



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**TERAPI DZIKIR UNTUK MENGURANGI STRES
SEORANG ISTRI YANG BELUM MEMILIKI ANAK DI
WONOREJO RUNGKUT SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

Oleh:
Siti Cholifah
NIM.B03218042

**PRODI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

2022

PERNYATAAN OTENSITAS SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Siti Cholifah

NIM : B03218042

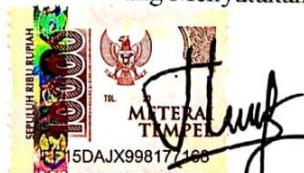
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **Terapi Dzikir Untuk Mengurangi Stres Seorang Istri yang Belum Memiliki Anak Di Wonorejo Rungkut Surabaya** adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemykan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Surabaya, 14 Juli 2022

Yang Menyatakan,



Siti Cholifah
NIM.B03218042

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Siti Cholifah

NIM : B03218042

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul Skripsi : Terapi Dzikir Untuk Mengurangi Stres
Seorang Istri Yang Belum Memiliki Anak Di
Wonorejo Rungkut Surabaya.

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing
untuk diujikan.

Surabaya, 10 Agustus 2022
Menyetujui Pembimbing



Mohamad Thohir, S.Pd.I., M.Pd.I
NIP.197905172009011007

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Terapi Dzikir Untuk mengurangi Stres Seorang Istri yang
Belum Memiliki Anak di Wonorejo Rungkut Surabaya

SKRIPSI

Disusun Oleh

Siti Cholifah

B03218042

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata
Satu Pada Tanggal 12 Agustus 2022

Tim Penguji

Penguji I

Mohamad Thoher, S.Pd.L., M.Pd.I
NIP. 197905172009011007

Penguji II

Dra. Faizah Noer Laela, M.Si
NIP. 196012111992032001

Penguji III

Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.
NIP. 197008231998031002

Penguji IV

Dra. P.S. Merrina, M.Si
NIP. 196804132014112001

Surabaya, 12 Agustus 2022

Dekan,



Dr. Moh. Cholil Arif, S.Ag., M.Fil.I
NIP. 197110171998031001



UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Siti Cholifah
NIM : 803218042
Fakultas/Jurusan : FDK / Bimbingan dan konseling Islam
E-mail address : stfisc99@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

"Terapi Dzikir Untuk Mengurangi Stres Seorang Istri yang
Belum Memiliki Anak di Wonorejo Rungkut Surabaya"

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 2 November 2022

Penulis

(SITI CHOLIFAH)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Siti Cholifah (B03218042). Terapi Dzikir Untuk Mengurangi Stres Seorang Istri Yang Belum Memiliki Anak Di Wonorejo Rungkut Surabaya.

Fokus Penelitian ini adalah 1) Mengetahui gambaran stres seorang istri yang belum memiliki anak di Wonorejo Rungkut Surabaya. 2) Mengetahui proses terapi dzikir untuk mengurangi stres seorang istri yang belum memiliki anak di Wonorejo Rungkut Surabaya. 3) Mengetahui dampak terapi dzikir untuk mengurangi stres seorang istri yang belum memiliki anak di Wonorejo Rungkut Surabaya.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan jenis penelitian studi kasus. Data yang diambil kemudian dianalisis menggunakan deskriptif komparatif. Peneliti mencari data dengan cara melakukan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Setelah data terkumpul kemudian melakukan analisis untuk mengetahui proses Terapi Dzikir Untuk Mengurangi Stres Seorang Istri Yang Belum Memiliki Anak Di Wonorejo Rungkut Surabaya di lapangan. Terapi dzikir ini cukup berhasil untuk mengurangi stres yang dialami konseli karena melihat perkembangan konseli yang sudah mulai ceria, mengikuti rutinitas pengajian dan mulai membuka tokonya. Konseli juga mulai merubah perilakunya untuk selalu berusaha mengingat Allah dengan berdzikir.

Kata Kunci : Terapi Dzikir, Stres, Istri yang Belum Memiliki Anak

ABSTRACT

Siti Cholifah (B03218042). Dhikr Therapy To Reduce The Stress Of A Wife Who Does Not Have Children In Wonorejo Rungkut Surabaya.

The focus of this research is 1) Knowing the description of the stress of a wife who does not have children in Wonorejo Rungkut Surabaya. 2) Knowing the process of dhikr therapy to reduce the stress of a wife who does not have children in Wonorejo Rungkut Surabaya. 3) Knowing the impact of dhikr therapy to reduce the stress of a wife who does not have children in Wonorejo Rungkut Surabaya.

This research uses descriptive qualitative method with the type of case study research. The data taken were then analyzed using comparative descriptive. Researchers look for data by conducting interviews, observation, and documentation. After the data was collected, then an analysis was carried out to determine the process of Dhikr Therapy to Reduce Stress of a Wife Who Has No Children in Wonorejo Rungkut Surabaya in the field. This dhikr therapy is quite successful in reducing the stress experienced by the counselee because he sees the development of the counselee who has started to be cheerful, follows the recitation routine and begins to open his shop. Counselors also began to change their behavior to always try to remember God by thinking.

Keywords: Dhikr Therapy, Stress, Wife Doesn't Have Children

املخص

سيتي شليفة (ب) (٢٣٠٨١٢٣٠). علاج الذكر لتقليل ضغوط الزوجة التي ليس لديها أطفال في وونوريجو رونغكوت سورابايا

يركز هذا البحث على (١) معرفة وصف ضغوط الزوجة التي ليس لديها أطفال في وونوريجو رونجكوت سورابايا. (٢) معرفة عملية علاج الذكر للحد من إجهاد الزوجة التي ليس لديها أطفال في وونوريجو رونغكوت سورابايا. (٣) معرفة تأثير العلاج بالأذكار للحد من ضغوط الزوجة التي ليس لديها أطفال في وونوريجو رونغكوت سورابايا

يستخدم هذا البحث المنهج الوصفي النوعي مع نوع دراسة الحالة البحثية. ثم تم تحليل البيانات المأخوذة باستخدام الوصفي المقارن. يبحث الباحثون عن البيانات من خلال إجراء المقابلات والملاحظة والتوثيق. بعد جمع البيانات ، تم إجراء تحليل لتحديد عملية علاج الذكر للحد من ضغوط الزوجة التي ليس لديها أطفال في وونوريجو رونغكوت سورابايا في الميدان. إن علاج الذكر هذا ناجح تمامًا في تقليل التوتر الذي يعاني منه المستشار لأنه يرى تطور المستشار الذي بدأ بالبهجة ، ويتبع روتين التلاوة ويبدأ في فتح متجره. بدأ المستشارون أيضًا في تغيير سلوكهم ليحاولوا دائمًا تذكر الله بالتفكير

الكلمات المفتاحية: الذكر العلاج ، الضغط النفسي، الزوجة التي ليس لديها أطفال.

DAFTAR ISI

Pernyataan Otensitas Skripsi.....	i
Persetujuan Pembimbing Skripsi.....	ii
Lembar Pengesahan Ujian Skripsi.....	iii
Motto.....	iv
Persembahan.....	v
Abstrak.....	vi
Kata Pengantar.....	ix
Daftar Isi.....	xi
Daftar Tabel.....	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Manfaat Penelitian.....	10
E. Definisi Konsep.....	11
F. Sistematika Pembahasan.....	15

BAB II TERAPI DZIKIR DAN STRES

A. Terapi Dzikir

1. Pengertian Terapi Dzikir.....	16
2. Tujuan Dzikir.....	18
3. Manfaat Dzikir.....	19
4. Macam-Macam Dzikir.....	23

B. Stres

1. Pengertian Stres.....	32
2. Penyebab Stres.....	33
3. Gejala Stres.....	33
4. Tingkatan Stres.....	34

C. Permasalahan yang Dialami Rumah Tangga

1. Permasalahan Ekonomi.....	35
------------------------------	----

2.	Permasalahan Komunikasi.....	36
3.	Permasalahan Perselingkuhan.....	37
4.	Permasalahan Biologis.....	37
5.	Permasalahan Infertilitas.....	38
D.	Tahapan Terapi Dzikir Untuk Mengurangi Stres Seorang Istri yang Belum Memiliki Anak.....	39
E.	Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	43
BAB III METODE PENELITIAN		
A.	Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	45
B.	Sasaran dan Lokasi Penelitian.....	45
C.	Jenis dan Sumber Data.....	47
D.	Tahap-Tahap Penelitian.....	47
E.	Teknik Pengumpulan Data.....	50
F.	Teknik Validitas Data.....	52
G.	Teknik Analisis Data	52
BAB IV ANALISIS DATA		
A. Gambaran Umum		
1.	Deskripsi Lokasi Penelitian.....	55
2.	Deskripsi Konselor.....	55
3.	Deskripsi Konseli.....	56
B. Deskripsi Hasil Penelitian		
1.	Deskripsi Gambaran Stres Seorang Istri yang Belum Memiliki Anak Di Wonorejo Rungkut Surabaya.....	58
2.	Deskripsi Proses Terapi Dzikir Untuk Mengurangi Stres Seorang Istri yang Belum Memiliki Anak Di Wonorejo Rungkut Surabaya.....	61
3.	Deskripsi Dampak Terapi Dzikir Untuk Mengurangi Stres Seorang Istri yang Belum	

Memiliki Anak Di Wonorejo Rungkut Surabaya.....	72
C. Pembahasan Hasil Penelitian	
1. Perspektif Teori.....	74
2. Perspektif Islam.....	98
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	100
B. Saran.....	100
C. Keterbatasan Penelitian.....	101
DAFTAR PUSTAKA.....	102
LAMPIRAN.....	107



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	
Perubahan Sebelum dan Sesudah Terapi Dzikir.....	73
Tabel 4.2	
Perbandingan Data Teori dan Gejala di Lapangan.....	74
Tabel 4.3	
Perbandingan Data Teori dan Proses di Lapangan.....	7
Tabel 4.4	
Perubahan Sebelum dan Sesudah Terapi Dzikir.....	92



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mengutip dari Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 Pasal 1, “Perkawinan adalah ikatan lahir batin antara pria dengan seorang wanita sebagai suami istri dengan tujuan membentuk keluarga yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa.”² Pernikahan adalah langkah pertama yang harus dilewati oleh pasangan suami istri untuk membentuk keluarga yang sakinah, mawadah, dan warahmah sesuai dengan ajaran agama Islam.³

Tiap pasangan yang menikah pasti berharap atas keluarga yang harmonis dengan keturunan yang shaleh dan shalehah untuk membangun rumah tangga yang kokoh. Kebahagiaan ini dapat terwujud jika keluarga telah saling membina serta saling menghargai, saling menolong, saling memahami, dan saling terbuka. Selain itu, komunikasi yang baik adalah kunci lain bagi kebahagiaan. Saat merajut rumah tangga, pasangan suami istri mengharapkan hadirnya keturunan untuk merasa bahagia.⁴

Memiliki keturunan merupakan salah satu harapan pasangan suami-istri ketika telah menikah. Namun tidak semua pasangan suami-istri langsung memiliki anak, terdapat pasangan yang langsung dikaruniai anak ketika baru menikah. Istri akan merasakan menjadi seorang ibu apabila

² Bimo Walgito, *Bimbingan dan Konseling Perkawinan (Edisi Revisi)*, (Yogyakarta: C.V Andi Offset, 2017), hlm 12.

³ Bambang & Ismaya, *Bimbingan & Konnseling Studi, Karier, dan Keluarga*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2015), hlm 15.

⁴ Syahminan Zaini, *Membina Rumah Tangga Bahagia*, (Jakarta: Kalam Mulia, 2005), hlm 140.

memiliki keturunan. Sedangkan istri yang belum dikaruniai keturunan akan merasa kurang sempurna menjadi seorang wanita.

Ketidakhadiran anak menimbulkan masalah pada pasangan, terutama pada istri. Pada dasarnya kodrat perempuan adalah mengandung dan melahirkan. Sehingga beban emosional istri lebih besar daripada suami, karena seorang istri yang disalahkan oleh masyarakat karena belum mengandung dan melahirkan anak. Kritik sosial tersebut akan menimbulkan perasaan tertekan pada seorang istri.

Ketidaktercapaian memenuhi impian memiliki anak akan menuntun pada stres yang kaitannya dengan perubahan hidup. Perubahan hidup menjadi sumber stres bila perubahan tersebut dapat menuntut untuk menyesuaikan diri. Perubahan hidup ini dapat berupa peristiwa menyenangkan seperti pernikahan serta peristiwa menyedihkan seperti kematian orang tercinta.⁵

Tekanan sosial adalah bagian dari faktor pemicu stress untuk pasangan yang mengharapakan anak pasca pernikahan. Survei Teman Bumil bersama Populix yang mengikutsertakan 895 ibu yang belum hamil, 54% di antaranya merasa stres karena takut tidak subur dan tidak bisa memiliki anak. 25% lainnya merasa stres karena cibiran lingkungan seperti orang tua, mertua, teman, dan sebagainya. Sementara itu, 11% merasa stres karena khawatir pasangan akan kecewa. 6% di antara mereka merasa stres akibat perasaan gagal menjadi perempuan dan 3% lainnya stres karena ketakutan pasangan mencari wanita lain.⁶

⁵ Jeffery S Nevid Dkk, *Psikologi Abnormal*, (Erlangga: Jakarta, 2005), hlm 140.

⁶ Nurul Adriyana Salbiah. "Pasangan yang Belum Punya Anak Stres Ditekan Lingkungan Sosial", *Jawa Pos*, 24 Desember 2021, 1.

Penelitian yang dilakukan Deka dan Sarma menemukan bahwa pasangan menikah yang tidak memiliki anak menimbulkan reaksi stres, kecemasan dan depresi. Reaksi tersebut sering muncul dengan prevalensi 15%-54% dan kecemasan 8%-28%.⁷

Nasir dan Muhith mengatakan bahwa stres merupakan kondisi yang kurang menyenangkan saat individu merasa sebuah situasi sebagai beban atau melebihi kemampuannya untuk memenuhi suatu kebutuhan.⁸ Pendapat lain dari Lazarus, mengatakan bahwa stres adalah hubungan seseorang dengan lingkungan yang dianggap individu sebagai beban yang melebihi kemampuannya dan menjadi ancaman bagi kesejahteraannya. Dengan demikian, stres adalah situasi individual dan memperlihatkan bagaimana individu merespon tuntutan di sekitarnya.⁹ Sebuah keadaan yang kita alami ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya disebut stres.¹⁰ Stres didefinisikan Baum sebagai sebuah pengalaman emosional yang negatif dan diikuti dengan berubahnya aspek fisik, kognitif, maupun tingkah laku. Sedangkan menurut Dadang Hawari stres adalah sebagai respon individu pada fisik dan psikis dan berwujud ketidaknyaman, rasa tidak enak, maupun tertekan atas

⁷ Prasanta Kumar Deka dan Swarnali Sarma. "Psychological aspects of infertility" *British Journal of Medical Practitioners*. 3(3), 2010. Hlm 1-4. Diakses dari : <http://www.bjmp.org/files/2010-3-3/bjmp2010-3-3-a336.pdf> pada: 07 Juli 2022.

⁸ Fariyuni Litolily dan Nurfitri Swastiningsih, "Manajemen Stres Pada Istri Yang Mengalami Long Distance Marriage", *Jurnal Fakultas Psikologi* Vol. 2, No.2, Desember 2014, hlm 54.

⁹ Iman Soeharto, *Pencegahan & Penyembuhan Penyakit Koroner* (Jakarta: PT Gramedia, 2004), hlm 123.

¹⁰ Terry Looker & Olga Gregson, *Managing Stres, Mengatasi Stres Secara Mandiri*, (Yogyakarta: Baca, 2005), hlm 44.

tuntutan yang di hadapannya. Berdasarkan sejumlah pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa stres adalah ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima sehingga menimbulkan respon fisik dan psikis berupa ketidaknyamanan atau rasa tertekan.

Berdasarkan hasil *assessment* yang dilakukan oleh peneliti pada seorang istri di dusun Wonorejo, peneliti memperoleh hasil bahwa stres memiliki beberapa gejala. Adapun gejala stres yang dialami konseli terdiri dari gejala fisik, emosional, dan perilaku. Gejala stres pada fisik yang dirasakan konseli adalah munculnya gangguan tidur. Konseli biasanya tidur sebelum jam 11 malam. Namun ketika mengalami stres, konseli cenderung sering tidur diatas jam 12. Gejala tersebut mengakibatkan konseli sering mengalami sakit fisik, seperti sakit kepala dan gangguan pencernaan. Gangguan tidur juga membuat produktivitasnya menjadi menurun, seperti konseli sering menutup tokonya karena sering mengalami sakit.¹¹

Gejala emosional yang dirasakan konseli adalah merasa tertekan pada batinnya dan mudah tersinggung karena sering mendapatkan pertanyaan dari kerabat dan tetangga tentang anak. Beberapa pertanyaan dari mereka mengandung unsur merendahkan konseli, seperti “*Udah nikah berapa lama kok belum punya anak? Masak kalah sama yang baru nikah.*” Pertanyaan tersebut seringkali didapatkan konseli ketika ia berada lingkungan kerabat dan rumahnya. Konseli mengalami perubahan perasaan yang awalnya tenang menjadi mudah gelisah. Perubahan perasaan tersebut terjadi ketika malam hari menjelang jam tidur. Ia menjadi mudah menangis ketika menjelang tidur. Pada saat konseli menangis, ia selalu memikirkan hal-hal negatif yang belum

¹¹ Siti Cholifah, wawancara konseli dan *significant other*, pada tanggal 25-26 Februari 2022.

tentu terjadi, seperti merasa tidak bisa memiliki keturunan.¹² Stres mengakibatkan konseli merasa minder ketika beberapa sepupu yang baru saja menikah sudah memiliki anak. Hal tersebut memicu konseli cenderung berfikir negatif. Konseli berfikir bahwa ia mandul tidak bisa memiliki anak. Munculnya pemikiran negatif mengakibatkan konseli merasa gagal menjadi istri yang seutuhnya. Konseli dan suaminya pernah melakukan program hamil namun usaha tersebut belum membuahkan hasil. Hal ini mengakibatkan konseli mudah putus asa ketika diberikan saran tentang program hamil oleh keluarga dan kerabat terdekatnya. Konseli juga merasakan gejala stres pada perilakunya. Konseli memilih untuk membatasi diri untuk bertemu dengan orang lain karena merasa bahwa dirinya selalu dibanding-bandingkan dengan orang lain¹³

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa konseli memiliki masalah karena belum memiliki anak sehingga mengalami stres. Adapun gejala stres yang dialami konseli pada emosionalnya adalah merasa tekan batin, mudah tersinggung, mudah gelisah, mudah menangis, *minder*, berfikir negatif, merasa putus asa. Sedangkan gejala fisik yang ditimbulkan yaitu gangguan tidur, sakit kepala dan gangguan pencernaan. Beberapa gejala stres diatas sesuai dengan pendapat Andrew Goliszek, antara lain; 1) gejala fisik: sakit kepala, nyeri otot, sakit punggung, rasa lemah, gangguan pencernaan, rasa mual atau muntah-muntah, sakit perut, nafsu makan hilang atau selalu ingin makan, jantung berdebar-debar, sering buang air kecil, tekanan darah tinggi, sulit tidur atau tidur berlebihan, berkeringat secara berlebihan, serta gejala lainnya. 2) Gejala emosional: mudah tersinggung, merasa gelisah mengenai hal-

¹² Siti Cholifah, wawancara konseli, pada tanggal 18 Februari 2022.

¹³ Siti Cholifah, wawancara konseli, pada tanggal 19 Februari 2022.

hal kecil, suasana hati berubah-ubah, mimpi buruk, khawatir, panik, sering menangis, merasa tidak berdaya, perasaan kehilangan kontrol, muncul pikiran untuk bunuh diri, pikiran yang kacau, ketidakmampuan membuat keputusan, dan sebagainya. 3) Gejala perilaku: merokok, memakai obat-obatan atau mengonsumsi alkohol secara berlebihan, berjalan mondar mandir, kehilangan ketertarikan kepada penampilan fisik, menarik atau memutar-mutar rambut, perilaku sosial berubah secara tiba-tiba dan lain sebagainya.¹⁴

Oleh karena itu, untuk menangani permasalahan yang dialami konseli, peneliti menerapkan terapi dzikir. Dzikir adalah segala sesuatu atau tindakan dalam rangka mengingat Allah SWT, mengagungkan asma-Nya dengan lafal-lafal tertentu, baik yang dilafalkan dengan lisan atau hanya diucapkan dalam hati saja yang dapat dilakukan di mana saja tidak terbatas pada ruang dan waktu.¹⁵ Dzikir dapat dipahami sebagai aktivitas perenungan dan muhasabah, yaitu memahami diri sendiri. Dalam berdzikir, manusia diajak untuk melakukan pengenalan diri sendiri yang lebih dalam. Apabila diikuti dengan keyakinan kuat bahwa berdoa, berdzikir, serta bertawakkal memiliki kekuatan luar biasa di dalamnya (psikoreligius). Dengan kata lain, kekuatan spiritual/kerohanian/ke-Tuhanan dapat memicu sistem syaraf yang kemudian diteruskan ke kelenjar hormonal, emulihkan keseimbangan hormonal serta meningkatkan imunitas tubuh.¹⁶

¹⁴ Andrew Goliszek, *60 Second Manajemen Stres*, (Jakarta: PT Buana Ilmu Populer, 2005), hlm 12.

¹⁵ Rizki Joko Sukmono, *Psikologi Dzikir*, (Jakarta: SRI GUNTING, 2008), hlm 1-2.

¹⁶ Siti Yumnah dan Abdul Khakim, "Konsep Dzikir Menurut amin Syukur Dan Relevansinya Dengan Tujuan Pendidikan Islam", *Jurnal Lisan Al-Hal* Volume 13 No.1 Juni 2019, hlm 101.

Berdzikir kepada Allah merupakan bagian dari rangkaian iman dan islam yang diperhatikan khusus serta istimewa dalam Al-Quran dan Sunnah.¹⁷ Allah berfirman dalam QS Ar-Rad ayat 28:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya : “yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan zikir dan mengingat Allah hati menjadi tenang”¹⁸

Pada Al-Qur’an surat Ar-Ra’d ayat 28 di atas, dzikir adalah upaya terapi untuk seluruh penyakit rohani yang dialami manusia. Walaupun teks Al-Qur’an menjelaskan dzikir sebagai penetram hati saja. Kita bisa memahami apabila penyakit hati hadir dari ketidaktenangan diri. Untuk mengatasinya, dzikir bisa membawa ketenangan bagi hati dan jiwa individu yang merasa tergoncang dengan menetralisasi buah pikiran yang penat. Sejumlah ahli kedokteran jiwa menyebutkan bahwa penyakit konseli dapat disembuhkan lebih cepat dengan pendekatan keagamaan, yakni dengan meningkatkan keimanan bagi Tuhan dan berjalan menuju pencerahan batiniah. Dari kondisi ini, muncul rasa percaya bahwa Tuhan merupakan satu-satunya penyembuh atas berbagai penyakit.¹⁹

Terdapat jaringan *psikoneuro endokrin* dalam tubuh manusia yang memiliki pengaruh bagi faktor kejiwaan individu. Jika dilakukan sebagai terapi, dzikir bisa meningkatkan kekebalan tubuh manusia melalui jaringan tersebut. Umat Islam memiliki kepercayaan di mana

¹⁷ Samsul Munir Amin, *Energi Dzikir*, (Jakarta: Amzah, 2014), hlm 13.

¹⁸ Departemen Agama RI, *Al-Qur’an Dan Terjemahnya*, (Bandung: Gema Risalah Press, 1989), hlm 373.

¹⁹ Samsul Munir Amin, *Energi Dzikir*, hlm 87.

penyebutan Allah berulang-ulang dengan dzikir bisa menjadi penyembuh jiwa dan penyakit.²⁰

Dzikir terbagi atas 3 bagian: Dzikir dengan hati, dzikir dengan lisan (ucapan), dan dzikir dengan perbuatan. Dzikir dengan hati dilakukan dengan cara bertafakur di mana individu merenungkan keagungan, kekuasaan, serta kehebatan Allah sebagai pencipta dan pengatur semesta, sehingga keimanan bertambah. Dzikir dengan lisan (ucapan) dilakukan dengan menuturkan lafaz-lafaz yang mengandung asma Allah sesuai ajaran Rosulullah bagi umatnya. Contohnya adalah mengucapkan tahmid, takbir, tasbih, sholawat, membaca Al-Qur'an, dan sebagainya. Bentuk dzikir ketiga, yakni berdzikir dengan perbuatan, dilakukan dengan memenuhi perintah Allah dan menjauhi larangannya dengan niat hanya karena Allah.²¹

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wardania pada tahun 2019 yang berjudul "*Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Dzikir Untuk Mengurangi Stres Seorang Istri yang Suaminya Di LP Surabaya*" didapatkan hasil bahwa terapi dzikir cukup berhasil untuk seorang istri yang stres usai suaminya masuk LP Surabaya. Penelitian lainnya yang berjudul "*Efektivitas Terapi Relaksasi Zikir Dalam Upaya Menurunkan Akademik Mahasiswa Semester Satu Prodi Bimbingan Konseling Islam TA 2019.*" Penelitian ini menggunakan terapi dzikir dilakukan oleh Ahmad Munjirin pada tahun 2019 mendapatkan hasil bahwa terbukti mengurangi stres akademik mahasiswa Bimbingan

²⁰ Fathan Auzan, "*Pengaruh Relaksasi Zikir Terhadap Stres Pada Pasien Gagal Ginjal*", (Skripsi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, 2018), hlm 5-6.

²¹ Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Managemen Emosi*, (Jakarta : Bumi Aksara, 2009), hlm 226.

Konseling Islam semester satu di UIN Mataram TA 2019.²² Dalam Skripsi Siti Muslimah yang dilakukan pada tahun 2020 yang berjudul “*Terapi Dzikir Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Pada Santri Pondok Modern Nurul Hidayah Pasiran Bantan Bengkalis*” juga mendapatkan hasil bahwa terapi dzikir mampu meningkatkan kesehatan mental kepada santri di Pondok Modern Nurul Hidayah.²³

Berdasarkan hasil dari analisis yang dilakukan peneliti sebelumnya, peneliti beranggapan bahwa penerapan terapi dzikir memiliki keterkaitan terhadap ketentraman jiwa. Sehingga setelah diberikan terapi dzikir, perasaan tertekan, *minder*, dan insomnia menjadi Artinya, stres menjadi berkurang ketika menerapkan terapi dzikir. Dari pemaparan fenomena diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “*TERAPI DZIKIR UNTUK MENGURANGI STRES SEORANG ISTRI YANG BELUM MEMILIKI ANAK DI WONOREJO RUNGKUT SURABAYA*”

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana gambaran stres seorang istri yang belum memiliki anak di Wonorejo Rungkut Surabaya?
2. Bagaimana proses penerapan terapi dzikir untuk mengurangi stres seorang istri yang belum memiliki anak di Wonorejo Rungkut Surabaya?
3. Bagaimana gambaran dampak penerapan terapi dzikir kepada istri yang belum memiliki anak di Wonorejo Rungkut Surabaya?

²² Ahmad Munjirin, Efektivitas Terapi Relaksasi Dzikir Dalam Upaya Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa Semester Satu TA 2019, (Skripsi, Mataram: UIN Mataram, 2019), hlm 70.

²³ Siti Muslimah, Terapi Dzikir Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Pada Santri Pondok Modern Nurul Hidayah Pasiran Bantan Bengkalis, (Skripsi, Riau: UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2020), hlm 59.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan, penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui gambaran stres seorang istri yang belum memiliki anak di Wonorejo Rungkut Surabaya.
2. Mengetahui proses penerapan terapi dzikir untuk mengurangi stres seorang istri yang belum memiliki anak di Wonorejo Rungkut Surabaya.
3. Mengetahui gambaran dampak penerapan terapi dzikir terhadap seorang istri yang belum memiliki anak di Wonorejo Rungkut Surabaya.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat secara teoritis dan praktis bagi pembacanya, adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Secara teoritis
Hasil penelitian ini diharapkan mampu digunakan sebagai sarana pengembangan ilmu pengetahuan dan sebagai bahan penelitian bagi peneliti serta praktisi di bidang Bimbingan dan Konseling Islam.
2. Secara praktis
Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi masyarakat khususnya yang mengalami kesulitan dalam memiliki keturunan.

E. Definisi Konsep

1. Terapi Dzikir

Terapi merupakan sebuah cara pengobatan yang bertujuan untuk menyembuhkan kondisi psikologis individu. Selain itu, terapi juga berarti cara sistematis dan terencana untuk mengatasi masalah yang dialami individu dan bertujuan untuk mengembalikan, menjaga, memelihara, serta mengembangkan kondisi individu agar akal dan hatinya tetap berada dalam kondisi yang baik.²⁴

Dzikir diserap dari kata “*dzakara*” yang memiliki makna menyebut, mengerti, menggabungkan, menjaga, mempelajari, memberi, menyucikan dan nasihat. Dengan demikian, dzikir bisa dimaknai sebagai menyucikan, mengagungkan, menyebut, dan mengucapkan nama Allah atau menjaga selalu dalam pikiran.²⁵

Berdzikir adalah kegiatan yang dilakukan dengan membaca bacaan yang suci yang membuat individu mengingat Allah yang agung. Berdzikir dilakukan secara lisan dan di dalam hati. Jika dzikir hanya dilaksanakan secara lisan, ia dimaknai sebagai upaya mengingat, sehingga belum dinilai sebagai dzikir yang sesungguhnya karena hatinya masih lalai atau belum fokus kepada Allah SWT.²⁶ Dzikir merupakan sesuatu tindakan mengingat dan mengagungkan nama-nama Allah SWT dengan bacaan dan lafal-lafal tertentu. Dzikir dapat dilakukan dimana saja tidak terikat ruang

²⁴ M. Sholihin, *Terapi Sufistik*, (Bandung : Pustaka Setia, 2004), hlm. 82-83.

²⁵ Fadli Ramadhan, *Dzikir Pagi Petang*, (Yogyakarta: Fillah, 2019), hlm 1.

²⁶ Rizki Joko Sukmono, *Psikologi Dzikir*, (Jakarta: SRI GUNTING, 2008), Hlm 1-2.

dan waktu serta dapat dilafalkan dengan lisan atau dibaca dalam hati saja. Said Ibnu Djubair dan para ulama lainnya menjelaskan bahwa bahwa seseorang dapat dikatakan berdzikir jika segala hal dan ketaatannya diniatkan karena Allah Swt. Hal ini berarti tidak hanya terbatas pada bacaan takbir, tahmid dan tasbih, melainkan semua kegiatan manusia yang diniatkan karena mengharap ridha Allah SWT.²⁷

Manfaat dzikir yaitu dapat mengontrol perilaku manusia. Seseorang yang lalai dalam dzikir kepada Allah, secara tidak sadar terkadang ia dapat berbuat maksiat. Akan tetapi jika seseorang mengingat Allah kesadaran akan dirinya sebagai hamba Allah muncul kembali.²⁸ Sebagaimana yang disebutkan oleh Abdurahman, dzikir mampu mengembalikan kesadaran seseorang untuk mengingat, menyebut, hingga mereduksi kembali apa yang disembunyikan dalam hati.²⁹

Adapun terapi dzikir yang akan digunakan dalam penelitian ini antara lain; dzikir tasbih, dzikir tahmid, dzikir takbir, dzikir tahlil, dzikir istighfar, dan dzikir hauqalah.

2. Stres

Nasir dan Muhith mengatakan bahwa stres merupakan kondisi yang kurang menyenangkan saat individu merasa sebuah situasi sebagai beban atau melebihi kemampuannya untuk memenuhi suatu

²⁷ Abu Wardah Bin Askat, *Wasiat Dzikir dan Doa Rasulullah SAW*, (Yogyakarta: Kreasi Wacana, 2000), hlm 6.

²⁸ Afif Anshori, *Dzikir dan Kedamaian Jiwa*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), hlm 33.

²⁹ Endah Wulandari dan Fuad Nashori, "Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Lansia", *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol.6 No.2, 2 Desember 2014. hlm 241.

kebutuhan.³⁰ Pendapat lain dari Lazarus, mengatakan bahwa stres adalah hubungan antara seseorang dengan lingkungannya yang dianggap seseorang sebagai beban yang melebihi kemampuannya dan menjadi ancaman bagi kesejahteraannya. Dengan demikian, stres adalah situasi individual dan memperlihatkan bagaimana individu merespon tuntutan di sekitarnya.³¹ Sebuah situasi yang dialami individu saat menemukan ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dengan kemampuannya untuk memenuhi tuntutan tersebut disebut stres.³²

Stres menurut Baum dapat diartikan sebagai pengalaman emosional yang negatif yang diikuti dengan berubahnya aspek fisik, kognitif, serta tingkah laku. Sedangkan menurut Dadang Hawari stres adalah sebagai respon individu pada fisik dan psikis, yang berupa perasaan tidak nyaman, tidak enak, tertekan terhadap tuntutan yang dihadapi.³³

Adapun gejala stres pada penelitian ini adalah ditandai dengan perubahan emosional konseli, yaitu merasa mudah marah, mudah kesal, tekanan batin, mudah tersinggung, mudah gelisah, mudah menangis, *minder*, berfikir negatif, merasa putus asa. Selain itu ditandai dengan perubahan pada fisik konseli, yaitu mengalami gangguan tidur, sakit kepala dan gangguan pencernaan.

³⁰ Fariyuni Litolily dan Nurfitri Swastiningsih, "Manajemen Stres Pada Istri Yang Mengalami Long Distance Marriage", *Jurnal Fakultas Psikologi* Vol. 2, No.2, Desember 2014, hlm 54.

³¹ Iman Soeharto, *Pencegahan & Penyembuhan Penyakit Koroner* (Jakarta: PT Gramedia, 2004), hlm 123.

³² Terry Looker & Olga Gregson, *Managing Stres, Mengatasi Stres Secara Mandiri*, (Yogyakarta: Baca, 2005), hlm 44.

³³ Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental*, (Bandung: PT Rosdakarya, 2018), hlm 119.

3. Permasalahan Rumah Tangga

Masalah keluarga dapat diibaratkan seperti bumbu masak. Masakan yang tidak disertai bumbu, maka rasanya akan hambar. Begitu pula dengan kehidupan rumah tangga. Semua situasi seperti pertengkaran, adu mulut, cekcok, dan sebagainya antara suami dan istri sebenarnya adalah “bumbu” bagi rumah tangga jika dapat dihadapi dengan bijak. Sebaliknya, jika masalah rumah tangga tidak dapat disikapi dengan bijak maka akan menjadi racun dalam kehidupan rumah tangga.³⁴

Secara umum, permasalahan rumah tangga terdiri dari masalah ekonomi, komunikasi, perselingkuhan, biologis dan infertilitas. Permasalahan tersebut menimbulkan beberapa dampak yaitu dampak psikologis. Seperti, permasalahan infertilitas menimbulkan stres pada wanita (istri). Dalam penelitian ini, peneliti mengambil kasus seorang istri yang belum memiliki anak di Wonorejo Rungkut Surabaya.

F. Sistematika Pembahasan

Untuk mempermudah pemahaman, maka peneliti akan membuat sistematika pembahasan yang terdiri dari lima bab sebagai berikut :

Pada bab pertama, merupakan pendahuluan yang berisi tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, metode penelitian, dan yang terakhir sistematika pembahasan.

Dalam bab kedua membahas tentang kajian teoritik yang meliputi Terapi Dzikir dan Stres. Selain itu dalam bab ini memaparkan penelitian terdahulu yang relevan.

³⁴ Deni Mahardika, *101 Problem Solving of Masalah Keluarga*, (Jakarta: Saufa, 2015), hlm 7-8.

Pada bab ketiga membahas tentang metode penelitian yang akan digunakan.

Dalam bab keempat membahas tentang penyajian data. Penyajian data merupakan hasil data yang diperoleh setelah melakukan proses konseling. Pada bab ini peneliti membahas tentang profil konseli, gambaran serta hasil dari penelitian.

Bab yang kelima merupakan bab yang terakhir. Bab ini berisi tentang kesimpulan tentang jawaban dari rumusan masalah yang tertera pada bab pertama.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II TERAPI DZIKIR DAN STRES

A. Terapi Dzikir

1. Pengertian Terapi Dzikir

Terapi merupakan sebuah cara pengobatan yang bertujuan untuk menyembuhkan kondisi psikologis individu. Selain itu, terapi dapat diartikan sebagai cara sistematis dan terencana untuk mengatasi masalah yang dialami individu dan bertujuan untuk mengembalikan, menjaga, memelihara, serta mengembangkan kondisi individu agar akal dan hatinya tetap berada dalam kondisi yang baik.³⁵

Dzikir diserap dari kata “*dzakara*” yang memiliki makna menyebut, mengerti, menggabungkan, menjaga, mempelajari, memberi, menyucikan dan nasihat. Dengan demikian, dzikir bisa dimaknai sebagai menyucikan, mengagungkan, menyebut, dan mengucapkan nama Allah atau menjaga selalu dalam pikiran.³⁶

Berdzikir adalah kegiatan yang dilakukan dengan membaca bacaan yang suci yang membuat individu mengingat Allah yang agung. Berdzikir dilakukan secara lisan dan di dalam hati. Jika dzikir hanya dilaksanakan secara lisan, ia dimaknai sebagai upaya mengingat, sehingga belum dinilai sebagai dzikir yang sesungguhnya karena hatinya masih lalai atau belum fokus kepada Allah SWT.³⁷ Dzikir merupakan sesuatu tindakan mengingat serta mengagungkan nama-nama

³⁵ M. Sholihin, *Terapi Sufistik*, (Bandung : Pustaka Setia, 2004), hlm. 82-83.

³⁶ Fadli Ramadhan, *Dzikir Pagi Petang*, (Yogyakarta: Fillah, 2019), hlm 1.

³⁷ Rizki Joko Sukmono, *Psikologi Dzikir*, (Jakarta: SRI GUNTING, 2008), Hlm 1-2.

Allah SWT dengan bacaan dan lafal-lafal tertentu. Dzikir dapat dilakukan dimana saja tidak terikat ruang dan waktu serta dapat dilafalkan dengan lisan atau dibaca dalam hati saja. Said Ibnu Djubair dan para ulama lainnya menjelaskan bahwa bahwa seseorang dapat dikatakan berdzikir jika segala hal dan ketaatannya diniatkan karena Allah Swt. Hal ini berarti tidak hanya terbatas pada bacaan takbir, tahmid dan tasbih, melainkan semua kegiatan manusia yang diniatkan karena mengharap ridha Allah SWT.³⁸

Berdasarkan beberapa pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa dzikir adalah segala upaya dalam rangka mengingat Allah dengan menagungkan asma-Nya dan dapat dilakukan secara lisan maupun diucapkan dalam hati saja.

Manfaat dzikir yaitu dapat mengontrol perilaku manusia. Seseorang yang lalai dalam dzikir kepada Allah, secara tidak sadar terkadang ia dapat berbuat maksiat. Akan tetapi jika seseorang mengingat Allah kesadaran akan dirinya sebagai hamba Allah muncul kembali.³⁹ Seperti yang dikatakan Abdurahman bahwa dzikir mampu mengembalikan kesadaran seseorang untuk mengingat, menyebut, hingga mereduksi kembali hal-hal yang disembunyikan dalam hati.⁴⁰

Jika seseorang menghiasi segala aktivitasnya dengan dzikir, maka ia dapat menghindari perbuatan maksiat hati. Ini dikarenakan ia merasa gerak-geriknya

³⁸ Abu Wardah Bin Askat, *Wasiat Dzikir dan Doa Rasulullah SAW*, (Yogyakarta: Kreasi Wacana, 2000), hlm 6.

³⁹ Afif Anshori, *Dzikir dan Kedamaian Jiwa*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), hlm 33.

⁴⁰ Endah Wulandari dan Fuad Nashori, "Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Lansia", *Jurnal Intervensi Psikologi*. Volume 6 No2, 2 Desember 2014, hlm 241.

selalu diawasi oleh Allah yang Maha Melihat (*Al-bashir*) dan yang Maha Mengetahui (*Al-'alim*). Oleh karena itu dzikir merupakan sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah. Dzikir adalah terapi yang efektif untuk menyembuhkan penyakit hati. Melalui dzikir kepada Allah, semua wujud unek-unek dalam hati bisa dilunturkan karena hatinya sibuk untuk mengingat Allah sebagai otoritas tertinggi dalam kehidupan manusia..⁴¹

Berdasarkan penjelasan terapi dan dzikir, dapat disimpulkan bahwa terapi dzikir adalah pengobatan psikologis dengan mengingat dan menyebut nama Allah yang dilafalkan secara lisan dan menghadirkan maknanya dalam hati serta dilakukan secara berulang.

2. Tujuan Dzikir

Adapun tujuan dzikir kepada Allah SWT yaitu untuk memperbaiki diri serta menenangkan hati dari sifat-sifat buruk seperti hasud, khawatir, cemas, dan hawa nafsu yang menjerumuskan pada perbuatan maksiat. Dzikir yang dilakukan dengan baik dan benar dapat mengendalikan hawa nafsu dan membuat hati seseorang menjadi tenang. Amir Najar mengatakan bahwa seseorang yang berdzikir kepada Allah SWT akan menemukan kedamaian dan ketenangan dalam hati dan pikirannya (*al-insanu az-zikru tajiduhu mutmainna al-qalb mustarima al-bala*). Hati seseorang yang berdzikir akan suci, karena Allah yang ada dalam hatinya serta segala sesuatu yang datang dari selain-Nya seperti sifat

⁴¹ Abdul Basit, *Konseling Islam*, (Depok: Kencana, 2017), hlm 188.

buruk, maka dapat hilang dengan dzikir yang telah dilakukan.⁴²

Terdapat dua hal dalam diri manusia yang dapat memiliki pengaruh bagi perilaku manusia yakni “nafsu dan qalbu”. Seseorang yang tidak mengingat Allah akan melakukan kedzaliman, kemaksiatan, serta hal lainnya sebab manusia condong pada pemenuhan nafsu secara berlebihan.⁴³

3. Manfaat Dzikir

Dzikir memiliki manfaat yang besar di zaman modern di masa kini, berikut manfaat dzikir berdasarkan Amin Syukur, yakni⁴⁴:

a. Dzikir dapat memantapkan iman

Jiwa manusia akan diawasi oleh apa dan siapa yang selalu melihatnya. Ingat atas Allah berarti individu melupakan hal yang lain; ingat atas hal lain artinya individu melupakan Allah. Melupakan Allah berdampak luas bagi kehidupan manusia.

b. Dzikir dapat menghindarkan dari bahaya

Hidup di dunia ini, kita tidak terlepas dari ujian dan bahaya yang datang. Seperti pada kisah Nabi Yunus As. Yang tertelan ikan. Ketika Nabi Yunus As. Tertimpa musibah tersebut, maka beliau berdoa:

la ilaha illa anta subhanaka inni kuntu minadh dhalimin

⁴² Muhammad Basyrul Muvid, *Manajemen Tasawuf*, (Yogyakarta: FORUM Grup Relasi Inti Media, 2020), hlm 95-108.

⁴³ Muhammad Arifin Ilham, *Menggapai Kenikmatan Dzikir*, (Depok: Intuisi Press, 2003), hlm 13.

⁴⁴ Afif Anshori, *Dzikir dan Kedamaian Jiwa*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), hlm 33.

Artinya : “Tiada Tuhan selain Engkau, maha suci Engkau, sesungguhnya aku adalah termasuk orang-orang yang zalim”

c. Dzikir sebagai terapi jiwa

Islam sebagai agama rahmatan lil alamin memberikan solusi untuk menghadapi masalah pikiran dan kejiwaan, yaitu dengan dzikir. Dzikir kepada Allah merupakan solusi untuk menentramkan hati. Dengan berdzikir secara benar, khusyu’, ikhlas, dan penuh pengharapan kepada-Nya

Menurut Imam Ibn al-Qayyim dalam kitab *al-Wabil ash-Shayyib* menyebutkan bahwa dzikir memiliki manfaat antara lain⁴⁵:

a. Zikir akan mengusir dan mengekang setan.

(QS. Az-Zukhruf / 43: 36)

وَمَنْ يَعْشُ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نُقِيضْ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ

Artinya : “Dan Barangsiapa yang berpaling dari zikir kepada Allah Yang Maha Pemurah, akan Kami biarkan setan (menyesatkannya) dan menjadi teman karibnya.”

Untuk itu manakala merasa gangguan setan datang, manusia diperintahkan Allah untuk segera berlindung pada-Nya. Allah berfirman dalam QS Al-Araf 7:200:

وَأَمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْعٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ

Artinya : “Jika setan datang menggodamu, maka berlindunglah kepada Allah. Sungguh, Dia Maha Mendengar Lagi Maha Mengetahui.”

⁴⁵ Duski Samad, *KONSELING SUFISTIK: Tasawuf Wawasan dan Pendekatan Konseling Islam*, (Depok: Rajawali Pers, 2017), hlm 246.

- b. Berdzikir akan mendatangkan ketentraman hati⁴⁶
Allah berfirman dalam QS. Ar-Rad/13 :28 :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ
تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۗ

Artinya: “Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram.”

Dzikir tidak semata merupakan sumber ketenangan, tapi juga sumber kehidupan karena ia adalah nyawa serta makanan bagi hati. Hati yang kosong dari dzikir bak tubuh yang kekurangan nutrisi. Dzikir bagi hati sama halnya air bagi ikan. Ikan tentunya tidak bisa jauh dari air. Berdzikir akan membuat hamba diingat Allah. (QS Al-Baqarah: 52)

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُون ۗ

Artinya: “Ingatlah kamu kepadaku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)Ku.”

- c. Berdzikir akan disayang Allah dan didoakan malaikat⁴⁷

⁴⁶ Duski Samad, *KONSELING SUFISTIK: Tasawuf Wawasan dan Pendekatan Konseling Islam*, hlm 247.

⁴⁷ Duski Samad, *KONSELING SUFISTIK: Tasawuf Wawasan dan Pendekatan Konseling Islam*, hlm 248.

Orang atau jamaah yang tengah berzikir dikasihi Allah dan didoakan malaikat sehingga ia memperoleh keberuntungan dan kemenangan yang hakekat.

وَسَبِّحْهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا هُوَ الَّذِي يُصَلِّي عَلَيْكُمْ
وَمَلَائِكَتُهُ يُخْرِجُكُمْ مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ وَكَانَ
بِالْمُؤْمِنِينَ رَحِيمًا

Artinya : “Dan bertasbihlah kepada-Nya di waktu pagi dan petang, Wahai orang-orang yang beriman berzikirlah (ingatlah kepada) Allah dengan mengingat-Nya sebanya-banyaknya. Dialah yang memberi rahmat kepadamu dan malaikat-Nya (memohonkan ampunan untukmu), agar Dia mengeluarkan kalian dari kegelapan kepada cahaya yang terang. Dan Dia Maha Penyayang kepada orang-orang yang beriman.” (QS Al-Ahzab/33: 42-43)

- d. Berdzikir membuat rezeki bertambah dan lancar sesuai kehendak-Nya⁴⁸

فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا . يُرْسِلِ السَّمَاءَ
عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا . وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَلْ لَكُمْ
جَنَاتٍ وَيَجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَارًا

Artinya : “Allah ta’ala berfirman maka aku katakana kepada mereka: “Mohonlah ampun kepada Tuhanmu.” Sesungguhnya Dia adalah Maha Pengampun. Niscaya Dia akan mengirimkan hujan kepadamu dengan lebat. Dan membanyakkan harta dan anak-anakmu, dan mengadakan untukmu kebun-kebun dan mengadakan (pula didalamnya) untukmu dungai-sungai.” (QS Nuh 71: 10-12)

Diantara manfaat istighfar adalah turunnya hujan, lancarnya rezeki, banyaknya keturunan, suburnya kebun serta mengalirnya sungai.

4. Macam-Macam Dzikir

a. Dzikir Dengan Lisan

Dzikir dengan lisan yaitu dengan melafalkan pujian bagi Allah dan pelafalannya bisa didengar oleh telinga orang yang membaca maupun orang lain.⁴⁹ Dzikir dengan lisan dapat dibagi ke dalam dua macam, yaitu dzikir dengan suara pelan (berbisik) dan dzikir dengan suara lantang dan kolektif seperti istighasah yang kerap dilakukan oleh kelompok keislaman. Dzikir ini cocok untuk pemula, karena menyebut dan mengingat nama Allah secara lisan bisa didengar oleh telinga orang yang bersangkutan untuk membantu menghilangkan dan menghapus pikiran selain Allah. Namun, dzikir dengan lisan, terlebih secara lantang, memiliki sisi negatif. Dzikir ini kurang menghidupi kekhusyukan, bisa membawa riya' untuk orang yang kurang bisa menega hati dan niatnya dengan baik, serta mengusik kegiatan orang lain.

b. Dzikir Pikir

Al-Quran menjelaskan bahwa manusia diciptakan paling mulia kedudukan dan derajatnya serta manusia diciptakan dengan bentuk sebaik-baiknya. Allah berfirmandalam surat At-Tin ayat 4:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنَ

⁴⁹ Muh. Mu'inudinillah, *24 Jam Dzikir dan Doa Rasulullah*, (Surakarta: Biladi, 2014), hlm 39.

Artinya: “*Sesungguhnya kami telah menciptakan manusia dalam bentuk sebaik- baiknya*”⁵⁰

Allah SWT telah menganugerahi berbagai potensi kepada manusia sebagai makhluk yang paling mulia, seperti kecerdasan. Kecerdasan merupakan karunia Allah dan potensi yang hanya dimiliki oleh manusia dalam Al-Qur’an untuk menjaga dan memanfaatkan potensi yang telah Allah anugerahkan dengan sebaik-baiknya melalui merenungkan serta memikirkan isi Al-Qur’an dan diri manusia sendiri. Apabila berdzikir secara istiqomah maka dapat membentuk pola pikir yang baik, terhindar dari sifat tercela, dapat mengendalikan diri dari hawa nafsu serta menambah keyakinan kita kepada Allah SWT.⁵¹

c. Dzikir Dengan Hati atau Qalbu

Dzikir qalbu atau dzikir dengan hati merupakan dzikir yang menghadirkan keagungan serta sifat-sifat tuhan dalam diri seseorang, memikirkan kenikmatan, keutamaan, memikirkan seluruh aturan-Nya. Jika seseorang hatinya berdzikir ia akan menyadari bahwa Allah SWT maha melihat lagi maha mengetahui segala sesuatu yang diperbuat oleh hambanya sehingga ia akan dijauhkan dari kelalaian atas perintah Tuhan dan akan selalu menjauhi segala larangan-Nya.⁵² Dzikir qalbu harus dilakukan dengan kesadaran akan kehadiran Allah SWT yang dekat dengan detak irama jantung, dan dilakukan secara tersembunyi tanpa

⁵⁰ Departemen Agama RI, *Al-Qur’an Dan Terjemahnya*, (Bandung: Gema Risalah Press, 1989), hlm 1076.

⁵¹ S yafrudin, “Pendidikan Karakter Melalui Aktivitas Dzikir”, *Jurnal SAP*, Vol.2 No.2, (Desember 2007) hlm 179.

⁵² Annisul muttaqin, “Praktik Dzikir Sufi Tarekat Maulawiyah Dalam Perspektif Hukum”, (Skripsi, Jakarta : Uin syarif hidayatullah 2011), hlm 19.

adanya suara. Dzikir dari hati akan memberikan dampak positif dalam hidup seseorang dan akan mengakibatkan kedekatan seorang hamba dengan Tuhannya semakin besar dan akhirnya merasa seakan setiap anggota tubuhnya adalah sebuah hati yang ingat akan Tuhan.

d. Dzikir Dengan Amal

Dzikir dengan amal yaitu melakukan segala kegiatan yang dapat mengantarkannya untuk selalu mengingat Allah dan melakukan tindakan berdasarkan pada ketentuan Allah. Dzikir secara amal merupakan bentuk upaya kita untuk menjadikan Allah sebagai sumber yang paling utama dalam melakukan segala aktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Begitu juga tidak lupa dengan tujuan akhir yang hendak diharapkan yaitu Ridha Allah SWT. Contoh dzikir amal yang dapat diterapkan yaitu ketika melakukan diskusi tentang masalah agama, membaca buku yang berkualitas, melakukan pembelajaran Al-Qur'an dan Hadis, berbuat baik untuk sesama, beramal saleh, saling menasehati tentang kebenaran, saling menolong, dan menyambung tali silaturahmi.⁵³

5. Bentuk-Bentuk Dzikir

Lafal-lafal dalam dzikir memiliki jumlah yang sangat banyak. Lafal dzikir dapat bersumber dari Rasulullah SAW maupun nabi sebelumnya. Lafal dzikir juga dapat bersumber dari para ulama, adapun lafadz dzikir antara lain⁵⁴:

a. Dzikir Tasbih

⁵³ Samsul Munir Amin & Haryanto Al-Fandi, *Energi Dzikir*, (Jakarta:Amzah, 2014), hlm 33.

⁵⁴ Syauqi Abdillah Zein, *Usir Gelisah Dengan Ibadah*, (Yogyakarta: Diva Press, 2017), hlm 160.

Menurut Mujahid, tasbih bermakna menjauhkan Allah SWT dari setiap perkara buruk. Ibnu Atsir juga mengatakan bahwa selain menyucikan, tasbih juga harus dimaknai mengultuskan.⁵⁵ Adapun yang dimaksud menyucikan dan menjauhkan Allah SWT dari hal-hal negatif adalah membersihkan fikiran manusia dari prasangka tidak baik dan tidak benar kepadanya. Karena sebenarnya Allah SWT sempurna dan jauh dari hal-hal negatif. Ketika sedang bertasbih maka hati tidak akan pernah berprasangka negatif kepada Allah SWT.⁵⁶ Seseorang yang senantiasa bertasbih tidak akan mudah marah karena setiap hal yang ditemuinya selalu dianggap yang terbaik.⁵⁷

Adapun lafadz bacaan tasbih adalah *subhanallah, subhanallah wa bihamdi dan subhanallahi wabihamdihi subhanallahil adzim*. Di mana tasbih berisi pujian-pujian kepada Allah untuk mensucikan-Nya.⁵⁸ Tasbih merupakan salah satu bacaan dzikir kepada Allah SWT yang sangat ringan dilakukan namun sangat berat dalam timbangan. Rasulullah SAW bersabda⁵⁹:

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁵⁵ Luqman Junaidi, *The Power of Wirid*, (Jakarta: Hikmah, 2007), hlm 104.

⁵⁶ M. Sanusi, *Dzikir Itu Ajib! Bukti-ukti Dzikir Dapat Menyempurnakan Kepribadian*, (Yogyakarta: Diva Press, 2014), hlm 105.

⁵⁷ M. Sanusi, *Dzikir Itu Ajib! Bukti-ukti Dzikir Dapat Menyempurnakan Kepribadian*, hlm 106.

⁵⁸ Faridz Anwar, "Hubungan Intensitas Dzikir dan Kebahagiaan pada Mahasiswa Universitas Islam di Yogyakarta", (Skripsi, Fakultas Psikologi dan Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, 2018), hlm 26.

⁵⁹ Maniruddin, "Bentuk Dzikir dan Fungsinya", *Jurnal Pengembangan Masyarakat* Vol. 5 No.5 Tahun 2018, hlm 4.

كلمات خفيفتان على اللسان, ثقيلتان في الميزان,
حبيبتان الى الرحمن : سبحان اهل بحمده سبحان اهل
العظيم.متفق عليه

Artinya :

“Dua kalimat yang ringat diucapkan lidah berat pahala ditimbang, disukai oleh Allah, itulah kalimat *subhanallahi wabihamdihi subhanallahil’azim*”. (HR. Bukhari & Muslim)⁶⁰

b. Dzikir Tahmid

Tahmid atau hamdalah termasuk kalimat yang pendek, tetapi memiliki makna yang panjang dan mendalam. Bacaan tahmid yang paling pendek adalah *alhamdulillah*. Bacaan tahmid memiliki makna dan keutamaan yang luar biasa. Tahmid mengajarkan kita untuk selalu memuji-Nya sebagai wujud rasa syukur terhadap segala nikmat dan anugerah yang telah diberikan oleh-Nya. Apabila kita senantiasa bersyukur dengan mengucap *alhamdulillah*, maka kita akan merasakan ketenangan dan ketentraman jiwa.⁶¹

Di dalam kalimat tahmid diajarkan untuk selalu memuji Allah SWT sebagai bentuk terima kasih terhadap segala nikmat dan berkah yang kita dapat selama hidup. Kalimat tahmid yang artinya “*segala puji adalah milik Allah*” juga memiliki makna hubungan kita dengan sesama, yakni tiada yang pantas kita lakukan dan ucapkan selain rasa pujian kita terhadap segala apa yang telah dikaruniakan oleh sang Pencipta. Pujian apapun yang terucap di alam semesta ini semuanya hanyalah

⁶⁰ HR. Muslim No. 7088

⁶¹ Syaqui Abdillah Zein, *Usir Gelisah Dengan Ibadah*, (Yogyakarta: DIVA Press, 2017), hlm 166-171.

milik-Nya. Pujian yang sering dialamatkan pada manusia, keindahan alam, keajaiban suatu kejadian, dan sebagainya dalam konsep hamdalah menuju Dzat Yang Satu.⁶²

c. Dzikir Takbir

Takbir merupakan bentuk pujian dan pengakuan seorang hamba atas keagungan Allah SWT. Dengan bertakbir, maka ia telah menyadari dan mengakui bahwa manusia merupakan bentuk makhluk yang lemah dan bisa segala keterbatasan pengetahuan. Manusia tidak mungkin menghadirkan kebajikan meski hanya untuk ia sendiri tanpa pertolongan Allah SWT. Adapun lafadz bacaan takbir adalah *Allahu Akbar*.⁶³

d. Dzikir Tahlil

Kalimat *laa ilaaha illallah* atau yang sering disebut sebagai tahlil merupakan amalan dzikir yang paling utama diantara semua kalimat dzikir. Jabir bin Abdullah ra menuturkan bahwa Rasulullah SAW bersabda⁶⁴:

أَفْضَلُ الذِّكْرِ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ ، وَأَفْضَلُ الدُّعَاءِ الْحَمْدُ
لِلَّهِ

Artinya : “Dzikir terbaik ialah kalimat *laa ilaaha illallah*, dan doa terbaik adalah kalimat *alhamdulillah*.”⁶⁵ (HR. Tirmidzi)

⁶² M. Sanusi, *Dzikir Itu Ajib! Bukti-ukti Dzikir Dapat Menyempurnakan Kepribadian*, (Yogyakarta: Diva Press, 2014), hlm 106-107.

⁶³ Faridz Anwar, “Hubungan Intensitas Dzikir dan Kebahagiaan pada Mahasiswa Universitas Islam di Yogyakarta”, (Skripsi, Fakultas Psikologi dan Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, 2018), hlm 28.

⁶⁴ Syauqi Abdillah Zein, *Usir Gelisah Dengan Ibadah*, (Yogyakarta: DIVA Press, 2017), hlm 180.

⁶⁵ HR. Tirmidzi no 3383

Berdasarkan hadis tersebut sangat jelas bahwa kalimat tahlil merupakan kalimat dzikir yang paling utama karena mengandung makna akidah yang sangat fundamental bagi umat Islam. Ada dua esensi pokok yang terkandung dalam kalimat tahlil. *Pertama*, berisi penyangkalan pada lafal *laa ilaha*, yang artinya “tiada Tuhan”. Lafal ini menyangkal adanya sesembahan yang patut disembah sekaligus menafikkan tuhan-tuhan yang dibuat oleh umat lain. Selain itu, lafal ini terkandung makna bahwa tidak ada satupun yang diminta tolong, dihormati, disucikan, dipuji, dan disembah. *Kedua*, berisi sebuah pengukuhan pada lafal *illallah*. Kalimat tauhid ini merupakan inti akidah umat Islam karena berisi sebuah keyakinan bahwa Allah SWT Tuhan Yang Maha Esa adalah satu-satunya Dzat yang patut disembah dan diagungkan. Maka penyangkalan bahwa tiada yang berhak disembah, diagungkan, dimintai tolong serta pengukuhan berupa kalimat *illallah*, kecuali Allah satu-satunya Dzat yang berhak disembah, menjadi satu paket inti tahlil itu sendiri.⁶⁶

e. Dzikir Istighfar

Lafal istighfar yang paling singkat adalah *astaghfirullah 'azim* yang berarti memohon ampun kepada Allah Yang Maha Agung. Dalam bahasa Arab, istighfar merupakan turunan dari kata *ghafara* yang makna asalnya ialah “menutupi”. Dalam pengertian syariat islam, istighfar berarti memohon ampun kepada Allah SWT. Sebagai Dzat Yang Maha Pengampun. Semakin sering beristighfar kepada Allah SWT maka semakin

⁶⁶ Luqman Junaidi, *The Power of Wirid*, (Jakarta: Hikmah, 2007), hlm 167.

bersih pula diri kita dari dosa, kesalahan, dan aib-aib. Itulah sebabnya, Allah SWT sangat menyukai hamba-Nya yang istiqamah beristighfar. Berdzikir dengan istighfar dapat membantu kita mengatasi segala problem hidup dan beban batin. Sebagaimana dinyatakan oleh Rasulullah SAW orang yang senantiasa beristighfar akan mendapatkan anugerah kegembiraan dari Allah SWT. Selain itu, Allah SWT akan membantunya terlepas dari segala kesempitan hidup dan menganugerahinya rezeki yang tidak disangka-sangka.⁶⁷ Allah berfirman dalam QS Nuh ayat 10-12 :

فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا يُرْسِلِ السَّمَاءَ
عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَلْ لَكُمْ
جَنَّاتٍ وَيَجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَارًا

Artinya :

*“Lalu, aku berkata (kepada mereka), “Mohonlah ampun kepada Tuhanmu. Sesungguhnya Dia Maha Pengampun. Jika kamu memohon ampun,) niscaya Dia akan menurunkan hujan yang lebat dari langit kepadamu, memperbanyak harta dan anak-anakmu, serta mengadakan kebun-kebun dan sungai-sungai untukmu.”*⁶⁸

Menurut Tafsir Al-Misbah, ayat diatas menunjukkan bahwa ada kaitan antara keimanan dan takwa dengan curahan rezeki serta terhindarnya kesulitan. Sebaliknya ada juga kaitan antara

⁶⁷ Syaqui Abdillah Zein, *Usir Gelisah Dengan Ibadah*, hlm 189.

kedurhakaan dengan jatuhnya musibah dan hilangnya anugerah.⁶⁹

f. Dzikir Hauqalah

Dzikir “*Laa hawla wala quwwata illa billah*” bisa menenangkan hati bila dibaca saat hati merasa cemas. Namun, dalam mengamalkan dzikir ini harus yakin bahwa hanya Allah SWT satu-satunya sumber kekuatan di alam semesta. Tidak ada kekuatan tandingan bagi-Nya. Bisa jadi, ujian yang menimpa keluarga merupakan cara Allah SWT mendewasakan hati. Jika istiqamah membaca dzikir tersebut, cobaaan apapun yang menimpa keluarga pasti tidak akan menjadi gundah. Hati akan tetap tenang dan dapat menghadapinya. Karena percaya bahwa tidak ada apapun yang membahayakan dalam kehidupan di dunia ini jika Allah SWT tidak mengizinkannya.⁷⁰

Banyak nabi yang diuji oleh Allah SWT dengan ujian yang besar. Salah satunya ketika nabi Ayyub As. didera oleh sekian cobaan yang sangat dahsyat, salah satu istrinya tetap setia dan sabar menghadapi cobaan tersebut. Keduanya sangat paham hakikat dari “*Laa hawla walaa quwwata illa billaah*” yang menjadi pedoman mereka dalam menjalani kehidupan rumah tangga.⁷¹

⁶⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: pesan, kesan dan keserasian Al-Qur'an*, (Tangerang: Penerbit Lentera Hati, 2002), hlm 463.

⁷⁰ Nurul Qamariyah, *Berdzikirlah Pasti Hatimu Akan Tenang*, (Yogyakarta: Laksana, 2018), hlm 106.

⁷¹ Nurul Qamariyah, *Berdzikirlah Pasti Hatimu Akan Tenang*, hlm 107.

B. Stres

1. Pengertian Stres

Nasir dan Muhith mengatakan bahwa stres merupakan kondisi yang kurang menyenangkan saat individu merasa sebuah situasi sebagai beban atau melebihi kemampuannya untuk memenuhi suatu kebutuhan.⁷² Pendapat lain dari Lazarus, mengatakan bahwa stres adalah hubungan antara seseorang dengan lingkungannya yang dianggap seseorang sebagai beban yang melebihi kemampuannya dan menjadi ancaman bagi kesejahteraannya. Dengan demikian, stres adalah situasi individual dan memperlihatkan bagaimana individu merespon tuntutan di sekitarnya.⁷³ Sebuah keadaan yang kita alami ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya disebut stres.⁷⁴

Stres didefinisikan Baum sebagai sebuah pengalaman emosional yang negatif dan diikuti dengan berubahnya aspek fisik, kognitif, maupun tingkah laku. Sedangkan menurut Dadang Hawari stres adalah sebagai respon individu pada fisik dan psikis dan berupa rasa tidak nyaman, tidak enak, maupun tertekan atas tuntutan yang di hadapannya.⁷⁵

Berdasarkan sejumlah pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa stres adalah ketidaksesuaian antara

⁷² Fariyuni Litoloy dan Nurfitri Swastiningsih, "Manajemen Stres Pada Istri Yang Mengalami Long Distance Marriage", *Jurnal Fakultas Psikologi* Vol. 2, No.2, Desember 2014, hlm 54.

⁷³ Iman Soeharto, *Pencegahan & Penyembuhan Penyakit Koroner* (Jakarta: PT Gramedia, 2004), hlm 123.

⁷⁴ Terry Looker & Olga Gregson, *Managing Stres, Mengatasi Stres Secara Mandiri*, (Yogyakarta: Baca, 2005), hlm 44.

⁷⁵ Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental*, (Bandung: PT Rosdakarya, 2018), hlm 119.

tuntutan yang diterima sehingga menimbulkan respon fisik dan psikis berupa ketidaknyamanan atau rasa tertekan.

2. Penyebab Stres

Stres disebabkan oleh dua hal, yaitu stresor internal dan stresor eksternal. Stresor internal adalah stresor yang berasal dari dalam individu sendiri. Seperti tekanan psikologis yang bersifat buruk seperti frustrasi, kecemasan (*anxiety*), rasa bersalah, khawatir berlebihan, marah, benci, sedih, cemburu, rasa kasihan pada diri sendiri, serta rasa rendah diri.

Sedangkan stresor eksternal adalah stresor yang berasal dari luar individu atau lingkungan individu. Contoh tekanan yang berasal dari luar yaitu, kehilangan orang yang dicintai, kehilangan pekerjaan, pensiun dari pekerjaan, perceraian, masalah keuangan, pindah rumah dan lain-lain. Tekanan yang berasal dari luar yang dialami individu disebabkan oleh interaksi dengan lingkungannya, sehingga dapat menyebabkan traumatik yang tidak dapat dihindari⁷⁶

3. Gejala Stres

Menurut Andrew Goliszek, gejala stres dapat dibagi menjadi tiga kategori yaitu⁷⁷:

a. Gejala fisik

Gejala fisik yang muncul yaitu, nafsu makan hilang atau nafsu makan meningkat, sulit untuk tidur atau tidur yang berlebihan, pencernaannya terganggu, sakit kepala, nyeri otot, sakit punggung, rasa lemah, rasa mual atau muntah-muntah, sakit

⁷⁶Fariyuni Litaloly dan Nurfitri Swastiningsih, *Manajemen Stres Pada Istri Yang Mengalami Long Distance Marriage*, hlm 50.

⁷⁷ Andrew Goliszek, *60 Second Manajemen Stres*, (Jakarta: PT Buana Ilmu Populer, 2005), hlm 12.

perut, jantung berdebar-debar, sering buang air kecil, tekanan darah tinggi, dan berkeringat secara berlebihan serta sejumlah gejala lain.

b. Gejala emosional

Adapun gejala emosionalnya yaitu, suasana hati berubah-ubah, mudah tersinggung, gelisah terhadap hal-hal kecil, mimpi buruk, khawatir, panik, sering menangis, merasa tidak berdaya, perasaan kehilangan kontrol, muncul pikiran untuk bunuh diri, pikiran yang kacau, ketidakmampuan membuat keputusan, dan sebagainya.

c. Gejala perilaku

Adapun gejala perilaku stres yang muncul yaitu, perilaku sosial berubah secara tiba-tiba, merokok, memakai obat-obatan atau mengkonsumsi alkohol secara berlebihan, berjalan mondar mandir, kehilangan ketertarikan kepada penampilan fisik, dan menarik atau memutar-mutar rambut.

3. Tingkatan Stres

Menurut Priyoto, stres memiliki tiga tingkatan, diantaranya yaitu⁷⁸:

a. Stres ringan

Seseorang dengan tingkatan stres ringan tidak akan merusak aspek fisiologisnya. Pada umumnya, stres ringan dapat dirasakan oleh setiap orang. Contohnya seperti lupa, ketiduran, dikritik, dan kemacetan. Stres ringan ini tidak menyebabkan penyakit, akan tetapi jika dihadapi secara terus menerus dapat menimbulkan dampak buruk pada diri individu. Sehingga kondisi dapat membuat individu menjadi waspada.

⁷⁸ Priyoto, *Konsep Manajemen Stres*, (Yogyakarta: Nuha Medika, 2014), hlm 30.

b. Stres sedang

Dibandingkan dengan stres ringan, pada umumnya stres sedang terjadi lebih lama. Stres sedang akan berlangsung dalam beberapa jam hingga beberapa hari. Adapun respon dari tingkat stres ini menyebabkan gangguan pada lambung misalnya maag, gangguan pada usus seperti buang air besar kurang lancar, perubahan siklus menstruasi, gangguan pola tidur, daya konsentrasi, ketegangan pada otot dan daya ingat menurun. Contohnya adalah beban kerja yang berlebihan, mengharapkan pekerjaan baru, kesepakatan yang belum selesai, dan anggota keluarga yang pergi dalam waktu yang lama.

c. Stres berat

Stres berat merupakan stres kronis yang terjadi lebih lama dari stres ringan. Hal ini dapat terjadi mulai dari mingguan hingga beberapa tahun. Adapun dampak dari stres berat yaitu debar jantung semakin meningkat, sesak napas, tremor, perasaan cemas dan takut meningkat, gangguan pencernaan berat, mudah bingung dan panik. Contoh dari stresor yang dapat menimbulkan stres berat adalah hubungan suami istri yang tidak harmonis, penyakit fisik yang lama, dan kesulitan finansial.

C. Permasalahan yang dialami Rumah Tangga

1. Permasalahan Ekonomi

Di Indonesia, masalah ekonomi sering menjadi penyebab perceraian. Tidak sedikit para istri yang menjadi penggugat perceraian dengan hanya alasan yang sebenarnya masih bisa diatasi. Masalah ekonomi sangat jauh berbeda dengan kasus kekerasan dalam rumah

tangga (KDRT) atau perselingkuhan yang tidak bisa diselesaikan hanya dengan bersabar.⁷⁹

Masalah ekonomi dapat menjadi permasalahan besar karena perubahan kondisi ekonomi secara drastis, seperti tiba-tiba mengalami kebangkrutan sehingga membuat keadaan semakin merasa kesulitan.⁸⁰ Kondisi tersebut menimbulkan suami menyalahkan istri karena beranggapan bahwa istri tidak bisa mengelola keuangan dengan baik. Selain itu dampak yang paling ekstrem dari permasalahan ini adalah perceraian.⁸¹

2. Permasalahan Komunikasi

Suami dan istri memang sesekali terjadi kesalahpahaman. Permasalahan ini membuat kehilangan arah sehingga sulit untuk membuat keputusan dan bingung harus berpaling. Pada prinsipnya nahkoda dalam rumah tangga adalah suami. Sehingga, yang berhak dalam mengambil keputusan adalah suami. Sebagai istri, pasti mengikuti keputusan yang telah diambil suami. Terkadang, suami juga membutuhkan/meminta saran dari istri.⁸²

Kesalahpahaman bisa diselesaikan dengan cara komunikasi yang baik. Kita juga tidak boleh membiarkan masalah hanya karena tidak ingin ribut. Masalah yang tidak segera diselesaikan akan menimbulkan kesalahpahaman yang berulang kali. Selesaikan satu persatu, bicarakan baik-baik, kemudian saling mendengarkan satu sama lain.⁸³

⁷⁹ Sekar Ayuningtyas, *Wonder Wife*, (Yogyakarta: Saufa, 2015), hlm 170.

⁸⁰ Sekar Ayuningtyas, *Wonder Wife*, hlm 171.

⁸¹ Sekar Ayuningtyas, *Wonder Wife*, hlm 173. .

⁸² Sekar Ayuningtyas, *Wonder Wife*, hlm 176.

⁸³ Sekar Ayuningtyas, *Wonder Wife*, hlm 177.

3. Permasalahan Perselingkuhan

Orang ketiga dalam suatu rumah tangga menjadi virus yang dapat menghancurkan kesakinahan dalam berkeluarga. Perselingkuhan menimbulkan banyak mudharat dalam berumah tangga. Selain itu, kebahagiaan dan kesejahteraan akan rusak apabila dengan hadirnya orang ketiga.⁸⁴

Hadirnya orang ketiga dengan perempuan atau laki-laki lain, tentunya akan menjadi awal terjadinya konflik dalam rumah tangga. Oleh karena itu, jika perilaku tersebut tidak dihindari dan tidak segera diatasi akan merusak rumah tangga hingga terjadinya perceraian.⁸⁵

Orang-orang yang memuaskan hawa nafsunya melalui perzinahan, perselingkuhan, homoseksual, dan pergaulan bebas tidak dapat mencapai ketentraman secara emosional bersama pasangannya. Mereka biasanya tidak merasakan ketentraman biologis dan ketenangan jiwa.⁸⁶

Permasalahanyang besar akibat dari perselingkuhan harus segera diselesaikan oleh kedua belah pihak dengan cara saling berdiskusi dari hati ke hati. Selain itu, ajak suami/istri yang berselingkuh untuk berani mempertanggungjawabkan perbuatannya.⁸⁷

4. Permasalahan Biologis

Kebutuhan biologis merupakan salah satu kebutuhan utama dalam berumah tangga. Kebutuhan tersebut telah dianugerahkan oleh Allah SWT kepada manusia sebagai naluri (*ghrariyah insaniyyah*). Sebagian besar suami istri menganggap kebutuhan ini menjadi

⁸⁴ A Kang Mastur, *La Tahzan For Smart And Wonderful Family*, (Yogyakarta: Diva Press, 2018), hlm 209.

⁸⁵ A Kang Mastur, *La Tahzan For Smart And Wonderful Family*, hlm 209.

⁸⁶ Ummu Azam, *Sakinah Cinta*, (Jakarta: QultumMedia, 2012), hlm 186.

⁸⁷ Sekar Ayuningtyas, *Wonder Wife*, (Yogyakarta: Saufa, 2015), hlm 175.

kebutuhan pokok dalam berumah tangga. Jika salah satu pasangan tidak memenuhi hasrat biologis pasangannya dapat menimbulkan keretakan dalam berumah tangga. Keretakan tersebut dapat berupa semakin berkurangnya rasa kasih sayang dan kesakinahan akan runtuh seketika. Tidak sedikit rumah tangga mengalami perceraian dengan alasan pasangan tidak dapat memenuhi hak pasangan dalam hubungan seksual. Kebutuhan biologis menjadi modal bagi suami istri dalam membina dan mempertahankan rumah tangga. Kesakinahan dapat tercapai apabila masing-masing pasangan beriktikad untuk saling membahagiakan pasangannya, salah satunya yaitu melalui pemenuhan hasrat biologisnya.⁸⁸

5. Permasalahan Infertilitas

Menurut Pranata, ketidakhadiran anak secara biologis dalam sebuah pernikahan seringkali dianggap sebagai kesalahan pihak istri karena kasus infertilitas dalam suatu lingkungan sosial budaya mengandung bias gender yang kuat sehingga kesalahan karena tidak memiliki keturunan dibebankan pada pihak wanita. Akhirnya, wanita cenderung menjadi tumpuan kesalahan dari terjadinya infertilitas. Hal tersebut menimbulkan dampak psikologis pada seorang istri yaitu stres. Istri merasa tertekan karena lingkungan sekitarnya menyalahkan dirinya.⁸⁹

Di negara timur seperti Sudan, nilai wanita diukur dari kesuburannya. Infertilitas dapat memicu perceraian. Selain itu, di Indonesia pasangan yang tidak memiliki

⁸⁸ A Kang Mastur, *La Tahzan For Smart And Wonderful Family*, hlm 209.

⁸⁹ Teresna Anindhita, "Hubungan Stres Infertilitas Dengan Kesepian Pada Wanita Infertil Di Bali", *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 23 No.1, Februari 2021, hlm 79.

anak juga dapat membawa konsekuensi berupa perceraian.⁹⁰

D. Tahapan Terapi Dzikir Untuk Mengurangi Stres Seorang Istri yang Belum Memiliki Anak

Tahap pelaksanaan dzikir dibagi menjadi tiga, antara lain:

1. Tahapan Persiapan

a. Mencari tempat dan waktu yang baik

Dzikir dapat dilakukan di mana saja kecuali di tempat yang keluar syariat islam seperti di kamar mandi. Dzikir sebaiknya dilaksanakan di tempat tenang serta suci seperti masjid dan musholla. Terdapat waktu yang disarankan untuk berdzikir seperti sebelum terbit fajar saat selesai shalat shubuh, setelah tergelincir matahari (selesai shalat dhuhur), waktu petang (selesai shalat ashar sebelum terbenamnya matahari).

b. Dzikir dalam keadaan suci

Mandi adalah cara menyucikan diri dari hadats besar. Mandi sangat bermanfaat, antara lain, menjaga kebersihan, menghilangkan bau serta kemalasan sehingga dapat berdzikir dengan bersemangat dan lebih khusyu'. Berwudlu merupakan cara menyucikan diri dari hadas kecil, sehingga kita lebih pantas menghadap kepada Allah Yang Maha Suci.

c. Menghadap kiblat

Ketika kita berdzikir menghadap kiblat, hal tersebut berarti menghadirkan atau menghadapkan diri kita kepada Allah SWT meskipun kita meyakini bahwa Allah berada

⁹⁰Nurul Hidayah, *Indonesian Psychological Journal*, Vol. 3 No.1, Januari 2006, hlm 9.

dimana-mana. Berdzikir dengan menghadap kiblat lebih dianjurkan.⁹¹

d. Pelatihan/Menjelaskan Makna Dzikir

Pada tahapan ini konselor melatih konseli dalam melafadzkan dzikir. Konseli akan diberikan lembar tentang bacaan dan makna dzikir untuk mempermudah konseli dalam melaksanakan terapi dzikir. Tahap ini dilakukan agar mempermudah keberhasilan penerapan terapi dzikir. Karena apabila konseli tidak memahami tiap makna bacaan dzikir maka akan sulit untuk melaksanakan terapi. Adapun dzikir dengan lisan tapi tidak menghadirkan hati adalah sesuatu yang kosong, sebab Allah melarang orang mabuk melaksanakan shalat sampai sadar dan paham apa yang diucapkan.⁹²

2. Tahapan Pelaksanaan

a. Niat Ikhlas dalam berdzikir

Berdzikir dengan penuh keikhlasan kepada Allah akan menghadirkan hati yang bahagia dan tak terbebani sehingga akan tercipta suasana yang khusyu'. Fungsi hati adalah untuk mengontrol daya negatif dan positif dalam diri kita. Sehingga agar nilai-nilai positif dapat teresap, maka hati harus memaknai nilai-nilai tersebut.

b. Diam, tenang dan menghadirkan hati

⁹¹ Samsul Munir Amin dan Al-Fandi Haryanto, *Etika Berdzikir Berdasarkan Al-Qur'an dan Sunnah*, (Jakarta: Sinar Grafika Offset, 2011), hlm 5-8.

⁹² Muh. Mu'inudinillah, *24 Jam Dzikir dan Doa Rasulullah*, (Surakarta: Biladi, 2014) hlm 41.

Dengan ketenangan diri, maka akan lebih mudah bagi kita untuk menghubungkan fungsi antara hati dan akal. Khusyu' dalam berdzikir merupakan syarat penting bagi kesuksesan dan keberhasilan dzikir. Khusyu' dapat dimaknai dengan menyengaja, ikhlas dengan menghadirkan hati dan kesadaran serta pengertian segala ucapan dan sikap lahir.

- c. Berdzikir dengan suara halus dan memahami makna dzikir

Rasulullah SAW mengajarkan kita untuk merendahkan diri dan merendahkan suara dalam berdzikir. Hal ini selain menggambarkan rasa hormat dan tunduk kita terhadap Allah SWT, juga akan sangat membantu kita untuk lebih dapat berkonsentrasi dan meresapi makna bacaan dzikir yang kita ucapkan. Selain itu, seseorang yang berdzikir pada hakikatnya ia sedang menghadirkan Allah, menyebut dan mengagungkan nama-Nya. Pada saat itu meyakini bahwa Allah adalah Tuhan yang teramat dekat, lebih dekat dari urat nadi, sehingga meskipun merendahkan suara dan suara lembut atau bahkan hanya dengan hati, Allah pasti mendengar dan mengetahuinya. Dengan memaknai arti disetiap kata dzikir, diharapkan dapat lebih berkonsentrasi dan merasa semakin dekat dengan Allah SWT.⁹³

Adapun bacaan dan makna dzikir yang akan digunakan terapi dalam penelitian ini antara lain:

⁹³ Samsul Munir Amin dan Al-Fandi Haryanto, *Etika Berdzikir Berdasarkan Al-Qur'an dan Sunnah*, hlm 8-16.

- 1) *Subhanallah*
 Artinya : Maha Suci Allah
 Engkau menakdirkan sesuatu yang baik untukku. Meskipun sampai saat ini aku belum dikaruniai anak, namun aku masih bisa beribadah dalam keadaan sehat ya Allah.
 - 2) *Alhamdulillah*
 Artinya : Segala puji bagi Allah
 Terima kasih ya Allah meskipun aku belum punya anak tetapi aku memiliki suami yang perhatian, menyayangiku dan sangat pengertian kepadaku.
 - 3) *Laa ilaha Illa Allah*
 Artinya : Tiada Tuhan selain Allah
 Ya Allah hanya kepada-Mu aku menyembah dan meminta pertolongan.
 - 4) *Allahu Akbar*
 Artinya : Allah Maha Besar
 Ya Allah sejatinya Engkau lebih besar dari masalahku. Aku berserah atas permasalahan yang terjadi ya Allah.
 - 5) *Astaghfirullahaladzim*
 Artinya : Aku mohon ampun kepada-Mu Ya Allah
 Ampuni segala dosa-dosa yang telah diperbuat olehku dan suamiku ya Allah
 - 6) *La hawla wala quwwata Illa Billah*
 Artinya : Tidak ada daya upaya dan kekuatan
 Kecuali atas pertolongan Allah
 Dan Engkau memberikanku kekuatan untuk menjalani ujian dari-Mu.
3. Tahap Pengakhiran
- Pada tahap ini, berdzikir diakhiri dengan bertafakur dan berharap dzikir memiliki manfaat bagi

pengalamannya. Bertafakur merupakan kegiatan perenungan untuk meyakini dengan pasti terhadap semua hal yang berkaitan dengan Allah. Dengan mengingat Allah, bertafakur diharapkan bisa memberikan ketenangan jiwa.⁹⁴

E. Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Skripsi : “Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Dzikir Untuk Mengurangi Stres Seorang Istri yang Suaminya Di LP Surabaya.”
 Oleh : Wardania
 Jurusan : Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Ampel Surabaya.
 Persamaan : Sama-sama menggunakan terapi dzikir untuk mengatasi stres.
 Perbedaan : Problem pada penelitian terdahulu Adalah stres seorang istri yang Suaminya berada di Lembaga Pemasarakatan, sedangkan peneliti Stres seorang istri yang belum memiliki Anak di Wonorejo Rungkut Surabaya.
2. Skripsi : “Efektivitas Terapi Relaksasi Zikir Dalam Upaya Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa Semester Satu Prodi Bimbingan Konseling Islam TA 2019.”
 Oleh : Ahmad Munjirin
 Jurusan : Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, UIN

⁹⁴ Al-Imam Al-Habib Abdullah Ibni „Alawi Al-Haddad, Ratib Al-Haddad, (Shah Alam, Selangor: Bahagian Dakwah Jabatan Agama Islam Selangor (JAIS), tt), hlm 1.

- Mataram
- Persamaan : Sama-sama menggunakan terapi Dzikir untuk mengatasi stres.
- Perbedaan : Penelitian terdahulu menggunakan pendekatan kuantitatif, sedangkan peneliti menggunakan pendekatan kualitatif.
3. Skripsi : “Terapi Dzikir Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Pada Santri Di Pondok Modern Nurul Hidayah Pasiran Bantan Bengkalis.”
- Oleh : Siti Muslimah
- Jurusan : Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sultan Syarif Kasim Riau
- Persamaan : Sama-sama menggunakan pendekatan kualitatif.
- Perbedaan : Jenis penelitian yang digunakan pada Penelitian terdahulu adalah deskriptif Sedangkan peneliti menggunakan jenis Penelitian studi kasus.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif yang bertujuan untuk mendapatkan pemahaman seputar peristiwa yang dialami oleh subjek penelitian, baik itu di aspek perilaku, perspektif, motivasi, perbuatan, dan sebagainya secara holistik. Pendekatan ini mendeskripsikan temuannya dalam wujud kata-kata pada sebuah konteks khusus yang alamiah dan memanfaatkan sejumlah metode ilmiah.⁹⁵

Penelitian kualitatif mengenal istilah *human instrument*, di mana peneliti berperan sebagai instrumen penelitian sendiri.⁹⁶ Dengan demikian, penelitian kualitatif mengkaji informan sebagai subjek penelitian dalam lingkungan kesehariannya. Untuk itu, penelitian kualitatif sebisa mungkin melakukan interaksi yang dekat dengan informan untuk mengenal lebih dalam kehidupan mereka dan melakukan observasi atas kehidupan informan secara apa adanya (wajar). Salah satu kunci keberhasilan ini adalah pemahaman mengenai simbol dan bahasa asli masyarakat.⁹⁷

2. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian studi kasus. Peneliti akan melakukan penelitian terhadap individu maupun unit sosial tertentu secara mendalam. Ini adalah

⁹⁵ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009), hlm 3.

⁹⁶ Muhammad Idrus, *Metode Penelitian Ilmu Sosial Pendekatan Kualitatif Dan Kuantitatif*, (Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama, 2009), hlm 21.

⁹⁷ Muhammad Idrus, *Metode Penelitian Ilmu Sosial pendekatan kualitatif dan kuantitatif*, hlm 23-24.

usaha peneliti guna mencari seluruh variabel relevan dan krusial yang berhubungan dengan subjek penelitian. Tidak hanya itu, peneliti juga mengkaji perkembangan diri subjek, hal yang menyebabkan suatu peristiwa terjadi, perilaku subjek dan alasan perilaku tersebut dilakukan, serta bagaimana perilaku berubah dan apa yang menyebabkan perubahan perilaku itu.⁹⁸

Peneliti menemukan kasus tentang gejala yang dialami seorang istri yang kemudian dijadikan bahan studi dalam penerapan terapi dzikir sebagai upaya pengurangan stres.

B. Sasaran dan Lokasi Penelitian

1. Konseli atau Klien

Konseli adalah seorang istri yang belum memiliki anak sehingga mengalami stres.

2. Lokasi

Lokasi penelitian yang menjadi pilihan peneliti dalam penelitian adalah di Dusun Wonorejo RT 04 RW 08 Kecamatan Rungkut Kota Surabaya.

C. Jenis dan Sumber Data

1. Jenis Data

Jenis data adalah hasil pencatatan penelitian baik berupa fakta atau angka yang dijadikan bahan untuk menyusun informasi. Adapun jenis data pada penelitian ini meliputi :

1) Data Primer

Data primer diambil langsung dari lapangan dan dijadikan sebagai data utama untuk kepentingan penelitian.⁹⁹ Data primer penelitian

⁹⁸ Muhammad Idrus, *Metode Penelitian Ilmu Sosial pendekatan kualitatif dan kuantitatif*, hlm 57.

⁹⁹ Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial: Format- Format Kuantitatif dan Kualitatif*, (Surabaya: Universitas Airlangga, 2001), hlm 126.

ini adalah deskripsi latar belakang konseli, masalah konseli, perilaku konseli, serta proses terapi dzikir dalam mengurangi stres seorang istri yang belum memiliki anak.

2) Data Sekunder

Data yang diambil dari sumber kedua atau berbagai sumber guna melengkapi data primer.¹⁰⁰ Data sekunder diperoleh dari gambaran lokasi penelitian, keadaan lingkungan konseli, dan perilaku keseharian konseli.

2. Sumber Data

Sumber data merupakan asal informasi yang diperoleh peneliti.¹⁰¹ Berikut adalah sumber data penelitian ini:

1) Sumber Data Primer

Yaitu sumber data yang didapatkan langsung dari konseli, yakni Konseli yang merupakan seorang istri belum memiliki anak yang didapat oleh peneliti atau konselor.

2) Sumber Data Sekunder

Yaitu data-data yang didapatkan dari literatur sebagai pendukung dan pelengkap data primer.¹⁰² Data ini berupa dokumentasi, wawancara, serta observasi yang relevan dengan penelitian.

D. Tahap-Tahap Penelitian

1. Tahap Pra Lapangan

a. Menyusun Rancangan Penelitian

¹⁰⁰ Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kuantitatif dan Kualitatif*, hlm 128.

¹⁰¹ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), hlm 129.

¹⁰² Hartono Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, (Surabaya: Press UNIPA, 2006), hlm 58.

Dalam hal ini peneliti mencari dan menelaah fenomena yang dianggap sangat penting untuk diteliti, selanjutnya untuk mempelajari literature serta penelitian yang lain dan relevan dengan terapi dzikir dalam mengurangi stres seorang istri. Selanjutnya, dilakukan perusunan latar belakang, rumusan masalah, dan persiapan rancangan yang dibutuhkan demi kelangsungan penelitian.

b. Memilih Lapangan Penelitian

Pada tahapan ini, peneliti melakukan penentuan lokasi penelitian yang akan dijadikan objek penelitian, yaitu konseling Islam dengan terapi dzikir sebagai usaha pengurangan stres seorang istri yang belum memiliki anak di dusun Wonorejo Kecamatan Rungkut Kota Surabaya.

c. Mengurus Perizinan Penelitian

Pada tahapan ini, peneliti mempersiapkan berkas perizinan untuk diserahkan bagi pihak berwenang demi memperoleh izin pelaksanaan penelitian. Peneliti melakukan perkenalan diri dan memberikan penjelasan tujuan untuk memohon izin pada konseli.

d. Menjajaki dan Menilai Keadaan Lapangan

Peneliti melakukan pengenalan terhadap seluruh unsur lingkungan sosial fisik dan lingkungan alam sekitar, kemudian mempersiapkan perlengkapan yang dibutuhkan saat terjun ke lapangan.

e. Menyiapkan Perlengkapan Penelitian

Peneliti mempersiapkan pedoman wawancara, alat tulis, buku surat izin penelitian, rekaman wawancara, dan semua hal yang dibutuhkan dalam penelitian guna memperoleh deskripsi data lapangan.

f. Etika Penelitian

Pada dasarnya, etika penelitian berbicara tentang relasi baik antara peneliti dengan subjek penelitian, baik perseorangan maupun kelompok. Untuk mewujudkan relasi yang baik, peneliti harus memiliki pemahaman tentang kebudayaan yang diteliti. Selain itu, peneliti juga berusaha memahami dan menerima aturan nilai maupun norma yang diterapkan pada lingkungan latar penelitiannya.¹⁰³

2. Tahap Pelaksanaan

Berikut adalah tahapan yang dilalui untuk pelaksanaan penelitian:

- a. Melaksanakan wawancara dengan konseli, suami konseli, dan orang tua konseli serta kerabat dekat konseli.
- b. Melaksanakan intervensi berupa terapi dzikir pada konseli.
- c. Melaksanakan observasi pada konseli sebelum, ketika, dan sesudah melakukan intervensi.

3. Tahap Analisis

Pada tahapan ini, diadakan analisis data yang didapat dari tahapan pelaksanaan penelitian, yakni jawaban atas pertanyaan yang tertuang pada rumusan masalah. Data ini terdiri atas hasil pengamatan dan

¹⁰³ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2009), hlm 85- 92.

wawancara dengan Konseli maupun informan relevan lainnya, proses pelaksanaan terapi dzikir hasil atau perkembangan usai terapi dilakukan, serta hasil pengerjaan sejumlah instrumen yang dilaksanakan oleh konseli. Kemudian, dilakukan analisis atas data yang ada dengan teknik deskriptif komparatif.

4. Tahap Penulisan Laporan

Pada tahapan ini, penulis melakukan penyusunan laporan penelitian atau skripsi.

E. Teknik Pengumpulan Data

Tahapan ini adalah langkah paling strategis dalam penelitian, sebab penelitian bertujuan untuk memperoleh data. Apabila peneliti tidak paham tentang teknik pengumpulan data, maka data yang diperoleh tidak akan memenuhi standar data yang ada. Untuk itu, berikut adalah teknik yang dilaksanakan saat mengumpulkan data:

1. Metode Observasi

Observasi dilaksanakan peneliti untuk mengamati apa yang ada pada lapangan. Dengan demikian, metode ini dapat menghimpun data secara mekanis dan mendapatkan data yang maksimal sebagaimana yang diharapkan oleh peneliti. Observasi adalah kegiatan untuk mencatat peristiwa yang dilaksanakan secara sistematis.¹⁰⁴

Observasi yang dilaksanakan pada penelitian ini bersifat partisipatif (pengamatan terlibat). Pengamatan terlibat adalah observasi yang melibatkan peneliti dalam aktivitas subjek penelitian tanpa menyebabkan perubahan pada aktivitas terkait. Untuk mewujudkan etika penelitian, peneliti tidak

¹⁰⁴ Muhammad Idrus, *Metode Penelitian Ilmu Sosial pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif*, (Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama, 2009), hlm 101.

menutupi identitasnya sebagai peneliti. Penyempurnaan kegiatan observasi partisipatif ini dilakukan peneliti dengan ikut serta dalam aktivitas keseharian informan pada waktu tertentu. Hal ini dilakukan agar peneliti bisa mengamati apa yang terjadi, mendengar apa yang diucapkan, mempertanyakan informasi yang menarik, dan memperhatikan dokumen yang dimiliki.¹⁰⁵

2. Metode Wawancara

Wawancara merupakan konversasi antar dua pihak, yakni pewawancara (peneliti) yang menyampaikan pertanyaan dan yang diwawancarai (informan) untuk menyediakan jawaban.¹⁰⁶ Wawancara bisa diadakan secara terstruktur maupun tidak. Pelaksanaannya dapat berupa tatap muka atau melalui media lain seperti telepon.

Penelitian ini menggunakan wawancara terstruktur karena informasi yang dibutuhkan penelitian bersifat pasti. Wawancara diadakan dengan instrument pedoman wawancara yang tertulis dan terdiri atas butir pertanyaan untuk informan.¹⁰⁷ Sementara wawancara tidak terstruktur merupakan wawancara dengan kelonggaran pada sejumlah aspek, termasuk pedoman wawancara. Jenis wawancara ini lebih sesuai dipakai untuk wawancara santai tanpa tujuan fokus.

¹⁰⁵ Muhammad Idrus, *Metode Penelitian Ilmu Sosial pendekatan kualitatif dan kuantitatif*, hlm 101.

¹⁰⁶ Basrowi dan Suwandi, *Memahami Penelitian Kualitatif* (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), hlm 127.

¹⁰⁷ Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif: Teori dan Praktik* (Jakarta: Bumi Aksara, 2013), hlm 162.

Dalam proses ini, didapatkan data pribadi konseli, aktivitas sehari-harinya, dan permasalahan yang ia alami.

3. Metode Dokumentasi

Dokumentasi terdiri atas pencarian data maupun informasi berwujud benda tertulis, seperti buku-buku, majalah, dokumen, peraturan-peraturan, dan catatan harian lainnya.¹⁰⁸

F. Teknik Validitas Data

Analisis data merupakan tahapan pencarian dan penyusunan sistematis data yang sudah didapatkan dari beragam sumber. Dengan demikian, temuan dapat dipahami dan disampaikan untuk pihak lain. Bogdan dan Biklen, dikutipin oleh Lexy J. Moleong, menyebutkan bahwa analisis data kualitatif merupakan cara yang bekerja dengan data, pengorganisasian data, pemilahan data, melakukan sintesis data, melakukan pencarian pola, dan menemukan unsur krusial dan apa yang bisa dipelajari, dan memutuskan apa yang bisa disampaikan kepada orang lain.¹⁰⁹

Teknik ini diadakan usai proses penghimpunan data. Karena penelitian ini bersifat studi kasus, teknik analisis yang dipilih adalah deskriptif komparatif, yakni data dikumpulkan, kemudian dilakukan pengolahan dan analisis data. Dilakukan komparasi pelaksanaan terapi dalam teori dengan kondisi realitas setelah dilaksanakan terapi dzikir.

G. Teknik Analisis Data

Keabsahan data baru bisa didapatkan apabila kondisi berikut dipenuhi: 1) mendemostrasikan nilai yang benar, 2) menyediakan dasar agar hal itu dapat diterapkan, dan 3)

¹⁰⁸ Sutrisno Hadi, *Metodologi Research*, (Jakarta: Andi Offset, 1986), hlm 193.

¹⁰⁹ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2011), hlm 248.

memperbolehkan keputusan luar yang dapat dibuat tentang konsistensi dari prosedurnya dan kenetralan dari temuan dan keputusan-keputusannya.¹¹⁰

Terdapat tiga teknik keabasahan data yang diaplikasikan dalam penelitian ini, yakni:

1. Perpanjangan Keikutsertaan

Pengumpulan data amat dipengaruhi oleh keterlibatan peneliti. Keikutsertaan ini bukan dalam waktu yang singkat, namun membutuhkan perpanjangan keikutsertaan pada latar penelitian. Perpanjangan ini memungkinkan derajat kepercayaan data yang terkumpul sebab peneliti akan banyak belajar tentang kebudayaan, menguji kekeliruan informasi dari distorsi (baik dari diri sendiri maupun responden) dan merajut rasa percaya dari subjek. Inilah mengapa perpanjangan keikutsertaan peneliti memiliki peran krusial untuk memahami situasi, serta untuk memastikan pemahaman dan penghayatan konteks.¹¹¹

2. Ketekunan Pengamatan

Kegiatan pengamatan berusaha menemukan konsistensi interpretasi melalui beragam cara yang berhubungan dengan proses analisis yang konstan maupun tentatif. Mencari suatu usaha membatasi berbagai pengaruh. Mencari apa yang dapat diperhitungkan dan apa yang tidak tepat. Ketekunan ini bertujuan untuk mencari ciri serta unsur dalam situasi yang berkaitan dengan rumusan masalah maupun isu yang tengah dikaji, kemudian memusatkan diri pada hal tersebut secara rinci.¹¹²

¹¹⁰ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, hlm 320-321.

¹¹¹ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, hlm 328.

¹¹² Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, hlm 330.

3. Triangulasi

Triangulasi adalah teknik pemeriksaan validitas data dengan memanfaatkan hal di luar data untuk mengecek atau membandingkan terhadap data tersebut. Teknik triangulasi yang paling umum dipakai adalah pemeriksaan melalui sumber lain.

Jadi triangulasi adalah upaya paling sesuai untuk menghapus perbedaan konstruksi realita dalam konteks sebuah studi saat melakukan pengumpulan data mengenai beragam kejadian dan relasi berdasarkan beragam persepsi. Dengan demikian, triangulasi bisa dipakai oleh peneliti untuk memeriksa temuannya melalui perbandingan dengan beragam sumber, metode, atau teori.¹¹³

Dalam penelitian ini, peneliti mengaplikasikan triangulasi metode untuk memeriksa kembali data yang dikumpulkan melalui wawancara bersama informan mengenai perilaku konseli dan pengamatan yang dilaksanakan peneliti. Tidak hanya itu, peneliti mengaplikasikan triangulasi sumber dengan mengadakan wawancara bersama sejumlah informan tentang perilaku konseli. Peneliti akan melakukan wawancara kepada konseli, keluarga dan kerabat konseli.

¹¹³ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, hlm 331-332.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di dusun Wonorejo Rungkut Surabaya. Wilayah dusun Wonorejo memiliki luas 650 Ha. Wilayah ini merupakan kawasan yang dekat dengan pesisir, dimana terdapat sungai dan tambak milik warga. Mayoritas penduduk Wonorejo adalah bekerja sebagai nelayan dan petani tambak. Namun seiring berjalannya waktu, beberapa penduduk setempat beralih profesi sebagai pedagang. Karena dusun ini memiliki pasar yang dikelola kelurahan setempat. Lokasi ini terdapat penduduk yang berasal dari berbagai suku yakni suku Jawa dan suku Madura. Mayoritas penduduk pada wilayah ini adalah berasal dari suku Jawa.

Lokasi penelitian ini berada di gang tangkis RT.04 RW.08. Daerah ini mudah dijangkau dengan transportasi umum seperti angkutan umum dan ojek *online* serta dapat dijangkau dengan transportasi pribadi seperti sepeda motor dan mobil. Wilayah ini berdekatan dengan destinasi wisata alam seperti Ekowisata mangrove dan Kebun Bibit Surabaya.

2. Deskripsi Konselor

a. Identitas Konselor

Nama Lengkap	: Siti Cholifah
Nama Panggilan	: Olif
NIM	: B03218042
Jurusan	: Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas	: Dakwah dan Komunikasi
Tempat, Tanggal Lahir	: Surabaya, 2 Agustus 1999
Umur	: 22 Tahun

Jenis Kelamin : Perempuan
 Status : Belum Menikah
 Alamat Domisili : Wonorejo Kampung Baru 26
 Kabupaten : Surabaya
 Provinsi : Jawa Timur

b. Riwayat Pendidikan

SD : SDN Wonorejo 274
 SMP : MTsN I Surabaya
 SMK : SMKN 6 Surabaya

3. Deskripsi Konseli

a. Identitas Konseli

Nama : Maulina (nama disamarkan)
 Nama Panggilan : Maulina
 Tempat, Tanggal Lahir : Surabaya, 13 April 1988
 Umur : 34 Tahun
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Status : Sudah Menikah
 Agama : Islam
 Alamat : Wonorejo Indah Timur
 Kabupaten : Surabaya
 Provinsi : Jawa Timur

b. Pendidikan Formal

SD : SDN Baratajaya
 SMP : SMPN 39 Surabaya
 SMA : SMAN 14 Surabaya

c. Latar Belakang Konseli

1) Latar Belakang Kepribadian Konseli

Kegiatan sehari-hari konseli adalah berdagang dengan membuka toko sembako dan *snack* di rumahnya. Konseli merupakan seorang yang periang, ramah dan mudah beradaptasi dengan orang baru. Hal ini dibuktikan dengan pelanggan yang akrab dengan

konseli dari berbagai kalangan mulai dari anak kecil hingga orang dewasa. Konseli merupakan wanita pekerja keras. Hal ini dibuktikan dengan adanya toko di rumah konseli. Ia membantu finansial rumah tangganya tanpa meninggalkan tanggung jawabnya sebagai seorang istri.

Sedangkan sifat negatif konseli yaitu, mudah tersinggung dengan seseorang yang menyakiti hatinya. Ia selalu memikirkan omongan seseorang yang melukai perasaannya. Hal tersebut menimbulkan konseli menjadi mudah terbawa emosi negatif sehingga mudah menangis.

2) Lingkungan Keluarga Konseli

Konseli merupakan anak pertama dari tiga bersaudara. Ia memiliki dua adik perempuan. Adik pertama sudah menikah dan berusia 33 tahun dan adik keduanya berusia 22 tahun belum menikah.

Konseli menikah dengan suaminya pada tanggal 14 februari 2014. Konseli dan suaminya bertempat tinggal yang lokasi rumahnya masih berada satu lingkup RT dengan orang tua konseli. Sejak awal mereka menikah hingga kini menempati di rumah tersebut.

3) Latar Belakang Agama Konseli

Konseli belum pernah melakukan kegiatan belajar di pondok pesantren dan madrasah. Namun konseli pernah menjadi santriwati di salah satu TPQ yang berada di dusun Wonorejo. Dari segi ibadah sudah dikatakan bagus karena konseli selalu sholat tepat waktu meskipun memiliki toko. Hal itu dibuktikan dengan tutupnya toko konseli ketika adzan sholat fardhu. Konseli juga sering mengikuti pengajian yasinan dan diba'iyah yang diselenggarakan jam'iyah muslimat tiap minggu di

kampungnya. Orang tua konseli juga beragama Islam serta dari segi ibadah hampir sama yaitu termasuk orang yang taat beragama.

B. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Deskripsi Gambaran Stres Seorang Istri Yang Belum Memiliki Anak Di Wonorejo Rungkut Surabaya

Konseli menikah pada tanggal 14 februari 2014. Selama menjalani rumah tangga kurang lebih 8 tahun konseli belum memiliki anak. Segala peristiwa yang dilalui konseli dapat dihadapi dengan baik, namun konseli merasa sulit menghadapi satu hal yaitu sampai saat ini belum memiliki anak. Konseli sering mendapatkan pertanyaan yang berkaitan dengan anak, seperti *“Udah nikah berapa lama kok belum punya anak? Masak kalah sama yang baru nikah.”*. Konseli sering mendapatkan pertanyaan tersebut dari kerabat dan tetangganya. Secara tidak langsung pertanyaan tersebut merendahkan konseli. Konseli sering mendapatkan pertanyaan ketika mengikuti suatu acara yang berkaitan dengan tasyakuran anak, perkumpulan keluarga besar dan lain sebagainya.

Dampak dari beberapa peristiwa diatas menimbulkan beberapa gejala stres yang dialami konseli. Adapun gejala yang pertama muncul adalah gejala emosionalnya. Konseli merasa tertekan pada batinnya ketika mendapatkan beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan anak. Ia juga merasa tersinggung ketika mendapatkan pertanyaan tentang anak. Pada saat wawancara konseli mengatakan *“Yo jujur aja yo mbak aku rodo mbatin pas dapet pertanyaan kapan hamil, wes isi opo durung, koyo gaada pertanyaan lain aja. Tertekan aku lek ditakoni ngunu, roto-roto pertanyaan e ngunu kabeh pas ketemu aku terutama dulur-dulurku.”*. Selain itu konseli juga merasa *minder* karena belum

memiliki anak. Ia *minder* karena melihat beberapa sepupu dari ayahnya hamil dan melahirkan dalam waktu yang bersamaan. Konseli mengatakan “*apalagi sekarang beberapa sepupuku yang dari bapak udah pada hamil. Koyo minder ngunu rasane soale mereka jektas rabi tahun wingi wes podo meteng kabeh sedangkan aku wes suwe rabi durung dikei*” konseli sambil berkaca-kaca ketika berbicara.

Gejala emosional lain yang dirasakan konseli yaitu konseli merasa putus asa pada saat mendapatkan pertanyaan mengenai usaha yang telah dilakukannya. Konseli mengaku bahwa merasa sia-sia apa yang ia dan suaminya usahakan selama ini. karena ia merasa bahwa usaha yang ia dan suaminya lakukan tidak pernah benar di pandangan kerabatnya. Hal ini dikarenakan konseli mengingat perkataan salah satu kerabatnya yang sering menyalahkan usaha konseli yang menurut kerabatnya kurang efektif seperti, “*Yo usaha ojok nak dokter tok mbak, mbok ya nak pijet-pijet ta nak wong pinter gitulo, sopo ngerti jodohe nak kunu*” ucap dari salah satu kerabat konseli.

Menurut suaminya, hampir beberapa minggu pada malam hari konseli sering merasa gelisah. Awalnya konseli melamun lalu menangis. Pada saat suaminya bertanya konseli bercerita kepadanya tiap malam sambil menangis. Konseli berfikiran negatif bagaimana jika ia mandul sehingga sulit memiliki anak. Namun suaminya selalu mengingatkan bahwa mereka berdua pernah cek ke dokter dan hasilnya normal. Konseli juga sering menangis ketika awal datang bulan. Selain itu konseli selalu menangis ketika melakukan *testpack* namun hasilnya negatif. Pengecekan tersebut dilakukan pada saat konseli mengalami telat menstruasi.

Gejala stres pada fisik yang dialami konseli yaitu, ia mengalami gangguan tidur. Konseli terbiasa tidur sebelum jam 11 malam. Namun ketika mengalami stres, konseli cenderung sering tidur diatas jam 12. *“Aku kadang ndak bisa tidur mbak kepikiran omongane orang-orang itu. Biasanya jam 10 wes tidur tapi kok kadang ga kerasa jam 11 sek melek belum tidur. Kadang paling malem sampe jam 12-an.”* ucap konseli. Dampak gangguan tidur yang dialami konseli mengakibatkan konseli sering mengalami sakit fisik, seperti sakit kepala dan gangguan pencernaan. Konseli mengatakan *“Kalo malemnya ndak bisa tidur mesti pas pagine pusing banget kepalaku. Trus saya kan punya sakit lambung ya mbak, jadi kalo kurang istirahat mesti kambuh tiap bangun tidur kadang mual kadang muntah. Tapi paling sering cuma mual tok.* Gangguan tidur yang dialami konseli juga membuat produktivitasnya menjadi menurun, seperti konseli sering menutup tokonya karena sering mengalami sakit. *“Iya mbak, maulina (nama samaran) ini sering tutup tokonya. Biasane tiap hari buka gak pernah tutup tapi udah 2 minggu sering tutup, kadang ya buka tapi sering tutup”* ucap tetangga konseli.

Gejala stres yang muncul pada perilaku konseli yaitu konseli membatasi diri untuk bertemu dengan orang lain. Hal ini dikarenakan konseli enggan berkomunikasi dengan orang sekitarnya. Ibunya konseli mengatakan *“Anakku wes jarang keluar rumah mbak. Aku yang sering ke rumahe. Biasanya dee sering kerumah, tapi semenjak sakit-sakitan aku yang sering kerumahe. Biasanya lek pengajian budal bareng karo anakku. Tapi akhir-akhir iki aku sering budal dewe. Wes tak ajak budal bareng tapi anak e ndak mau, katae males ngobrol sama orang.”*

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa konseli mengalami tiga gejala stres. Adapun gejala stres yang dialami konseli yaitu, gejala fisik yang ditandai dengan gangguan tidur, sakit kepala dan gangguan pencernaan. Gejala emosional yang dirasakan konseli seperti, tekanan batin, minder, putus asa, mudah tersinggung, mudah gelisah, mudah menangis dan berfikir negatif. Selain itu, gejala yang dialami konseli pada perilakunya yaitu ia membatasi diri dari lingkungan sekitarnya.

2. Deskripsi Proses Terapi Dzikir Untuk Mengurangi Stres Seorang Istri Yang Belum Memiliki Anak Di Wonorejo Rungkut Surabaya

Penerapan terapi dzikir yang dilakukan konselor adalah terapi islam untuk membantu menyelesaikan permasalahan yang dialami konseli yakni untuk mengurangi stres karena belum memiliki anak. Adapun langkah-langkah yang dilakukan dalam kegiatan konseling antara lain :

a. Identifikasi Masalah

Langkah ini dilakukan untuk mengenali gejala-gejala yang dialami konseli. Dalam kegiatan ini konselor menggali serta mengumpulkan data agar dapat melanjutkan penetapan permasalahan yang terjadi pada konseli berdasarkan gejala yang telah dialaminya. Konselor menggali data pada konseli dan *significant other* dengan cara wawancara dan observasi.

1) Data yang bersumber dari konseli

Konselor melakukan wawancara dan observasi di kediaman konseli pada tanggal 18-19 Februari 2022. Konselor mendapatkan dua dampak buruk stres yang dialami konseli, yaitu pada fisik dan emosional konseli. Adapun dampak pada fisik konseli yaitu, stres mengakibatkan konseli

mengalami gangguan tidur. Konseli terbiasa tidur sebelum jam 11 malam. Namun ketika mengalami stres, konseli cenderung sering tidur diatas jam 12. *“Aku kadang ndak bisa tidur mbak kepikiran omongane orang-orang itu. Biasanya jam 10 wes tidur tapi kok kadang ga kerasa jam 11 sek melek belum tidur. Kadang paling malem sampe jam 12-an.”* ucap konseli. Dampak gangguan tidur yang dialami konseli mengakibatkan konseli sering mengalami sakit fisik, seperti sakit kepala dan gangguan pencernaan. Konseli mengatakan *“Kalo malemnya ndak bisa tidur mesti pas pagine pusing banget kepalaku. Trus saya kan punya sakit lambung ya mbak, jadi kalo kurang istirahat mesti kambuh tiap bangun tidur kadang mual kadang muntah. Tapi paling sering cuma mual tok.*

Selain itu, stres mengakibatkan dampak buruk pada emosionalnya. Konseli merasa tertekan pada batinnya ketika mendapatkan beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan anak. Ia juga merasa tersinggung ketika mendapatkan pertanyaan tentang anak. Pada saat wawancara konseli mengatakan *“Yo jujur aja yo mbak aku rodo mbatin pas dapet pertanyaan kapan hamil, wes isi opo durung, koyo gaada pertanyaan lain aja. Tertekan aku lek ditakoni ngunu, roto-roto pertanyaan e ngunu kabeh pas ketemu aku terutama dulur-dulurku.”* Selain itu konseli juga merasa minder karena belum memiliki anak. Ia minder karena melihat beberapa sepupu dari ayahnya hamil dan melahirkan dalam waktu yang bersamaan. Konseli mengatakan *“apalagi sekarang beberapa sepupuku yang dari bapak udah pada hamil. Koyo minder ngunu rasane soale mereka jektas rabi tahun wingi*

wes podo meteng kabeh sedangan aku wes suwe rabi durung dikei” konseli sambil berkaca-kaca ketika berbicara.

Konseli juga merasa putus asa pada saat mendapatkan pertanyaan mengenai usaha yang telah dilakukannya. Konseli mengaku bahwa merasa sia-sia apa yang ia dan suaminya usahakan selama ini. karena ia merasa bahwa usaha yang ia dan suaminya lakukan tidak pernah benar di pandangan kerabatnya. Hal ini dikarenakan konseli mengingat perkataan salah satu kerabatnya yang sering menyalahkan usaha konseli yang menurut kerabatnya kurang efektif seperti, *“Yo usaha ojok nak dokter tok mbak, mbok ya nak pijet-pijet ta nak wong pinter gitulo, sopo ngerti jodohe nak kunu”* ucap dari salah satu kerabat konseli

2) Data yang bersumber dari suami konseli

Konselor melakukan wawancara kepada suami konseli pada tanggal 25-26 Februari 2022. Hasil wawancara tersebut konselor mendapatkan bahwa dampak buruk stres pada emosional konseli. Menurut suaminya, hampir beberapa minggu pada malam hari konseli sering merasa gelisah. Awalnya konseli melamun lalu menangis. Pada saat suaminya bertanya konseli bercerita kepadanya tiap malam sambil menangis. Konseli berfikiran negatif bagaimana jika ia mandul sehingga sulit memiliki anak. Namun suaminya selalu mengingatkan bahwa mereka berdua pernah cek ke dokter dan hasilnya normal. Konseli juga sering menangis ketika awal datang bulan. Selain itu konseli selalu menangis ketika melakukan *testpack* namun hasilnya negatif. Pengecekan tersebut dilakukan pada saat konseli mengalami telat menstruasi.

3) Data yang bersumber dari ibu konseli

Konselor melakukan wawancara kepada ibu konseli pada tanggal 19 Februari 2022. Konselor menemukan bahwa dampak buruk stres pada perilakunya yaitu, konseli mengakibatkan konseli membatasi dirinya untuk bertemu dengan orang lain. Ibunya konseli mengatakan *“Anakku wes jarang keluar rumah mbak. Aku yang sering ke rumah. Biasanya dee sering kerumah, tapi semenjak sakit-sakitan aku yang sering kerumah. Biasanya lek pengajian budal bareng karo anakku. Tapi akhir-akhir iki aku sering budal dewe. Wes tak ajak budal bareng tapi anak e ndak mau, katae males ngobrol sama orang.”*

4) Data yang bersumber dari tetangga konseli

Konselor 26 Februari 2022 melakukan wawancara kepada tetangga konseli. Konselor menemukan bahwa stres menimbulkan dampak buruk pada fisik konseli. Gangguan tidur yang dialami konseli membuat produktivitasnya menjadi menurun, seperti konseli sering menutup tokonya karena sering mengalami sakit. *“Iya mbak, Maulina (nama samaran) ini sering tutup tokonya. Biasane tiap hari buka gak pernah tutup tapi udah 2 minggu sering tutup, kadang ya buka tapi sering tutup”* ucap tetangga konseli.

b. Diagnosa

Diagnosa merupakan langkah konselor untuk melakukan penetapan masalah setelah diketahui tanda-tanda atau gejalanya. Berdasarkan identifikasi permasalahan di atas, maka dapat didiagnosa bahwa konseli mengalami stres karena belum memiliki anak. Adapun gejala yang nampak adalah sebagai berikut : Gejala fisik yang ditandai dengan gangguan tidur, sakit

kepala dan gangguan pencernaan. Gejala emosional yang dirasakan konseli seperti, tekanan batin, minder, putus asa, mudah tersinggung, mudah gelisah, mudah menangis dan berfikir negatif. Selain itu, gejala yang dialami konseli pada perilakunya yaitu ia membatasi diri dari lingkungan sekitarnya.

c. Prognosa

Setelah melakukan diagnosa, konselor melanjutkan langkah berikutnya yaitu prognosa. Dalam langkah ini konselor menentukan jenis bantuan yang akan dilakukan untuk menyelesaikan permasalahan konseli. Berdasarkan gejala yang nampak pada diri konseli, maka konselor menetapkan untuk memberikan bantuan berupa terapi islam yaitu terapi dzikir. Sebelum menerapkan terapi dzikir, konselor menganjurkan konseli untuk berobat ke dokter untuk mengobati sakit fisik yang dialaminya. Hal tersebut dilakukan agar tidak menghambat proses terapi dzikir. Terapi dzikir merupakan salah satu cara untuk terapi semua penyakit rohani yang dialami manusia. Walaupun dalam teks Al-Qur'an dzikir hanya sebagai penentram hati saja. Kita dapat memahami bahwa banyak penyakit hati yang muncul karena tidak tenangya hati. Dalam hal ini dzikir dapat menenangkan hati dan jiwa seseorang yang sedang mengalami goncangan dan menentralisasi pikiran yang sedang merasakan kepenatan. Sebagian ahli kedokteran jiwa telah menyakini bahwa penyembuhan penyakit klien dapat dilakukan lebih cepat jika memakai cara pendekatan keagamaan, yaitu dengan membangkitkan potensi keimanan kepada Tuhan lalu menggerakkan kearah pencerahan batiniah. Dengan kondisi inilah

akhirnya timbul kepercayaan diri bahwa Tuhan adalah satu-satunya penyembuh dari berbagai penyakit.¹¹⁴

Dalam terapi dzikir yang diterapkan dalam permasalahan konseli adalah untuk mengurangi perasaan tekanan batinnya sehingga konseli dapat mengurangi kebiasaan menangis tiap malam. Membantu konseli lebih mudah untuk mengelola emosinya sehingga konseli lebih sabar dan tenang dalam menghadapi pertanyaan yang mengandung unsur merendahkan dirinya. Apabila konseli lebih sabar dan tenang maka konseli dapat optimis dan percaya pada dirinya serta membantu konseli untuk tidak membatasi diri dengan kerabat dan tetangganya sehingga konseli dapat melakukan rutinitasnya kembali.

d. *Treatment*

Setelah konselor menetapkan terapi yang sesuai dengan permasalahan konseli, langkah berikutnya adalah penerapan bantuan sesuai dengan yang telah ditetapkan sebelumnya. Pada langkah ini sangat penting karena terapi sangat menentukan sejauh mana keberhasilan konselor membantu menyelesaikan permasalahan yang dialami konseli. Dalam pelaksanaan *treatment* konseli menggunakan terapi dzikir. *Treatment* ini dilakukan pada tanggal 26 Juli 2022 hingga 8 Agustus 2022. Adapun proses *treatment* yang dilakukan konselor terhadap konseli sebagai berikut :

Pada tanggal 26 Juli 2022 konselor melakukan pertemuan dengan konseli untuk melakukan terapi. Lokasi pertemuan bertepatan di rumah konseli. Pada pertemuan ini konselor memberikan penjelasan tentang proses terapi yang akan dilakukan dalam pertemuan berikutnya. Pada pertemuan ini konselor juga

¹¹⁴ Samsul Munir Amin, *Energi Dzikir*, (Jakarta: Amzah, 2014), hlm 87.

memperkenalkan serta mengaplikasikan terapi dzikir kepada konseli. Sebelum konselor memperkenalkan serta mengaplikasikan terapi, konselor memastikan apakah konseli sudah periksa ke dokter mengenai penyakit fisik yang dialaminya. Konseli mengatakan “*Sudah mbak alhamdulillah, dokternya bilang kalo saya sakit lambung karena stres dan telat makan. Tapi sekarang sudah sembuh obatnya sudah habis.*”

Konselor menjelaskan bahwa sebelum melaksanakan terapi, konseli harus melakukan tahap persiapan yaitu tubuh harus dalam keadaan suci dari hadats kecil dan besar. Hal ini bertujuan untuk menumbuhkan semangat konseli sehingga ketika berdzikir dapat lebih khusyu’. Setelah itu konseli dalam posisi duduk di tempat yang biasa ia gunakan ketika sholat. Kemudian konselor melatih konseli untuk melafadzkan dzikir. Konseli juga diberikan penjelasan makna tiap bacaan dzikir oleh konselor. Selain itu, konselor memberikan form berisi bacaan dan makna dzikir kepada konseli. Hal ini dilakukan untuk mempermudah konseli dalam melakukan terapinya.

Selanjutnya tahap pelaksanaan dzikir yaitu, dzikir dilakukan dengan niat ikhlhas berdzikir kepada Allah dan menenangkan diri sejenak. Berdzikir dilakukan dengan suara halus dan memahami makna dzikir. Adapun bacaan dan makna dzikir yang akan digunakan terapi dalam penelitian ini antara lain:

a. *Subhanallah*

Artinya : Maha Suci Allah

Engkau menakdirkan sesuatu yang baik untukku. Meskipun sampai saat ini aku belum dikaruniai anak, namun aku masih bisa beribadah dalam keadaan sehat ya Allah.

b. *Alhamdulillah*

Artinya : Segala puji bagi Allah

Terima kasih ya Allah meskipun aku belum punya anak tetapi aku memiliki suami yang perhatian, menyayangiku dan sangat pengertian kepadaku.

c. *Laa ilaha Illa Allah*

Artinya : Tiada Tuhan selain Allah

Ya Allah hanya kepada-Mu aku menyembah dan meminta pertolongan.

d. *Allahu Akbar*

Artinya : Allah Maha Besar

Ya Allah sejatinya Engkau lebih besar dari masalahku. Aku berserah atas permasalahan yang terjadi ya Allah.

e. *Astaghfirullahaladzim*

Artinya : Aku mohon ampun kepada-Mu Ya Allah

Ampuni segala dosa-dosa yang telah diperbuat olehku dan suamiku ya Allah

f. *La hawla walaa quwwata Illa Billah*

Artinya : Tidak ada daya upaya dan kekuatan kecuali atas pertolongan Allah

Dan Engkau memberikanku kekuatan untuk menjalani ujian dari-Mu.

Bacaan dzikir diatas dibaca dengan lisan dan hati. Bacaan diatas diibaca sebanyak 33 kali. Ketika proses menjelaskan terapi yang akan dilaksanakan, konseli masih menangis karena tersentuh dengan beberapa makna bacaan dzikir yang telah dijelaskan konselor. Konseli menangis karena teringat kebaikan-kebaikan suaminya selama ini.

Pada tanggal 27 Juli 2022 konselor melakukan pertemuan kembali di rumah konseli. Konselor mengunjungi konseli pada sore hari yaitu bertepatan menjelang ashar. Konselor mengarahkan konseli untuk melakukan persiapan untuk melakukan terapi. Konselor

mengarahkan konseli untuk berwudlu sebelum melaksanakan shalat dan terapi. Ketika konseli sudah dalam keadaan setelah shalat, konselor memberikan arahan seperti yang dilakukan pada tanggal 26 Juli 2022. Kemudian konselor mempersilahkan konseli untuk melakukan dzikir sesuai arahan konselor. Ketika konseli melakukan dzikir, konselor mengawasi dan membantu konseli untuk menghitung bacaan dzikirnya. Setelah selesai melaksanakan dzikir, konselor menanyakan tentang hal-hal yang konseli rasakan ketika membaca bacaan dzikir. Konseli merasakan penyesalan dan ia berdzikir dengan keadaan menangis tersedu-sedu. Konseli masih teringat dan memikirkan perkataan orang dan kerabat terdekatnya yang melukai hatinya. Kemudian konselor memberikan nasihat bahwa mengingat manusia itu merupakan sumber penyakit hati. Apabila konseli selalu mengingat perkataan manusia, ia akan terus menerus mengalami sakit hati dan tidak menemukan ketenangan. Jika konseli bersungguh-sungguh untuk mengingat Allah dengan berdzikir maka konseli tidak akan merasakan penyakit hati dan akan menemukan ketenangan dalam hidupnya. Kemudian konselor mengakhiri proses terapi dan melakukan perjanjian untuk pertemuan berikutnya di esok hari.

Pada tanggal 28 Juli 2022, konselor melakukan pertemuan di rumah konseli. Pada saat konselor akan menanyakan tentang perasaan konseli ketika melakukan terapi, konseli bercerita bahwa ia menyadari nasihat yang konselor berikan kemarin adalah benar. Konseli menyadari bahwa selama ini ia terlalu memikirkan perkataan orang lain sehingga lupa mengingat Allah. Kemudian konselor memastikan bahwa bacaan dzikir selalu dibaca konseli setiap selesai shalat. Konseli menjawab *“Iya mbak selalu tak baca selesai shalat.*

Pokok e lek abis baca dzikir atiku tentrem mbak tapi kadang pas bengi moro-moro kepikiran gak karu-karuan. Mari kepikiran langsung istighfar aku mbak.”

Pada tanggal 29 Juli 2022 hingga 08 Agustus 2022 konselor tetap melakukan pertemuan kepada konseli untuk melakukan pemantauan perubahan yang dialami konseli. Hasil yang didapatkan konselor dari beberapa pertemuan yang dilakukan konseli, konselor menemukan perubahan. Konseli mulai menyadari bahwa selama ini ia tidak mengingat kehadiran suaminya yang selama ini menerima segala kekurangannya, menyayanginya, dan perhatian kepadanya. Selama ini ia hanya mengingat perkataan yang melukai perasaannya. Selain itu konseli juga merasakan ketenangan yang belum ia rasakan sebelum melakukan terapi. Sejak merasakan hal itu, konseli bertekad untuk mengubah kebiasaan buruknya yang mudah tersinggung dan memikirkan perkataan orang lain. Tetapi konseli mengaku bahwa ia masih sesekali merasakan gelisah dan menangis ketika datang bulan. Kemudian konselor memberikan penguatan berupa apresiasi kepada konseli. Konselor memberikan tepukan pundak dan senyuman serta pujian kepada konseli bahwa apa yang ia sudah melakukan hal yang terbaik. Konselor mengarahkan konseli untuk tetap istiqomah dalam berdzikir serta tetap melakukan usaha memiliki anak yang direncanakan konseli dan suaminya sebelumnya.

e. Evaluasi/Follow Up

Konselor melakukan evaluasi pada tanggal 09 Agustus 2022. Pada tahap ini konselor mendapatkan hasil proses terapi yang telah dilakukan. Dalam menindak lanjuti masalah ini konselor juga melakukan observasi dan mencari tahu perkembangan konseli. Konselor melakukan wawancara kepada konseli dan

beberapa *significant other* konseli seperti suaminya, ibunya dan tetangga dekat konseli.

Setelah konselor melakukan proses terapi kepada konseli, konselor melakukan pengamatan dari perubahan fisik, emosional dan perilaku konseli. Berdasarkan hasil pengamatan konselor, terapi dzikir berhasil untuk mengurangi beberapa gejala stres yang dirasakan konseli. Hal ini ditandai beberapa gejala konseli yang mengalami perubahan. Konseli sudah mulai menerima keadaan yang dialaminya, ia mulai sedikit terbiasa mengingat Allah ketika mulai gelisah. Setelah melakukan terapi, perlahan-lahan konseli juga bisa mengelola emosinya. Konseli juga mulai ceria sehingga tidak membatasi diri dengan menjalani rutinitas yang biasa ia lakukan seperti mengikuti jam'iyah pengajian dan diba'iyah. Konseli juga rutin mengikuti arisan keluarga besarnya. Namun terdapat beberapa gejala yang masih nampak. Terkadang konseli masih merasa *minder* ketika menstruasi. Pada saat mengetahui bahwa konseli menstruasi, ia bercerita dan menangis mengadu ke suaminya. Ia mengalami gejala tersebut pada saat awal menstruasi saja.¹¹⁵ Selain itu konseli mengaku pada saat tidak melakukan aktivitas, terkadang ia masih merasakan gelisah ketika tanpa sadar mengingat perkataan negatif yang ia dapatkan. Namun ia segera menyadarinya dan berdzikir kepada Allah.

Menindak lanjuti beberapa gejala yang masih dirasakan konseli. Konselor melakukan pemantauan berkelanjutan. Konselor memastikan konseli untuk selalu mengingat kepada Allah dengan mengarahkan konseli untuk selalu berdzikir. Penindak lanjutan ini

¹¹⁵ Siti Cholifah, wawancara dengan konseli dan suaminya, pada tanggal 08 Agustus 2022.

diharapkan agar semua gejala yang masih nampak akan segera mengalami perubahan.

3. Deskripsi Dampak Terapi Dzikir Kepada Istri Yang Belum Memiliki Anak Di Wonorejo Rungkut Surabaya

Setelah konselor melakukan *treatment* kepada konseli. Konselor menemukan hasil bahwa terapi dzikir cukup mengurangi stres yang dialami konseli. Terapi dzikir cukup berhasil untuk mengurangi beberapa gejala stres yang dirasakan konseli. Hal ini ditandai beberapa gejala konseli yang mengalami perubahan. Setelah melakukan terapi, perlahan-lahan konseli juga bisa mengelola emosinya. Konseli perlahan-lahan sudah mulai terbiasa mengingat Allah ketika mulai gelisah. Konseli juga mulai ceria sehingga tidak membatasi diri dengan menjalani rutinitas yang biasa ia lakukan seperti mengikuti jam'iyah pengajian dan diba'iyah. Konseli juga rutin mengikuti arisan keluarga besarnya. Namun terdapat beberapa gejala yang masih nampak. Terkadang konseli masih merasa *minder* ketika menstruasi. Pada saat mengetahui bahwa konseli menstruasi, ia bercerita dan mengadu ke suaminya. Ia mengalami gejala tersebut pada saat awal menstruasi saja. Selain itu konseli mengaku pada saat tidak melakukan aktivitas, terkadang ia masih merasakan gelisah ketika tanpa sadar mengingat perkataan negatif yang ia dapatkan. Konseli mengaku bahwa pola tidurnya sudah cukup teratur. Gangguan pencernaan seperti sakit lambung juga sudah tidak dirasakan konseli tiap pagi. Sehingga konseli juga sudah tidak merasakan sakit kepala karena pola tidurnya sudah cukup teratur.¹¹⁶

¹¹⁶ Siti Cholifah, wawancara dengan konseli dan suaminya, pada tanggal 08 Agustus 2022.

Tabel 4.1
Perubahan Pada Gejala Sebelum dan Sesudah
Proses Terapi Dzikir

No	Indikator	Sebelum Konseling			Sesudah Konseling		
		A	B	C	A	B	C
1	Gangguan tidur		√		√		
2	Sakit Kepala			√	√		
3	Gangguan Pencernaan			√	√		
4	Tekanan Batin			√	√		
5	Mudah Tersinggung			√	√		
6	Mudah Gelisah			√		√	
7	Mudah menangis		√			√	
8	Merasa Minder			√		√	
9	Berfikir negatif			√	√		
10	Putus Asa			√	√		
11	Membatasi diri dari lingkungan			√	√		

Keterangan :

A : Tidak Pernah

B : Kadang-Kadang
C : Masih Terjadi

E. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Perspektif Teori

a. Analisis Gambaran Stres Seorang Istri Yang Belum Memiliki Anak Di Wonorejo Rungkut Surabaya

Pada penelitian ini, konselor mendapatkan gejala-gejala stres yang dialami konseli. Adapun gejala-gejala yang dialami konseli terdiri dari gejala fisik, emosional dan perilaku konseli. Pada penelitian ini, peneliti menganalisa dengan menggunakan analisa deskriptif komparatif yaitu membandingkan data pada teori dengan data yang terjadi di lapangan.

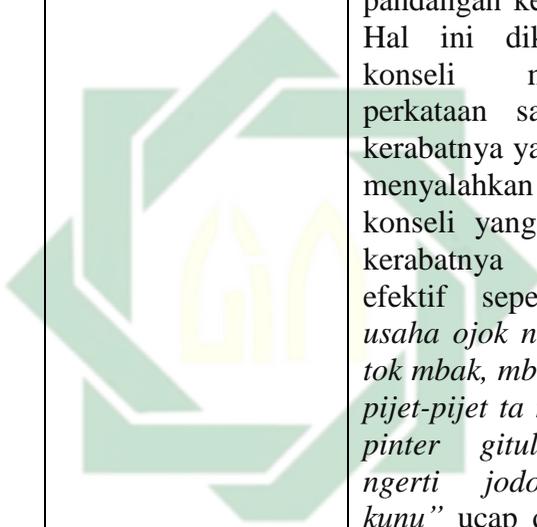
Tabel 4.2
Perbandingan Data Teori dan Gejala Di Lapangan

No	Data Teori	Data Empiris
1	<p>Gejala Fisik Adapun gejala stres pada fisik konseli menurut Andrew Goliszek antara lain : sakit kepala, nyeri otot, sakit punggung, rasa lemah, gangguan pencernaan, rasa mual atau muntah-muntah, sakit perut, nafsu makan hilang</p>	<p>Gejala stres pada fisik yang dialami konseli yaitu, ia mengalami gangguan tidur. Konseli terbiasa tidur sebelum jam 11 malam. Namun ketika mengalami stres, konseli cenderung sering tidur diatas jam 12. <i>“Aku kadang ndak bisa tidur mbak kepikiran omongane</i></p>

	<p>atau selalu ingin makan, jantung berdebar-debar, sering buang air kecil, tekanan darah tinggi, sulit tidur atau tidur berlebihan, berkeringat secara berlebihan, serta gejala lainnya.</p>	<p><i>orang-orang itu. Biasanya jam 10 wes tidur tapi kok kadang ga kerasa jam 11 sek melek belum tidur. Kadang paling malem sampe jam 12-an.”</i> ucap konseli. Dampak gangguan tidur yang dialami konseli mengakibatkan konseli sering mengalami sakit fisik, seperti sakit kepala dan gangguan pencernaan. Konseli mengatakan “<i>Kalo malemnya ndak bisa tidur mesti pas pagine pusing banget kepalaku. Trus saya kan punya sakit lambung ya mbak, jadi kalo kurang istirahat mesti kambuh tiap bangun tidur kadang mual kadang muntah. Tapi paling sering cuma mual tok.</i> Gangguan tidur yang dialami konseli juga membuat produktivitasnya menjadi menurun, seperti konseli sering</p>
--	---	---

		<p>menutup tokonya karena sering mengalami sakit. <i>“Iya mbak, maulina (nama samaran) ini sering tutup tokonya. Biasane tiap hari buka gak pernah tutup tapi udah 2 minggu sering tutup, kadang ya buka tapi sering tutup”</i> ucap tetangga konseli.</p>
2	<p>Gejala Emosional Adapun gejala stres pada emosional konseli menurut Andrew Goliszek antara lain : mudah tersinggung, merasa gelisah mengenai hal-hal kecil, suasana hati berubah-ubah, mimpi buruk, khawatir, panik, sering menangis, merasa tidak berdaya, perasaan kehilangan kontrol, muncul pikiran untuk bunuh diri, pikiran yang kacau, ketidakmampuan membuat keputusan, dan sebagainya</p>	<p>Konseli merasa tertekan pada batinnya ketika mendapatkan beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan anak. Ia juga merasa tersinggung ketika mendapatkan pertanyaan tentang anak. Pada saat wawancara konseli mengatakan <i>“Yo jujur aja yo mbak aku rodo mbatin pas dapet pertanyaan kapan hamil, wes isi opo durung, koyo gaada pertanyaan lain aja. Tertekan aku lek ditakoni ngunu, roto-roto pertanyaan e ngunu kabeh pas</i></p>

	 <p>UIN SUNAN S U R A B A Y A</p>	<p><i>ketemu aku terutama dulur-dulurku.”. Selain itu konseli juga merasa minder karena belum memiliki anak. Ia minder karena melihat beberapa sepupu dari ayahnya hamil dan melahirkan dalam waktu yang bersamaan. Konseli mengatakan “apalagi sekarang beberapa sepupuku yang dari bapak udah pada hamil. Koyo minder ngunu rasane soale mereka jektas rabi tahun wingi wes podo meteng kabeh sedangan aku wes suwe rabi durung dikei” konseli sambil berkaca-kaca ketika berbicara.</i></p> <p>Gejala emosional lain yang dirasakan konseli yaitu konseli merasa putus asa pada saat mendapatkan pertanyaan mengenai usaha yang telah dilakukannya. Konseli mengaku bahwa</p>
--	--	--

	 <p>UIN SUNAN AMPEL SURABAYA</p>	<p>merasa sia-sia apa yang ia dan suaminya usahakan selama ini. karena ia merasa bahwa usaha yang ia dan suaminya lakukan tidak pernah benar di pandangan kerabatnya. Hal ini dikarenakan konseli mengingat perkataan salah satu kerabatnya yang sering menyalahkan usaha konseli yang menurut kerabatnya kurang efektif seperti, <i>“Yo usaha ojok nak dokter tok mbak, mbok ya nak pijet-pijet ta nak wong pinter gitulo, sopo ngerti jodohe nak kunu”</i> ucap dari salah satu kerabat konseli.</p> <p>Menurut suaminya, hampir beberapa minggu pada malam hari konseli sering merasa gelisah. Awalnya konseli melamun lalu menangis. Pada saat suaminya bertanya konseli bercerita kepadanya tiap malam</p>
--	---	---

		<p>sambil menangis. Konseli berfikirannya negatif bagaimana jika ia mandul sehingga sulit memiliki anak. Namun suaminya selalu mengingatkan bahwa mereka berdua pernah cek ke dokter dan hasilnya normal. Konseli juga sering menangis ketika awal datang bulan. Selain itu konseli selalu menangis ketika melakukan <i>testpack</i> namun hasilnya negatif. Pengecekan tersebut dilakukan pada saat konseli mengalami telat menstruasi.</p>
3	<p>Gejala Perilaku Adapun gejala stres pada perilaku menurut Andrew Goliszek antara lain : Merokok, memakai obat-obatan atau mengkonsumsi alkohol secara berlebihan, berjalan</p>	<p>Gejala stres yang muncul pada perilaku konseli yaitu konseli membatasi diri untuk bertemu dengan orang lain. Hal ini dikarenakan konseli enggan berkomunikasi dengan orang sekitarnya. Ibunya konseli mengatakan</p>

	<p>mondar mandir, kehilangan ketertarikan kepada penampilan fisik, menarik atau memutar-mutar rambut, perilaku sosial berubah secara tiba-tiba dan lain sebagainya</p>	<p><i>“Anakku wes jarang keluar rumah mbak. Aku yang sering ke rumaha. Biasanya dee sering kerumah, tapi semenjak sakit-sakitan aku yang sering kerumahe. Biasanya lek pengajian budal bareng karo anakku. Tapi akhir-akhir iki aku sering budal dewe. Wes tak ajak budal bareng tapi anak e ndak mau, katae males ngobrol sama orang.”</i></p>
--	--	---

Berdasarkan tabel diatas dapat dianalisis bahwa gambaran stres yang dialami konseli memiliki tiga gejala yaitu, gejala fisik, emosional dan perilaku konseli. Dalam paparan teori diatas disebutkan bahwa gejala fisik terdiri dari sakit kepala, nyeri otot, sakit punggung, rasa lemah, gangguan pencernaan, rasa mual atau muntah-muntah, sakit perut, nafsu makan hilang atau selalu ingin makan, jantung berdebar-debar, sering buang air kecil, tekanan darah tinggi, sulit tidur atau tidur berlebihan, berkeringat secara berlebihan, serta gejala lainnya. Sedangkan gejala emosional terdiri dari mudah tersinggung, merasa gelisah mengenai hal-hal kecil, suasana hati berubah-ubah, mimpi buruk, khawatir, panik, sering menangis, merasa tidak berdaya, perasaan kehilangan kontrol, muncul pikiran untuk bunuh diri, pikiran yang kacau, ketidakmampuan

membuat keputusan, dan sebagainya. Adapun gejala perilaku dari paparan teori diatas yaitu merokok, memakai obat-obatan atau mengkonsumsi alkohol secara berlebihan, berjalan mondar mandir, kehilangan ketertarikan kepada penampilan fisik, menarik atau memutar-mutar rambut, perilaku sosial berubah secara tiba-tiba dan lain sebagainya.

Kemudian konselor melihat gejala-gejala melalui data yang telah dikumpulkan konselor ketika berada di tempat penelitian, maka konselor menetapkan bahwa konseli mengalami stres. Konseli mengalami beberapa gejala yang telah dipaparkan pada teori diatas.

b. Analisis Proses Terapi Dzikir Untuk Seorang Istri yang Belum Memiliki Anak Di Wonorejo Rungkut Surabaya

Pada penelitian ini, konselor menggunakan terapi dzikir untuk mengurangi stres seorang istri yang belum memiliki anak. Adapun proses dalam pelaksanaan terapi dzikir antara lain: tahap identifikasi masalah, tahap diagnosis, tahap prognosis, tahap *treatment*, tahap evaluasi/*follow up*. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan analisa deskriptif komparatif yaitu dengan membandingkan data pada teori dengan data yang terjadi di lapangan.

Tabel 4.3
Perbandingan Data Teori dan Proses Konseling di Lapangan

No	Data Teori	Data Empiris
1	Identifikasi Masalah : Langkah ini	1) Data yang bersumber dari konseli

	<p>dilakukan untuk mengenali gejala-gejala yang dialami konseli. Dalam kegiatan ini konselor menggali serta mengumpulkan data agar dapat melanjutkan penetapan permasalahan yang terjadi pada konseli berdasarkan gejala yang telah dialaminya</p>	<p>Konselor melakukan wawancara dan observasi di kediaman konseli pada tanggal 18-19 Februari 2022. Konselor mendapatkan dua dampak buruk stres yang dialami konseli, yaitu pada fisik dan emosional konseli. Adapun dampak pada fisik konseli yaitu, stres mengakibatkan konseli mengalami gangguan tidur. Konseli terbiasa tidur sebelum jam 11 malam. Namun ketika mengalami stres, konseli cenderung sering tidur diatas jam 12. <i>“Aku kadang ndak bisa tidur mbak kepikiran omongane orang-orang itu. Biasanya jam 10 wes tidur tapi kok kadang ga kerasa jam 11 sek melek belum tidur. Kadang paling malem sampe jam 12-an.”</i> ucap konseli. Dampak gangguan tidur yang</p>
--	--	---

		<p>dialami konseli mengakibatkan konseli sering mengalami sakit fisik, seperti sakit kepala dan gangguan pencernaan. Konseli mengatakan “<i>Kalo malemnya ndak bisa tidur mesti pas pagine pusing banget kepalaku. Trus saya kan punya sakit lambung ya mbak, jadi kalo kurang istirahat mesti kambuh tiap bangun tidur kadang mual kadang muntah. Tapi paling sering cuma mual tok.</i></p> <p>Selain itu, stres mengakibatkan dampak buruk pada emosionalnya. Konseli merasa tertekan pada batinnya ketika mendapatkan beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan anak. Ia juga merasa tersinggung ketika mendapatkan pertanyaan tentang anak. Pada saat wawancara konseli mengatakan “<i>Yo</i></p>
--	--	---

		<p><i>jujur aja yo mbak aku rodo mbatin pas dapet pertanyaan kapan hamil, wes isi opo durung, koyo gaada pertanyaan lain aja. Tertekan aku lek ditakoni ngunu, roto-roto pertanyaan e ngunu kabeh pas ketemu aku terutama dulur-dulurku.”.</i> Selain itu konseli juga merasa <i>minder</i> karena belum memiliki anak. Ia <i>minder</i> karena melihat beberapa sepupu dari ayahnya hamil dan melahirkan dalam waktu yang bersamaan. Konseli mengatakan “<i>apalagi sekarang beberapa sepupuku yang dari bapak udah pada hamil. Koyo minder ngunu rasane soale mereka jektas rabi tahun wingi wes podo meteng kabeh sedangan aku wes suwe rabi durung dikei</i>” konseli sambil berkaca-kaca ketika berbicara.</p> <p>Konseli juga merasa putus asa pada saat mendapatkan</p>
--	--	--

		<p>pertanyaan mengenai usaha yang telah dilakukannya. Konseli mengaku bahwa merasa sia-sia apa yang ia dan suaminya usahakan selama ini. karena ia merasa bahwa usaha yang ia dan suaminya lakukan tidak pernah benar di pandangan kerabatnya. Hal ini dikarenakan konseli mengingat perkataan salah satu kerabatnya yang sering menyalahkan usaha konseli yang menurut kerabatnya kurang efektif seperti, <i>“Yo usaha ojok nak dokter tok mbak, mbok ya nak pijet-pijet ta nak wong pinter gitulo, sopo ngerti jodohe nak kunu”</i> ucap dari salah satu kerabat konseli</p> <p>2) Data yang bersumber dari suami konseli</p> <p>Konselor melakukan wawancara kepada suami konseli pada tanggal 25-26 Februari 2022. Hasil wawancara tersebut konselor mendapatkan</p>
--	--	--

		<p>bahwa dampak buruk stres pada emosional konseli. Menurut suaminya, hampir beberapa minggu pada malam hari konseli sering merasa gelisah. Awalnya konseli melamun lalu menangis. Pada saat suaminya bertanya konseli bercerita kepadanya tiap malam sambil menangis. Konseli berfikir bagaimana jika ia mandul sehingga sulit memiliki anak. Namun suaminya selalu mengingatkan bahwa mereka berdua pernah cek ke dokter dan hasilnya normal. Konseli juga sering menangis ketika awal datang bulan. Selain itu konseli selalu menangis ketika melakukan <i>testpack</i> namun hasilnya negatif. Pengecekan tersebut dilakukan pada saat konseli mengalami telat menstruasi.</p> <p>3) Data yang bersumber dari ibu konseli</p>
--	--	---

		<p>Konselor melakukan wawancara kepada ibu konseli pada tanggal 19 Februari 2022. Konselor menemukan bahwa dampak buruk stres pada perilakunya yaitu, konseli mengakibatkan konseli membatasi dirinya untuk bertemu dengan orang lain. Ibunya konseli mengatakan <i>“Anakku wes jarang keluar rumah mbak. Aku yang sering ke rumahe. Biasanya dee sering kerumah, tapi semenjak sakit-sakitan aku yang sering kerumahe. Biasanya lek pengajian budal bareng karo anakku. Tapi akhir-akhir iki aku sering budal dewe. Wes tak ajak budal bareng tapi anak e ndak mau, katae males ngobrol sama orang.”</i></p> <p>4) Data yang bersumber dari tetangga konseli</p> <p>Konselor 26 Februari 2022 melakukan wawancara kepada tetangga konseli.</p>
--	--	---

		<p>Konselor menemukan bahwa stres menimbulkan dampak buruk pada fisik konseli. Gangguan tidur yang dialami konseli membuat produktivitasnya menjadi menurun, seperti konseli sering menutup tokonya karena sering mengalami sakit. <i>“Iya mbak, maulina (nama samaran) ini sering tutup tokonya. Biasane tiap hari buka gak pernah tutup tapi udah 2 minggu sering tutup, kadang ya buka tapi sering tutup”</i> ucap tetangga konseli.</p>
2	<p>Diagnosa: merupakan langkah konselor untuk melakukan penetapan masalah setelah diketahui tanda-tanda atau gejalanya.</p>	<p>Diagnosa merupakan langkah konselor untuk melakukan penetapan masalah setelah diketahui tanda-tanda atau gejalanya. Berdasarkan identifikasi permasalahan diatas, maka dapat didiagnosa bahwa konseli mengalami stres karena belum memiliki anak.</p>

		<p>Adapun gejala yang nampak adalah sebagai berikut : Gejala fisik yang ditandai dengan gangguan tidur, sakit kepala dan gangguan pencernaan. Gejala emosional yang dirasakan konseli seperti, tekanan batin, minder, putus asa, mudah tersinggung, mudah gelisah, mudah menangis dan berfikir negatif. Selain itu, gejala yang dialami konseli pada perilakunya yaitu ia membatasi diri dari lingkungan sekitarnya.</p>
3	<p>Prognosa: Dalam langkah ini konselor menentukan jenis bantuan yang akan dilakukan untuk menyelesaikan permasalahan konseli.</p>	<p>Berdasarkan gejala yang nampak pada diri konseli, maka konselor menetapkan untuk memberikan bantuan berupa terapi islam yaitu terapi dzikir. Sebelum menerapkan terapi dzikir, konselor menganjurkan konseli untuk berobat ke dokter untuk mengobati sakit fisik yang dialaminya. Hal tersebut dilakukan agar tidak menghambat proses terapi dzikir.</p>

4	<p>Treatment: merupakan tahap penerapan atau pemberian terapi sesuai dengan yang telah ditetapkan sebelumnya</p>	<p>Konselor menjelaskan bahwa sebelum melaksanakan terapi, konseli harus melakukan tiga tahapan yaitu, pada tahap persiapan tubuh harus dalam keadaan suci dari hadats kecil dan besar. Hal ini bertujuan untuk menumbuhkan semangat konseli sehingga ketika berdzikir dapat lebih khusyu'. Setelah itu konseli dalam posisi duduk di tempat yang biasa ia gunakan ketika sholat. Kemudian konselor melatih konseli untuk melafadzkan dzikir. Konseli juga diberikan penjelasan makna tiap bacaan dzikir oleh konselor. Selain itu, konselor memberikan form berisi bacaan dan makna dzikir kepada konseli. Hal ini dilakukan untuk mempermudah konseli dalam melakukan terapinya.</p>
---	---	--

		<p>Selanjutnya tahap pelaksanaan dzikir yaitu, dzikir dilakukan dengan niat ikhlhas berdzikir kepada Allah dan menenangkan diri sejenak. Berdzikir dilakukan dengan suara halus dan memahami makna dzikir. Adapun bacaan dan makna dzikir yang akan digunakan terapi dalam penelitian ini antara lain:</p> <p>a. <i>Subhanallah</i> Artinya : Maha Suci Allah Engkau menakdirkan sesuatu yang baik untukku. Meskipun sampai saat ini aku belum dikaruniai anak, namun aku masih bisa beribadah dalam keadaan sehat ya Allah.</p> <p>b. <i>Alhamdulillah</i> Artinya : Segala puji bagi Allah Terima kasih ya Allah meskipun aku belum punya anak tetapi aku memiliki suami yang</p>
--	--	---

		<p>perhatian, menyayangiku dan sangat pengertian kepadaku.</p> <p>c. <i>Laa ilaha Illa Allah</i> Artinya : Tiada Tuhan selain Allah Ya Allah hanya kepada- Mu aku menyembah dan meminta pertolongan.</p> <p>d. <i>Allahu Akbar</i> Artinya : Allah Maha Besar Ya Allah sejatinya Engkau lebih besar dari masalahku. Aku berserah atas permasalahan yang terjadi ya Allah.</p> <p>e. <i>Astaghfirullahaladzim</i> Artinya : Aku mohon ampun kepada-Mu Ya Allah Ampuni segala dosa- dosa yang telah diperbuat olehku dan suamiku ya Allah</p> <p>f. <i>La hawla walaa quwwata Illa Billah</i> Artinya : Tidak ada daya upaya dan kekuatan</p>
--	--	---

		<p>kecuali atas pertolongan Allah Dan Engkau memberikanku kekuatan untuk menjalani ujian dari-Mu.</p> <p>Bacaan dzikir diatas dibaca dengan lisan dan hati. Bacaan diatas dibaca sebanyak 33 kali.</p>
5	<p>Evaluasi/Follow up : merupakan tahap untuk mengetahui dan melihat hasil dari penerapan terapi yang sudah diberikan.</p>	<p>Setelah konselor melakukan proses terapi kepada konseli, konselor melakukan pengamatan dari perubahan fisik, emosional dan perilaku konseli. Berdasarkan hasil pengamatan konselor, terapi dzikir berhasil untuk mengurangi beberapa gejala stres yang dirasakan konseli. Hal ini ditandai beberapa gejala konseli yang mengalami perubahan. Konseli sudah mulai menerima keadaan yang dialaminya, ia mulai sedikit terbiasa mengingat Allah ketika mulai gelisah. Setelah melakukan terapi,</p>

		<p>perlahan-lahan konseli juga bisa mengelola emosinya. Konseli juga mulai ceria sehingga tidak membatasi diri dengan menjalani rutinitas yang biasa ia lakukan seperti mengikuti jam'iyah pengajian dan diba'iyah. Konseli juga rutin mengikuti arisan keluarga besarnya. Namun terdapat beberapa gejala yang masih nampak. Terkadang konseli masih merasa <i>minder</i> ketika menstruasi. Pada saat mengetahui bahwa konseli menstruasi, ia bercerita dan menangis mengadu ke suaminya. Ia mengalami gejala tersebut pada saat awal menstruasi saja.¹¹⁷ Selain itu konseli mengaku pada saat tidak melakukan aktivitas, terkadang ia masih merasakan gelisah ketika tanpa sadar mengingat perkataan negatif yang ia dapatkan. Namun ia</p>
--	--	--

¹¹⁷ Siti Cholifah, wawancara dengan konseli dan suaminya, pada tanggal 08 Agustus 2022.

		<p>segera menyadarinya dan berdzikir kepada Allah.</p> <p>Menindak lanjuti beberapa gejala yang masih dirasakan konseli. Konselor melakukan pemantauan berkelanjutan. Konselor memastikan konseli untuk selalu mengingat kepada Allah dengan mengarahkan konseli untuk selalu berdzikir. Penindak lanjutan ini diharapkan agar semua gejala yang masih nampak akan segera mengalami perubahan.</p>
--	--	--

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa analisa yang dilakukan konselor terhadap kosneli melalui tahap-tahap konseli yaitu meliputi : tahap identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, evaluasi/*follow up*. Sehingga dari tabel diatas dapat diketahui bahwa terdapat kesesuaian antara data teori dengan data yang terjadi di lapangan.

c. Analisis Dampak Terapi Dzikir Untuk Seorang Istri yang Belum Memiliki Anak Di Wonorejo Rungkut Surabaya

Untuk mengetahui dampak penerapan terapi dzikir sebelum dan sesudah dilakukan maka gambaran dari analisis datanya adalah sebagai berikut :

Tabel 4.4
Perbedaan Gejala Pada Konseli Sebelum dan
Sesudah Proses Terapi

No	Indikator	Sebelum Konseling			Sesudah Konseling		
		A	B	C	A	B	C
1	Gangguan tidur		√		√		
2	Sakit Kepala			√	√		
3	Gangguan Pencernaan			√	√		
4	Tekanan Batin			√	√		
5	Mudah Tersinggung			√	√		
6	Mudah Gelisah			√		√	
7	Mudah menangis		√			√	
8	Merasa Minder			√		√	
9	Berfikir negatif			√	√		
10	Putus Asa			√	√		
11	Membatasi diri dari lingkungan			√	√		

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan bahwa setelah melaksanakan terapi dzikir konseli mengalami

perubahan baik pada fisik, emosional dan perilakunya. Hal ini dapat dibuktikan dengan perubahan konseli yang pada awalnya merasakan gangguan tidur, sakit kepala, gangguan pencernaan, tekanan batin, mudah tersinggung, mudah gelisah, mudah menangis, merasa minder berfikir negatif, putus asa, dan membatasi diri dari lingkungan dapat berubah konseli menjadi mulai perlahan-lahan bisa mengelola emosinya. Konseli perlahan-lahan sudah mulai terbiasa mengingat Allah ketika mulai gelisah. Konseli juga mulai ceria sehingga tidak membatasi diri dengan menjalani rutinitas yang biasa ia lakukan seperti mengikuti jam'iyah pengajian dan diba'iyah. Konseli juga rutin mengikuti arisan keluarga besarnya. Namun terdapat beberapa gejala yang masih nampak. Terkadang konseli masih merasa *minder* ketika menstruasi. Pada saat mengetahui bahwa konseli menstruasi, ia bercerita dan mengadu ke suaminya. Ia mengalami gejala tersebut pada saat awal menstruasi saja. Selain itu konseli mengaku pada saat tidak melakukan aktivitas, terkadang ia masih merasakan gelisah ketika tanpa sadar mengingat perkataan negatif yang ia dapatkan.¹¹⁸ Konseli mengaku bahwa pola tidurnya sudah cukup teratur. Gangguan pencernaan seperti sakit lambung juga sudah tidak dirasakan konseli tiap pagi. Sehingga konseli juga sudah tidak merasakan sakit kepala karena pola tidurnya sudah cukup teratur.

¹¹⁸ Siti Cholifah, wawancara dengan konseli dan suaminya, pada tanggal 08 Agustus 2022.

2. Perspektif Islam

Pada penelitian ini konselor menggunakan terapi dzikir untuk mengurangi stres yang dialami oleh seorang istri yang belum memiliki anak di Wonorejo Rungkut Surabaya. Adapun permasalahan yang dialami konseli adalah ia merasa tekanan batin karena mengingat perkataan negatif dari orang lain. Ia merasakan

Allah berfirman dalam QS Ar-Rad ayat 28:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya : *“yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan zikir dan mengingat Allah hati menjadi tenang”*¹¹⁹

Maksud dari ayat diatas yaitu dzikir adalah upaya terapi untuk seluruh penyakit rohani yang dialami manusia. Dengan mengingat Allah dapat membawa ketenangan bagi hati dan jiwa individu yang merasa tergoncang. Berdzikir juga dapat menetralsir pikiran yang penat.

Hubungan ayat diatas dengan stres yang dialami konseli yaitu konseli selalu memikirkan dan mengingat perkataan orang lain. Sehingga konseli merasakan tekanan pada batinnya. Oleh karena itu, ayat ini dijadikan motivasi konseli untuk merubah dirinya agar selalu mengingat Allah dan tidak memikirkan perkataan manusia. Jika mengingat kepada manusia adalah sumber penyakit hati.

¹¹⁹ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*, (Bandung: Gema Risalah Press, 1989), hlm 373.

Sedangkan mengingat kepada Allah (berdzikir) adalah obat penyembuh hati.¹²⁰



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

¹²⁰ Abdur Razzaq, *Berdzikir Cara Nabi*, (Jakarta: Hikmah, 2007), hlm 24.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka hasilnya dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Gambaran stres seorang istri yang belum memiliki anak di Wonorejo Rungkut Surabaya yaitu ditandai dengan tiga gejala yang dialami, antara lain: gejala fisik yang terdiri dari gangguan tidur, sakit kepala dan gangguan pencernaan. Sedangkan gejala emosional terdiri dari tekanan batin, mudah tersinggung, mudah gelisah, mudah menangis, mudah minder, berfikir negatif, dan putus asa. Gejala perilaku konseli ditandai dengan membatasi diri dengan lingkungan.
2. Proses pelaksanaan terapi dzikir untuk mengurangi stres seorang istri yang belum memiliki anak di Wonorejo Rungkut Surabaya melalui tiga tahapan yaitu, tahapan persiapan, tahapan pelaksanaan dan tahapan pengakhiran.
3. Gambaran dampak penerapan terapi dzikir untuk mengurangi stres seorang istri yang belum memiliki anak di Wonorejo Rungkut Surabaya yaitu setelah melakukan terapi konseli perlahan-lahan mulai terbiasa mengingat Allah ketika mulai gelisah. Konseli juga mulai ceria sehingga tidak membatasi diri dengan menjalani rutinitas yang biasa ia lakukan seperti mengikuti jam'iyah pengajian dan diba'iyah.

B. Saran

1. Saran bagi konseli adalah semoga selalu mengingat Allah dan bersyukur atas semua ujian dan cobaan yang telah diberikan Allah SWT. Semoga konseli selalu konsisten untuk tidak mengingat dan memikirkan perkataan negatif dari manusia.

Hendaknya konseli selalu istiqomah mengingat Allah dalam setiap hal agar tetap merasa tenang dalam menghadapi segala sesuatu yang menimpanya. Sehingga, meminimalisir dampak-dampak negatif yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik, psikologis, dan perilaku konseli.

2. Saran bagi keluarga konseli agar selalu memberikan dukungan dan perhatian kepada konseli agar konseli tidak mudah putus asa dalam mewujudkan usahanya serta selalu mengawasi perkembangan konseli.
3. Saran bagi konselor yaitu memantau dan mengarahkan konseli agar selalu mengingat Allah supaya tidak mudah gelisah dan tidak memikirkan sesuatu hal yang negatif. Sehingga konseli dapat beraktivitas dengan baik.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti menyadari bahwa masih jauh dari kata sempurna dan memiliki banyak kekurangan dalam melakukan penelitian ini. Oleh karena itu, penelitian ini masih harus dikembangkan agar dapat menghasilkan penelitian yang lebih baik. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini adalah penelitian ini hanya meneliti permasalahan stres seorang istri yang belum memiliki anak. Untuk menangani permasalahan tersebut, penelitian ini hanya menggunakan terapi Islam yaitu terapi dzikir. Namun, masih banyak terapi lainnya untuk mengatasi permasalahan tersebut. Penelitian ini hanya melibatkan satu orang yang dijadikan subjek penelitian yaitu, seorang istri yang berada di dusun Wonorejo Rungkut Surabaya. Sehingga, hasil penelitian ini belum bisa digeneralisasikan dalam jumlah yang besar.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah Zein, Syauqi. 2017. *Usir Gelisah Dengan Ibadah*. Yogyakarta: Diva Press.
- Agama RI, Departemen. 1989. *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*. Bandung: Gema Risalah Press.
- Anshori, Afif. 2003. *Dzikir dan Kedamaian Jiwa*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Anwar, Faridz. 2018. "Hubungan Intensitas Dzikir dan Kebahagiaan pada Mahasiswa Universitas Islam di Yogyakarta". Skripsi. Universitas Islam Indonesia.
- Arifin Ilham, Muhammad. 2003. *Menggapai Kenikmatan Dzikir*. Depok: Intuisi Press.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Auzan, Fathan. 2018. Pengaruh Relaksasi Zikir Terhadap Stres Pada Pasien Gagal Ginjal. Skripsi. Universitas Islam Indonesia.
- Bambang & Ismaya. 2015. *Bimbingan & Konnseling Studi, Karier, dan Keluarga*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Basit, Abdul. 2017. *Konseling Islam*. Depok: Kencana.
- Basrowi dan Suwandi. 2008. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Basyrul Muvid, Muhammad. 2020. *Manajemen Tasawuf*. Yogyakarta: FORUM Grup Relasi Inti Media.

- Boy Soedarmadji, Hartono . 2006. *Psikologi Konseling*. Surabaya: Press UNIPA.
- Bungin, Burhan. 2001. *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kuantitatif dan Kualitatif*. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Goliszek, Andrew. 2005. *60 Second Manajemen Stres*. Jakarta: PT Buana Ilmu Populer.
- Gunawan, Imam. *Metode Penelitian Kualitatif: Teori dan Praktik* Jakarta: Bumi Aksara.
- Hadi, Sutrisno. 1986. *Metodologi Research*. Jakarta: Andi Offset.
- Idrus, Muhammad. 2009. *Metode Penelitian Ilmu Sosial Pendekatan Kualitatif Dan Kuantitatif*. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama.
- Joko Sukmono, Rizki. 2008. *Psikologi Dzikir*. Jakarta: SRI GUNTING.
- Junaidi, Luqman. 2007. *The Power of Wirid*. Jakarta: Hikmah.
- Kumar Deka, P. Dan Sarma, S. 2010. “Psychological aspects of infertility.” *British Journal of Medical Practitioners*. 3(3).
- Litolily, F. Dan Swastiningsih,N. 2014. “Manajemen Stres Pada Istri Yang Mengalami Long Distance Marriage”, *Jurnal Fakultas Psikologi* Vol. 2, No.2.
- Litolily, Fariyuni. Dan Swastiningsih, Nurfitriia. 2014. “Manajemen Stres Pada Istri Yang Mengalami Long Distance Marriage”. *Jurnal Fakultas Psikologi* Vol. 2, No.2.

- Looker, T dan Gregson, O. 2005. *Managing Stres, Mengatasi Stres Secara Mandiri*. Yogyakarta: Baca.
- Looker, Terry dan Gregson, Olga. 2005. *Managing Stres, Mengatasi Stres Secara Mandiri*. Yogyakarta: Baca.
- Maniruddin. 2018. “Bentuk Dzikir dan Fungsinya”, *Jurnal Pengembangan Masyarakat* Vol. 5 No.5.
- Moleong, Lexy J. 2009. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mu'inudinillah, Muh. 2014. *24 Jam Dzikir dan Doa Rasulullah*. Surakarta: Biladi, 2014.
- Munir Amin, Samsul dan Al-Fandi, Haryanto. 2014. *Energi Dzikir*. Jakarta: Amzah.
- Munjirin, Ahmad. 2019. Efektivitas Terapi Relaksasi Dzikir Dalam Upaya Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa Semester Satu TA. Skripsi. UIN Mataram.
- Muttaqin, Annisul. 2011. “Praktik Dzikir Sufi Tarekat Maulawiyah Dalam Perspektif Hukum”. Skripsi. UIN syarif hidayatullah.
- Nurul Adriyana Salbiah. “Pasangan yang Belum Punya Anak Stres Ditekan Lingkungan Sosial”, *Jawa Pos*, 24 Desember 2021, 1.
- Priyoto. 2014. *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Qamariyah, Nurul. 2018. *Berdzikirlah Pasti Hatimu Akan Tenang*. Yogyakarta: Laksana.

- Quraish Shihab, M. 2002. *Tafsir Al-Misbah: pesan, kesan dan keserasian Al-Qur'an*. Tangerang: Penerbit Lentera Hati.
- Ramadhan, Fadli. 2019. *Dzikir Pagi Petang*. Yogyakarta: Fillah.
- S. Nevid, Jeffery Dkk. 2005. *Psikologi Abnormal*. Erlangga: Jakarta.
- Safaria, T. Dan Eka Saputra, N. 2009. *Managemen Emosi*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Samad, Duski. 2017. *KONSELING SUFISTIK: Tasawuf Wawasan dan Pendekatan Konseling Islam*. Depok: Rajawali Pers.
- Sanusi, M. 2014. *Dzikir Itu Ajib! Bukti-ukti Dzikir Dapat Menyempurnakan Kepribadian*. Yogyakarta: Diva Press.
- Sholihin, M. 2004. *Terapi Sufistik*. Bandung : Pustaka Setia.
- Siti Muslimah. 2020. *Terapi Dzikir Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Pada Santri Pondok Modern Nurul Hidayah Pasiran Bantan Bengkulu*. Skripsi. UIN Sultan Syarif Kasim Riau.
- Soeharto, Iman. 2004. *Pencegahan & Penyembuhan Penyakit Koroner*. Jakarta: PT Gramedia.
- Soeharto, Iman. 2004. *Pencegahan & Penyembuhan Penyakit Koroner*. Jakarta: PT Gramedia.
- Walgito, Bimo. 2017. *Bimbingan dan Konseling Perkawinan (Edisi Revisi)*. Yogyakarta: CV Andi Offset.

- Wardah Bin Askat, Abu. 2000. *Wasiat Dzikir dan Doa Rasulullah SAW*. Yogyakarta: Kreasi Wacana.
- Wulandari, Endah dan Nashori, Fuad. 2014. “Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Lansia”. *Jurnal Intervensi Psikologi*. Volume 6 No.2.
- Yafrudin,S. 2007. “Pendidikan Karakter Melalui Aktivitas Dzikir”, *Jurnal SAP*, Vol.2 No.2.
- Yummah, S. Dan Khakim, A. 2019. “Konsep Dzikir Menurut amin Syukur Dan Relevansinya Dengan Tujuan Pendidikan Islam”. *Jurnal Lisan Al-Hal* Volume 13 No.1.
- Yusuf, Syamsu. 2018. *Kesehatan Mental*. Bandung: PT Rosdakarya.
- Zaini, Syahminan. 2005. *Membina Rumah Tangga Bahagia*. Jakarta: Kalam Mulia.
- Razzaq, Abdur. 2007. *Berdzikir Cara Nabi*. Jakarta: Hikmah.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A