

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia terdiri dari dua unsur yaitu jasmani dan rohani. Untuk menumbuhkan dan mengembangkan hidup manusia secara baik, maka kedua unsur tersebut haruslah mendapatkan pembinaan dan bimbingan yang baik. Unsur jasmani membutuhkan pemenuhan yang bersifat kebendaan misalnya makan, minum, berolah raga dan lain-lain. Sedangkan unsur rohani membutuhkan pemenuhan yang bersifat kebendaan misalnya pendidikan, tuntutan budi pekerti, rasa puas, agama dan lain-lain. Bila kedua unsur tersebut dapat seimbang dan terpenuhi maka kehidupan manusia tentram. Tapi pada kenyataannya seringkali usaha pemenuhan kebutuhan tersebut banyak mendapatkan rintangan dan hambatan, tekanan serta kesulitan-kesulitan sehingga ini sering membawa manusia berada dalam keadaan stres.

Stres merupakan tekanan yang dialami individu dalam usaha pencapaian target terhadap standar pemenuhan kebutuhan hidup manusia. Apabila standar pemenuhan kebutuhan hidup seseorang individu terlalu tinggi, kemungkinan tekanan (stres) yang dialaminya akan semakin tinggi, demikian pula sebaliknya.¹

¹ Rasmun, *Stres, Koping dan Adaptasi (Teori dan Pohon Masalah Keperawatan)*, Edisi Pertama, (Jakarta : CV. SagungSeto, 2004), h. 9

Stres bisa diartikan sebagai reaksi fisik dan psikis yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman, atau tertekan terhadap tekanan atau tuntutan yang sedang dihadapi.²

Stres adalah suatu tekanan / ketegangan yang dialami seseorang karena adanya ketidaksesuaian antara lingkungan dengan kapabilitas atau sumber daya yang dimilikinya, sehingga menimbulkan reaksi-reaksi terhadap kondisi-kondisi tersebut. Dengan kata lain apabila harapan dan tuntutan tugas tidak selaras dengan kebutuhan dan kemampuan orang, ia akan mengalami stres. Namun demikian, stres juga bisa bersifat positif jika stres dikelola atau dimenej dengan baik. Kunci pokok dari masalah stres adalah bagaimana setiap individu menangani atau mengendalikan stres tersebut. Stres adalah sesuatu yang tidak dapat dihindari, di lain pihak sesuatu yang buruk tersebut sebenarnya dapat dicegah atau secara efektif dikendalikan.³

Dari beberapa uraian pengertian stres di atas dapat penulis simpulkan bahwa stres adalah keadaan di mana individu merasakan adanya tekanan dari dalam diri karena ancaman dari tuntutan yang dianggap melebihi kapasitas individu dalam penanganannya dan sangat terkait dengan kondisi dan reaksi fisik bagi individu.

Tips untuk mengatasi gangguan kejiwaan, seperti stres di antaranya tentukan tujuan, prioritas, realistis, optimis, dinamis, berbagi masalah, objektif pada masalah, tenang dan senang, olah raga, tafakur, *have a family life*, dan

² Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa* (Yogyakarta : Dana Bhakti Prisma Yasa, 1997), h. 44

³ Siti Patimah, *MANAJEMEN STRES Perspektif Pendidikan Islam*, Edisi Pertama, (Bandung : CV. Alfabeta, 2016), h.17

kekuatan spiritual keagamaan.⁴ Selain itu pengendalian stres ini dapat juga di tempuh melalui spiritualitas islam. Karena bagaimanapun manusia akan dapat hidup lebih berguna dengan merujuk kepada agama Allah SWT.

Al-qur'an membekali manusia beberapa cara untuk mengatasi gangguan kejiwaan terlebih yang dialami oleh masyarakat modern. Al-qur'an mengajarkan beberapa cara untuk mencapai ketenangan hidup. Untuk mencapai ketenangan dalam hidup , salah satu konsep yang ditawarkan Al-qur'an ialah dengan berzikir.

Zikir adalah upaya yang biasa dilakukan oleh orang-orang yang beriman dalam mendekatkan diri kepada Allah SWT. Zikir tersebut dapat berupa lantunan kalimah syahadat, yaitu la ilahailallah (tidak ada tuhan selain Allah SWT), atau kalimah-kalimah yang lainnya, seperti tasbih, doa, dan zikir lainnya.⁵ Selalu berzikir kepada Allah SWT akan membersihkan jiwa dan menenteramkan hati.

Allah SWT berfirman dalam surah Ar-Ra'd {13} ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya : “ (yaitu) Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah SWT. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.” (QS. Ar-Ra'd {13}: 28).

Dalam ayat diatas, Allah SWT menyebutkan tanda kaum Mukminin.

Allah berfirman,“ (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka

⁴Yahya Jaya, *Wawasan Profesional Psikoterapi Islam*, (Padang, Hayfa, 2017), . h. 62

⁵ Rosleni Marliany dan Asiyah, *Psikologi Islam*, (Lingkar Selatan: CV Pustaka Setia, 2015), h. 181

menjadi tenteram dengan mengingat Allah,” maksudnya, kegundahan dan kegelisahannya (hati mereka) lenyap dan berganti dengan kebahagiaan hati dan kenikmatan-kenikmatannya. *“Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram,”* maksudnya semestinya dan sudah seyogyanya, kalbu-kalbu itu tidak menjadi tenang dengan sesuatu selain dengan mengingatNya. Karena tidak ada sesuatu pun yang lebih nikmat, lebih memikat dan lebih manis bagi kalbu ketimbang (kenikmatan dalam) mencintai Penciptanya, berdekatan dan mengenal-Nya.⁶

Zikir kepada Allah SWT dapat membangkitkan rasa aman dan tenteram dalam jiwa, karena zikir merupakan terapi atas rasa stres.⁷ Pendek kata, untuk mengingat Allah SWT dapat dilakukan kapanpun, dimanapun, dan dalam keadaan bagaimanapun kecuali di tempat-tempat yang kita dilarang berdzikir padanya, seperti di dalam kamar mandi atau di wc.

Allah SWT berfirman dalam surah Ali-Imran (3) : 191:

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ
السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَطِلاً سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ
النَّارِ

Artinya : *“(yaitu) orang-orang yang mengingat Allah SWT sambil berdiri atau duduk atau dalam keadaan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): “ Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan ini*

⁶ Syaikh Abdurrahman bin Nashir as-Sa’di, *Tafsir Al-Qur’an*, (Jakarta : Darul Haq, Cet.II 1426 H), h. 42

⁷ M. Ustman Najati, *Ilmu Jiwa Dalam Al-Qur’an*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2005), h. 297

dengan sia-sia, Maha Suci Engkau, Maka peliharalah kami dari siksa neraka". (QS. Ali Imran (3) : 191)⁸

Ayat ini menjelaskan sebagian dari ciri-ciri orang yang dinamai Ulul Albab yang telah yang telah disebutkan pada ayat yang lalu. Mereka adalah orang-orang, baik laki-laki maupun perempuan yang terus menerus mengingat Allah SWT dengan ucapan dan atau hati, dan dalam seluruh situasi dan kondisi, saat bekerja atau istirahat, sambil berdiri atau duduk atau dalam keadaan berbaring atau bagaimanapun, dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi, dan stelah itu berkata sebagai kesimpulan: Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan alam raya dan segala isinya ini dengan sia-sia tanpa tujuan yang hak. Apa yang kami alami, lihat, atau dengar dari keburukan atau kekurangan, Maha Suci Engkau dari semua itu. Itu adalah ulah atau dosa dan kekurangan kami yang dapat menjerumuskan kami ke dalam siksa neraka, maka peliharalah kami dari siksa neraka.⁹

Di atas terlihat bahwa objek zikir adalah Allah SWT, sedang objek pikir adalah makhluk-makhluk Allah SWT berupa fenomena alam. Ini berarti bahwa pengenalan kepada Allah SWT lebih banyak di lakukan oleh kalbu, sedang pengenalan alam raya didasarkan pada penggunaan akal, yakni berfikir. Akal memiliki kebebasan seluas-luasnya untuk memikirkan fenomena Alam, tetapi ia memiliki keterbatasan dalam memikirkan zat Allah SWT. Ayat di atas mendahulukan zikir atas pikir, karena dengan zikir mengingat Allah SWT dan menyebut nama-nama dan keagungan-Nya, hati

⁸Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Tajwid Warna*, (Jakarta: Bumi Aksara), h. 30

⁹M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah (Pesan, kesan dan keserasian Al-Qur'an)*, (Ciputat: Lentera Hati, 2000), Vol.2, h. 292

akan menjadi tenang. Dengan ketenangan pikiran akan cerah bahkan siap untuk memperoleh limpahan ilham dan bimbingan illahi.¹⁰

Selain memberitahukan kepada kita terkait dengan waktu untuk mengingat Allah SWT, panggilan ayat di atas juga menunjukkan kepada kita dua bentuk atau jenis zikir kepada Allah SWT, *pertama*, zikir pikir atau *tafakkur*, yakni mengingat Allah SWT dengan cara memikirkan, melaah dan merenungkan ayat-ayat Allah SWT, baik ayat *qauliyah* (Al-Qur'an) atau ayat *kauniyah* (alam semesta) ciptaan-Nya. *Kedua*, zikir lisan (ucapan), yaitu zikir kepada Allah SWT yang di lakukan dengan cara menyebut dan mengingat Allah SWT dengan perkataan lisan atau membaca bacaan zikir tertentu dan dapat di dengar telinga orang yang bersangkutan atau orang lain. Selain kedua bentuk dzikir tersebut, Al-Qur'an mengemukakan bentuk zikir lain, yakni zikir dengan *qalbu* (hati) dan zikir dengan *'amal* (perbuatan).¹¹

Perintah zikir juga terdapat dalam beberapa hadist Nabi. Rasulullah bersabda tentang anjuran mengingat dan mendekatkan diri kepada Allah SWT setiap saat. Dalam Shahih Muslim dari Abu Hurairah RA, dia berkata telah bersabda Rasulullah SAW :¹²

1776- عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ

سَلَّمَ : يَقُولُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ : أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي وَأَنَا مَعَهُ حِينَ يَذْكُرُنِي ، إِنَّ

¹⁰ *Ibid.*, h. 293-295

¹¹ Samsul Munir Amin dan Haryanto Al-Fandi, *Energi Dzikir (Menenteramkan Jiwa Membangkitkan Optimisme)*, (Jakarta :Amzah, 2014), h. 21

¹² Muhammad Nashiruddin Al Albani, *Shahih Muslim*, (Jakarta : Pustaka Azzam, 2012), h. 581

ذَكَرَ بِي فِي نَفْسِهِ ذَكَرْتُهُ فِي نَفْسِي، وَإِذْكَرْتَنِي فِي مَالٍ ذَكَرْتُهُ فِي مَالٍ هُمْ خَيْرٌ
 مِنْهُمْ، وَإِنْ تَقَرَّبَ مِنِّي شَبْرًا تَقَرَّبْتُ إِلَيْهِ ذِرَاعًا، وَإِنْ تَقَرَّبَ إِلَيَّ ذِرَاعًا تَقَرَّبْتُ مِنْهُ
 بَاعًا، وَإِنْ أَتَانِي يَمْشِي أَتَيْتُهُ هَرْوَلَةً . {م 8 / 62-63}

Artinya : 1776. Dari Abu Hurairah RA, dia berkata, “ Rasulullah telah bersabda, 'Allah SWT telah berfirman, ' Aku bergantung pada sangkaan hamba-Ku kepada-Ku dan Aku bersama hamba-Ku ketika ia mengingat-Ku. Apabila ia mengingat-Ku dalam dirinya, maka Aku akan mengingatnya dalam diri-Ku. Apabila ia mengingat-Ku di tengah orang banyak, maka Aku juga akan mengingatnya di tengah orang banyak yang lebih baik dari pada mereka. Apabila ia mendekat kepada-Ku sejengkal, maka Aku akan mendekat kepadanya sehasta. Apabila ia mendekat kepada-Ku sehasta, maka Aku akan mendekat kepadanya sedepa. Apabila ia mendekat kepada-Ku dengan berjalan, maka Aku akan datang kepadanya dengan berlari.'” (Muslim 8/62-63)

Dari beberapa pengertian di atas, penulis menyimpulkan bahwa zikir adalah aktifitas yang dilakukan oleh seluruh jiwa raga, baik lahir maupun batin, kapan saja, dimana saja dan selalu merasakan kehadiran Allah SWT.

Untuk menjadikan seseorang agar bisa menumbuhkan keyakinan yang sangat kuat pada dirinya bahwa hanya Allah-lah satu-satunya pemberi jalan keluar yang Maha kuasa atas segala sesuatu, menggegam segala sesuatu hingga mampu mengusir semua perasaan cemas, gelisah, kesedihan, kekecewaan, dan stres berkepanjangan serta memahami bagaimana cara menjalankan kehidupan di dunia ini dengan selalu berzikir kepada Allah SWT , sehingga selalu tentram dan bahagia dalam menjalani ujian didunia ini. Maka seseorang tersebut membutuhkan suatu arahan, petunjuk dan bimbingan, agar seseorang tersebut bisa menumbuhkan keyakinan dan

mengamalkan zikir yang dilakukan tersebut dalam menjalani ujian kehidupan di dunia ini.

Sesuai dengan pelaksanaan dan tujuan bimbingan dan konseling Islami, yang didalam pelaksanaannya ada suatu pemberian arahan, petunjuk dan bimbingan agar seseorang tersebut bisa menyelesaikan persoalan permasalahannya sehingga bisa meraih kebahagiaan didunia dan diakhirat.

Bimbingan dan konseling Islami adalah proses pemberian bantuan terarah, kontinu dan sistematis kepada setiap individu agar dia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang di miliknya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung di dalam Al-quran dan Hadis Rasulullah kedalam dirinya, sehingga dia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntunan Alquran dan hadis.¹³

Aunur Rahim Faqih mengemukakan pengertian bimbingan dan konseling Islami yaitu proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat¹⁴

Dari beberapa uraian pengertian bimbingan dan konseling Islami di atas dapat penulis simpulkan bahwa bimbingan dan konseling Islami adalah suatu usaha pemberian bantuan kepada seseorang (individu) yang mengalami kesulitan rohaniah baik mental dan spiritual agar yang bersangkutan mampu mengatasinya dengan kemampuan yang ada pada dirinya sendiri melalui dorongan dari kekuatan iman dan ketakwaan kepada Allah SWT, atau dengan

¹³ Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: Amzah, 2010), h. 23

¹⁴ Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 2001), h. 12

kata lain bimbingan dan konseling Islam ditujukan kepada seseorang yang mengalami kesulitan, baik kesulitan lahiriah maupun batiniah yang menyangkut kehidupannya di masa kini dan masa datang agar tercapai kemampuan untuk memahami dirinya, kemampuan untuk mengarahkan dan merealisasikan dirinya sesuai dengan potensi yang dimilikinya dengan tetap berpegang pada nilai-nilai Islam.

Bila dilihat dengan cermat usia zaman yang semakin tua seiring dengan tuanya arus globalisasi yang justru mendatangkan gangguan kejiwaan diantaranya stres dimana perlu mendapatkan perhatian yang serius. Dalam pandangan bimbingan dan konseling Islami stres merupakan gangguan kesehatan jiwa / mental yang tidak dapat dihindari dimana membutuhkan pantauan pelayanan kesehatan mental dalam arti pelayanan psikoterapi atau pengobatan jiwa/mental. Orang yang mengalami stres membutuhkan bimbingan dan konseling sehingga mampu meminimalisir tingkat stres, mengetahui gejala-gejalanya, dan mengatasi faktor penyebabnya.

Pada zaman sekarang ini, banyak manusia yang lupa dengan Allah SWT mereka selalu menurutkan model dan menurutkan hawa nafsu saja dan meniru budaya-budaya barat tanpa memikirkan akibat dari segala itu dan itu semua membuat hatinya menjadi gelisah dan tidak tenang. Sebagian mereka berpendapat bahwa zikir tidak membawa berkah dan manfaat bagi mereka, sehingga mereka sewenang-wenang untuk mendapatkan kenikmatan dunia

yang menjadikan dia berpotensi meraih gemerlapan duniawi tanpa ada takut kepada Allah SWT baik umat muslim yang sudah lansia maupun remaja .

Dari beberapa pendapat di atas, hal inilah yang membuat penulis tertarik dan terinspirasi untuk mengkaji lebih dalam mengenai **“Urgensi Zikir Sebagai Pengendali Stres Dalam Bimbingan Dan Konseling Islami”**.

B. Rumusan Masalah dan Batasan Masalah

1. Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “ Bagaimana urgensi zikir dalam mengendalikan stres”?.

2. Batasan Masalah

Untuk memfokuskan penulisan ini, maka permasalahan penulis batasi pada :

- a. Urgensi Zikir Qalbu Dalam Mengendalikan Stres.
- b. Urgensi Zikir Lisan Dalam Mengendalikan Stres.
- c. Urgensi Zikir Amal Dalam Mengendalikan Stres.

C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui urgensi :

- a. Zikir Qalbu Dalam Mengendalikan Stres.
- b. Zikir Lisan Dalam Mengendalikan Stres.
- c. Zikir Amal Dalam Mengendalikan Stres.

2. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan dari penulisan skripsi sebagai berikut:

a. Secara teoritis

Agar dapat memberikan pemahaman dan pengembangan dalam upaya membimbing dan untuk memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling Islami, dan juga dapat sebagai bahan bacaan, agar bisa memberikan tambahan wawasan pengetahuan khususnya dalam ilmu bimbingan dan konseling Islami.

b. Secara praktis

Yaitu untuk menambah khasanah kepustakaan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Jurusan Manajemen Pendidikan Islam, Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam. Selain itu diharapkan tulisan ini dapat dijadikan salah satu studi banding bagi penulis lainnya.

D. Penjelasan Judul

Agar tidak menimbulkan kesalah pahaman, maka perlu dijelaskan istilah-istilah yang berhubungan dengan judul penelitian ini, yaitu :

1. Zikir

Zikir yaitu keadaan seorang muslim dalam mengingat Allah SWT dengan sepenuh jiwa dan raga, dan dengan sepenuh perilaku dan amal perbuatan, serta merasakan selalu kedekatan dan kehadiran Allah SWT

dalam dirinya sepanjang waktu pada setiap ucapan dan perbuatannya.¹⁵ Zikir adalah mengulang nama “Allah” dan sifat-sifat-Nya satu demi satu, atau sebagian darinya secara bersamaan.¹⁶

Dari uraian di atas, penulis menyimpulkan bahwa zikir adalah mengingat Allah SWT dalam hati atau dilafalkan dengan lisan yang dilakukan sambil menghayati keagungan-Nya. Urgensi adalah sangat perlu (penting, mendesak).

2. Stres

Stres adalah akibat dari interaksi (timbang-balik) antara rangsangan lingkungan dan respons individu.¹⁷ Goldenson dalam buku psikologi keperawatan mengatakan bahwa stres adalah suatu kondisi atau situasi internal atau lingkungan yang membebankan tuntutan penyesuaian terhadap individu yang bersangkutan.¹⁸ Menurut Dwight dalam buku psikologi keperawatan mengatakan stres adalah suatu perasaan ragu terhadap kemampuannya untuk mengatasi sesuatu karena persediaan yang ada tidak dapat memenuhi tuntutan kepadanya.¹⁹

Dari uraian di atas, penulis menyimpulkan bahwa stres merupakan keadaan tertekan yang dialami seseorang disertai dengan gejala-gejala seperti perasaan bingung, cemas, sedih, gelisah, kehilangan semangat, dan

¹⁵ Yahya Jaya, *Spiritualisasi Taubat dan Maaf dalam Optimalisasi Kesehatan Mental*, (Padang : Hayfa Press, 2015), h. 52

¹⁶ Muhammad Fethullah Gullen, *Tasawuf Untuk Kita Semua*, (Jakarta : Republika, 2013), h. 5

¹⁷ Siswanto, *Kesehatan Mental : (Konsep, Cangkupan, dan Perkembangannya)*, (Yogyakarta : CV Andi Offset, 2007), h. 50

¹⁸ Zulfam Saam dan Sri Wahyuni, *Psikologi Keperawatan*, (Jakarta : Rajawali Pers, 2013), h. 125

¹⁹ *Ibid.*, h.126

lain-lain. Serta banyak hal yang dapat dilakukan untuk mengendalikan stres. Mengendalikan adalah proses, cara atau pun perbuatan yang dilakukan secara teratur.²⁰

3. Bimbingan dan Konseling Islami

Secara etimologis kata bimbingan merupakan terjemahan dari bahasa Inggris “*guidance*”. Kata “*guidance*” adalah kata dalam bentuk *mashdar* (kata benda) yang berasal dari kata kerja “*to guide*” artinya menunjukkan, membimbing, atau menuntun orang lain ke jalan yang benar.²¹ Dengan kata lain bimbingan adalah proses membimbing, memberi arahan, memberi petunjuk pada seseorang individu ke jalan yang baik untuk menuju kepada sebuah kebahagiaan .

Konseling merupakan salah satu bentuk hubungan yang bersifat membantu.²² Makna bantuan di sini yaitu sebagai upaya untuk membantu orang lain agar ia mampu tumbuh ke arah yang dipilihnya sendiri, mampu memecahkan masalah yang dihadapinya dan mampu mengatasi krisis-krisis yang dialami dalam kehidupannya.

Hakekat bimbingan dan konseling Islami adalah upaya membantu individu belajar mengembangkan fitrah dan atau kembali kepada fitrah-iman, dengan cara memperdayakan (*empowering*) fitrah-fitrah (jasmani, rohani, nafs, dan iman) mempelajari dan melaksanakan tuntutan Allah dan rasul-Nya, agar fitrah yang ada pada individu berkembang dan berfungsi dengan baik dan benar. Pada akhirnya

²⁰ <https://artikata.com/arti-368003-pengendalian.html>. Jumat, 22 Desember 2017

²¹ Samsul Munir Amin, *Op. Cit*, h. 3

²² Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan, *Op.Cit*, h. 9

diharapkan agar individu selamat dan memperoleh kebahagiaan yang sejati di dunia dan akhirat.²³

Dari beberapa uraian mengenai pengertian bimbingan dan konseling Islami di atas, dapat penulis simpulkan bahwa bimbingan dan konseling Islami merupakan suatu proses hubungan pribadi yang terprogram, antara seorang konselor dengan satu atau lebih klien (konseli) atau remaja, dimana konselor dengan bekal pengetahuan profesional dalam bidang ketrampilan dan pengetahuan psikologis yang dikombinasikan dengan pengetahuan keislaman membantu klien dalam upaya mengatasi masalah serta membantu kesehatan mental, sehingga dari hubungan tersebut klien dapat menanggulangi problematika hidup dengan baik dan benar secara mandiri yang berpandangan pada Al-Qur'an dan AS-sunnah.

E. Kajian Kepustakaan

Penelitian tentang zikir dalam mengendalikan stres telah banyak diulas dalam berbagai kajian ilmiah. Salah satunya ditindaklanjuti oleh Lulu menyebutkan saat zikir telah menembus seluruh bagian tubuh bahkan ke setiap sel-sel dari tubuh itu sendiri. Hal ini akan berpengaruh terhadap tubuh (fisik) dengan merasakan getaran rasa yang lemas dan menembus serta menelusupnya zikir ke seluruh tubuh. Pada saat inilah tubuh manusia merasakan relaksasi atau pengendoran saraf sehingga ketegangan-ketegangan jiwa (stres) akibat dari tidak terpenuhinya kebutuhan baik

²³ Anwar Sutoyo, *Bimbingan & Konseling Islami (Teori dan Praktik)*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), Cet. 1, h. 207

kebutuhan jasmani maupun kebutuhan rohani akan berkurang bahkan bisa saja hilang sama sekali.²⁴

Hal ini diperkuat oleh Milatina di mana dalam penelitiannya menyatakan bahwa metode zikir di terapkan bermanfaat bagi pengendalian stress, dalam kaitannya dengan bimbingan dan konseling islam dalam hal ini dzikir bermanfaat sebagai terapi stres, selaras dengan fungsi dan tujuan bimbingan dan konseling islam.²⁵

Penelitian-penelitian yang telah dijelaskan diatas, merupakan pembahasan atau kajian yang ada relevansinya dengan penelitian yang akan dilaksanakan oleh penulis, dari beberapa uraian tersebut, penulis mengungkap permasalahan yang berbeda dari penelitian-penelitian sebelumnya. Permasalahan yang penulis teliti menjelaskan bahwa urgensi zikir sebagai pengendali stres dalam bimbingan dan konseling Islami dengan bedzikir individu yang mengalami perasaan tertekan dapat mengendalikan stresnya.

F. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian adalah suatu proses yaitu suatu rangkaian langkah-langkah yang dilakukan secara terencana dan sistematis guna mendapatkan pemecahan masalah atau mendapatkan jawaban terhadap pertanyaan-

²⁴ Widuri Nur Angraieni dan Subandi , *Joernal intenvensi Psikologi*, (Vol 6 No. 1, Juni 2014). Sabtu ,23 Desember 2017

²⁵ Milatina, *Dzikir dan Pengendalian Stress* (Studi di Jama'ah Pengajian Ma'rifatullah Kota Semarang), Skripsi, (Semarang: IAIN Walisongo, 2008). Sabtu, 22 Desember 2017

pertanyaan tertentu.²⁶ Penelitian ini merupakan penelitian kepastakaan (*library research*). Penelitian kepastakaan adalah penelitian yang dilakukan di perpustakaan atau museum terhadap bahan-bahan berupa buku-buku, majalah atau dokumen lainnya yang lainnya yang ada.²⁷

Penelitian kepastakaan (*library research*), sesuai dengan permasalahan yang dibahas dengan langkah operasional, mengumpulkan, membaca, meneliti, menganalisis, menginterpretasikan dan menarik kesimpulan dari data-data yang bersifat informasi yang sesuai dengan pembahasan. Adapun cirri-ciri penelitian kepastakaan (*library research*) menurut Mestika Zed adalah sebagai berikut²⁸:

- a) Penelitian berhadapan langsung dengan teks (*nash*) atau data angka dan buku dengan pengetahuan langsung dari lapangan atau saksi mata (*eyewitness*) berupa kejadian, orang atau benda-benda lainnya.

Teks memiliki sifat-sifatnya sendiri dan memerlukan pendekatan tersendiri pula. Kritik teks merupakan metode yang biasa di kembangkan dalam study filologi, sedang ilmu sejarah mengenal metode kritik number sebagai metode dasarnya. Demikian pula study ilmu hadis juga memiliki semacam metode kritik teks yang khas sebagaimana yang biasa di pelajari dalam telaah mustalahul hadis. Jadi perpustakaan adalah laboratorium peneliti kepastakaan

²⁶Sumadi Suryabrata, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Rawajali Pers, 2013), h. 11

²⁷Raichul Amar, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Padang: Hayfa Press, 2007), h. 11

²⁸Mestika Zed, *Metodologi Penelitian Kepustakaan*, (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2004), h. 3-5

dan karena itu teknik membaca teks (buku atau artikel dan dokumen) menjadi bagian yang fundamental dalam penelitian kepustakaan.

- b) Data pustaka umumnya adalah sumber sekunder, dalam arti bahwa peneliti memperoleh bahan dari tangan kedua dan bukan data orisinal tangan pertama di lapangan. Sumber pustaka sedikit banyak mengandung bias (prasangka) atau titik pandangan orang yang membuat. Misalnya, ketika seorang peneliti berharap menemukan data tertentu dalam sebuah monograf nagari di sebuah nagari di sebuah perpustakaan, ia mungkin dapat menemukan monografinya, tetapi tak selalu dapat menemukan informasi yang tersedia dibuat sesuai dengan kepentingan penyusunnya.
- c) Data pustaka bersifat” siap pakai “ (ready-made), artinya peneliti tidak pergi kemana-mana, kecuali hanya berhadapan langsung dengan bahan sumber yang sudah tersedia di perpustakaan.
- d) Kondisi data pustaka tidak dibatasi oleh ruang dan waktu. Artinya kapan pun ia datang dan pergi, data tersebut tidak pernah berubah karena ia sudah merupakan data “ mati “ yang tersimpan dalam rekaman tertulis (teks, angka, gambar, rekaman, tape atau film).²⁹

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengumpulkan data dan informasi dengan bantuan bermacam-macam material yang terdapat di

²⁹ Mestika Zed, *Op.Cit*, h. 4-5

ruang perpustakaan, seperti: buku-buku, majalah, dokumen dan catatan kisah-kisah sejarah dan lain-lainnya.³⁰

Penelitian yang penulis lakukan ini, adalah penelitian yang akan menghasilkan sebuah karya ilmiah yang berbentuk buku tentang “ Urgensi Zikir Sebagai Pengendali Stres Dalam Bimbingan dan Konseling Islami”, di hasilkan dari penelaahan berbagai sumber buku dan tulisan para ahli yang berkaitan dengan masalah yang penulis angkat.

2. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian merupakan subjek dari mana data dapat diperoleh.³¹ Sumber data pada penelitian *library research* ini dapat dibagi dua, yakni terdiri atas buku utama atau sumber data primer dan buku penunjang atau sumber data sekunder.³²

a. Sumber Data Primer

Sumber data primer adalah hasil-hasil penelitian atau tulisan-tulisan para peneliti atau teoritis yang orisinal, yang kali ini penulis menggunakan data primer dari penelitian ini adalah di antaranya: *Dahsyatnya Dzikir (Dewi Yana)*, *Energi Zikir Menentramkan Jiwa Membangkitkan Optimisme (Samsul Munir Amin dan Haryanto Al-Fandi)*, *Etika Berdzikir (Samsul Munir Amin dan Haryanto Al-Fandi)*, *Meraih Kebahagiaan Hidup dengan Zikir dan Do'a (Adam*

³⁰Mardalis, *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*, (Jakarta: PT.Bumi Aksara, 2010), h. 28

³¹ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi VI)*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), h. 129

³² P. Joko Subagyo, *Metode Penelitian dalam Teori dan Praktek*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2006), h. 109

Cholil), *Manajemen Stres Perspektif Pendidikan Islam* (Siti Patimah), *Pengurusan Stres* (Mazlan Ariz), dan lainnya.

b. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah bahan pustaka yang di tulis dan di publikasikan oleh seorang penulis yang tidak secara langsung melakukan pengamatan, sumber sekunder yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah buku-buku yang relevan dengan judul skripsi ini.

3. Teknik pengumpulan data dan pengolahan data

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah pengumpulan data *literer* yaitu dengan mengumpulkan bahan-bahan pustaka yang berkesinambungan (*koheren*) dengan objek pembahasan yang diteliti. Data yang ada dalam kepustakaan tersebut dikumpulkan dan diolah dengan cara:

- a) *Editing*, yaitu pemeriksaan kembali dari data-data yang di peroleh terutama dari segi kelengkapan, kejelasan makna dan koherensi makna antara yang satu dengan yang lainnya.
- b) *Organizing*, yakni menyusun data-data yang di peroleh dengan kerangka yang sudah ditentukan
- c) *Penemuan hasil penelitian*, yakni melakukan analisis lanjutan terhadap hasil penyusunan data dengan menggunakan kaidah-kaidah, teori dan metode yang telah di tentukan sehingga di peroleh

kesimpulan (*inferensi*) yang merupakan jawaban dari rumusan masalah.

4. Teknik Analisis Data

Menganalisis data merupakan suatu langkah yang sangat kritis dalam penelitian. Peneliti harus memastikan pola analisis mana yang akan digunakannya, apakah analisis statistik ataulah analisis non-statistik.

Pemilihan ini tergantung kepada jenis data yang dikumpulkan. Analisis statistik sesuai dengan data yang dikumpulkan. Analisis statistik sesuai dengan data kuantitatif atau data yang dikuantitatifkan, yaitu data dalam bentuk bilangan, sedangkan analisis sesuai untuk data deskriptif hanya di analisis menurut isinya.³³

Dalam mengolah data yang telah penulis peroleh, maka penulis akan menganalisisnya dengan menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*) yaitu satu teknik dengan analisis dalam kajian kepustakaan dengan cara menganalisa terhadap berbagai sumber informasi termasuk bahan cetak (buku, artikel, majalah, dan sebagainya), dan bahan non cetak seperti gambar.³⁴

Adapun dalam prosedur *content analysis* ini penulis melakukannya dalam lima tahap:

a) Menentukan tujuan analisis

Penulis mengidentifikasi tujuan analisis dengan cara mendeskripsikan terlebih dahulu permasalahan yang ada.

³³ Sumardi Suryabrata, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: PT Raja Grafindo, 2006), h. 40

³⁴ Prasetyo Irawan, *Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif*, (Jakarta: Dia Fisip Ui, 2006), h. 60

b) Mengumpulkan data

Penulis mengumpulkan bahan-bahan yang di peroleh dari buku-buku tentang zikir yang menggambarkan bentuk-bentuk zikir sebagai pengendali stres dan buku-buku lainnya yang terkait dengan permasalahan penelitian, membaca, mengkaji, dan mencatat data-data yang diambil.

c) Mengidentifikasi bukti-bukti konseptual

Dalam hal ini, penulis mulai mencari hubungan antara data yang ada dengan realitas yang sedang penulis teliti.

d) Mereduksi data

Penulis mulai melakukan “sortir “ terhadap data yang telah penulis kumpulkan, mana yang digunakan (*include*) dan mana yang tidak di gunakan.

e) Menganalisa dan menafsirkan data

Pada tahap akhir ini, penulis menganalisa data dengan cara Preliminary analisis, maksudnya adalah serangkaian upaya sederhana tentang bagaimana data penelitian dikembangkan dan diolah ke dalam kerangka kerja sederhana yang melibatkan proses seleksi, kemudian mengambil sebuah kesimpulan.³⁵

³⁵ Suharsimi Arikunto, *Manajemen Penelitian*, (Jakarta: PT Asdi Mahasatya), h. 310

G. Sistematika Penulisan

Untuk memperoleh gambaran yang jelas tentang pembahasan skripsi ini, maka penulis membagi kepada lima bab yang masing-masing bab terdiri dari sub bab. Adapun sistematika penulisannya sebagai berikut:

Bab I merupakan pendahuluan yang berisikan tentang latar belakang masalah, rumusan dan batasan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, penjelasan judul, kajian kepustakaan, metode penelitian, serta sistematika penulisan.

Bab II berisi tinjauan umum tentang bimbingan dan konseling Islami meliputi pengertian bimbingan dan konseling Islami, tujuan bimbingan dan konseling Islami, fungsi bimbingan dan konseling Islami, jenis layanan bimbingan dan konseling Islami, asas bimbingan dan konseling Islami.

Bab III berisi tinjauan umum tentang zikir dan stres meliputi pengertian zikir, keutamaan zikir, etika berzikir, macam dan bentuk zikir, manfaat zikir, pengertian stres, gejala stres, jenis-jenis stres, cara mengatasi stres, dan hubungan bimbingan dan konseling Islami, zikir dan stres..

Bab IV berisi tentang hasil penelitian yang membahas tentang analisis urgensi zikir fikir / qalbu dalam mengendalikan stres, urgensi zikir lisan dalam mengendalikan stres, dan urgensi zikir amal dalam mengendalikan stres.

Bab V penutup yang berisi kesimpulan dan saran.