



**TERAPI DZIKIR BASMALLAH UNTUK MENANGANI
STRES PADA SEORANG WANITA YANG
TERLAMBAT KULIAH DI KAMPUNG BULAK
BANTENG SURABAYA**

SKRIPSI

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

Oleh:
Shafira Nurfadila (B03218038)

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2022**

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Shafira Nurfadila

NIM : B03218038

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **Terapi Dzikir Basmallah Untuk Menangani Stres Pada Seorang Wanita Yang Terlambat Kuliah Di Kampung Bulak Banteng Surabaya** adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

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

Surabaya, 20 Juli 2022

Yang membuat pernyataan



Shafira Nurfadila
Nim. B03218038

PERSETUJUAN PEMBIMBING

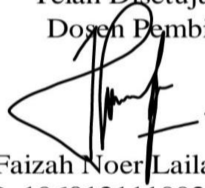
Nama : Shafira Nurfadila
NIM : B03218038
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : Terapi Dzikir Basmallah Untuk
Menangani Stres Pada Seorang Wanita
Yang Terlambat Kuliah Di Kampung
Bulak Banteng Surabaya

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

Surabaya, 24 Juli 2022

Telah Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing,



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

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

TERAPI DZIKIR BASMALLAH UNTUK MENANGANI STRES
PADA SEORANG WANITA YANG TERLAMBAT KULIAH DI
KAMPUNG BULAK BANTENG SURABAYA

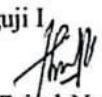
SKRIPSI

Disusun Oleh
Shafira Nurfadila
B03218038

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

Tim Penguji

Penguji I


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

Penguji II


Dr. Agus Santoso, S.Ag, M.Pd
NIP. 197905172009011007

Penguji III


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

Penguji IV


Dra. Psi. Mjerrina., M.Si
NIP. 196804132014112001



Surabaya, 12 Agustus 2022
Dekan
Dr. Muchlis Ghofur Afi, S.Ag., M.Fil.I
NIP. 197412171998031001

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Shafira Nurfadila
NIM : B03218038
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : shafirannurfadila99@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 ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

**TERAPI DZIKIR BISMALLAH UNTUK MENANGANI STRES PADA SEORANG
WANITA YANG TERLAMBAT KULIAH DI KAMPUNG BULAK BANTENG
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, 18 September 2022

Penulis

(

)
Shafira Nurfadila

ABSTRAK

Shafira Nurfadila (B03218038), Terapi Dzikir Basmallah Untuk Menangani Stres Pada Seorang Wanita Yang Terlambat Kuliah Di Kampung Bulak Banteng Surabaya.

Fokus penelitian ini adalah 1) Bagaimana proses terapi dzikir untuk menangani stres pada seorang wanita yang terlambat kuliah di kampung Bulak Banteng Surabaya? 2) Bagaimana hasil dari proses terapi dzikir untuk menangani stres pada seorang wanita yang terlambat kuliah di kampung Bulak Banteng Surabaya?

Agar bisa menjawab Agar bisa menjawab permasalahan di atas, penelitian ini akan menggunakan metode penelitian kualitatif dengan analisa deskriptif komparatif. Dalam proses konseling ini, konselor memberikan treatment yakni pemberian terapi dzikir untuk mengatasi stres yang dialami oleh seorang wanita di kampung bulak banteng Surabaya.

Proses pelaksanaan konseling dilakukan dengan menerapkan langkah-langkah bimbingan konseling Islam yakni identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment, hingga evaluasi dan follow up. Dan hasil penerapan konseling yakni adanya perubahan berkurangnya 3 dari 4 tanda-tanda stres yang dialami konseli.

Kata Kunci : *Terapi Dzikir, Stres, Dewasa Awal*

ABSTRACT

Shafira Nurfadila (B03218038), Dhikr Therapy Basmallah To Deal With Stress In A Woman Who Was Late for College In Bulak Banteng Village, Surabaya.

The focus of this research is 1) How is the process of dhikr therapy to deal with stress in a woman who is late for college in Bulak Banteng village, Surabaya? 2) What are the results of the dhikr therapy process to deal with stress in a woman who is late for college in Bulak Banteng village, Surabaya?

In order to be able to answer In order to answer the above problems, this study will use qualitative research methods with comparative descriptive analysis. In this counseling process, the counselor provides treatment, namely the provision of dhikr therapy to overcome the stress experienced by a woman in the village of Bulak Banteng, Surabaya.

The process of implementing counseling is carried out by applying the steps of Islamic counseling guidance, namely problem identification, diagnosis, prognosis, treatment, to evaluation and follow-up. And the result of the application of counseling is that there is a decrease in 3 of 4 signs of stress experienced by the counselee.

Keywords: *Dhikr Therapy, Stress, Early Adulthood*

نبذة مختصرة

شفيرا نورفديلا (B03218038) ، علاج بسم الله الذكر للتعامل مع الإجهاد لدى امرأة تأخرت عن الدراسة في قرية بولاك بانتنغ ، سورابايا.

يركز هذا البحث على (1) كيف تتم عملية علاج الذكر للتعامل مع الإجهاد لدى امرأة تأخرت عن الالتحاق بالجامعة في قرية بولاك بانتنغ ، سورابايا؟ (2) ما هي نتائج عملية الذكر للتعامل مع الإجهاد لدى امرأة تأخرت عن الالتحاق بالجامعة في قرية بولاك بانتنغ ، سورابايا؟

للإجابة على المشكلات المذكورة أعلاه ، يستخدم هذا البحث طرق البحث النوعي مع التحليل الوصفي المقارن. في عملية الاستشارة هذه ، يقدم المستشار العلاج ، أي توفير علاج الذكر للتغلب على الإجهاد الذي تعاني منه امرأة في قرية بولاك بانتنغ ، سورابايا.

تم عملية تنفيذ الإرشاد من خلال تطبيق خطوات الإرشاد الإرشادي الإسلامي ، وهي تحديد المشكلة والتشخيص والتشخيص والعلاج والتقييم والمتابعة. ونتيجة طلب الاستشارة هو انخفاض في 3 من 4 علامات الإجهاد التي يعاني منها المستشار.

الكلمات المفتاحية: العلاج بالأذكار والتوتر والبلوغ المبك

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.....	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN.....	v
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
نبذة مختصرة	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
1. Secara Teoritis.....	7
2. Secara Praktis	7
E. Definisi Konsep	7
1. Terapi Dzikir	7
2. Stress	9
3. Problema Dewasa Awal	10
F. Sistematika Pembahasan.....	11
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	13
A. Kerangka Teoretik	13
1. Terapi Dzikir	13
2. Stress	17
3. Problema Dewasa Awal	21
B. Penelitian Terdahulu.....	23
BAB III METODE PENELITIAN	26
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	26

B. Lokasi Penelitian	27
C. Jenis dan Sumber Data	28
a. Jenis Data	28
b. Sumber Data	29
D. Tahap-Tahap Penelitian	30
E. Teknik Pengumpulan Data	33
a. Observasi	33
b. Wawancara	34
c. Dokumentasi	34
F. Teknik Validasi Data	35
a. Perpanjangan Keikutsertaan	35
b. Ketekunan Pengamatan	36
c. Triangulasi	36
G. Teknik Analisis Data	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	38
A. Gambaran Umum Subjek Penelitian	38
1. Deskripsi Lokasi Penelitian	38
2. Deskripsi Konselor	39
3. Deskripsi Konseli	41
4. Deskripsi Masalah	42
B. Penyajian Data	52
C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)	62
1. Perspektif Teori	62
2. Perspektif Islam	62
BAB V PENUTUP	65
A. SIMPULAN	65
B. REKOMENDASI	65
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN	70

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Perbandingan Deskripsi Data 1.....	53
Tabel 4.2 Perbandingan hasil konseling 1	62



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 peta Lokasi penelitian 1	27
---	----



DAFTAR PUSTAKA

Abú ‘Abd Allah Muhammad bin Ismá’íl bin Ibráhím bin Mughírah al-Bukhárí, *Sahíh al-Bukhárí*, juz. IX. Beirut : Dár al-Fikr, 1981.

Al-Qur’an Karim.

Bungin, Burhan., *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kualitatif dan Kuantitatif*, Surabaya: Universitas Airlangga, 2001.

Bungin, Burhan., *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Prenada Media, 2015.

Handoko, T. Hani., *Manajemen personalia dan Manajemen Sumber Daya Manusia*. Yogyakarta: BPFE, 2006.

Hurlock, Elizabeth B., *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Airlangga, Cet. 5, 1991.

Indriantoro, Nur., *Metodologi Penelitian Bisnis untuk Akuntansi dan Manajemen*. Yogyakarta: BPFE, 1999.

Isa, Ahmad bin Abdul., *Ensiklopedia Doa dan Wirit Shahih*. Surabaya: Pustaka Elba, 2006.

Ivancevich, John M. Robrert Konopaske, dan Michael T. Matteson., *Prilaku Dan Manajemen Organisasi*. Jakarta : Gelora Aksara Pratama, Cet. 7, 2006.

Lihat riwayatnya dalam Abú ‘Abd Allah Muhammad bin Ismá’íl bin Ibráhím bin Mughírah al-Bukhárí, *Sahíh al-Bukhárí*, juz. IX. Beirut : Dár al-Fikr, 1981).

- Lubis, Namora Lumongga., *Depresi Tinjauan Psikologis*. Jakarta : Prenada Media, Cet. 1. 2009.
- Masdin., *Agama Dan Gangguan-Gangguan Kejiwaan*. Kendari: UNHALU Press, 2008.
- Moleong, Lexi J., *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2014.
- Musyafa, Haidar. *Dahsyatnya Potensi akal dan Hati Kita*, Yogyakarta: Checklist, 2018.
- Nawawi, Ismail., *Risalah Pembersih Jiwa : Terapi Perilaku Lahir & Batin Dalam Perspektif Tasawuf*, Surabaya : Karya Agung Surabaya, 2004.
- Rizal, Syamsul., “Stres Kerja dan Kinerja Guru” *Jurnal Ekonomi Manajemen Dan Bisnis*. Vol.1, No.2, Desember 2013.
- Robbins, Stephen P., *Prilaku Organisasi*. Jakarta: PT. Indeks Kelompok Gramedia Group, 2003.
- Shihab, M. Quraish., *Wawasan Al-Qur’an tentang Zikir dan Doa*, Tangerang : Lentera Hati, 2018.
- Soewadji, Jusuf., *Pengantar Metodologi Penelitian*. Jakarta: Mitra Wacana Media, 2012.
- Solihin, M., *Terapi Sufistik*. Bandung : Pustaka setia, 2004.
- Subagyo, Joko., *Metode Penelitian Dalam Teori Dan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta, 2014.

Sugiyono., *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2008.

Syaodih, Nana., *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, Cet. 10, 2015.

Wijaya, Rafi Bagus Adi., “Konsep Diri Pada Masa Dewasa Awal Yang Mengalami Maladaptive Daydreaming” *Jurnal Psikologi Islam: Al-Qalb*, Vol. 12, No. 2, 2021.

Yurisaldi, Arman. *Berzikir untuk Kesehatan Syaraf*, Jakarta Selatan: Hikaru Publishing, 2018.

