakan pembinaan bagi manusia dalam melawan dan mengendalikan hawa nafsunya serta menyebarkan semangat ketakwaan.

Permasalahan yang dihadapi manusia dari waktu ke waktu menjadi semakin kompleks, baik permasalahan yang berkaitan dengan masalah pribadi, keluarga, pekerjaan maupun kehidupan secara umum. Kompleksitas permasalahan tersebut yang antara lain menuntut adanya sarana komunikasi yang dapat membantu mengatasi segala permasalahan kehidupan manusia sehari-hari.⁶ Stres tidak boleh dibiarkan berlama-lama karena stres merupakan psikoprobem yang mendesak untuk diselesaikan supaya tidak berakibat fatal kedepannya seperti depresi bahkan gangguan jiwa, karena itulah stres benar-benar harus dipercepat untuk diselesaikan. Dan koping agama merupakan salah satu strategi terapi untuk mengatasi stres.

Islam mendorong setiap Muslim untuk mengingat Tuhan Yang Mahakuasa dan memohon pertolongan ketika berada dalam keadaan ketakutan dan kecemasan. Sebagaimana dalam firmanNya:

⁶ Latipun, *Psikologi Konseling Edisi Keempat*, (Malang: UMM Press, 2003), p. 2

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.” (Ar-Ra’d : 28).

Tentang mengingat Allah seperti yang tertulis dalam ayat tersebut ada dua pandangan:

Menurut pandangan pertama menyebutkan bahwa sesungguhnya seseorang yang mengingat Allah akan merasakan kedamaian batin dan hatinya merasa tenang, jika hati sedang bimbang, untuk membuatnya tenang dan tenang hanyalah dengan mengingat Allah.

Pandangan kedua mengatakan yang dimaksud dengan mengingat Allah disini ialah dengan membaca Al-Qur’anul Karim, yaitu mukjizat yang diturunkan Allah kepada Rasulullah. Yang menenangkan hati kita ialah iman dan keyakinan, sementara untuk memperoleh ketenangan dengan iman dan keyakinan harus bersumber dari Al-Qur’an.⁷

Zikir adalah usaha atau kegiatan yang dilakukan seorang hamba untuk lebih dekat dengan Tuhan dengan menyebutkannya. Dan zikir digunakan sebagai metode psikoterapi karena ketika seseorang banyak berzikir akan menenangkan, menentramkan, dan mendamaikan hati seperti yang telah disebutkan pada ayat diatas, dengan selalu mengingat Allah manusia tidak gampang terpengaruh akan lingkungan dan budaya global yang berkembang pesat di abad modern ini. Selain itu setiap orang memiliki kebutuhan dasar spiritual yang harus dipenuhi.

Pada masalah ini terutama bagi para pelaku umkm yang mengalami kondisi stres agar dapat mendatangkan energi positif sehingga kecemasan

⁷ Mahmud Abdullah, Muhammad, *150 Faedah Dzikir*, (Jakarta:Pustaka Al-Kautsar, 2009), p. 57-58

dan kegelisahan berlebihan yang dapat menimbulkan stres yang termasuk dalam kategori tinggi pada pelaku umkm menjadi berkurang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, didapatkan rumusan masalah dalam penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana Gambaran Umum Pelaku UMKM di Link. Palas-Bendungan Kota Cilegon?
2. Bagaimanakah Kondisi Pelaku UMKM yang Mengalami Stres di Link. Palas-Bendungan Kota Cilegon?
3. Bagaimanakah Penerapan dan Dampak Terapi Relaksasi Zikir Pada Pelaku UMKM di Link. Palas-Bendungan Kota Cilegon?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Untuk Mengetahui Gambaran Umum pelaku UMKM di Link. Palas-Bendungan Kota Cilegon
2. Untuk Mengetahui Kondisi Pelaku UMKM yang Mengalami Stres di Link. Palas-Bendungan Kota Cilegon
3. Untuk Mengetahui Penerapan dan Dampak Terapi Relaksasi Zikir Pada Pelaku UMKM di Link. Palas Kota Cilegon

D. Manfaat Penelitian

Dari penjelasan yang telah disampaikan, terdapat dua manfaat yang diharapkan dari adanya penelitian ini, yakni:

1. Manfaat teoritis. Secara teoritis manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah supaya dapat memberi sumbangsih pada prodi Bimbingan Konseling Islam, Psikologi dan Religiusitas, dan

menambah pengetahuan tentang keefektifan terapi zikir dalam mereduksi stres pada masyarakat serta bahan pustaka bagi mahasiswa prodi Bimbingan Konseling Islam, memberi para peneliti dan pembaca wawasan tentang kehidupan sosial.

2. Manfaat praktis. Dalam praktiknya, manfaat yang diharapkan dari adanya penelitian ini supaya dapat menjadi sumber refleksi dan evaluasi bagi pelaku ekonomi dan sebagai pedoman untuk calon konselor atau psikolog untuk menghadapi masalah atau memecahkan masalah, terutama yang diperlukan dalam masalah stres pada wirausahawan.

E. Kajian Teori

Kajian Teori ini dilakukan untuk menghindari kesamaan antara hasil penelitian sebelumnya. Penelitian ini menjadi perbandingan dari banyak penelitian yang tersedia, baik dalam bentuk skripsi, disertasi serta jurnal terkait yang penelitiannya mengutip dzikir, stres dan wirausahawan.

Pertama, penelitian tersebut adalah “ Penerapan Terapi Zikir Untuk Mereduksi Stres Terhadap Karyawan Yang Di PHK” yang disusun oleh Ika Fitriyana, mahasiswa prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Ini merupakan jenis penelitian kualitatif yang menggunakan tata cara tindakan. Tujuannya adalah untuk memahami kondisi psikologis yang dialami oleh karyawan yang terkena PHK yang telah melakukan terapi zikir dan sebelum melakukannya. Subjek yang dijadikan penelitian ini ialah pemecatan empat pekerja di PT. Nufarm Indonesia, Kecamatan Pulo Ampel. Kesimpulan yang

dihasilkan pada penelitian ini yakni adanya perbedaan oleh keempat responden yaitu dapat mulai menerima keadaan, dan merasakan ketenangan serta bisa kembali berpikir positif setelah mengikuti pelaksanaan terapi zikir.⁸

Kedua, “Terapi Zikir Ratib Al-Attas Dalam Mereduksi Stres Pada Penderita Hipertensi Di Kelurahan Krembangan Utara Surabaya” yaitu penelitian disertasi yang ditulis oleh Ragwan Albaar. Ini merupakan penelitian eksperimen dengan rancangan percontohan dan kelompok kontrol untuk pre-test dan post-test. Penelitian ini dirancang untuk menguji secara eksperimental perbedaan tingkat stres pada pasien hipertensi sebelum dan sesudah melakukan terapi zikir Ratib al-Attas. Subjek penelitiannya adalah sebelas orang di Kelurahan Krembangan Utara yang mengidap hipertensi. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres pasien hipertensi sebelum dan sesudah terapi zikir pada kelompok eksperimen. Karena ini didasarkan pada rasio signifikan $0,003 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terapi zikir efektif dalam mengurangi tingkat stres. Terdapat pula perbedaan tingkat stres pada pasien hipertensi antara kelompok eksperimen yang mendapat terapi zikir dan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan terapi zikir Ratib al-Attas.⁹

Ketiga, yaitu “Terapi Zikir Di MAS Mathla’ul Anwar Malingping Studi Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling Dalam

⁸ Ika Fitriyana, “Penerapan Terapi Zikir Untuk Mereduksi Stres Terhadap Karyawan Yang Di PHK” (Skripsi UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2020)

⁹ Ragwan Albaar, “Terapi Zikir Ratib al-Attas Dalam Mereduksi Stres Pada Penderita Hipertensi Di Kelurahan Krembangan Utara Surabaya” (Disertasi Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2019)

Mengurangi Kecemasan Siswa Kelas XII Menghadapi UN” yaitu sebuah studi penelitian skripsi yang ditulis oleh Rukoyah. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan pendekatan Islami pada 8 siswa kelas 12 yang mengalami kecemasan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah gejala kecemasan yang dialami siswa adalah kecemasan sedang dan siswa terbiasa melakukan zikir. Setelah merutinkan zikir para siswa dapat meminimalisir rasa cemasnya dalam menghadapi ujian akhir nasional.¹⁰

Sementara itu, penelitian ini mengambil tema “Terapi Zikir Dalam Mengatasi Stres Pada Pelaku UMKM Di Masa Pandemi” yakni penelitian bimbingan konseling yang menggunakan pendekatan Islami yang berfokus penelitiannya pada konseli yang memiliki Usaha Mikro Kecil Masyarakat di kampung wisata UMKM Palas Bendungan.

F. Kerangka Teori

Dalam kehidupan sehari-hari, terkadang kita dapat melihat bahwa beberapa orang tampak bahagia dalam berbagai situasi yang mereka hadapi. Mereka tampak santai dan tenang tentang situasi dan membuat keputusan berharga dalam hidup mereka, semua situasi nyata dihadapi dengan percaya diri dan optimisme dan mereka mampu mengatasi segala bentuk keraguan dan ketakutan. Beberapa orang merasa cemas dan gelisah, tetapi dilatih untuk tetap santai dan tenang dan tidak tenggelam dalam ketakutan dan

¹⁰ Rukoyah, “Terapi Zikir Di MAS Mathala’ul Anwar Malingping, Studi Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling Dalam Mengurangi Kecemasan Siswa Kelas XII Menghadapi UN” (Skripsi UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2017)

kecemasan dalam situasi yang paling menegangkan. Yang lain terus merasakan ketegangan, ketakutan, dan kecemasan tentang peristiwa yang memengaruhi mereka dan peristiwa yang terjadi di sekitar mereka. Kelompok orang seperti itu tampaknya merespons dengan respons stres daripada respons santai. Melalui respon stres, seseorang terus menggunakan energi untuk mengatasi stresor dan sehingga lama kelamaan mengalami kelelahan baik fisik maupun pikirannya.

Efek negatif dari stres dapat berupa gejala fisik atau psikologis yang menyebabkan beberapa gejala stres. Efek negatif stres dirasakan oleh masyarakat pada lima indikator: fisik, kognitif, pribadi dan organisasi. Gejala fisik seperti sakit kepala, sembelit, diare, nyeri punggung bawah, leher tegang, tekanan darah tinggi, kelelahan, sakit perut, maag, kehilangan nafsu makan, susah tidur, kurang semangat.

Selain efek fisiologis, orang yang menderita stres mengalami perubahan kesehatan mental berupa kecemasan, kegelisahan, mudah marah, gugup, sedih, dan depresi. Perubahan mental terkait stres memengaruhi penurunan kognitif, seperti: kesulitan berkonsentrasi pada keputusan, pelupa, melamun berlebihan dan pikiran terganggu. Stres yang sangat terlihat termasuk ketidakpedulian terhadap lingkungan, agresif, penghinaan, dan sedikit rasa bersalah orang lain.

Berikut ini kesimpulan dari berbagai ahli yang menyatakan bahwa berbagai kejadian yang sering menimbulkan stres, antara lain:

1. Pekerjaan, kehilangan pekerjaan (PHK), pensiun dan pendapatan yang menurun dalam berwirausaha dapat menjadi penyebab stres, yang akan berdampak pada gangguan kesehatan dan bahkan dapat menimbulkan kematian.
2. Sumber daya keuangan, manajemen keuangan yang buruk, lebih banyak keinginan daripada kebutuhan, pendapatan lebih sedikit daripada pengeluaran, adalah pemicu masalah lain yang dapat menyebabkan stres.¹¹
3. Melihat dari kesimpulan para ahli di atas mengenai kejadian yang sering menyebabkan stres salah satu penyebabnya adalah karna pekerjaan dan pendapatan yang menurun dari seorang wirausahawan, kemudian dalam studi kasus yang saya teliti ini adalah mengenai pemilik UMKM yang mengalami stres akibat menurunnya pendapatan dari usaha yang dijakankannya selama pandemi. Sebelum lebih jauh membahas permasalahan yang dialami oleh pelaku UMKM selama pandemi, Peneliti mengkaji beberapa pengertian usaha mikro, kecil dan menengah menurut UU No. 20 Tahun 2008, yaitu:¹²
4. Undang-undang ini menetapkan standar untuk usaha kecil dan menengah, yaitu perusahaan manufaktur, usaha kecil dan menengah milik swasta dan sektor usaha swasta.
5. UMKM adalah produk mandiri yang dilakukan oleh UKM yang merupakan anak perusahaan dari badan usaha fisik atau komersial yang bukan merupakan badan usaha yang dimiliki atau

¹¹ Wayan Candra, Dkk, *“Psikologi Landasan Keilmuan Praktik Keperawatan Jiwa...”,* p. 107-111

¹² Hubeis, Musa, *Prospek Usaha Kecil Dalam Inkubator Bisnis*, (Bogor: Ghalia Indonesia, 2009), p. 18

dikendalikan seluruhnya atau yang secara langsung atau tidak langsung merupakan bagian dari UKM sebagaimana diatur dalam undang-undang ini.

6. Usaha kecil menengah tergolong perusahaan kecil, pengelolaannya masih sangat sederhana, modal yang tersedia terbatas dan target pasar yang tidak besar

7. Perusahaan tipikal, yakni suatu kegiatan ekonomi produktif mandiri yang dilakukan oleh orang perseorangan atau badan hukum yang tidak berada dibawah kekuasaan dan kepemilikan dengan suatu jumlah pemegang saham bersih atau tahunan, hasil penjualan diatur oleh undang-undang ini.

8. Istilah lain dari pelaku ekonomi adalah entrepreneurship.

Setelah mengetahui pengertian UMKM di atas, terdapat 7 faktor/ciri-ciri permasalahan dalam usaha kecil yang dirasakan oleh pelaku UMKM di masa pandemi yang menyebabkan turunnya pendapatan hasil usaha, di antaranya yaitu:

1. Masalah pemasaran
2. Kendala keuangan
3. Sumber daya manusia yang terbatas
4. Bahan baku
5. Terbatasnya alat alat teknologi
6. Keterampilan manajemen
7. Kemitraan.

Stres yang dialami oleh pelaku UMKM harus diatasi agar tidak berdampak jangka panjang pada fungsi fisik, termasuk kerusakan otak. Ada berbagai cara atau kegiatan manajemen stres yang dapat dilakukan

untuk mengurangi atau bahkan menghilangkan efek negatif stres. Dari berbagai pilihan tersebut, salah satunya adalah teknik relaksasi.

Relaksasi merupakan teknik yang dapat digunakan untuk mengurangi ketegangan yang dirasakan oleh individu dengan cara merelaksasikan otot-otot tubuh. Perawatan ini pertama kali diperkenalkan oleh Jacobson melalui penelitiannya tentang teknik pengurangan stres. Para master menambahkan bahwa salah satu efek dari latihan relaksasi adalah peningkatan kemampuan menguasai aktivitas kognitif, termasuk konsentrasi.¹³ Sistem saraf simpatetis bekerja saat seseorang merasa stres atau cemas, dan sistem saraf parasimpatetis bekerja saat seseorang merasa rileks. Relaksasi mencoba untuk mengaktifkan saraf parasimpatetis. Keadaan relaksasi melatih seseorang untuk mengurangi aktivitas amigdala, mengendurkan otot, dan mengaktifkan sistem saraf parasimpatetis sebagai bentuk resistensi terhadap aktivitas sistem saraf parasimpatetis.¹⁴

Zikir merupakan salah satu ajaran Islam yang bermanfaat dan dapat dijadikan sebagai teknik untuk membantu seseorang mengatasi masalah-masalahnya, terutama masalah emosional seperti insomnia, kecemasan, kekhawatiran dan perasaan tidak nyaman lainnya.

Arti kata zikir dalam kamus bahasa Indonesia adalah pujian yang diucapkan secara berulang-ulang kepada Allah.¹⁵ Ensiklopedia Islam mendefinisikan kata zikir dengan mengucapkan, menghafal, mengingat,

¹³ Hana Fatma Sari dan Murtini, Relaksasi Untuk Mengurangi Stres Pada Penderita Hipertensi Esensial, dalam *Jurnal Humanitas*, Vol. 12, No. 1, p. 14

¹⁴ Anisa Maimunah dan Sofia Retnowati, Pengaruh Pelatihan Relaksasi Dengan Zikir Untuk Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Pertama, dalam *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 8, No.1, 2011, p. 4-5

¹⁵ Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Bahasa Indonesia*, (Jakarta:Pusat Bahasa, 2008), p. 271

memahami, dan melakukan perbuatan baik. Mengulang-ulang menyebut nama Allah adalah cara untuk menyucikan jiwa dan menyembuhkan penyakitnya¹⁶. Yang dimaksud dengan zikir di sini adalah perbuatan jasmani dan rohani yang senantiasa dilakukan untuk mengingat Allah

Ustadz Hamdani Bakran dalam buku Psikologi Kenabian menyebutkan hikmah-hikmah yang bisa didapat dari aktifitas zikir (mengingat) Allah, yaitu: Menghadirkan daya ingat yang bersifat *Ilahiyah* (ketuhanan) yakni ingatan yang tidak pernah padam karena Allah, memperbesar dan memperkokoh semangat dan kekuatan ketuhanan dalam diri, sehingga semangat daya juang yang ada dalam diri manusia atau hamba itu tidak pernah padam, baik dalam kondisi lapang maupun sempit, membangkitkan kesadaran dan keinsyafan diri dari perbuatan yang dapat mendatangkan kemarahan Allah, penyembelihan yang halal, menentramkan dan menenangkan hati, memperoleh buah amal yang terbaik dan tersuci.¹⁷

Beberapa manfaat yang terkandung di dalam zikir:¹⁸

1. Mengingat Allah SWT dapat mendatangkan keridhoannya
2. Mengingat Allah SWT dapat menghilangkan dan mengendalikan godaan setan
3. Mengingat Allah SWT dapat menghilangkan kesedihan dan kebimbangan dalam hati serta dapat mendatangkan kebahagiaan dan kedamaian

¹⁶ M.A Subandi, "*Psikologi Dzikir*" (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009), p.57

¹⁷ Ihsan Hartanto, "*Zikir-zikir Mahadahsyat*" (Bantul: Syura Media Utama, 2011), p.39

¹⁸ Amru Khalid, *Meraih Kenikmatan Ibadah*, terj. Ahmad Hotib (Jakarta: Embun Publishing Group, 2011), p. 211-212

4. Mengingat Allah Swt dengan berzikir dapat menerangi wajah dan hati
5. Mengingat Allah SWT dapat membawa kemuliaan, manisnya iman dan keindahan
6. Mengingat Allah SWT dapat memperkuat hati dan badan
7. Mengingat Allah dapat menghidupkan hati seseorang
8. Zikir adalah makanan bagi hati dan ruh
9. Mengingat Allah SWT dapat menyelamatkan seseorang dari nifak atau kemunafikan
10. Mengingat Allah SWT dapat melembutkan hati yang keras

Karena manfaat tersebut, terapi zikir dapat digunakan untuk mengurangi rasa takut, khawatir, dan kecemasan, serta meningkatkan kekuatan spiritual, sehingga memungkinkan seseorang untuk mendekati diri dan memasrahkan diri untuk mencari pertolongan Allah SWT.

Etika yang harus diterapkan dalam terapi dzikir. Imam Hassan al-Banna menunjukkan beberapa kebiasaan dan praktik yang diyakini oleh sebagian ulama saat hendak melakukan zikir:

1. Khusyu' untuk relaksasi saat pelaksanaan zikir.
2. Mengecilkan volume suara agar dapat konsentrasi secara penuh, kemauan penuh, ketenangan serta relaksasi.
3. Kebersihan pakaian dan tempat, ketika melakukan dzikir dapat memilih tempat dan waktu yang sesuai, misalnya sesudah melaksanakan ibadah shalat.

4. Diakhiridengan kerendahan hati, moralitas, tidak dilakukan dengan candaan atau hal-hal yang menghilangkan manfaat zikir.¹⁹

Salah satu pendekatan keyakinan spiritual dalam Islam adalah teknik mengingatkan kita kepada Tuhan atau zikir. Relaksasi dapat memberikan respon relaksasi berupa kenyamanan dengan indikator klinis perubahan berupa penurunan hipotensi dan respirasi.

Kesimpulan yang dapat peneliti ambil dari penjelasan di atas bahwa terapi relaksasi zikir merupakan cara melatih diri untuk merelaksasi otot-otot tertentu dengan tetap merasa dekat dengan Allah. Mengurangi stres, serta mendapatkan ketenangan jiwa menjadi tujuannya dilakukan.

G. Metode Penelitian

Metode merupakan suatu metodologi yang bertumpu pada pemikiran yang matang untuk mencapai tujuan ilmiah atau non-ilmiah.²⁰ Penelitian adalah pengumpulan, pemrosesan, analisis, dan penyajian data secara teratur dan objektif untuk memecahkan masalah dan menguji hipotesis untuk menetapkan prinsip-prinsip umum.²¹

1. Pola/Jenis Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif. Metode kualitatif untuk memperoleh data deskriptif dalam bentuk kata-kata tertulis atau dari lisan orang lain atau perilaku yang dapat diamati.²² Penelitian deskriptif adalah metode penelitian yang

¹⁹ Hasan Al-Banna, “*Risalah Pergerakan Ikhwanul Muslimin 2*” (Solo: EraIntermedia, 2012), p.248-249

²⁰ Departemen Pendidikan Nasional, “*Kamus Bahasa Indonesia*”, (Jakarta: Pusat Bahasa, 2008), p.1022

²¹ Departemen Pendidikan Nasional, “*Kamus Bahasa Indonesia*”..., p. 1661

²² Lexy J. Moeleong, “*Metodologi Penelitian Kualitatif*”, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2006), p. 4

menggambarkan dan menganalisis setiap data atau keadaan peneliti, membandingkannya dengan kenyataan yang ada untuk menemukan solusi. Informasi yang selalu diperbarui sehingga bermanfaat untuk pengembangan sains dan dapat digunakan dalam berbagai masalah. Penelitian deskriptif secara umum ialah kegiatan penelitian yang ingin memperoleh ikhtisar atau upaya untuk menggambarkan suatu peristiwa secara teratur dan tertib.²³

Metode kualitatif ini digunakan karena beberapa alasan. Artinya, metode kualitatif lebih konsisten dan mudah beradaptasi terhadap sejumlah fakta, dan metode tersebut secara langsung mencerminkan sifat hubungan antara peneliti dan responden. Sebuah metode yang dapat mengoptimalkan dan menyempurnakan banyak interaksi sehubungan dengan pola yang dihadapi oleh para peneliti. Kajian ini berfokus pada memastikan fakta tentang UMKM dalam konteks terapi memori untuk menghilangkan stres selama pandemi COVID-19.²⁴

2. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini bertempat di Kampung wisata UMKM Palas. Kelurahan Bendungan Kecamatan Cilegon Kota Cilegon. Tempat ini dipilih sebagai tujuan penelitian karena masyarakat desa wisata UMKM Palas tampaknya menarik peneliti untuk melakukan penelitian dengan pertimbangan sebagai berikut:

1. Supaya dapat membantu mengatasi stres yang dialami oleh pelaku usaha di masa pandemi ini.

²³ Supardi, “*Metodologi Penelitian Ekonomi Dan Bisnis*”, (Yogyakarta: UII Press, 2005), p. 28

²⁴ Ahmad Tanzeh dan Suyitno, “*Dasar-Dasar Penelitian*”, (Surabaya: Elkaf, 2006), p.116

2. Karena belum ada peneliti yang datang untuk meneliti di kampung wisata UMKM Palas ini dengan maksud membantu meminimalisir stres yang dialami oleh sebagian pelaku usaha.
3. Lokasi penelitian ini termasuk strategis dan terjangkau untuk diadakannya penelitian.

3. Sumber Data

Menurut Suharsimi, Arikunto ialah subjek awal data itu berasal. Ada dua jenis sumber data: *Pertama*, sumber data primer, yaitu sumber pertama data di lapangan atau data yang diperoleh langsung dari subjek uji dari observasi dan wawancara. Dalam penelitian ini, data awal dikumpulkan dari peneliti UMKM yang ada di lingkungan Palas, data *kedua* bersifat sekunder, data yang diperoleh dari sumber primer. Sumber informasi sekunder ini berupa dokumen seperti video wawancara dan data perusahaan di Desa wisata yang berada di lingkungan palas.

4. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan teknik atau cara yang digunakan peneliti dengan tujuan untuk mengumpulkan data, dan instrumen merupakan alat yang dipilih oleh peneliti dan digunakan dalam kegiatan pengumpulan datanya, supaya sistematis dan lebih sederhana.

Metode yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data adalah: (1) observasi, (2) wawancara dan (dokumentasi) sebagai berikut:

1. Observasi

Nasution (1988) menjelaskan bahwa, Observasi adalah dasar dari seluruh ilmu pengetahuan, hal ini berdasarkan pada para

ilmuwan yang hanya dapat bekerja berdasarkan data, yaitu mencari fakta mengenai dunia nyata yang diperoleh melalui observasi²⁵. Dalam hal ini, peneliti melakukan pengamatan langsung dari UMKM untuk membantu mengidentifikasi gejala stres pelaku bisnis dan mencari fakta yang sebenarnya terjadi di lapangan selama pandemi. Sebelum melakukan wawancara dan langsung mengerjakan topik penelitian.

Observasi yang dilakukan peneliti yakni meminta izin kepada pihak UMKM dan kelurahan bendungan untuk melakukan penelitian, kemudian menyebar angket untuk mengetahui kondisi pelaku UMKM dan memperoleh nama-nama pelaku UMKM yang mengalami gejala stres.

2. Wawancara

Menurut Esterberg (2002) wawancara merupakan pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat menghasilkan makna yang konstruktif tentang suatu topik.²⁶ Dalam Bimbingan Konseling, ini adalah teknik percakapan untuk pemahaman verbal melalui kontak langsung dengan klien.

Wawancara ini dilakukan dengan para pelaku usaha yang akan menjadi subjek penelitian. Peneliti menggunakan metode wawancara kombinasi antara wawancara terstruktur dan tidak terstruktur, ruang ini lebih hidup, lebih bebas dan lebih menyenangkan, tetapi mengarah pada pokok penelitian.

²⁵ Prof dr Sugiyono, "Metode Penelitian Kombinasi", (Bandung: Alfabeta, 2011), p.309

²⁶ Prof dr Sugiyono, "Metode Penelitian Kombinasi...", p. 316

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu, dokumen dapat berbentuk tulisan, gambar atau karya-karya monumental dari seseorang.²⁷ Metode ini digunakan untuk mencari dokumen data pelaku UMKM dan kegiatan yang dilakukan selama wabah covid-19.

4. Metode analisis data:

Setelah peneliti mengumpulkan data, langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif, sehingga harus konsisten dengan metodologi penelitian pada tahap analisis data. Saur M. Tampubolon menjelaskan bahwa analisis data berdasarkan penelitian praktis melibatkan beberapa langkah sederhana, yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, analisis dan interpretasi data, serta perbandingan hasil data.²⁸

Dari tahapan yang dikemukakan oleh Saur M. Tampubolon, peneliti membagi analisis data penelitian ini meliputi :

a) Pengumpulan data

Pada tahap ini peneliti mengumpulkan data yang diperoleh dari hasil wawancara dan observasi.

b) Reduksi data

Pada tahap ini peneliti memilih data yang relevan dan yang tidak relevan terhadap focus peneliti.

c) Pemaparan data

²⁷ Prof dr Sugiyono, "Metode Penelitian Kombinasi...", p. 326

²⁸ Suharismi Arikunto, "Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik"..., p. 274

Pada tahap ini peneliti memaparkan hasil data baik itu yang diperoleh dari wawancara maupun observasi.

Analisis data dan interpretasi data

Pada tahap ini peneliti mengkonversi hasil deskriptif penelitian kualitatif ke dalam bentuk tabel.

- a) Perbandingan hasil analisis data
- b) Pada tahap ini peneliti melakukan perbandingan terhadap tindakan setiap siklus pelaksanaan.

H. Sistematika Penulisan

Berdasarkan pembahasan masalah dan judul program skripsi yang dibahas, maka penulis membuat sistematika pembahasan sebagai berikut :

BAB I : Pendahuluan, yang meliputi : latar belakang masalah, perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, kerangka teori, metode penelitian dan sistematika pembahasan

BAB II : Gambaran umum, meliputi: letak geografis UMKM, kondisi masyarakat di Link. Palas Bendungan Kota Cilegon dan kondisi psikologis pelaku UMKM

BAB III : Profil Responden pelaku UMKM, Meliputi : latar belakang pelaku UMKM dan karakteristik responden berdasarkan tingkat stres

BAB IV : menjelaskan tentang penerapan terapi zikir dalam mengatasi stres, kemudian dampak yang dihasilkan dari terapi zikir serta faktor penghambat dan pendukung dalam melaksanakan terapi zikir

BAB V : Penutup, meliputi: Kesimpulan dan saransaran.

