



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**Terapi Zikir untuk Mereduksi Stres Seorang PSK
(Pekerja Seks Komersial) yang akan Berhenti dari
Pekerjaannya di Yayasan ORBIT (*Our Right To Be
Independent*) Surabaya**

Skripsi

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan
Ampel Surabaya, Guna memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

Oleh
Nuryeni
NIM. B53216061

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA 2019**

PERNYATAAN PERTANGGUNGJAWABAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nuryeni

NIM : B53216061

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul Terapi Zikir untuk Mereduksi Stres Seorang PSK (Pekerja Seks Komersial) yang akan Berhenti dari Pekerjaannya di Yayasan ORBIT (*Our Right To Be Independent*) Surabaya adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut di beri tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

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

Surabaya, 26 Desember 2019

Yang membuat pernyataan,



Nuryeni


NIM. B53216061

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Nuryeni
NIM : B53216061
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Terapi Zikir untuk Mereduksi Stres
Seorang PSK (Pekerja Seks Komersial)
yang akan Berhenti dari Pekerjaannya
di Yayasan ORBIT (*Our Right To Be
Independent*) Surabaya.

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 26 Desember 2019
Menyetujui
Dosen Pembimbing



Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.
NIP. 197008251998031002

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Terapi Zikir untuk Mereduksi Stres Seorang PSK (Pekerja Seks Komersial) yang akan Berhenti dari Pekerjaannya di Yayasan ORBIT (*Our Right To Be Independent*) Surabaya

SKRIPSI

Disusun Oleh
Nuryeni
B03216061

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
Pada tanggal **23** Desember 2019

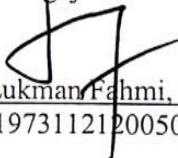
Tim Penguji

Penguji I



Dr. Agus Santoso, S.Ag, M.pd
NIP. 197008251998031002

Penguji II



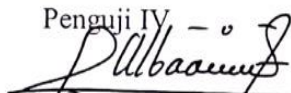
Dr. Lukman Fahmi, S.Ag, M.pd
NIP.197311212005011002

Penguji III



Dr. Rudy Al-Hana, M.Ag
NIP. 196803091991031001

Penguji IV



Dra. Hj. Ragwan Albaar, M. Fi.I
NIP. 196303031992032002

Surabaya, 30 Desember 2019

Dekan,



D. H. Abdul Halim, M.Ag
NIP. 197251991031003



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 : Muryeni
NIM : 05216061
Fakultas/Jurusan : Daerah dan komunikasi / BKI
E-mail address : muryeni@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 zikir untuk meredakan stres seorang psik (pekerja sektor komersial)
Tang atau berhenti dari pekerjaannya di perusahaan ORBIT
(our right to be independent) Fuzhaya

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, 31 Desember 2017

Penulis

(Muryeni)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Nuryeni (B53216061), Terapi Zikir untuk Mereduksi Stres Seorang PSK (Pekerja Seks Komersial) yang akan Berhenti dari Pekerjaannya di Yayasan ORBIT (*Our Right To Be Independent*) Surabaya.

Pekerja seks komersial (PSK) merupakan suatu pekerjaan yang bersifat menyerahkan diri kepada umum dengan melakukan hubungan seksual sebagai bentuk transaksi untuk mendapatkan uang. Profesi sebagai PSK memang tidak memandang umur, ketika PSK sudah memasuki usia 30 tahun, disitulah mulai muncul banyak konflik pada diri PSK. PSK di usia itu sudah memikirkan kondisi badan yang mulai tidak kuat, jasmani dan rohani yang sudah lelah, munculnya gejala perasaan, hingga adanya transisi yakni dorongan untuk berhenti dan menjalani kehidupan yang bersih serta lebih baik. Banyaknya tekanan-tekanan yang dialami dapat memunculkan stres pada seorang PSK hingga akhirnya ia memutuskan untuk berhenti dari pekerjaannya. Stres merupakan kondisi yang disebabkan adanya tekanan, tegangan atau gangguan yang tidak menyenangkan dari luar diri seseorang, stres dapat mempengaruhi fisik, psikis dan kognitif seseorang menjadi terganggu. Adapun dampak dari stres diantaranya psikis (sedih, cemas, khawatir, gelisah), fisik (keluhan fisik seperti pusing, nyeri, tekanan darah naik), kognitif (sulit berkonsentrasi, mudah lupa dan lain sebagainya). Ketika seseorang tidak mampu mengontrol stres dengan baik maka akan membahayakan dirinya.

Penelitian ini bertujuan *pertama*, mengetahui proses terapi zikir untuk mereduksi stres seorang PSK yang akan berhenti dari pekerjaannya. *Kedua*, mengetahui hasil terapi zikir untuk mereduksi stres seorang PSK yang akan berhenti dari pekerjaannya. Peneliti menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus untuk menjawab tujuan penelitian di atas. Penelitian ini menggunakan tahap-tahap konseling yaitu

identifikasi, diagnosis, prognosis, *treatment/* terapi, serta evaluasi dan *Follow Up*. Adapun data yang dihasilkan berupa data primer dan data sekunder. Data primer berupa wawancara dan observasi dengan konseli sedangkan data sekunder berupa wawancara dan observasi dari orang lain serta data penunjang lainnya, seperti dokumentasi dan lain sebagainya. Pada proses *treatment*, peneliti menggunakan terapi zikir yang disertai pemutaran instrumen selawat dan kalimat terapeutik. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan beberapa proses konseling dimulai dari: 1. Memberikan pemahaman kepada konseli tentang makna tiap zikir yang diucapkan, 2. Pelaksanaan terapi zikir (istighfar, hauqalah, hasbalah), 3. Memberikan instrumen selawat dan kalimat terapeutik sebagai media pendukung saat konseli melakukan zikir qalbi. Adapun hasil akhir proses terapi ini dikatakan berhasil, hasil tersebut dapat dilihat dari adanya pereduksian stres yang dialami konseli pada daftar aspek indikator masalah (stres).

Kata kunci: Terapi Zikir, Stres, Pekerja Seks Komersial

ABSTRACT

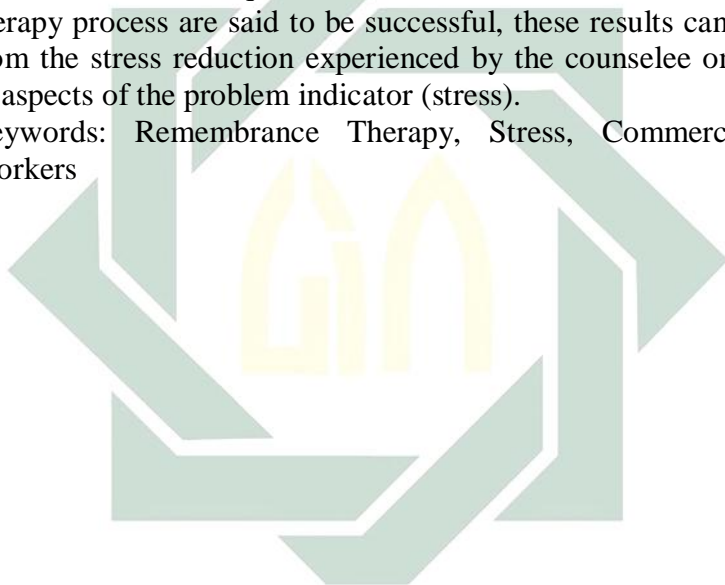
Nuryeni (B53216061), Remembrance Therapy to Reduce the Stress of a CSW (Commercial Sex Worker) who will Quit His Job at the ORBIT (Our Right To Be Independent) Foundation in Surabaya.

Commercial sex workers (CSW) are jobs that are surrendered to the public by having sexual relations as a form of transaction to get money. The profession as a prostitute does not look at age, when the prostitute has entered the age of 30 years, that is where began to emerge a lot of conflict in prostitutes. CSW at that age has been thinking about the condition of the body that is not strong, physically and spiritually tired, the emergence of emotional turmoil, to the transition that is the urge to stop and live a clean and better life. The amount of pressures experienced can cause stress on a prostitute until he finally decides to quit his job. Stress is a condition that is caused by pressure, stress or unpleasant disturbances from outside oneself, stress can affect someone's physical, psychological and cognitive problems. The effects of stress include psychological (sad, anxious, worried, anxious), physical (physical complaints such as dizziness, pain, rising blood pressure), cognitive (difficulty concentrating, easy to forget and so forth). When someone is not able to control stress properly it will endanger him.

This study aims first, knowing the process of remembrance therapy to reduce the stress of a prostitute who will quit his job. Second, knowing the results of remembrance therapy to reduce the stress of a prostitute who will quit his job. Researchers used qualitative methods with a case study approach to answer the above research objectives. This study uses counseling stages namely identification, diagnosis, prognosis, treatment / therapy, as well as evaluation and Follow Up. The data generated in the form of primary data and secondary data. Perimer data in the form of interviews and observations with counselees while secondary data in the form of interviews and observations from other people and

other supporting data, such as documentation and so forth. In the treatment process, researchers used dhikr therapy accompanied by the screening of celawat instruments and therapeutic sentences. In this study, researchers conducted several counseling processes starting from: 1. Providing understanding to the counselee about the meaning of each dhikr spoken, 2. The implementation of dhikr therapy (istighfar, hauqalah, hasbalah), 3. Giving instrument selawat and therapeutic sentences as supporting media when The counselee does the qalbi remembrance. The final results of the therapy process are said to be successful, these results can be seen from the stress reduction experienced by the counselee on the list of aspects of the problem indicator (stress).

Keywords: Remembrance Therapy, Stress, Commercial Sex Workers



المخلص

نوريني (B53216061) ، علاج ذكرى لتخفيف الضغط على عامل الجنس التجاري الذي سوف يوقف عمله في مؤسسة ORBIT (حقنا في الاستقلال) في سورابايا. العاملون في تجارة الجنس هم وظائف يتم تسليمها للجمهور من خلال إقامة علاقات جنسية كشكل من أشكال المعاملة للحصول على المال. المهنة كعاملة في تجارة الجنس لا تنظر إلى العمر ، عندما يدخل العاملون في تجارة الجنس سن 30 عامًا ، وهذا هو المكان الذي بدأت تظهر فيه العديد من النزاعات بين العاملين في تجارة الجنس بأنفسهم. لقد كان العاملون في تجارة الجنس في تلك السن يفكرون في حالة الجسم التي ليست قوية ومتعبة جسديًا وروحيًا ، وظهور اضطراب عاطفي ، إلى الانتقال الذي هو الرغبة في التوقف عن العيش حياة نظيفة وأفضل. يمكن أن تتسبب ضغوط الخبرة في الضغط على عامل الجنس التجاري حتى يقرر أخيرًا ترك وظيفته. الإجهاد هو حالة ناتجة عن الضغط أو الإجهاد أو الاضطرابات غير السارة من الخارج ، يمكن أن يؤثر الإجهاد على المشكلات الجسدية والنفسية والإدراكية لشخص ما. تشمل تأثيرات الإجهاد النفسي (حزين ، قلق ، قلق ، قلق) ، جسدي (شكاوى جسدية مثل الدوخة ، الألم ، ارتفاع ضغط الدم) ، إدراكي (صعوبة التركيز ، سهولة النسيان وما إلى ذلك). عندما يكون شخص ما غير قادر على التحكم في الإجهاد بشكل صحيح ، سوف يعرضه للخطر. تهدف هذه الدراسة أولاً إلى معرفة عملية علاج التذكر لتخفيف إجهاد العامل الجنسي الذي سببته عمله. ثانياً ، معرفة نتائج علاج التذكر لتقليل إجهاد العامل الجنسي الذي سببته عمله. استخدم الباحثون الأساليب النوعية مع نهج دراسة الحالة للإجابة على أهداف البحث المذكورة أعلاه. تستخدم هذه الدراسة مراحل المشورة وهي تحديد الهوية والتشخيص والتشخيص والعلاج / العلاج ، وكذلك التقييم والمتابعة. البيانات الناتجة في شكل بيانات أولية وبيانات ثانوية. البيانات الأولية في شكل مقابلات وملاحظات مع المحامين بينما البيانات الثانوية في شكل مقابلات وملاحظات من أشخاص آخرين وبيانات داعمة أخرى ، مثل الوثائق وما إلى ذلك. في عملية العلاج ، استخدم الباحثون علاج الأذكار المصحوب بفحص أدوات السلاوات والجمل العلاجية. في هذه الدراسة ، أجرى الباحثون العديد من عمليات الاستشارة بدءاً من: 1. توفير فهم للمستشار حول معنى كل ذكر الذكر ، 2. تنفيذ العلاج الذكر (استغفر ، حوقلة ، حسبنا الله). 3. إعطاء السلاوات والجمل العلاجية كوسائل دعم عندما يقوم المحامي بإحياء ذكرى قلبي. يقال إن النتائج النهائية لعملية العلاج ناجحة ، ويمكن ملاحظة هذه النتائج من خلال الحد من التوتر الذي يعاني منه المستشار في قائمة جوانب مؤثر المشكلة (الإجهاد).

الكلمات المفتاحية: علاج التذكر ، الإجهاد ، عمال الجنس التجاري

DAFTAR ISI

Abstrak	vi
Daftar Isi	xi
Daftar Tabel.....	xiv
Daftar Gambar	xv

BAB I : PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	10
E. Definisi Konsep	11
1. Terapi Zikir	11
2. Stres	12
3. Pekerja Seks Komersial	14
F. Sistematika Pembahasan	14

BAB II : KAJIAN TEORITIK

A. Kerangka Teori	17
1. Terapi Zikir	17
a. Pengertian Terapi.....	17
b. Pengertian Zikir	19
c. Keutamaan dan Manfaat Zikir	25
d. Pembagian dan Bentuk Zikir	26
e. Zikir Sebagai Terapi	40
2. Stres	42
a. Pengertian Stres	42
b. Jenis dan Reaksi Stres.....	47
c. Penyebab dan Dampak Stres	49
d. Proses Stres Secara Psikofisiologis	51
3. Pekerja Seks Komersial	56
a. Pengertian Pekerja Seks Komersial	56

b. Jenis Pekerja Seks Komersial dan Lokalisasi.....	57
c. Faktor yang Melatar Belakangi Menjadi PSK.....	59
d. Dampak yang Muncul Dari Adanya PSK	61
e. Tekanan yang Menimbulkan Stres Pada PSK yang akan berhenti dari pekerjaannya	63
4. Terapi Zikir untuk Mereduksi Stres	65
B. Penelitian terdahulu yang Relevan	68

BAB III : METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	71
B. Lokasi Penelitian	72
C. Jenis dan Sumber Data.....	72
D. Tahap-Tahap Penelitian	73
E. Teknik Pengumpulan Data.....	75
F. Teknik Analisis Data.....	77
G. Teknik Validitas Data	78

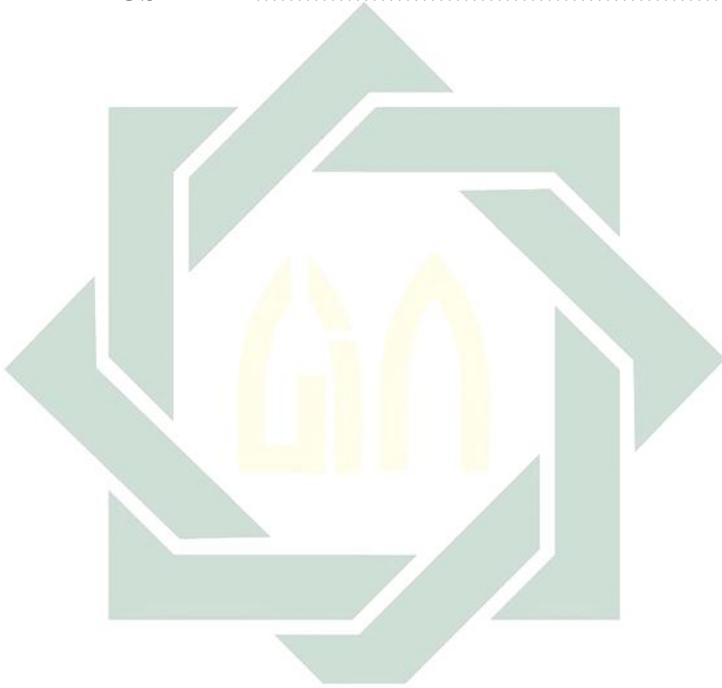
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subyek Penelitian.....	81
1. Gambaran Lokasi Penelitian.....	81
2. Deskripsi Konselor.....	85
3. Deskripsi Konseli.....	86
B. Penyajian Data.....	91
1. Deskripsi Proses terapi Zikir	91
2. Deskripsi Hasil Pelaksanaan Terapi Zikir.....	107
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	109
1. Analisis Proses Terapi Zikir	109
2. Analisis Hasil Terapi Zikir	114

BAB V : PENUTUP

A. Kesimpulan.....119
B. Saran dan Rekomendasi120
C. Keterbatasan Penelitian.....121

DAFTAR PUSTAKA122



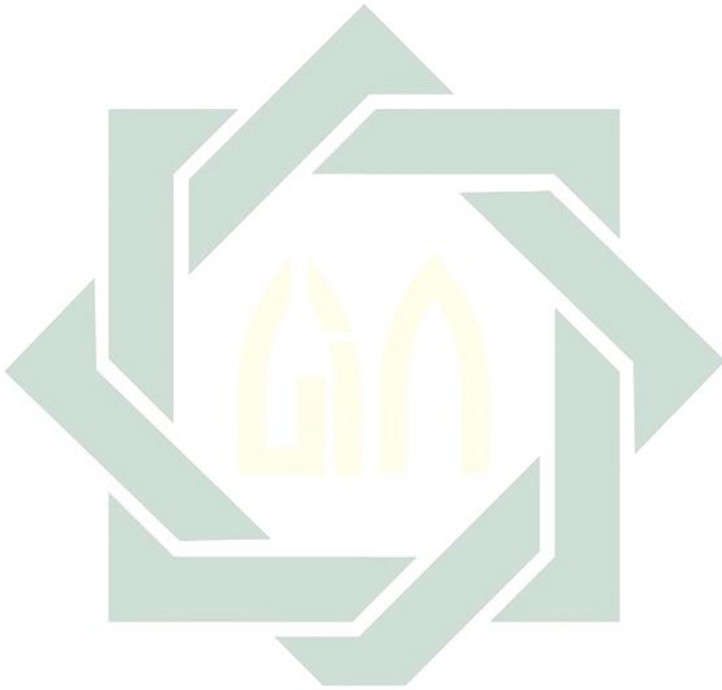
DAFTAR TABEL

4.1 Struktur Organisasi ORBIT Surabaya	84
4.2 Identitas Konselor	85
4.3 Identitas Konseli	87
4.4 Gejala Stres	97
4.5 Lafaz Terapi Zikir	99
4.6 Hasil Perubahan Terapi Zikir	107
4.7 Analisis Proses Terapi Zikir	109
4.8 Keadaan Konseli Sebelum dan Sesudah <i>treatment</i>	114



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pembagian dan Bentuk Zikir	39
Gambar 2.2 Proses Terjadinya Stres secara Psikologi.....	55
Gambar 2.3 Zikir Mereduksi Stres.....	67



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hidup adalah suatu pilihan, tiap manusia harus menentukan pilihan dari banyaknya kondisi yang dilalui, sama halnya dengan suatu pekerjaan. setiap manusia tentunya menginginkan pekerjaan yang baik, pekerjaan yang sesuai dengan norma-norma, nilai, hukum, bahkan agama.

Faktanya dalam kehidupan ini telah hadir ditengah-tengah masyarakat suatu pekerjaan yang menimbulkan pertentangan akan segala jenis nilai tatanan kehidupan, pekerjaan ini adalah sebagai pekerja seks komersial atau yang biasa kita kenal dengan sebutan PSK juga pelacur. PSK merupakan suatu pekerjaan yang bersifat menyerahkan diri kepada umum dengan melakukan hubungan seksual sebagai bentuk transaksi untuk mendapatkan uang.¹

Praktik pekerjaan yang dilakukan PSK ini telah hadir di kalangan kehidupan manusia cukup lama, bahkan umurnya setara dengan peradaban manusia, banyak yang mengemukakan bahwa “kegiatan ini ada semenjak manusia ada dan terus berkembang sampai sekarang, bahkan banyak yang berpendapat bahwa pelacuran marak terjadi dan terus berkembang dikarenakan laki-laki berani membayar, dengan kata lain protitusi berkembang karena terciptanya mekanisme pasar yang menjadikan pelacuran sebagai

¹ Soerjono Soekanto, *Sosiologi Suatu Pengantar*, (Jakarta: PT Raja Grafindo, Cetakan ke-47, 2015), hal. 328.

suatu bisnis seks yang sangat menguntungkan”.² PSK dapat diartikan sebagai seseorang yang melayani aktivitas sosial dengan tujuan untuk mendapatkan uang dari seseorang yang memakai jasa pelayananya.³

Terdapat beberapa faktor secara umum yang melatar belakangi seseorang menentukan pilihan menjadi PSK, adapun faktor tersebut yakni faktor internal dan eksternal. Faktor internal dapat dilihat dari betapa rendahnya standar akan moral serta nafsu seksual yang dimiliki seseorang, sedangkan faktor eksternal muncul dari adanya masalah ekonomi, sulitnya mencari pekerjaan, rendahnya pendidikan, menjadi korban penipuan, korban kekerasan seksual dan adanya keinginan untuk mendapatkan status sosial/strata yang lebih tinggi di lingkungannya.⁴

Dunia prostitusi di dalamnya terdapat banyak kisah yang tidak diketahui oleh semua orang, terdapat banyak konsekuensi yang harus diambil ketika seseorang memutuskan untuk turun dalam dunia prostitusi, konsekuensi mendapatkan penyakit yang berbahaya, ia harus rela menyerahkan dirinya memberikan pelayanan kepada orang lain yang tidak diketahui jelas identitasnya, selama menjalani pekerjaan sebagai PSK terkadang tak lepas dari hal-hal yang menyakitkan bagi PSK itu sendiri, misalnya ketika seorang PSK melakukan perbuatan seks, terkadang orang yang ia layani memperlakukannya secara kasar,

² Sulistyaningsih, Endang, Yudo Swasono, *The Sx Industry, Prostitution and development in Indonesia*, Laporan Penelitian untuk Universitas Mahidol, Bangkok, (1993), hal. 3.

³ Koentjoro, *On The Spot Tutur Dari Sang Pelacur*, (Yogyakarta: Tinta, 2004), hal. 26.

⁴ Jurnal Hasil riset, <https://www.e-jurnal.com/2013/09/faktor-faktor-penyebab-pelacuran.html> diakses pada tanggal 8 Oktober 2019.

ada yang tidak mau membayar bahkan PSK dipaksa untuk terus melayani pelanggan.

Profesi sebagai PSK memang tidak memandang umur, pekerjaan ini bisa saja dilakukan oleh berbagai usia, dari jumlah 75% PSK yang berada di kota-kota besar di dalamnya terdapat usia dibawah 35 tahun, jumlah yang terbanyak adalah usia 17-25 tahun.⁵ Sikap umum yang dialami pada PSK yang muda-muda biasanya malu dan sadar akan pekerjaannya yang menyimpang itu, terkhusus pada PSK yang masih baru, hal ini berbeda, ketika para PSK sudah lama terjun dalam dunia prostitusi, sudah terampil dan mendapatkan kemewahan maka mereka masuk dalam proses rasionalisasi yakni mengalahkan semua pertimbangan rasional dan larangan hati nurani. Namun ketika sudah memasuki usia 30 tahun, disitulah mulai muncul banyak konflik pada diri PSK. PSK di usia itu sudah memikirkan kondisi badan yang mulai tidak kuat, jasmani dan rohani yang sudah lelah, munculnya gejala perasaan, hingga adanya transisi yakni dorongan untuk berhenti dan menjalani kehidupan yang bersih serta lebih baik.⁶ Banyaknya tekanan-tekanan yang dialami dapat memunculkan stres pada seorang PSK.

Setiap manusia pasti pernah merasakan dan mengalami stres, stres adalah peristiwa yang umum terjadi. stres yang ada saat ini adalah sebuah atribut kehidupan modern, stres ada sebagai pelengkap dalam kehidupan, stres adalah bagian hidup yang tidak bisa

⁵ Kartini Kartono, *Patologi Sosial, I* (Depok: Rajawali Pers, Cetakan ke-15, 2015), hal. 240.

⁶ Kartini Kartono, *Patologi Sosial*, (Depok: Rajawali Pers, Cetakan ke-15, 2015), hal. 262-263.

dipungkiri keberadaannya.”⁷ Stres merupakan kondisi yang disebabkan adanya tekanan, tegangan atau gangguan yang tidak menyenangkan dari luar diri seseorang.⁸ stres adalah bentuk ketegangan dari fisik, psikis, bentuk dari ketegangan ini dapat mempengaruhi suatu kinerja, kegiatan seseorang.⁹

Stres memiliki 3 komponen utama, komponen tersebut meliputi; adanya stresor, stresor adalah situasi/ stimulus (sumber stres) yang menimbulkan tekanan-tekanan pada diri seseorang melebihi batas optimum. Selanjutnya proses stres yakni hubungan interaksionis antara tekanan dari luar dengan karakteristik individu sehingga dari sini dapat diketahui apakah seseorang memunculkan stres atau tidak, kemudian yang terakhir yaitu respon stres seseorang yang sedang menghadapi peristiwa menekan dan dalam kondisi yang tidak berdaya, maka akan menimbulkan dampak negatif, seperti marah, sedih, gelisah, pusing, sulit berkonsentrasi dan lain sebagainya.¹⁰

Dr. Rajita Sinha, seorang profesor dan neurobiologi dari Yale University School of Medicine dalam jurnalnya Agung Budi Laksono, beliau mengemukakan bahwa peristiwa kehidupan yang

⁷ Nasib Tua Lumban Goal, *Teori Stres: Stimulus, Respon dan Transaksional*, National Taiwan Ocean University (NTOU), Buletin Psikologi, Vol. 24, No. 1 (2016), Hal. 1.

⁸ Legiran, M. Zalili Azis, Nedy Bellinawati, *Faktor Risiko Stres dan Perbedaannya Pada Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang*, Jurnal Kedokteran dan Kesehatan, Vol. 2, No. 2, (April 2015), hal. 197.

⁹ Yusria Ningsih, *Kesehatan Mental*, (Surabaya: UINSA Surabaya, 2018), hal. 47.

¹⁰ Triantoro Safaria, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, Cetakan ke-2, 2012), hal. 27.

menyediakan yang menghampiri orang sehat dapat menyebabkan terjadinya stres dan stres yang berkepanjangan dapat menyebabkan penyusutan pada bagian otak (sistem limbik) yang bertanggung jawab mengatur emosi dan metabolisme.¹¹ Manusia selalu dihadapkan dengan berbagai permasalahan, stres bisa saja datang ketika seseorang tidak mampu menghadapi tekanan-tekanan kehidupan dengan baik.

Berawal dari penelitian yang dilakukan peneliti di yayasan ORBIT (*our right to be independent*), sebuah yayasan sosial yang menangani kaum marginal, dari sinilah peneliti mendapatkan beberapa informasi, salah satunya tentang PSK yakni terkait kehidupannya, hingga akhirnya peneliti tertarik untuk mengambil subjek penelitian seorang PSK dan ingin mengetahui dunianya lebih dalam, kemudian yayasan ORBIT disini membantu peneliti dan berperan sebagai media untuk dapat menghubungkan antara peneliti dengan PSK.

Selanjutnya, dalam wawancara yang cukup intens dengan seorang PSK serta pengamatan langsung, peneliti mendapatkan informasi bahwa ia sedang mengalami hal yang tidak mengenakan dan akan berhenti dari pekerjaannya menjadi PSK, konseli pun menceritakan awal ia menjadi PSK. Konseli sudah bekerja sebagai PSK selama 3 tahun, yang dilakukan secara tidak berkelanjutan/ tidak dilakukan dalam kurun waktu yang sama secara terus-menerus, sempat lama berhenti namun karena faktor ekonomi dan ditinggal suami akhirnya konseli kembali melakukan pekerjaan tersebut. Konseli mulai aktif kembali menjadi seorang

¹¹ Agung Budi Laksono, *Sumber, Dampak dan Solusi Stres Pekerjaan*, Widyaaiswara Pusdiklat Bea dan Cukai, <http://bppk.kemenkeu.go.id/id/>, diakses pada tanggal 9 Oktober 2019.

PSK 2 bulan setelah ramadhan yakni pada bulan agustus, konseli menceritakan alasan ia berhenti beberapa bulan tersebut, karena sebelumnya ia pernah tertangkap saat ada razia dari aparat kepolisian di tempat lokalisasi tepatnya di daerah stasiun wonokromo, hal ini terbukti saat peneliti bersama konseli melihat bersama berita yang termuat dalam media sosial *youtobe* yaitu "*Razia Ramadhan, 16 PSK Stasiun Wonokromo Diamankan*" dan "*16 PSK Kalang Kabut Dirazia di Sepanjang Rel Stasiun Wonokromo-LIP 20/05*" dan disitu konseli menunjukan bahwa dirinya termasuk dalam 16 orang yang tertangkap serta termuat dalam berita tersebut.

Konseli di tempatkan di tempat pembinaan selama 14 hari dan keluar sehari sebelum hari raya idul fitri, dari situ konseli menahan diri untuk tidak langsung turun dan bekerja sebagai PSK. Setelah dirasa aman pada bulan Agustus konselipun memulai kembali ke pekerjaannya, namun tetap saja ada kekhawatiran yang melanda, ia takut ada razia mendadak lagi. Terlepas dari itu, melihat umur konseli yang tidak lagi muda, sekarang usianya 45 tahun, konseli merasa capek menjalani kondisi menjadi PSK, ia menuturkan bahwa ia pernah diperlakukan secara kasar saat melakukan hubungan seks dan itu membuat konseli sedih, terkadang hatinya gelisah, kepalanya pusing "*saya tidak mau terus-terusan bekerja seperti ini*", konseli juga mengatakan bahwa dirinya baru saja sembuh dari sakit demam. Penelitipun memperhatikan kondisi konseli, ketika ia berjalan dan menaiki tangga, konseli terlihat sangat berhati-hati. Dan konselipun menyatakan bahwa kakinya memang terkadang sakit. Dari informasi yang peneliti dapatkan terkait kondisi konseli, maka dapat diketahui bahwa konseli sedang mengalami stres,

hal ini berdasarkan 3 komponen dari munculnya stres pada individu yakni adanya stresor, proses dan repon stres.

Mengelola dan menangani stres sangatlah penting untuk kita ketahui agar tubuh dapat merespon segala sesuatu dengan baik dan stabil, baik itu fisik maupun psikis seseorang. Tekanan yang terus menerus dirasakan menyebabkan munculnya stres pada seseorang dan ketika ia tak mampu menghadapi stres dengan baik, maka akan berdampak buruk bagi kondisi kehidupan seseorang, terutama bagi kesehatan fisik dan jiwanya.

Islam adalah agama yang diturunkan oleh Allah SWT, di dalamnya mengajarkan segala bentuk kebaikan, Islam agama yang *rahmatan lil 'alamin*, memberikan banyak solusi untuk menghadapi berbagai masalah pikiran dan kejiwaan, salah satunya yaitu dengan zikir. Zikir merupakan upaya untuk mengingat Allah SWT yang dilakukan baik dengan lisan maupun hati berupa tasbih atau menyucikan Allah SWT, memuji dan menyanjung-Nya, menyebutkan sifat-sifat kebesaran dan keagungan serta sifat-sifat keindahan dan kesempurnaan.¹²

Menurut al-Kalabadzi dalam jurnalnya Olivia Dwi Kumala dkk menyatakan bahwa Zikir Merupakan kondisi untuk menggerakkan diri “semata-mata mengingat Allah SWT dan melupakan semuanya”,¹³ dengan zikir manusia melupakan semua urusan duniawi

¹² M. Fauzi Rachman, *50 Ibadah Ringan Berpahala Besar*, (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2013), hal. 145.

¹³ Olivia Dwi Kumala, DKK, *Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi, PSYMPATHIC : Jurnal Ilmiah Psikologi*, Universitas Islam Indonesia Yogyakarta, Vol. 4, No.1, (2017), hal. 58.

beserta permasalahan-permasalahan didalamnya dan hanya berfokus kepada Allah SWT, sehingga jalan untuk dapat menghadirkan Allah SWT adalah dengan menyebut-nyebut nama dan sifat-Nya sambil mengenang segala keagungan Allah SWT.

Zikir kepada Allah SWT merupakan solusi yang ampuh untuk menenangkan hati tanpa harus mendatangi dokter atau psikiater untuk konsultasi akan permasalahan hati. Allah SWT berfirman:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ
تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenang”. (QS. Ar-Ra’d: 28)¹⁴

Dr. Karzon, seorang ahli psikologi islam dari Universitas Ummul Quro’ Mekkah, mengatakan bahwa diantara pengaruh dari zikir, doa dan tilawah alquran yang sangat besar adalah sebagai terapi jiwa dari berbagai macam penyakit, terutama penyakit kontemporer yang penyebarannya sangat pesat, penyakit tersebut yaitu: depresi, histeria, syaraf tegang, stres dan lain sebagainya. Menurut Timothy dkk dalam jurnalnya Abdul Hamid menyatakan bahwa banyak pasien yang mengeluhkan depresi, stres, cemas, dapat dibantu dengan terapi spiritual, seperti: berdoa, membaca alquran dan berzikir.¹⁵

¹⁴ al-Qur’an, Ar-Ra’d: 28.

¹⁵ Abdul Hamid, Zainul Anwar, Siti Suminarti Fasikhah, *Metode Dzikir Untuk Mengurangi Stres Pada Wanita Single Parent*, Seminar Nasional Psikologi Islami, Universitas Muhammadiyah Malang, (2012), hal. 12.

Dalam hal ini, zikir dapat dijadikan terapi yang ampuh untuk mengatasi segala gejala hati manusia, dengan zikir, jiwa akan lebih kuat, bersih dari segala bentuk kotoran. Lafaz zikir sangatlah banyak dan beragam. Adapun dalam penelitian ini peneliti menggunakan kalimat zikir yakni Istigfar (*Astaghfirullahal 'adzim*) tentang permohonan ampun seorang hamba kepada Allah SWT atas segala dosa-dosa, kalimat hauqalah (*laa haula wa laa quwwata illa billah*), kalimat ini berintikan bahwa manusia merupakan makhluk yang lemah dan hanya Allah SWT yang memiliki kekuatan. dan kalimat hasballah (*hasbunallah wa ni'mal wakil*) berintikan bahwa Allah SWT adalah penolong dan penuntun atas segala permasalahan hidup.

Sesuai dengan kondisi konseli sebagai seorang PSK yang akan berhenti dari pekerjaannya dan apa yang dirasakannya sekarang. Maka peneliti tertarik untuk menerapkan zikir sebagai terapi agar dapat mereduksi stres yang dialami konseli, sehingga konseli menjadi lebih tenang. Dari latar belakang tersebut, maka peneliti mengambil sebuah judul penelitian “Terapi zikir untuk mereduksi stres pada seorang PSK (pekerja seks komersial) di yayasan ORBIT (*our right to be independent*) Surabaya.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalahnya adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana proses terapi zikir untuk mereduksi stres seorang PSK (pekerja seks komersial) yang akan berhenti dari pekerjaannya di yayasan ORBIT (*our right to be independent*) Surabaya?

2. Bagaimana hasil terapi zikir untuk mereduksi stres seorang PSK (pekerja seks komersial) yang akan berhenti dari pekerjaannya di yayasan ORBIT (*our right to be independent*) Surabaya?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Mengetahui proses terapi zikir untuk mereduksi stres seorang PSK (pekerja seks komersial) yang akan berhenti dari pekerjaannya di yayasan ORBIT (*our right to be independent*) Surabaya
2. Mengetahui hasil terapi zikir untuk mereduksi stres seorang PSK (pekerja seks komersial) yang akan berhenti dari pekerjaannya di yayasan ORBIT (*our right to be independent*) Surabaya.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan pemikiran bagi pembaca dan peneliti tentang terapi zikir untuk mereduksi stres
2. Manfaat Praktis
 - a. hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan rujukan untuk membantu mereduksi stres melalui terapi zikir
 - b. Bagi subyek penelitian: hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mereduksi stres melalui terapi zikir
 - c. Bagi masyarakat: Penelitian ini bisa dijadikan sebagai contoh konkret penerapan terapi zikir untuk mereduksi stres.

E. Definisi Konsep

1. Terapi Zikir

Terapi dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) berarti usaha memulihkan, mengobati, menyembuhkan orang yang sedang sakit.¹⁶ Sakit disini mencakup fisik maupun psikis. Dalam ranah psikologi atau konseling, terapi juga dikenal dengan istilah *Psychotherapy* yakni penyembuhan psikis/ jiwa seseorang,¹⁷ sehingga terapi dapat diartikan sebagai suatu usaha menyembuhkan, mengobati serta memulihkan kondisi seseorang yang sedang sakit, baik secara fisik maupun psikis (mental).

Zikir berasal dari bahasa Arab, yaitu asal kata dari *dzakara-yadzkuru- dzikran* yang mempunyai arti menyebut dan mengingat.¹⁸ Secara terminologi menurut H. Aboe Bakar Atjeh dalam bukunya Afif Anshori yang berjudul *zikir demi kedamaian jiwa* menyatakan bahwa zikir adalah ucapan yang dilakukan dengan lidah atau mengingat akan Tuhan dengan hati disertai pujian dan sanjungan akan sifat-sifat Allah SWT yang sempurna, sifat yang menunjukkan kebesaran dan kemurnian.¹⁹ makhulul bin Abdullah Ra mengatakan bahwa “*zikir kepada Allah adalah penyembuh dari segala macam*

¹⁶ Aplikasi Android, *Kamus Besar Bahasa Indonesia, (KBBI) Edisi V*.

¹⁷ Andi Mappiare, *Kamus Istilah Konseling & Terapi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006), hal. Hal. 334.

¹⁸ Ahmad Zacky El-Syafa, *Amalan Sunah Pilihan Percepatan Rezeki*, (Yohyakarta: Medpress Digital, 2013, hal. 88.

¹⁹ Afif Anshori, *Dzikir Demi Kedamaian Jiwa Solusi Tasawuf Atas Problem Manusia Modern* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), hal. 19.

penyakit".²⁰ Zikir merupakan nikmat yang sangat besar bagi manusia, dengan mengingat-Nya, hati akan menjadi tenang.

Berdasarkan pengertian diatas, istilah terapi zikir dalam pembahasan dan tujuan penelitian ini adalah sebuah proses penyembuhan yang dilakukan seseorang dengan cara mengingat, menyebut kalimat-kalimat Allah SWT secara berulang-ulang sehingga dapat mereduksi stres. Adapun kalimat-kalimat zikir sangatlah banyak, maka dari itu, peneliti membatasi zikir yang akan digunakan. Dan kalimat zikir yang peneliti gunakan yaitu zikir dengan istigfar (*Astaghfirullah 'adzim*), kalimat haulah (*laa haula wa laa quwwata illa billah*) dan kalimat kafiyah (*hasbunallah wa ni'mal wakil*). Konseli berzikir baik lisan maupun dalam hati, ketika konseli berzikir dalam hati, disini peneliti menyelengi makna tiap zikir yang diucapkan dengan penuh nilai terapeutik yang disertai instrumen musik sebagai media pendukung saat melakukan proses terapi zikir. Dengan terapi zikir tersebut, peneliti berharap dapat mereduksi stres yang sedang dialami oleh seorang PSK.

2. Stres

Stres adalah suatu kondisi seseorang disebabkan adanya tekanan-tekanan, baik internal maupun eksternal serta kondisi bermasalah lainnya dalam kehidupan.²¹ Maramis mengartikan stres

²⁰ AA Gym, *Sebuah Nasihat Kecil*, (Jakarta: Republika, 2004), hal. 124.

²¹ Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Prespektif Islam & Psikologi Kontemporer*, (Yogyakarta: UIN-Malang Press, 2009), hal. 176.

sebagai reaksi tubuh terhadap situasi yang menimbulkan tekanan, perubahan, ketegangan emosi, dan lain-lain²² sedangkan menurut Spiberger stres merupakan tuntutan eksternal yang mengenai seseorang, misalnya objek-objek dalam lingkungan atau situasi stimulus yang secara objektif adalah berbahaya.²³

Menurut Helmi, stres memiliki 3 komponen yaitu: pertama; adanya stresor (sumber stres) dalam hal ini digambarkan sebagai kekuatan yang menimbulkan tekanan yang dihadapi melebihi batas optimum, kedua; proses (interaksi), adanya transisi antara tekanan dari luar dengan karakteristik individu, sehingga dapat menentukan apakah respon seseorang dalam menghadapi tekanan dapat menimbulkan stres dan yang ketiga; respon stres, stres yang merupakan suatu reaksi seseorang yang muncul karena adanya kondisi yang menimbulkan stres, reaksi tersebut meliputi marah, sedih, tidak berdaya dan lain sebagainya.²⁴

Berdasarkan pengertian diatas, serta komponen-komponen tentang stres, maka dapat disimpulkan bahwa stres merupakan suatu respon keadaan seseorang dalam menghadapi berbagai tekanan yang menyimpannya sehingga mempengaruhi fisik maupun psikis (memunculkan respon: marah, sedih, kesal, putus asa, demam, pusing dan lain sebagainya).

²² Ahmad Fadholi, *Tumpas Stres Seketika!*, (Jogjakarta: Diva Press, 2014), hal. 16.

²³ Siswanto, *Kesehatan Mental-Konsep, Cakupan dan Perkembangannya*, (Yogyakarta: Andi Publisher, 2007), hal. 64.

²⁴ Triantoro Safaria, *Manajemen Emosi* (Jakarta: PT Bumi Aksara, Cetakan ke-2, 2012), hal. 27.

Stres yang dialami konseli sebagai PSK yang sudah lanjut usia adalah sedih, gelisah, pusing, demam, jenuh, nyeri. Hal tersebut terjadi karena adanya berbagai tekanan yang datang yakni dari segi pekerjaan, faktor yang melatar belakangnya, usia dan fisik, serta keinginan untuk bisa berhenti melakukan pekerjaan tersebut.

3. Pekerja Seks Komersial

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia Pekerja seks komersial (PSK) diartikan orang yang mencari nafkah dengan cara menjual diri.²⁵ PSK merupakan suatu pekerjaan yang bersifat menyerahkan diri kepada umum dengan melakukan hubungan seksual sebagai bentuk transaksi untuk mendapatkan uang.²⁶ PSK juga dikenal dengan beraneka ragam istilah yakni: pelacur, sundal, prostitusi, WTS (wanita tuna susila) dan lain sebagainya.

Profesi sebagai PSK memang tidak memandang umur, pekerjaan ini bisa saja dilakoni oleh berbagai usia dari yang muda sampai yang tua. Adapun dalam penelitian ini, seorang PSK yang peneliti teliti adalah PSK berumur 45 tahun yang berada dalam kondisi transisi untuk berhenti dari pekerjaannya.

F. Sistematika Pembahasan

Sistematika Pembahasan ditulis agar pembaca lebih mudah membaca dan memahami skripsi ini sehingga mengetahui gambaran dan langkah-langkah

²⁵ Aplikasi Android, *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Edisi V*.

²⁶ Soerjono Soekanto, *Sosiologi Suatu Pengantar* (Jakarta: PT Raja Grafindo, Cetakan ke-47, 2015), hal. 328.

dalam penulisan di dalamnya. Adapun sistematika pembahasan terbagi menjadi 5 bagian:

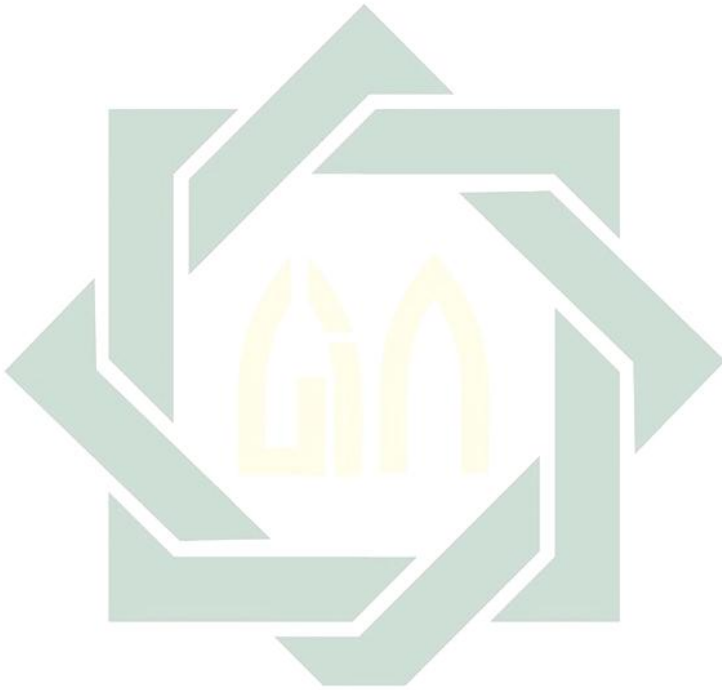
Bab pertama pendahuluan, bab ini didalamnya berisi latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan manfaat secara teoritis dan praktis, definisi konsep, serta sistematika pembahasan dalam skripsi nantinya.

Bab kedua tinjauan pustaka, bab ini berisi tentang kajian teori dari beberapa referensi untuk menelaah variabel penelitian. Yakni tentang terapi zikir (meliputi: pengertian terapi, pengertian zikir, keutamaan dan manfaat zikir, pembagian dan bentuk zikir, zikir sebagai terapi) stres (meliputi: pengertian stres, jenis dan reaksi stres, penyebab dan dampak stres, proses stres secara psikofisiologis), pekerja seks komersial (meliputi: pengertian PSK, jenis PSK dan lokasi, faktor yang melatar belakangi menjadi PSK, dampak yang muncul dari adanya PSK, tekanan yang menimbulkan stres pada PSK) dan terapi zikir untuk mereduksi stres.

Bab ketiga metodologi penelitian, bab ini berisi pendekatan dan Jenis Penelitian, Subjek Penelitian, tahap-tahap penelitian, jenis dan sumber data, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, teknik keabsahan data.

Bab keempat hasil penelitian dan pembahasan, bab ini membahas tentang gambaran umum subjek penelitian, yakni salah satu PSK di Yayasan OBIT yang tinggal di kecamatan wonokromo yang memiliki masalah stres dalam menghadapi berbagai tekanan dalam menjalani pekerjaan sebagai PSK, penyajian data mengenai deskripsi proses dan hasil terapi zikir untuk mereduksi stres pada seorang PSK di Yayasan ORBIT Surabaya dan pembahasan hasil penelitian mengenai terapi zikir untuk mereduksi stres pada seorang PSK di Yayasan ORBIT Surabaya

Bab kelima penutup, Bagian ini merupakan proses terakhir yakni berisikan kesimpulan dan saran bagi peneliti-peneliti selanjutnya.



BAB II KAJIAN TEORITIK

A. Kerangka Teori

1. Terapi Zikir

a. Pengertian Terapi

Terapi dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) berarti usaha memulihkan, mengobati, menyembuhkan orang yang sedang sakit.²⁷ Adapun menurut bahasa Arab terapi berasal dari kata *Shafa-Yashfi-Syifaan*, yang artinya mengobati, menyembuhkan.²⁸ Sakit yang dimaksud disini mencakup fisik maupun psikis, dalam ranah psikologi atau konseling, terapi juga dikenal dengan istilah *Psychotherapy* yakni penyembuhan psikis/ jiwa seseorang,²⁹ Secara etimologis, menurut pandangan al Raghhib al-Asfahaniy mengidentikkan term *syifa* yakni *syifa min al-marad* (sembuh dari penyakit) dengan *syifa al-salamah* (obat keselamatan).³⁰ Di dalam alquran disebutkan makna syifa yakni

وَإِذَا مَرَضْتُ فَبُهِرْتُ بِشِفَائِهِ

²⁷ Aplikasi Android, *Kamus Besar Bahasa Indonesia, (KBBI) Edisi V*.

²⁸ Ahmad al-Munawir, *al-Munawir, Kamus Arab Indonesia*, (Yogyakarta: Pustaka Progresif, 1997), hal. 1545.

²⁹ Andi Mappiare, *Kamus Istilah Konseling & Terapi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006), hal. Hal. 334.

³⁰ Aswadi, *Konsep Shifa' Dalam Al-Qur'an. Kajian Tafsir Mafatih al-Ghaib Karya Fakhruddin al Razi*, (Jakarta Pusat: Kementerian Agama Republik Indonesia, Direktorat Jenderal Pendidikan Islam, Direktorat Pendidikan Tinggi Islam, 2012), hal. 73.

Dan apabila aku sakit, maka hanya Dia yang menyembuhkannya” (QS. Asyu’ara: 80)

Menurut M. Quraish Syihab dalam Kitab Tafsir Al-Misbah, beliau menegaskan bahwa makna sakit disini merupakan (sakit yang berat atau ringan, fisik ataupun mental) sebab, hal tersebut tidak lepas dalam kehidupan manusia, sama halnya dengan kesembuhan, secara tegas beliau mengatakan bahwa pada hakikatnya yang mendatangkan kesembuhan adalah Allah SWT.³¹

Adapun menurut kamus lengkap psikologi, terapi adalah suatu perlakuan dan pengobatan yang ditunjukkan untuk penyembuhan suatu kondisi patologis.³² Beberapa ahli mengemukakan makna terapi secara terminologis, diantaranya adalah:

- 1) Kartini Kartono mengatakan bahwa terapi adalah “Metode penyembuhan dari gangguan-gangguan kejiwaan”
- 2) Singgih D. Gunarsa merumuskan pengertian terapi sebagai “Perawatan terhadap aspek kejiwaan seseorang”
- 3) Abdul Aziz Ahyadi, mengatakan bahwa terapi yaitu: perawatan dengan menggunakan alat-alat psikologis terhadap permasalahan yang berasal dari kehidupan emosional, dimana seorang ahli secara sengaja menciptakan hubungan profesional dengan pasien yang bertujuan menghilangkan, mengubah,

³¹ M. Quraish Syihab, *Tafsir al-Misbah Pesan, Kesan dan Keseharian Al-Qur’an*, Volume 6 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hal. 69

³² C.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, penerjemah Kartini Kartono, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, Cetakan ke-2, 1993), hal. 507.

menurunkan gejala-gejala yang ada, meningkatkan pertumbuhan serta perkembangan kepribadian yang positif.³³

Dari beberapa pengertian yang telah disebutkan, maka dapat disimpulkan bahwa terapi adalah suatu proses penyembuhan yang dilakukan oleh seseorang, baik secara fisik maupun psikis (mental).

b. Pengertian Zikir

Zikir berasal dari bahasa Arab, yaitu asal kata dari *dzakara-yadz-kuru-dzikran* yang mempunyai arti menyebut dan mengingat.³⁴ Sebagian pakar berpendapat pada mulanya zikir berarti mengucapkan dengan lidah atau menyebut sesuatu. Makna ini berkembang menjadi “mengingat“, karena dengan mengingat sesuatu seringkali menghantar lidah untuk menyebutnya. Demikian juga, menyebut dengan lidah dapat menghantarkan hati untuk lebih banyak lagi apa yang disebut-sebut itu (menyebut nama Allah SWT atau ingatan yang terkait dengan sifat Allah SWT, surga dan neraka-Nya, rahmat atau siksa-Nya dan segala apapun yang berkaitan dengan keagungan-Nya).³⁵ Dari situlah fikiran, hati dan lisan, ketiganya terhubung kepada apa yang diingatnya, yakni Allah SWT.

³³ Agus Santoso DKK, *Terapi Islam*, (Surabaya: IAIN Sunan Ampel Press, 2013), hal. 8.

³⁴ Ahmad Zacky El-Syafa, *Amalan Sunah Pilihan Percepatan Rezeki*, (Yogyakarta: Medpress Digital, 2013), hal. 88.

³⁵ M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an tentang Zikir & Doa*, (Jakarta: Lentera Hati Group, 2006), hal. 9-10.

Disamping itu alquran mendefinisakan zikir sebagai berikut:

- 1) Zikir diartikan sebagai pelajaran, sebagaimana yang terdapat dalam firman Allah SWT:

وَلَقَدْ يَسَّرْنَا الْقُرْآنَ لِلذِّكْرِ فَهَلْ مِنْ مُدَكِّرٍ

“Dan sungguh kami telah memudahkan Al-Qur’an untuk pelajaran, maka adakah orang yang mengambil pelajaran?” (QS. Al-Qamar:17).³⁶

- 2) Zikir diartikan alquran, seperti dalam firman Allah SWT.

ذَلِكَ نَتْلُوهُ عَلَيْكَ مِنَ الْآيَاتِ وَالذِّكْرِ الْحَكِيمِ

“Demikianlah (kisah Nabi Isa) kami membacakannya kepadamu sebagian dari (bukti-bukti kerasulannya) dan membacakan Al-Qur’an yang penuh hikmah.” (QS. Ali Imran: 58).³⁷

- 3) Zikir diartikan kemuliaan yang besar, sebagaimana dalam firman Allah SWT.

وَإِنَّهُ لَذِكْرٌ لَّكَ وَلِقَوْمِكَ وَسَوْفَ تُسْأَلُونَ

“Dan sesungguhnya Al-Qur’an itu benar-benar adalah suatu kemuliaan yang besar bagimu dan bagi umatmu dan kelak kamu akan diminta pertanggung-jawaban.” (QS. Az-Zuhurf: 44).³⁸

³⁶ al-Qur’an, Al-Qamar: 17.

³⁷ al-Qur’an, Ali Imran: 58.

³⁸ al-Qur’an Az-Zuhurf: 44.

- 4) Zikir dimaknakan sebagai penjelasan, sebagaimana firman Allah SWT.

ذِكْرُ رَحْمَتِ رَبِّكَ عَبْدَهُ زَكَّرِيًّا

“yang dibacakan ini adalah penjelasan tentang rahmat Tuhan kamu pada hambanya, Zakaria.” (QS. Maryam: 2)³⁹

- 5) Zikir dimaknakan menyebut nama Allah SWT, sebagaimana yang tercantum dalam firman Allah SWT.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا

“wahai orang-orang yang beriman berzikirlah (dengan menyebut nama Allah SWT), dengan zikir yang sebanyak-banyaknya.” (QS. Al-Ahzab: 41).⁴⁰

Adapun yang dimaksud dengan zikir menurut alquran dan as-sunah adalah segala macam bentuk mengingat kepada Allah SWT baik dengan cara memaca tahlil, tasbih, tahmid, taqdis, takbir, tasmiyah, hasbalah, *qira'atul quran*, maupun membaca doa-doa yang *ma'tsur* dari Rasulullah SAW.⁴¹ Secara terminologi menurut H. Aboe Bakar Atjeh dalam bukunya Afif Anshori yang berjudul *dzikir demi kedamaian jiwa* menyatakan bahwa zikir adalah ucapan yang dilakukan dengan lidah atau mengingat akan Tuhan dengan hati disertai pujian

³⁹ al-Qur'an, Maryam: 2.

⁴⁰ al-Qur'an, Al-Ahzab: 41.

⁴¹ Zainul Muttaqin, Ghazali Mukri, *Do'a dan Dzikir Menurut al-Qur'an dan al-Sunnah*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, Cetakan ke-5, 1999), hal. 7.

dan sanjungan akan sifat-sifat Allah SWT yang sempurna, sifat yang menunjukkan kebesaran dan kemurnian.⁴²

Abdul Hadi WM dalam bukunya Luqman Junaidi dengan rinci menyatakan bahwa secara harfiah zikir bermakna mengingat Allah SWT. Zikir merupakan cara menyebut Allah SWT dengan lidah untuk mengingat-Nya. Dalam praktik keagamaan, zikir adalah ikhtiar menanamkan ingatan Allah SWT dalam hati dan pikiran secara lebih dalam, agar seseorang tidak lalai akan perintah dan selalu berhati-hati dalam melakukan suatu perbuatan, karena segala gerak-gerik manusia selalu diawasi oleh Allah SWT, sebagai metode penyucian diri zikir merupakan bentuk tertentu, penyebutan kata-kata suci kepada Allah SWT dengan menyebut sifat-Nya secara terus menerus, sehingga manusia selalu ingat kepada-Nya dan benar-benar tertanam dalam hati, sebagai cara tertentu zikir mencakup shalat, wirid dan doa.⁴³

Adapun menurut Abu 'Athailah as-Sakandari dalam bukunya Khairul dan Reza menyatakan bahwa zikir adalah membebaskan diri dari lalai dan lupa dengan menghadirkan hati secara kontinu bersama al-haq, zikir adalah menyebut nama Allah SWT secara berulang-ulang dengan hati dan lisan atau menyebut salah satu dari sifat-sifat-Nya, hukum-

⁴² Afif Anshori, *Dzikir Demi Kedamaian Jiwa* Solusi Tasawuf Atas Problem Manusia Modern (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), hal. 19.

⁴³ Luqman Junaidi, *The Power of Wirid, Rahasia dan Khasiat Zikir Setelah Shalat Untuk Kedamaian Jiwa dan Kebugaran Raga*, (Jakarta: PT Mizan Publika, 2010), hal. 6.

hukum-Nya dan segala perbuatan-Nya dengan tujuan mendekatkan diri kepada Allah SWT.⁴⁴

Al-Gazhali menyatakan bahwa aktifitas *dzikrullah* bukan hanya ingatnya seorang hamba kepada Allah SWT semata, namun ingat juga bahwa Allah SWT mengamati seluruh tindakan dan pikiran setiap manusia.⁴⁵ Hal ini menandakan hubungan yang interaktif antara makhluk dan sang pencipta. Allah SWT memerintahkan seluruh makhluknya untuk berzikir, hal ini terdapat dalam alquran dan hadis, diantaranya

1) Surah Al-Ahzab ayat 41

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا

“Wahai orang-orang yang beriman, ingatlah kepada Allah, dengan mengingat (nama-Nya) sebanyak-banyaknya. (QS. Al-Ahzab: 41)⁴⁶

2) Surah Al-Baqarah ayat 152

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

“Maka ingatlah kepada-Ku, Akupun akan ingat kepadamu, bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku”. (QS Al-Baqarah: 152)⁴⁷

⁴⁴ Khoirul Amru Harahap, Reza Pahlevi Dalimunthe, *Dahsyatnya Doa & Zikir*, (Jakarta: Qultummedia, 2008), hal. 11.

⁴⁵ Al-Ghazali, *Kimia Bahagia*, terjemahan oleh Haidar Bagir, (Bandung: Mizan, 1984), hal. 80.

⁴⁶ al-Qur'an, Al-Ahzab: 41.

⁴⁷ al-Qur'an, Al-Baqarah: 152.

3) Surah Ali Imran ayat 191

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ
وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا
خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

“yaitu orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri, duduk atau dalam keadaan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata), ya Tuhan kami, tidaklah Engkau menciptakan semua ini sia-sia, Maha suci Engkau, lindungilah kami dari azab neraka”.
(QS. Ali Imran: 191)⁴⁸

حَدَّثَنَا أَبُو كُرَيْبٍ حَدَّثَنَا زَيْدُ بْنُ حُبَابٍ عَنْ مُعَاوِيَةَ بْنِ
صَالِحٍ عَنْ عَمْرِو بْنِ قَيْسٍ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ بُسَيْرٍ
رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَجُلًا قَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنَّ شَرَّ
الْإِسْلَامِ فَذَكَرْتُ عَلَيَّ فَأَخْبَرَنِي بِشَيْءٍ أَتَّسَبَّتُ بِهِ قَالَ
لَا يَزَالُ لِسَانُكَ رَطْبًا مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ قَالَ أَبُو عِيْسَى هَذَا
حَدِيثٌ حَسَنٌ غَرِيبٌ مِنْ هَذَا الْوَجْهِ

Telah menceritakan kepada kami Abu Kuraib telah menceritakan kepada kami Zaid bin Hubab dari Mu'awiyah bin Shalih dari 'Amru bin Qais dari Abdullah Busr radhiyallahu 'anhu bahwa seorang laki-laki berkata; wahai rasulullah, sesungguhnya syari'at-syari'at Islam telah banyak yang menjadi kewajibanku, maka beritahukan kepadaku sesuatu yang dapat aku jadikan sebagai pegangan! Beliau bersabda: *"Hendaknya senantiasa lidahmu basah karena berdzikir*

⁴⁸ al-Qur'an, Ali Imran: 191.

kepada Allah." Abu Isa berkata; hadits ini adalah hadits hasan gharib dari sisi ini. (HR Tirmidzi)⁴⁹

c. Keutamaan dan Manfaat Zikir

Suatu perkara yang sangat besar serta dapat melindungi hati manusia adalah zikir kepada Allah SWT, barang siapa yang membiasakan dirinya untuk mengingat Allah SWT, niscaya Allah SWT akan menjaga dirinya baik lisan, hati dan perbuatan dari hal-hal yang batil, sia-sia dan keji. Orang yang mengingat Allah SWT secara kontinyu (terus-menerus) akan mendapatkan kelezatan dan kenikmatan dalam hati berupa ketenangan, kebahagiaan dan lain sebagainya, yang tidak akan pernah dirasakan oleh orang-orang yang tidak pernah berzikir. Seseungguhnya diantara amalan sholeh yang utama dan mudah dikerjakan oleh setiap muslim adalah berzikir dan Allah SWT mencintai orang-orang yang selalu mengingatnya.

Zikir tentunya banyak memberikan keutamaan dan manfaat untuk manusia, adapun beberapa keutamaan dan manfaat zikir lainnya, yaitu:

- 1) Zikir dapat menjadi jalan bagi seorang hamba untuk mendekatkan diri kepada sang Khalik, dengan berzikir seorang hamba menemukan kembali jalan menuju kepada Tuhannya.
- 2) Zikir dapat menjadi sebab turunnya *sakinah* (ketenangan), *mawaddah* (ketentraman yang timbul akibat adanya kasih sayang) serta naungan dan rahmat dari Allah SWT.

⁴⁹ Muhammad bin 'Isa al-Tirmidhi, *Sunan al-Tirmidhi Juz 5*, (Beirut: Dar al-Gurab al-Islami, 1998), hal. 318.

- 3) Zikir dapat menjadikan lisan, hati dan pikiran seorang hamba sibuk mensucikan diri, sehingga ia dapat terhindar dari berbagai penyakit dan kotoran seperti *ghibah* (menggunjing), *namimah* (mengadu domba), dusta, iri serta perbuatan-perbuatan buruk lainnya yang dapat merusak kesucian hati.⁵⁰
- 4) Zikir dapat memperlancar rezeki
- 5) Zikir dapat menerangi wajah dan hati
- 6) Malaikat memintakan ampunan bagi orang yang berzikir
- 7) Zikir memiliki amalan yang sangat besar sama halnya seperti amalan seseorang yang memerdekakan budak dan menafkahkan semua hartanya di jalan Allah SWT serta berperang di jalan Allah SWT.
- 8) Seungguhnya mengingat Allah SWT dapat memudahkan hal yang susah dan meringankan kesukaran, merupakan penolong bagi manusia.
- 9) Sesungguhnya zikir dapat menjadi penghalang antara seorang hamba dengan neraka jahannam
- 10) Allah SWT membangunkan syurga bagi orang yang senantiasa berzikir kepada-Nya.⁵¹

d. Pembagian dan Bentuk Zikir

Zikir merupakan ibadah yang tidak terbatas, sebab manusia diperintahkan untuk senantiasa berzikir kepada sang Maha pencipta dan Dzat

⁵⁰ Imam Assobar, *Shalawat, Zikir dan Doa*, (Jakarta: Pustaka Arrahman, 2018), hal. 50-51.

⁵¹ Manshur bin Abdul Aziz bin al-Ijyan, *Mutiara Ibnu Qayyim al-Jauziyyah*, Penerjemah Khalid Abdilah, (Surakarta: Ziyad Visi Media, 2009), hal. 14.

yang dicintai pada setiap waktu dan kondisi apapun. Dilihat dari segi media atau aktifitas untuk melakukan zikir, menurut para ulama, zikir terbagi menjadi 3 yakni zikir *lisan*, *qalbu* dan *af'al*.

- 1) Zikir dengan *lisan*, yakni membaca atau mengucapkan kalimat-kalimat takbir, tasbih, tahlil dan lain sebagainya dengan lisan. Zikir ini disebut juga dengan zikir qauli atau jali. Syekh Ahmad Bahjad dalam bukunya Muhammad Muhsin Muiz memberikan pengertian bahwa zikir secara lisan berarti menyebut nama Allah berulang-ulang satu tingkat diatas zikir lisan adalah hadirnya pemikiran tentang Allah dalam hati. Muhammad bin Ibrahim at-Taujiry berpendapat bahwa terdapat tiga cara agar zikir lisan dapat memberikan pengaruh positif yakni dengan mengosongkan hati dari segala sesuatu selain Allah SWT, tekun dalam beribadah dan fokus hanya kepada Allah, terakhir memikirkan atau menghayati setiap zikir yang diucapkan, dengan seperti itu maka zikir akan berdampak besar terhadap hati.⁵²
- 2) Zikir *qalbu* atau zikir *khafi*, yakni membaca atau mengucapkan kalimat-kalimat takbir, tasbih, tahlil dan lain sebagainya dalam hati, tanpa mengeluarkan suara. Sebagian ulama juga berpendapat bahwa zikir dalam hati sama halnya dengan bertafakur akan segala

⁵² Muhammad Muhsin Muiz, *Mengingat-Mu Aku Bahagia, Mengungkap Rahasia di Balik Penyejuk Jiwa*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2016), hal. 86.

ciptaan Allah SWT dan kenikmatan-Nya dengan penuh keyakinan serta perasaan yang tulus.

- 3) Zikir *'amal*, yakni zikir perbuatan dengan menggerakkan seluruh anggota badan kepada Allah SWT dengan cara melaksanakan perintah dan meninggalkan seluruh larangan-Nya, contohnya shalat, puasa, menuntun ilmu, mencegah kemungkaran dan lain sebagainya.⁵³

Dari segi waktu dan tempat, zikir terbagi menjadi 2 yakni zikir *muqayyad* (terikat) dan zikir *mutlaq* (tidak terikat).

- 1) Zikir *muqayyad* yaitu zikir yang terikat oleh waktu, tempat dan amalan tertentu lainnya, seperti zikir setiap kali selesai shalat, yaitu tasbih, tahmid dan takbir, demikian juga zikir bagi orang yang sedang berpergian, zikir saat tertimpa kesusahan, zikir saat menunaikan haji, zikir pagi dan petang dan masih banyak lagi zikir lainnya
- 2) Zikir *mutlak* yaitu zikir yang tidak terikat oleh waktu, tempat dan keadaan, yang dituntut dari setiap muslim adalah agar dia senantiasa untuk berzikir kepada Tuhannya di segala keadaan. Rasulullah Saw juga menganjurkan agar kita untuk selalu berzikir kepada Allah SWT secara mutlak disegala waktu dan tempat sebagaimana diriwayatkan oleh Abdullah bin Bisr bahwa seorang laki-laki berkata “Ya Rasulullah, sesungguhnya

⁵³ Syamsul Rijal Hamid, *500 Rahasia Islami Pencerah Jiwa*, (Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer, 2013), hal. 98.

syariat-syariat islam itu terlalu banyak bagiku, maka beritahukanlah kepadaku sesuatu yang aku dapat berpegang teguh dengannya. Beliau menjawab “selama lisanmu masih basah menyebut nama Allah.” (HR. Tirmidzi).

Abdullah bin Abbas Ra berkata “Allah tidak membebankan suatu kewajiban pun kepada hamba-hamba-Nya melainkan Dia menetapkan batasan tertentu baginya dan memaafkan mereka apabila mereka memiliki uzur, kecuali zikir. Sesungguhnya Allah tidak menetapkan batas akhir bagi zikir dan tidak memaafkan orang yang meninggalkannya, kecuali orang-orang yang kehilangan akalnya.⁵⁴

Imam Mahmud al-Alusi menyatakan bahwa zikrullah merupakan bentuk ibadah seperti shalat dan ibadah lainnya yang berfungsi mengingatkan seorang hamba kepada Rabb-nya, zikrullah adalah ungkapan kiasan untuk semua bentuk ibadah, sebagaimana ditegaskan juga oleh Al-Hasan dan para ulama bahwa kaitan ibadah dan zikir adalah kaitan sebab. Palsanya, ibadah adalah sebab seorang hamba senantiasa zikir (mengingat Allah SWT) dan zikrullah adalah maksud yang hendak dicapai dari seluruh ibadah tersebut⁵⁵

⁵⁴ Abdul Qadir Isa, *Hakekat Tasawuf, Penerjemah Khairul Amru Harahap dan Afrizal Lubis*, (Jakarta: Qisthi Press, 2005), hal. 114-115.

⁵⁵ Kelompok Telaah Kitab Ar-Risalah, *Misteri Zikir Akhir Zaman*, (Surakarta: Granada Mediatama, 2008), hal. 446.

Dari banyak bentuk-bentuk zikir, maka zikir yang peneliti bahas adalah zikir dengan menyebut kalimat-kalimat *thayyibah* kepada Allah SWT guna memuji segala kebesaran dan sifat-sifat-Nya, adapun kalimat zikir tersebut diantaranya zikir dengan istigfar (*Astaghfirullahal 'adzim*), hauqalah (*laa haula wa laa quwwata illa billah*) dan kalimat hasbalah (*hasbunallah wa ni'mal wakil*).

1) Istigfar

Istigfar berasal dari kata *istighfaro-yastaghfiru* dan kata dasarnya adalah *ghofaro* yang artinya tutup. Menurut bahasa istigfar adalah permohonan, perlindungan atau pengampunan (*maghfirah*) atas segala dosa yang dilakukan. Ar-Raghib menyebutkan *Al-Ghafru* artinya memakaikan sesuatu yang dapat memelihara, menjaga, melindungi dari kotoran. Maka kata *Al-Ghafru* dan *maghfirah* berarti bahwa Allah SWT merupakan dzat yang memelihara, menjaga, melindungi hamba-Nya agar tidak tersentuh oleh azab neraka. Jadi istigfar adalah memohon ampunan kepada-Nya baik dengan kata-kata maupun perbuatan.⁵⁶

Istigfar merupakan jenis zikir guna memohon perlindungan dan ampunan kepada Allah SWT dengan ungkapan yang seumpamanya seseorang mengucapkan

⁵⁶ Hasan bin Ahmad Hasan Hamam, *The Power of Istighfar, Menghapus Dosa, Membuka Pintu Rezeki*, (Yogyakarta: Pustaka Marwa, 2010), hal. 17-18.

“wahai Rabbku ampunilah aku”. Akan tetapi kalimat yang paling baik adalah kalimat yang berdasarkan lafaz yang terkandung dalam alquran dan hadis.⁵⁷ yang menunjukkan.

Sufyan bin ‘Uyainah mengatakan bahwa janganlah sekali-kali salah seorang kalian mencegah diri untuk berdoa (memohon) hanya gara-gara merasa dirinya memiliki (banyak dosa), sebab Allah SWT mengabulkan doa iblis yang merupakan makhluk terkutuk dan paling jahat ketika ia berkata “*ya Tuhanku, beri aku tangguhan sampai kepada hari yang telah ditentukan waktunya (hari kiamat)*” (QS. Shad: 79-80).⁵⁸ Maka dari sini dapat diketahui bahwa dengan beristigfar seseorang hamba benar-benar menyerahkan dirinya kepada Allah SWT, memohon ampunan atas segala dosa-dosa yang pernah dilakukan. Berdoalah kepada Allah SWT dengan penuh keikhlasan dan kesungguhan disertai keyakinan penuh bahwa Allah SWT pasti akan mengabulkan dan memngampuni dosa-dosa hamba-Nya.

Istigfar mempunyai beberapa bentuk, setiap bentuk yang dipakai akan mendapatkan pahala. Adapun bentuk

⁵⁷ Ismail Nawawi, *Risalah Dzikir & Do'a*, Penerobos Tirai Rahasia Ilahi, (Surabaya: Karya Agung Surabaya, 2008), hal. 204.

⁵⁸ Hani Sa'ad Ghunaim, *Cinta Istighfar*, Penerjemah Kamran As'at Irsyady, (Jakarta: Amzah, 2011), hal. 4.

tersebut diantaranya yang paling mudah dan sederhana seperti:

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ

“Aku memohon ampunan kepada Allah yang Maha Agung”

Atapun yang sedikit lebih panjang yaitu:

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّمُ
وَأَتُوبُ إِلَيْهِ

“Aku memohon ampunan kepada Allah yang Maha agung, yang tidak ada Tuhan yang berhak disembah selain Dia yang Maha hidup lagi Berdiri sendiri dan aku bertobat kepada-Nya”.⁵⁹

Allah SWT memerintahkan kita agar segera memohon ampun kepada-Nya dengan memperbanyak istigfar, sebagaimana dalam firman-Nya yaitu:

لَوْلَا تَسْتَغْفِرُونَ اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ

(Hai kaumku) Hendaklah kamu meminta ampun kepada Allah, agar kamu mendapat rahmat”. (QS. An Naml:46).⁶⁰

Istigfar mempunyai tentunya banyak manfaat untuk manusia baik di dunia maupun di akhirat, sehingga ada yang langsung kita rasakan ada juga yang Allah SWT akhirkan

⁵⁹ M. Fauzi Rachman, 50 *Ibadah Ringan Berpahala Besar*, (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2013), hal. 163-164.

⁶⁰ al-Qur'an, An-Naml: 46.

sampai hari kiamat, adapun manfaat tersebut diantaranya:

a) Menghapus dosa

Istigfar mampu menghapus dosa sebagaimana api membakar kayu bakar. Rasulullah Saw bersabda *“Iblis berkata kepada Tuhan-Nya, dengan keagungan dan kebenaran-Mu, aku tidak akan menyesatkan anak Adam selama mereka masih bernyawa. Lalu Allah menjawab “dengan keagungan dan kebesaran-Ku, Aku tidak akan berhenti mengampuni mereka selama mereka tetap beristigfar”*. (HR, Ahmad).

b) Mendapatkan rasa aman dari azab, baik secara individu maupun umum

Istigfar mengangkat azab bagi umat yang disebabkan oleh dosa yang dilakukan. Jika beristigfar dan beriman maka Allah akan mengampuninya. Sesuai firman-Nya yakni *“tetapi Allah tidak akan menghukum mereka, selama engkau (Muhammad) berada diantara mereka. Dan tidaklah pula Allah akan menghukum mereka, sedang mereka masih memohon ampunan”*. (QS. Al-Anfal: 33)

c) Diberi kenikmatan yang baik

Allah SWT akan memberikan kehidupan yang lebih baik bagi mereka yang selalu beristigfar. Mereka mendapatkan rasa aman, damai dan ketentraman jiwa.

d) Istigfar sebab bertambahnya kekuatan

Istigfar mampu menyuntikan kekuatan bagi jasmani dan ruhani. Dengannya, manusia mampu menanggung beban.⁶¹

e) Istigfar meninggikan derajat

Sebagaimana istigfar memberikan manfaat kepada manusia di dunia, ia juga merupakan salah satu sebab diangkatnya derajat manusia di surga. Abu Hurairah meriwayatkan bahwa *“sesungguhnya Allah mengangkat derajat seorang hamba di surga. Hamba itu lantas bertanya, “wahai Tuhanku bagaimanakah aku mendapatkan semua ini?”. Allah menjawab “disebabkan bacaan istighfar yan dilakukan oleh anakmu untukmu.”* (HR. Muslim)

f) Istigfar membersihkan hati

Dengan beristigfar Allah SWT dapat menyembuhkan penyakit hati yang mendatangkan dosa.⁶²

2) Hauqalah

Allah SWT merupakan dzat yang Maha Kuasa dalam menciptakan segala sesuatu, Dia pemilik segala kekuatan, dalam genggaman tangan-Nya segala kekuatan itu berada dan Dia pula yang menganugerahkan

⁶¹ M. Fauzi Rachman, 50 *Ibadah Ringan Berpahala Besar*, (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2013), hal. 165-167.

⁶² Hasan Hammam, *Dahsyatnya Terapi Istighfar*, Diterjemahkan oleh Atik Fikri Ilyas dan Yasir Maqashid, (Jakarta: Maghfirah Pustaka, Cetakan ke-8, 2013), hal. 69.

kekuatan kepada makhluk-makhluk-Nya dalam tingkatan yang berbeda-beda. Sesungguhnya kekuatan manusia tidaklah abadi, suatu ketika bisa saja melemah, diwaktu yang lain dapat kuat kembali.⁶³

Hauqalah adalah berzikir dengan kalimat:

لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ

“Tiada daya dan kekuatan kecuali dengan (rahmat) Allah”.

Ucapan yang dinamai hauqalah ini menafikan dua hal. Pertama *haul* yang diambil dari kata *hala-yahulu* yang bermakna menghalangi ada juga yang memaknainya dengan kata *hawwala-yuhawwilu* yang berarti mengalihkan. Hal kedua yang dinafikan adalah *quwwah* yang dapat diartikan kekuatan/kemampuan. Hauqalah ini mengandung makna bahwa *“tiada kemampuan untuk menghalangi atau menampik suatu bencana (hal-hal yang terasa tidak berkenan dihati) dan tidak ada juga kekuatan untuk mendatangkan kemaslahatan (hal-hal yang positif) kecuali bersumber dari Allah SWT”*. Jika kata *haul* dipahami terambil dari kata *hawwala-yuhawwilu* yang berarti mengalihkan, maka hauqalah berarti tiada

⁶³ M. Fauzi Rachman, *Zikir-zikir Utama Penenang Jiwa Ringan Lisan, Berat di Timbangan Amal*, (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2016), hal. 95.

peralihan dari suatu keadaan ke keadaan itu, atau pekerjaan ke pekerjaan yang lain kecuali atas izin dan kehendak Allah SWT. Manusia sama sekali tidak memiliki kekuatan dan kemampuan kecuali bila dianugerahi oleh Allah SWT.⁶⁴

Tentang kalimat ini, Rasulullah Saw berkata kepada Mu'adz bin Jabal, "*Wahai Mu'adz, kalau engkau mau, aku akan tunjukkan salah satu pintu syurga (dia adalah ucapan) laa haula wa laa quwwata illa billah*". (HR. Ahmad bin Ath-Thabrani).⁶⁵ Kalimat hauqalah mempunyai manfaat bagi setiap orang yang membacanya diantaranya dapat menghilangkan kekacauan pikiran dan kegelisahan, pendorong semangat dan kekuatan (jasmani & rohani), menghilangkan kemisikinan, mempercepat datangnya rezeki, menghindarkan seseorang dari musibah, menghadirkan ketenangan hati, diberi keselamatan oleh Allah SWT.⁶⁶

3) Hasbalah

Kalimat hasbalah merupakan kalimat yang menyertakan pernyataan iman yang mantap kepada Allah SWT, kalimat

⁶⁴ M.Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an tentang Zikir & Do'a*, (Jakarta: Lentera Hati, 2006), hal. 107-108.

⁶⁵ Ninin Muthmainnah, *Menata Spiritual Muslimah, 5 Langkah Agar Hidup Lebih Bermakna*, (Bandung: Tasdiqiy Publisher, Cetakan ke-2, 2017), hal. 112.

⁶⁶ Saifuddin Aman, *7 Kalimat Zikir Bergaransi Keberuntungan*, (Banten: Ruhama, Cetaka ke-4, 2014), hal. 76.

ini adalah bukti penyerahan kepada Allah SWT, penyerahan akan jaminan hidup, penyerahan kecukupan hati dan pernyataan perlindungan kepada Allah SWT.

حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ

“Cukupkanlah Allah SWT sebagai penolong dan pelindung kami”

ketika kita mengucapkan kalimat hasbalah, sesungguhnya kita benar-benar menyerahkan segala urusan dan persoalan kepada Allah SWT, kita yakin dengan *haqqul yakin*, keyakinan yang sungguh-sungguh bahwa Allah SWT akan memelihara, melindungi, menolong dan memberikan yang terbaik untuk hambanya. Imam Al-Qurthubi menyatakan bahwa “ketika mereka menyerahkan segala urusan-urusan mereka kepada Allah SWT dan berpegang teguh, kuat atas keyakinan hatinya, maka Allah SWT akan memeberikan empat balasan yang sangat bermakna yaitu nikmat, keistimewaan, terhindar dari keburukan dan keridhaan”.⁶⁷

Sesungguhnya kalimat ini menerangkan bahwa tiada sebaik-baik wakil untuk menyelesaikan aneka permasalahan, urusan maupun perlindungan akan bahaya, selain Allah SWT, dengan demikian kalimat ini menjadi bukti penetapan Allah SWT sebagai satu-satunya yang mencukupi kita dengan segala karunia-Nya. Menurut Abdullah bin

⁶⁷ Saifuddin Aman, *7 Kalimat Zikir Bergaransi Keberuntungan*, (Banten: Ruhama, Cetaka ke-4, 2014), hal. 132.

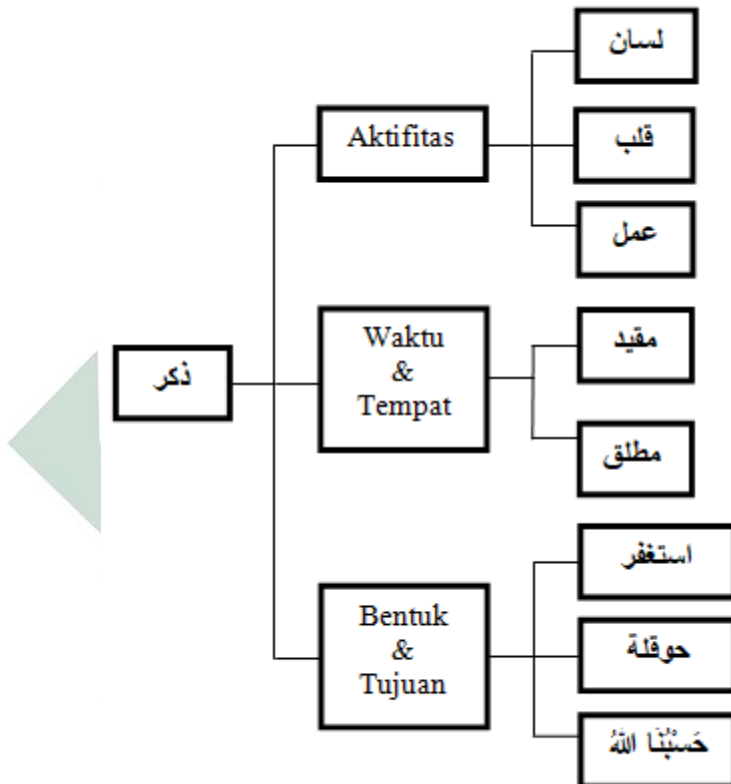
Abbas ra bacaan hasbalah ini diucapkan oleh Nabi Ibrahim ketika dilemparkan ke dalam lautan api oleh raja Namrud bin Ka'an, Nabi Ibrahim mengucapkan kalimat ini (dengan izin Allah) api pun menjadi dingin, Rasulullah Saw bersabda, *"Akhir kalimat yang diucapkan oleh Ibrahim ketika dikecambahkan ke dalam api adalah hasbunallah wani'mal wakil"*. (HR. Bukhari). Ketika beliau dimasukan kedalam kobaran api jibril datang dan berkata "Apakah engkau membutuhkan pertolonganku?" Ibrahim menjawab "kalau kepadamu tidak, aku hanya membutuhkan Allah." Kemudian turunlah wahyu, *"Kami berfirman, "Hai api menjadi dinginlah dan menjadi keselamatanlah bagi Ibrahim"*. (QS. Al-Anbiya: 69).⁶⁸

Dalam tafsir Al Jalalain disebutkan makna zikir hasbunallah adalah "Allah SWT yang mencukupi urusan mereka dan Allah SWT sebaik-baiknya tempat bersandar dalam segala urusan. Agar ujian dapat dilalui dengan ringan, mudah serta selalu mendapatkan pertolongan dan kemenangan maka berzikirlah salah satunya dengan zikir hasbalah."⁶⁹

⁶⁸ Ninih Muthmainnah, *Selalu Ada Jalan, 6 Solusi Hidup Orang Beriman*, (Bandung: Tasdiqiy Publisher, 2016), hal. 107.

⁶⁹ Abdillah F. Hasan, *Mukjizat Energi Tawakal*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2014), hal. 114.

Gambar 2.1
Pembagian dan Bentuk Zikir



e. Zikir Sebagai Terapi

Islam agama yang *rahmatan lil 'alamin*, memberikan banyak solusi untuk menghadapi berbagai masalah pikiran dan kejiwaan, salah satunya yaitu dengan zikir. Sesungguhnya segala aktifitas yang dilakukan dengan konsisten untuk beribadah kepada Allah SWT, mengingat-Nya dapat meningkatkan kedekatan seorang hamba dengan Tuhannya. Pada saat itulah manusia akan meraskaan penjagaan dan pengawasan-Nya, hingga makin kuatlah harapan seseorang dalam menggapai ampunan-Nya, juga akan semakin kuat tertanam dalam hatinya akan keridhaan dan kelapangan. Seseorang yang berzikir kepada Allah SWT ia akan merasakan ketenangan dan kelegaan dalam hatinya.

Zikir merupakan salah satu cara/ terapi yang dapat menyembuhkan segala macam gangguan kejiwaan yang mendatangkan keresahan dan berbagai perasaan yang tidak mengenakan lainnya.

berbagai fakta ilmiah pun hadir untuk membuktikan bahwa zikir dapat dijadikan sebagai media terapi, sebagaimana yang diungkapkan oleh beberapa ahli yakni menurut prof. Dr. Dadang Hawari dalam bukunya Muhammad Muhsin muiz, zikir merupakan bentuk komitmen seseorang yang merupakan unsur penyembuh penyakit atau sebagai psikoterapeutik yang mendalam. Zikir juga merupakan terapi psikoreligius yang dapat membangkitkan rasa percaya diri seseorang dan optimisme yang paling penting, selain obat dan

tindakan medis.⁷⁰ Dr. F. Azizi dalam bukunya Dainal Zainal Abidin membuat penelitian terhadap 9 orang yang menjalankan ibadah puasa, shalat, zikir. Ketika ibadah-ibadah itu dilakukan maka secara umum ditemukan bahwa kesehatan mereka berada ditahap yang sangat baik dan kadar kolestrol serta lemak mereka menurun. Ibadah tersebut ternyata bukan berpengaruh pada kesehatan fisik saja akan tetapi menumbuhkan kedamaian hati.⁷¹

Zikir kepada Allah SWT merupakan solusi yang ampuh untuk menenangkan hati tanpa harus mendatangi dokter atau psikiater untuk konsultasi akan permasalahan hati. Allah SWT berfirman:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenang”. (QS. Ar-Ra’d: 28)⁷²

Secara keabsahan kata *tatma'innu* berarti menjadi tenang, melalui ayat diatas, Allah SWT mengingatkan bahwa dengan berzikir kepada-Nya hati akan menjadi tenang. Dengan demikian, tenang atau tidaknya hati seorang hamba tergantung sejauh mana ia mengingat Rabb-Nya. Orang yang beriman maka hati dan jiwanya akan

⁷⁰ Muhammad Muhsin Muiz, *Mengingat-Mu Aku Bahagia, Mengungkap Rahasia di Balik Penyejuk Jiwa*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2016), hal. 122.

⁷¹ Danial Zainal Abidin, *Al-Quran For Life Excellence, Tips-tips Cemerlang dari Al-Quran*, (Jakarta: PT Mizan Publika, 2007), hal. 89.

⁷² al-Qur’an, Ar-Ra’d: 28.

menjadi tenang dan tentram karena selalu mengingat Allah SWT. Ia tidak merasa gelisah, takut ataupun khawatir.⁷³

Adapun menurut M. Quraish Shihab dalam Tasfir Al-Misbah beliau mengatakan bahwa penggunaan kata *tatma'innu* bukan sekedar ketentraman pada waktu tertentu saja, tetapi yang dimaksud adalah ketentraman yang berkesinambungan dan mantap tertanam. QS. Ar-Rad menggambarkan gejala hati seseorang setelah rasa gentar hadir dan ketika mereka mengingat akan rahmat dan kasih sayang Allah SWT maka kondisi psikologisnya akan menjadi tenang.⁷⁴

2. Stres

a. Pengertian Stres

Dalam kehidupan sehari-hari tentunya seseorang tidak terlepas dengan kondisi yang tidak mengenakan, banyaknya hal yang harus dilakukan, adanya tuntutan-tuntutan baik dari diri sendiri maupun dari lingkungan mengharuskan seseorang berusaha untuk dapat memenuhi segala apa yang di butuhkan, namun sebagian orang terkadang tidak mampu menghadapinya, sehingga segala bentuk tekanan yang dirasakan dapat menjadikan seseorang mengalami stres. Stres yang terus menerus terjadi akan berpengaruh pada

⁷³ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya Jilid 5*, (Jakarta: Widya Cahaya, 2011), hal. 106.

⁷⁴ M. Quraish Syihab, *Tafsir al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Volume 6 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hal. 599-600.

keadaan seseorang baik dari segi fisik maupun psikis.

Stres berasal dari bahasa latin yakni *strictus* dan bahasa Perancis *etrace*. kedua kata ini sering digunakan untuk menyebut stimulus dan respon. Samsu Yusuf dalam jurnalnya Ema Hidayati yang berjudul *strategi coping stres terhadap perempuan dengan HIV/AIDS* mendefinisikan stres sebagai perasaan tidak enak, tidak nyaman atau tertekan baik fisik maupun psikis sebagai respons atau interaksi individu terhadap stresor (stimulus yang berupa peristiwa, obek atau orang) yang dapat mengancam, mengganggu, membebani atau membahayakan keselamatan, kepentingan, keinginan atau kesejahteraan hidupnya⁷⁵

Stres merupakan emosi ganda (*multi emotion*) yakni bukan emosi tunggal. menurut Zulfan dan Sri, dalam bukunya *Psikologi Keperawatan*, menyatakan bahwa stres merupakan reaksi tubuh dan perilaku terhadap tuntutan-tuntutan lingkungan kepada seseorang. Reaksi tersebut misalnya berkeringat dingin, marah, tegang dan lain sebagainya.⁷⁶ Menurut Rober S. Fieldman, stres adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai suatu yang mengancam, menantang ataupun membahayakan

⁷⁵ Ema Hidayati, *Strategi Coping Stres Terhadap Perempuan dengan HIV/AIDS*, SAWWA, Vol. 9, No. 1, (Oktober, 2013), hal. 91.

⁷⁶ Zulfan Saam, Sri Wahyuni, *Psikologi Keperawatan*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada), hal. 125.

dan individu merespon peristiwa itu pada level emosional, kognitif, fisiologis dan perilaku.⁷⁷

Sedangkan Maramis mengartikan stres sebagai reaksi tubuh terhadap situasi yang menimbulkan tekanan, perubahan, ketegangan emosi, dan lain-lain.⁷⁸ Spiberger dalam jurnalnya Siswanto mendefinisikan bahwa stres merupakan tuntutan eksternal yang mengenai seseorang, misalnya objek-objek dalam lingkungan atau situasi stimulus yang secara objektif adalah berbahaya.⁷⁹ Handoko dalam jurnalnya Tri Wartono menyatakan bahwa stres adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berfikir dan kondisi seseorang.⁸⁰

Dalam kamus konseling, stres diartikan sebagai ketegangan, tekanan, konflik, suatu rangsangan yang menegangkan psikologis atau fisiologis dari suatu organisme, tekanan-tekanan fisik dan psikologis yang menekan organ tubuh atau diri sendiri, suatu keadaan ketegangan psikologis karena adanya suatu ketakutan dan kecemasan.⁸¹

Dari banyaknya pengertian yang telah dikemukakan secara garis besar terdapat 3

⁷⁷ Rahmad Purnama, *Penyelesaian Stres Melalui Coping Spiritual*, Al-Adyan, Vol. XII, No. 1, (Januari, 2017), hal. 71.

⁷⁸ Ahmad Fadholi, *Tumpas Stres Seketika!*, (Jogjakarta: Diva Press, 2014), hal. 16.

⁷⁹ Siswanto, *Kesehatan Mental-Konsep, Cakupan dan Perkembangannya*, (Yogyakarta: Andi Publisher, 2007), hal. 64.

⁸⁰ Tri Wartono, *Pengaruh Stres Kerja Terhadap Karyawan*, Kreatif, Vol. 4, No. 2, (April, 2017), hal. 44.

⁸¹ Sudarsono, *Kamus Konseling*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 1997), hal. 220.

komponen dalam stres, yaitu; stres sebagai stimulus, stres sebagai respon dan stres sebagai proses (interaksi) antara individu dengan lingkungan.

1) Stres sebagai stimulus

Komponen ini merupakan pendekatan yang menitikberatkan pada lingkungan (*environment*), yakni seseorang yang mengalami stres disebabkan karena adanya kejadian-kejadian atau peristiwa disekitarnya. Kejadian atau peristiwa yang dianggap mengancam, merugikan, sehingga dengan sendirinya akan menghasilkan perasaan tertekan, stres sebagai stimulus juga dapat diartikan dengan stresor, stresor terjadi misalnya adanya gempa bumi, kehilangan orang yang dicintai serta pengalaman dan lingkungan kronik seperti menderita penyakit kanker.⁸²

2) Stres sebagai respon

Seseorang yang mengalami stres ia akan mengadakan suatu reaksi terhadap stresor, sehingga memunculkan respon tersendiri. Adapun respon yang dialami mengandung komponen psikologis, seperti: munculnya kecemasan, rasa sakit, takut, emosional. Komponen fisiologis: perut mules, jantung berdebar, badan berkeringat, nyeri. Komponen behavioral: mudah tersinggung, menyendiri tidak mau bersosial. Respon

⁸² Aliah B. Purwakania Hasan, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2008), hal. 76.

tersebut sebagai suatu bentuk mekanisme seseorang jika mengalami stres.⁸³

3) Stres sebagai interaksi antara individu dengan lingkungan

Berhubungan dengan pendekatan diatas stres dapat dilihat sebagai proses yang mencakup stresor dan ketegangan yang ditambah sebab lain yaitu hubungan antara individu dengan lingkungannya (tekanan dari luar), hubungan ini dilakukan secara terus menerus sehingga saling memengaruhi. Menurut komponen ini stres bukan hanya sekedar stimulus atau respon, tetapi lebih kepada suatu proses seseorang yang merupakan agen aktif untuk dapat memengaruhi dampak stresor melalui strategi perilaku, kognitif dan emosional yang dimilikinya,⁸⁴ dari situlah dapat diketahui apakah tekanan tersebut menimbulkan stres atau tidak.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas, serta komponen-komponen tentang stres maka dapat disimpulkan bahwa stres merupakan reaksi seseorang atas dasar ketidakmampuan dalam menghadapi berbagai tekanan, sehingga mempengaruhi fisik maupun psikis (memunculkan respon: marah, sedih, kesal, putus asa, demam, pusing dan lain sebagainya).

⁸³ Soehartono Tata Putra, DKK, *Psikoneuroimunologi Kedokteran*, (Surabaya: Airlangga University Press, 2019), hal. 175.

⁸⁴ Aliah B. Purwakania Hasan, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2008), hal. 76.

b. Jenis dan Reaksi Stres

Berbicara tentang stres, banyak orang yang sering menggunakan kata stres hanya untuk menunjukkan pengalaman yang menyakitkan, mengecewakan, penuh ketakutan dan kesedihan, hal tersebut memang tidak dipungkiri. Namun sebenarnya stres terbagi menjadi 2 jenis yaitu pertama stres yang positif disebut juga sebagai *eustres* dan yang kedua stres positif atau disebut juga *distres*.

Eustres, Jenis stres ini memang menimbulkan ketegangan dan bersifat menantang namun masih bisa dikendalikan. Kehadirannya justru dapat meningkatkan antusiasme, kreatifitas, motivasi dan aktifitas fisik contohnya tekanan atau stres yang dirasakan saat menjelang ijab kabul pernikahan, seseorang akan berusaha menjadi yang terbaik untuk mendapatkan juara, wawancara kerja dan lain sebagainya. Maka stres tipe ini dikategorikan sebagai stres yang positif. Stres ini akan membuat seseorang mencari solusi dan menambah kualitas diri.

Distres, stres ini merupakan jenis stres yang negatif, karena dampaknya menimbulkan kesedihan, kesengsaraan, dan ketakutan, kejadian-kejadian yang termasuk di dalam stres negatif antara lain kematian orang yang dicintai, sakit keras, di rampok, seseorang yang di-PHK dan sebagainya.⁸⁵ Adapaun jenis stres dalam penelitian ini adalah *distres*.

⁸⁵ Triantoro Safaria, Kunjana Rahardi, *Menjadi Pribadi Berprestasi*, (Yogyakarta: Grasindo, 2004), hal. 51.

Stres yang dialami akan memberikan reaksi pada diri seseorang, menurut Helmi dalam safaria & Saputra, terdapat empat macam reaksi stres, yaitu reaksi psikologis, fisiologis, proses berfikir (kognitif) dan tingkah laku. Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa respon-respon tersebut dapat berguna sebagai indikator munculnya stres pada seseorang. Reaksi stres tersebut antara lain:

- 1) Reaksi Psikologis: biasanya lebih dikaitkan dengan aspek emosi, seperti mudah marah, sedih, ataupun mudah tersinggung.
- 2) Reaksi fisiologis: biasanya muncul dalam keluhan fisik, seperti pusing, nyeri tengkuk, tekanan darah naik, nyeri lambung, gatal-gatal dikulit ataupun membuat rambut rontok.
- 3) Reaksi proses berfikir (kognitif): biasanya tampak dalam gejala sulit berkonsentrasi, mudah lupa ataupun sulit mengambil keputusan.
- 4) Reaksi perilaku: tampak dari adanya perilaku-perilaku yang menyimpang, seperti menyakiti diri sendiri ataupun orang lain, anti sosial atau menghindar dari lingkungan sekitar, tetangga, teman dan lainnya.⁸⁶

Menurut Hans Selye, seorang bapak teori stres modern, menyatakan bahwa tubuh manusia bereaksi sama terhadap berbagai stresor yang tidak menyenangkan, selye memformulasikan konsep GAS (*General Adaptation Syndrome*) yang merupakan respon otomatis baik fisik

⁸⁶ Witrin Gamayanti, Mahardianisa, Isop Syafei, *Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi*, *Psychomatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 5, No. 1, (Juni, 2018), hal. 120.

maupun emosi pada seseorang ketika mengalami stres. Model GAS menyatakan bahwa dalam keadaan stres tubuh manusia seperti jam dengan system alarm yang tidak berhenti sampai tenaganya habis, Respon GAS terbagi menjadi tiga, yaitu:

Pertama, Reaksi waspada (*alarm reaction stage*) adalah persepsi terhadap stresor yang muncul tiba-tiba sehingga memunculkan reaksi waspada. Reaksi ini apakah seseorang akan memunculkan reaksi berjuang saat munculnya stresor atau malah melarikan diri (*fight-or-flight reaction*), kedua reaksi resistensi (*resistance stage*), pada tahap ini tubuh berusaha untuk menghadapi stres yang berkepanjangan dan menjaga sumber-sumber kekuatan (untuk melawan ketegangan). Ketiga, reaksi kelelahan (*exhaustion stage*) pada tahap ini, jika ketegangan terus menerus berlangsung atau stresor tetap ada maka hal ini dapat memperburuk keadaan, sebagai akibatnya detak jantung menurun, migrain, alergi dan sebagainya.⁸⁷

c. Penyebab dan Dampak Stres

Stres memang tidak dapat dipisahkan dalam setiap aspek kehidupan. Banyak hal yang menyebabkan stres selalu ada dalam kehidupan manusia, seseorang yang mengalami tekanan secara terus menerus dan tidak mampu mengendalikan stres yang dialaminya, maka

⁸⁷ Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus, Beverly Greene, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta: Erlangga, 2002), hal. 139-140.

situasi ini akan memunculkan dampak yang negatif.⁸⁸

Menurut Jap Mustopo Baktiar, seorang dokter spesialis kedokteran jiwa, terdapat dua faktor secara umum penyebab stres, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kepribadian seseorang, kebiasaan mental, emosi, pikiran dan persepsi yang ditunjukkan dengan pribadi cemas, pemarah, pencuriga dan pemurung. Sedangkan faktor eksternal terjadi diluar individu yakni adanya peristiwa kematian anggota keluarga, perceraian, tempat kerja yang tidak nyaman, penyakit kronis, bencana alam dan jam kerja berlebihan.⁸⁹

LA Hartono membagi faktor penyebab stres menjadi tiga kelompok yaitu: yang pertama, tekanan fisik yakni adanya kerja otot yang berat, kerja otak yang terlalu lama dan lainnya. Yang ke dua, tekanan psikologis yakni dapat terjadi dari hubungan suami/istri, orang tua dan anak, persaingan antar saudara atau teman, hubungan sosial lainnya, etika moral dan sebagainya. Yang terakhir, tekanan sosial ekonomi yakni adanya kesulitan ekonomi, rasialisme dan sebagainya.⁹⁰

Adapun dampak negatif yang ditimbulkan akibat stres yaitu:

- 1) Dampak Fisik, berupa keluhan sakit kepala, sembelit, diare, sakit pinggang, urat tegang

⁸⁸ Triantoro Safaria, *Stres ditinjau Dari Active Coping, Avoidance dan Negative Coping*, Humanitas, Vol. 3, No. 2, (Agustus, 2006), hal. 88.

⁸⁹ Fita Chakra, *Happy Mom Rahasia Menjadi Bunda Bahagia*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2011), hal. 122.

⁹⁰ LA. Kartono, *Kesehatan Masyarakat Stres dan stroke*, (Yogyakarta: Kanisius, 2007), hal. 9-10.

- pada tengkuk, tekanan darah tinggi, kelelahan, sakit perut, maag, berubah selera makan, susah tidur, dan kehilangan semangat.
- 2) Dampak Psikologis, berupa keluhan seperti gelisah, cemas, mudah marah, gugup, takut, mudah tersinggung, sedih dan depresi.
 - 3) Dampak kognitif, berupa keluhan seperti susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, melamun secara berlebihan dan pikiran kacau.
 - 4) Dampak interpersonal, seperti sikap acuh tak acuh pada lingkungan, apatis, agresif, minder, kehilangan kepercayaan pada orang lain dan mudah menyalahkan orang lain.
 - 5) Dampak organisasi, berupa meningkatnya keabsenan dalam kerja/ kuliah, menurunnya produktivitas, ketegangan dengan rekan kerja, ketidakpuasan kerja dan menurunnya dorongan untuk berprestasi.

Dampak stres tersebut tentu dialami oleh tiap orang ketika ia mengalami stres. Setiap orang harus memahami gejala-gejala ini ketika mengalami stres, dengan memahaminya maka seseorang mampu melakukan tindakan preventif sehingga dapat mengurangi dampak negatif dari stres melalui *coping* (cara untuk mengatasi stres) yang efektif.⁹¹

d. Proses stres secara psikofisiologis

Dasar-dasar psikofisiologis manusia memerankan peranan yang kuat pada seluruh respon stres. Proses ini diawali ketika tubuh

⁹¹ Triantoro Safaria, Novrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, Cetakan ke-2, 2012), hal. 30.

menerima tekanan (stresor) ataupun informasi yang ditangkap, dirasakan oleh mata, telinga, hidung, mulut atau indera kulit yang kemudian dibawa ke otak lewat seluruh syaraf yang ada disekujur tubuh. sehingga apa yang dirasakan, baik itu bau atau rasa sakit, semua dapat ditangkap dan dirasakan oleh otak.⁹²

Proses fisiologis didalam tubuh terjadi ketika reseptor (ujung syaraf yang peka terhadap rangsangan pancaindra) menerima rangsangan dari stresor (stimulus stres: tekanan) untuk pertama kalinya. Rangsangan itu menuju salah satu sistem limbik (struktur otak yang meregulasi emosi dan motivasi) yakni talamus (menerima informasi sensorik lalu berpindah kotak melalui talamus) kemudian mengarah ke hipotalamus (yang menghubungkan antara kelenjar dan sistem syaraf).⁹³ Rangsangan tersebut menyebabkan hipotalamus mengeluarkan hormon kortikoliberin atau CRH (*Corticotropin-releasing-hormone*) bagian ini memerintahkan hipofisis atau kelenjar anterior pituitari (merupakan salah satu klenjar endokrin⁹⁴ yang terletak di dasar otak, kelenjar ini

⁹² Arita Hideho, *Teknik Menghilangkan Stres Dari Otak*, diterjemahkan oleh Faizal (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2016), hal. 45.

⁹³ Hisham.id, <https://Hisham.id/2014,10/perbedaan-antara-talamus-dan-hipotalamus.html>, diakses pada tanggal 16 November 2019.

⁹⁴ Kelenjar endokrin adalah kelenjar yang tidak memiliki saluran pengalir yang menghasilkan hormon yang tersirkulasi ditubuh melalui aliran darah untuk mempengaruhi organ-organ lain. Hormon bertindak sebagai “pembawa pesan” dan dibawa oleh aliran darah ke berbagai sel dalam tubuh, yang selanjutnya akan menerjemahkan “pesan” tersebut menjadi suatu tindakan. Kelenjar dibagi menjadi dua yaitu kelenjar esokrin dan endokrin. Kelenjar esokrin melepaskan sekresinya ke dalam saluran pada

merupakan pengontrol dari kelenjar tubuh yang lain, kelenjar ini menempel dibagian hipotalamus oleh serat saraf)⁹⁵ untuk mengeluarkan ACTH (*adrenocorticotrophic hormone*), yang kemudian menstimulasi kelenjar adrenal untuk mengeluarkan 3 hormon yaitu hormon kortisol (yang mengontrol kadar gula darah dan metabolisme) adrenalin (hormon yang memicu reaksi terhadap tekanan dan kecepatan gerak tubuh contoh adanya reaksi keringat dingin dan jantung meningkat karena adanya stimulus) dan noradrenalin (termasuk dalam jenis hormon dan berfungsi juga sebagai neurotransmitter pada otak).⁹⁶

Ketika stres tubuh akan memberikan respon terhadap bahaya atau hal yang tidak menyenangkan dengan lebih banyak memproduksi kortisol, dan hal ini dapat berdampak negatif pada sistem kekebalan tubuh, karena kortisol menekan peredaran sel darah putih (Limfosit-T/ T-sel) yang dihasilkan dari kelenjar tymus dan B-sel (nama lain sel darah putih yang dihasilkan dari sum-sum tulang belakang),

permukaan tubuh contohnya kelenjar ludah. Kelenjar endokrin melepaskan sekresinya langsung ke dalam darah, contohnya kelenjar pituitari, adrenal, tiroid dan lain sebagainya, Nixson Manurung, Rostinah Manurung, Crsthina Magdalena, *Asyhan Keperawatan Sistem Endokrin dilengkapi Mind Mapping dan Asuhan Keperawatan NANDA NIC NOC*, (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2017), hal. 1-2.

⁹⁵ Nia Haryanto, *Ada Apa Dengan Otak Tengah*, (Jakarta: Gardien Mediatama, 2010), hal. 13.

⁹⁶ Wikipedia, <https://id.wikipedia.org/wiki/noradrenalin>. Diakses pada tanggal 16 November 216.

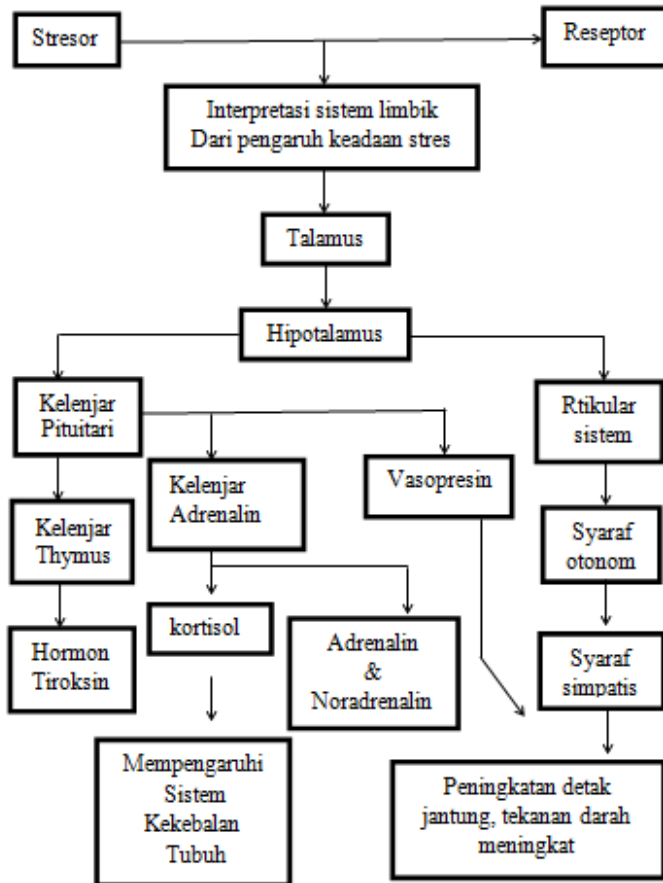
keduanya bertanggung jawab akan sistem kekebalan tubuh.

Meningkatnya hormon kortisol menjadikan jantung berdetak lebih cepat dan hati melepas lebih banyak glukosa dalam darah untuk mengganti energi tubuh. Kemudian peningkatan hormon adrenalin dan noradrenalin memengaruhi sistem syaraf simpatik sehingga dapat meningkatkan juga detak jantung, tekanan darah dan adrenalin merupakan hormon stres jangka pendek (*a short-term stres hormone*). Sedangkan secara psikologis dapat terlihat melalui proses stimulasi dari stresor menyebabkan hipotalamus mengeluarkan TRF (*thyrotropin-releasing factor*) hormon ini menstimulasi kelenjar pituitari untuk mempengaruhi kelenjar tiroid untuk melepas hormon tiroksin. Tiroksin merupakan hormon yang dapat menyebabkan stres jangka panjang (*long-term stres hormone*) yang mengakibatkan aktifitas mental meningkat, seseorang merasa cemas dan tidak tenang. Hormon tersebut mewakili tubuh untuk menjawab ancaman yang akan membahayakan tubuh.

Maka dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa sistem syaraf simpatis bekerja melalui rangsangan hipotalamus dan sumsum tulang belakang (sebagai syaraf pusat) karena adanya stimulus sebagai tegangan (stresor) sehingga menimbulkan dampak antara lain meningkatnya tekanan darah, meningkatkan glukosa dalam darah, meningkatkan pelepasan energi pada otot, meningkatkan ketegangan otot-

otot, meningkatkan aktifitas mental seperti perasaan cemas, takut dan lain sebagainya.⁹⁷

Gambar 2.2
Proses Terjadinya Stres secara psikofisiologi



⁹⁷ Triantoro Safarina, Nofrans Eka Saputra, *manajemen Emosi*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, Cetakan ke-2, 2012), hal. 37-39.

3. Pekerja Seks Komersial

a. Pengertian Pekerja Seks Komersial

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia Pekerja seks komersial (PSK) diartikan orang yang mencari nafkah dengan cara menjual diri.⁹⁸ PSK merupakan suatu pekerjaan yang bersifat menyerahkan diri kepada umum dengan melakukan hubungan seksual sebagai bentuk transaksi untuk mendapatkan uang.⁹⁹ PSK juga dikenal dengan beraneka ragam istilah yakni: pelacur, sundal, prostitusi, WTS (wanita tuna susila) dan lain sebagainya.

Menurut Alas dan Amir dalam jurnalnya Jatmiko Wiranto, kata prostitusi berasal dari bahasa latin yakni “*Prostitution*” secara sederhana dapat diartikan sebagai perilaku terang-terangan menyerahkan diri pada “perzinahan” tanpa adanya ikatan perkawinan.¹⁰⁰ menurut commenge prostitusi yaitu suatu perbuatan dimana seorang wanita memperdagangkan atau menjual tubuhnya, guna mendapatkan bayaran dari laki-laki yang datang padanya dan wanita tersebut tidak ada mata pencaharian lain kecuali dari pekerjaannya menjadi PSK.¹⁰¹

⁹⁸ Aplikasi Android, *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Edisi V*.

⁹⁹ Soerjono Soekanto, *Sosiologi Suatu Pengantar* (Jakarta: PT Raja Grafindo, Cetakan ke-47, 2015), hal. 328.

¹⁰⁰ Alam, Amir Ilyas, *Kriminologi Suatu Pengantar*, (Jakarta: Kencana, 2018), hal. 111.

¹⁰¹ Jatmiko Wiranto, *Pelacuran dan Penanggulangannya dalam Prespektif Politik Hukum Pidana, Jurnal Independent*, Vol. 3, No. 2 , hal. 64.

Ainul Fu'adah Hasanah mengatakan bahwa prostitusi dapat diartikan sebagai suatu pekerjaan yang bersifat menyerahkan diri atau menjual jasa kepada umum untuk melakukan perbuatan-perbuatan seksual dengan mendapatkan upah sesuai dengan yang diperjanjikan sebelumnya. Seseorang yang menjual jasa seksual disebut WTS (wanita tuna susila), yang sekarang kerap disebut dengan PSK (pekerja seks komersial).¹⁰²

b. Jenis Pekerja Seks Komersial dan lokalisasi

Pekerja seks komersial terbagi dalam beberapa jenis, hal ini dilihat dari segi aktifitasnya, jumlah dan penggolongan lokalisasi. Maka jenis PSK menurut aktifitasnya terbagi menjadi dua yakni:

1) Pekerja seks komersial yang terdaftar

Yakni, pelakunya diawasi oleh bagian Vice Control dari kepolisian yang dibantu dan bekerjasama dengan jawatan sosial dan jawatan kesehatan. Secara umum para PSK ditempatkan dalam lokasi atau daerah tertentu. PSK secara periodik harus memeriksakan diri pada dokter atau petugas kesehatan guna mendapatkan suntikan serta pengobatan, sebagai tindak kesehatan dan keamanan umum.

2) Pekerja seks komersial yang tidak terdaftar

¹⁰² Kondar Siregar, *Model Pengaturan Hukum Tentang Pencegahan Tindak Prostitusi Berbasis Masyarakat Adat Dalihan Na Tolu*, (Medan: Perdana Mitra Handalan, 2015), hal. 2.

Termasuk dalam kelompok ini mereka yang melakukan prostitusi secara sembunyi-sembunyi dan liar, baik secara perorangan maupun kelompok, perbuatannya tidak terorganisasi, lokasinya tidak menentu, bisa disebarkan tempat. Mereka tidak mencatatkan diri kepada yang berwajib, sehingga kesehatannya diragukan dikarenakan mereka belum tentu mau memeriksakan dirinya kepada dokter.

PSK menurut jumlahnya terbagi dalam:

- 1) PSK yang beroperasi secara individual merupakan *single operator*
- 2) PSK yang bekerja dengan organisasi dan sindikat yang tertata rapi, sehingga mereka tidak bekerja sendirian, namun diatur dalam sistem kerja suatu organisasi

PSK menurut tempat penggolongan atau lokasinya, yakni:

- 1) Segresi atau lokalisasi, yaitu tempat yang terpisah atau terisolasi dari kompleks penduduk lainnya, adapun kompleks ini dikenal dengan daerah lampu merah atau petak-petak daerah tertutup
- 2) Rumah-rumah panggilan (*call house*, tempat rendezvous, parlour)
- 3) Di balik font organisasi atau di balik bisnis-bisnis terhormat seperti salon kecantikan, rumah makan, tempat mandi

uap dan pijat, sirkus dan lain sebagainya.¹⁰³

c. Faktor yang Melatar Belakangi Menjadi PSK

A.S Alam menyatakan bahwa terjadinya pelacuran disebabkan oleh dua variabel, yaitu:

1) variabel pendorong, yakni seperti adanya faktor kemiskinan, pendidikan yang rendah, tidak adanya ketrampilan kerja dan adanya pengalaman seksual sebelumnya yang menyebabkan seseorang melacurkan dirinya.

2) Variabel penentu, yakni dari hasil penelitian yang kemudian ditulis dalam bukunya “pelacuran dalam masyarakat” A.S Alam menyimpulkan bahwa variabel penentu lebih melihat pada diri si PSK itu sendiri, apakah ia melacurkan diri karena kesadaran sendiri atau karena ditipu.¹⁰⁴

Simandjatak mengemukakan bahwa gejala-gejala adanya pekerja seks komersial disebabkan adanya faktor endogen dan eksogen (faktor dari dalam dan faktor luar). Faktor endogen cenderung dari segi psikis seseorang dimana terdapat suatu kenyataan bahwa banyak PSK yang memiliki ketidak stabilan mental dan ketidak sempurnaan rohani, karena keinsafan batin masyarakat dalam hal ini masih sangat lemah, sedangkan faktor eksogen berasal dari

¹⁰³ Kartini, Kartono, *Patologi Sosial*, (Depok Rajawali pers, 2015), hal. 251-254.

¹⁰⁴ A.S Alam, Amir Ilyas, *Kriminologi Suatu Pengantar*, (Jakarta: Kencana, 2018), hal. 119.

faktor luar yang memainkan peran lebih penting dari faktor dalam seperti masalah ekonomi, kejadian-kejadian buruk yang pernah dialami dan lain sebagainya.¹⁰⁵

Adapun kartini, kartono merincikan faktor atau motif-motif yang melatar belakangi munculnya pelacuran sebagai berikut:

- 1) adanya kecenderungan nafsu yang abnormal, tidak terintegrasi dalam kepribadian, histeris dan hyperseks, sehingga mereka tidak merasa puas jika melakukan seks hanya dengan satu pria.
- 2) adanya tekanan ekonomi, faktor kemiskinan, terdapat pertimbangan-pertimbangan ekonomis untuk kelangsungan hidupnya, khususnya dalam usaha untuk mendapatkan status sosial yang lebih baik.
- 3) Aspirasi materil yang tinggi pada diri wanita dan kesenangan ketamakan terhadap pakaian-pakaian yang indah, ingi hidup mewah namun malas bekerja
- 4) Adanya bujuk rayu kaum laki-laki atau para calo, terutama yang menjanjikan pekerjaan-pekerjaan yang terhormat dengan gaji tinggi, misalnya sebagai pelayan toko, peragawati, bintang film dan lain-lain. Namun pada akhirnya mereka dijebloskan ke dalam bordil-bordil dan rumah-rumah pelacuran
- 5) Banyaknya stimulasi seksual dalam bentuk: film-film biru, gambar porno, bacaan cabul

¹⁰⁵ Simnadjutak, *Patologi Sosial*, (Bandung: Tarsito, 1985), hal. 113.

sehingga banyak yang penasaran dan mempraktekannya.

- 6) Disorganisasi dan disintegrasi dari kehidupan keluarga, *broken home*, sehingga anak merasa sangat merasa tersiksa batinnya, tidak bahagia, memberontak hingga menghibur diri terjun dalam dunia pelacuran
- 7) Pekerjaan pelacur tidak memerlukan ketrampilan/ *skill*, tidak memerlukan intelegensi tinggi, mudah dikerjakan asal memiliki kecantikan atau kemudaan dan keberanian.
- 8) Adanya ajakan teman sekampung atau sekota yang terlebih dahulu sudah terjun dalam dunia pelacuran
- 9) Adanya pengalaman traumatis (luka jiwa), misalnya gagal dalam perkawinan, dimadu ditipu, ditinggal. Sehingga melampiaskna seksualnya dalam dunia pelacuran.¹⁰⁶

d. Dampak yang muncul dari adanya PSK

Menjadi seorang PSK tentunya tidak terlepas dengan berbagai macam resiko, akibat atau dampak yang harus dihadapi. Simandjutak menuliskan akibat atau dampak dari pelacuran, diantaranya yaitu:

1) Bidang kesehatan

Dalam bidang kesehatan PSK bisa saja terjangkit penyakit gonorrhoe, syphillis/sifilis disebut juga dengan istilah raja singa, yaitu suatu penyakit yang muncul disebabkan

¹⁰⁶ Kartini, Kartono, *Patologi Sosial*, (Depok Rajawali pers, 2015), hal. 245-248.

adanya infeksi bakteri yang biasanya menyebar melalui kontak seksual dan dimulai dengan luka tanpa rasa sakit di area kelamin, mulut atau dubur.¹⁰⁷ Penyakit ini juga dapat berdampak pada keturunan, dapat menyebabkan anak menjadi buta, keguguran anak menjadi cacat (degenerasi) dan HIV AIDS yaitu suatu *Human Immunodeficiency Virus/ Acquired Immuno Deficiency Syndrome* merupakan salah satu jenis penyakit menular seksual akibat perilaku hubungan seksual (PHS) yang beresiko.¹⁰⁸

2) Bidang ekonomi

Sebagian besar orang yang terlibat dalam pelacuran dari segi prespektif ekonomi ia bersifat konsumtif belaka yakni hanya mengandalkan kegiatan ini saja sebagai mata pencaharian, tidak dapat disangkal seluruh pihak hanya duduk onggang-onggang

3) Bidang moral

PSK merupakan pekerjaan yang bersifat demoralisasi yakni merosotnya akhlak dan kerusakan moral, wanita yang melakukan pekerjaan ini dianggap sebagai sampah masyarakat dan mereka memandang rendah derajat PSK.¹⁰⁹

¹⁰⁷ <https://www.aladokter.com/sifilis>, diakses pada tanggal 30 Oktober 2019.

¹⁰⁸ Oksfriani Jufri Sumampoouw, *Pemberantasan Penyakit Menular*, (Yogyakarta: Deepublish, 2017), hal. 129.

¹⁰⁹ Irwandi Samad, *Pelacuran dalam Orientasi Kriminalistik*, *Lex Crimen* (Oktober-Desember, 2012), Vol. I, No. 4, hal. 74-75.

Adapun menurut Kondar Siregar akibat yang ditimbulkan oleh aktifitas PSK antara lain sebagai berikut:

- 1) Menimbulkan dan menyebarluaskan penyakit kelamin dan kulit, penyakit yang paling banyak terdapat ialah syphilis dan gonorrhoe (kencing nanah)
- 2) Merusak sendi-sendi kehidupan keluarga. Suami-suami yang terdoda oleh PSK biasanya melupakan fungsinya sebagai kepala keluarga.
- 3) Mendemoralisasi atau memberikan pengaruh demoralisasi kepada lingkungan khususnya anak-anak muda remaja pada masa puber dan adolensi.
- 4) Terdapat hubungan dengan kriminalitas dan kecanduan bahan-bahan narkoba (ganja, morfin, heroin dan lain sebagainya).
- 5) Merusak sendi-sendi moral, susila, hukum dan agama.
- 6) Adanya pengeksploitasian manusia oleh manusia lain.
- 7) Bisa menyebabkan terjadinya disfungsi sosial.¹¹⁰

e. Tekanan yang menimbulkan stres pada PSK

Pilihan menjadi PSK merupakan suatu keputusan dari pertimbangan-pertimbangan yang memunculkan konsekuensi permasalahan tersendiri yang dirasakan oleh PSK baik yang

¹¹⁰ Kondar Siregar, *Model Pengaturan Hukum Tentang Pencegahan Tindak Prostitusi Berbasis Masyarakat Adat Dalihan Na Tolu*, (Medan: Perdana Mitra Handalan, 2015), hal. 13.

muncul dari dalam maupun luar diri seorang PSK. Sikap umum para PSK yang baru terjun ke dunia pelacuran biasanya mempunyai rasa malu dan takut atas pekerjaannya yang tidak imoril tersebut, lain halnya jika pekerjaan ini sudah dilakoni lama dan PSK mendapatkan banyak keuntungan, kemewahan, perlahan-lahan ia akan kehilangan pemikiran dan hati nurani bahwa pekerjaannya tersebut dilarang. Namun tekanan-tekanan yang memunculkan perasaan takut, cemas, malu dan sebagainya kembali muncul ketika PSK sudah tidak lagi berusia muda, yakni ketika sekitar usia 30 tahunan, di usia ini mulai timbul banyak konflik pada diri PSK, hal ini didasarkan atas faktor usia dan kesehatan badan yang tentunya mengalami perubahan.

Bila pekerjaan memperdagangkan hubungan seksual dilanjutkan, maka pasti badan PSK sudah tidak kuat lagi dan kecantikan sudah memudar, penghasilanpun menjadi berkurang, jasmani dan rohani sudah sangat lelah sehingga ada dorongan untuk berhenti dari pekerjaan ini. Peristiwa lain yang tidak mengenakan yang pernah dialami PSK saat melakukan hubungan seksual dengan pelanggan yakni adanya perlakuan yang kasar, mereka disiksa, dianiyaya bahkan dibunuh, kemudian adanya resiko fisik yang berupa penularan penyakit berbahaya. Selain itu mereka juga kerap mendapatkan tekanan dari segi struktural dan kultural. Tekanan struktural pada umumnya datang dari kalangan internal yaitu geromo/mucikari bagi PSK yang mempunyai wadah, aparat keamanan (adanya razia para PSK di lokalisasi). Adapun tekanan dari segi kultural

yaitu terpinggirkannya mereka di kalangan masyarakat karena stigma yang dilekatkan padanya.¹¹¹ Banyaknya tekanan-tekanan yang dirasakan dan ketidakmampuan dalam menghadapi, dapat menjadikan seorang PSK mengalami kondisi stres. Mengingat faktor usia, rasa lelah dan sebagainya menjadikan PSK kembali memutuskan pilihan untuk dirinya agar berhenti dan tidak lagi bekerja menjadi seorang PSK.

4. Terapi Zikir untuk Mereduksi Stres

Salah satu penyebab mendasar akan datangnya penyakit stres adalah lemahnya mental serta spiritual seseorang dalam menghadapi kenyataan-kenyataan hidup. Islam merupakan agama yang mengajarkan penguatan mental-spiritual melalui ibadah-ibadah yang bersifat transendental maupu sosial. Orang-orang yang mengidap penyakit stres dipastikan kondisi mental dan jiwanya sedang terganggu dan dalam islam Rasulullah Saw mengajarkan pentingnya kekuatan jiwa agar manusia tidak terombang-ambing oleh kenyataan hidup yang dapat menyebabkan stres. Zikir merupakan salah satu cara agar jiwa kita tetap kuat dan tidak mudah stres serta dapat mereduksi stres¹¹²

Dalam sebuah penelitian Benson, menunjukkan bahwa zikir dapat menjadi salah satu

¹¹¹ Nur Syam, *Agama Pelacur Dramaturgi Transendental*, (Yogyakarta: LkiS, Cetakan ke-II, 2010), hal. 10.

¹¹² Ahmad Fadholi, *Tumpas Stres Seketika!*, (Jogjakarta: Diva Press, 2014), hal. 110-111

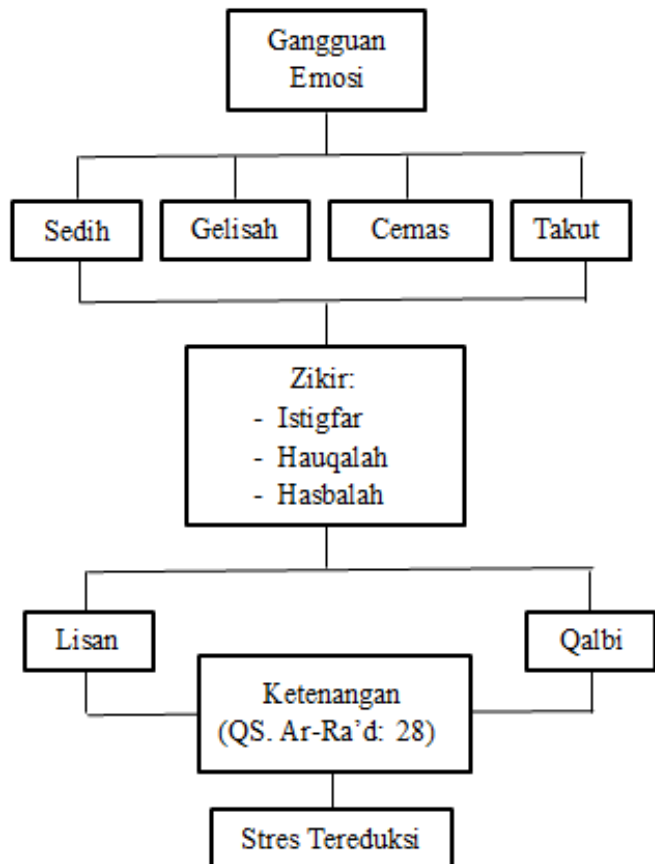
frasa fokus (kata yang menjadi titik perhatian) ketika proses terapi diri dari kecemasan, ketakutan bahkan termasuk keluhan fisik seperti: rasa sakit kepala, nyeri dada dan hipertensi. Metode zikir dapat menjernihkan, menetralkan pikiran dan perasaan, zikir yang dilakukan dengan penghayatan akan memberikan efek tenang dan nyaman. Fisiologis tubuh berada dalam keseimbangan, sehingga keseimbangan dapat memperlancar aliran darah dan gerak sel tubuh relatif stabil dan dapat menyehatkan badan.¹¹³

Oleh karena itu, seseorang yang senantiasa berzikir, maka Allah SWT akan memberikan jaminan kepada orang tersebut berupa ketenangan sehingga tidak mudah stres dalam hidupnya. Dengan demikian zikir bisa dijadikan terapi yang ampuh untuk mengatasi stres, dengan zikir jiwa atau mental kita akan dikuatkan dan kita akan dibebaskan dari stres dan potensi penyakit jiwa lainnya.¹¹⁴

¹¹³ Tri Niswati Utami, *Tinjauan Literatur Mekanisme Zikir Terhadap Kesehatan: Respons Imunitas*, Jurnal Jumantik, Vol. 2, No. 1, (Mei, 2007), hal. 106.

¹¹⁴ Ahmad Fadholi, *Tumpas Stres Seketika!*, (Jogjakarta: Diva Press, 2014), hal. 112-113.

Gambar 2.3
Zikir Mereduksi Stres



B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

1. Wardania, 2019, *Konseling Islam dengan Terapi Dzikir untuk mengurangi stres seorang istri yang suaminya di LP Surabaya*. Skripsi UIN Sunan Ampel Surabaya.

Penelitian ini dilakukan oleh Wardania mahasiswi Bimbingan dan Konseling Islam fakultas Dakwah UIN Sunan Ampel Surabaya pada tahun 2019. Persamaan penelitian ini ialah sama-sama meneliti tentang terapi zikir untuk mengurangi stres dan penelitiannya menggunakan penelitian kualitatif, studi kasus komparatif. Adapun perbedaan dari penelitian ini adalah Subjek penelitian ini adalah seorang istri yang suaminya di LP Surabaya sedangkan peneliti mengambil subjek seorang PSK yang masih aktif dan kondisi yang sudah tua.

Terapi zikir yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan zikir kalimat *baqiyat shalihat, hauqalah, istighfar* serta kalimat “*yaa hayyu yaa qayyum birahmatika astaghitsu ashlihii sya’ni kulluhu wa laa takilnii ila nafsii thofata’ainin*” sedangkan zikir yang dilakukan peneliti adalah menggunakan kalimat *hauqalah, hasbalaah dan istighfa* yang disertai media musik serta kalimat terapeutik selama proses terapi berlangsung.

2. Pribadi, Angga, 2018, *Terapi zikir untuk meningkatkan semangat hidup seorang karyawan yang mengalami penyakit kusta di Beji Pasuruan*, Skripsi UIN Sunan Ampel Surabaya.

Penelitian ini dilakukan oleh Angga Pribadi mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam

fakultas Dakwah UIN Sunan Ampel Surabaya pada tahun 2018. Persamaan penelitian ini ialah sama-sama meneliti tentang terapi zikir dan penelitiannya menggunakan penelitian kualitatif, studi kasus komparatif. Adapun perbedaan dalam penelitian ini ialah fokus penelitiannya untuk dapat meningkatkan semangat hidup seorang karyawan yang mengalami penyakit kusta, sedangkan peneliti berfokus untuk mereduksi stress. Terapi zikir yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan zikir istighfar, *baqiyyatus shalihah* yang diakhiri dengan doa penutup (doa taubat dan doa selamat). Sedangkan zikir yang dilakukan peneliti adalah menggunakan zikir *istighfar, hauqalah, hasballah* disertai media musik serta kalimat terapeutik selama proses terapi berlangsung.

3. Ullathifah, Nururrif, 2017, *Colouring Activities Untuk Mereduksi Stres Sekolah Pada Siswa SD*, Skripsi Universitas Negeri Semarang.

Penelitian ini dilakukan oleh Nururrif Ullathifah mahasiswi Psikologi fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang pada tahun 2017. Persamaan penelitian ini ialah sama-sama meneliti tentang stres. Sedangkan perbedaannya dalam penelitian ini *treatment* yang digunakan adalah dengan aktifitas mewarnai, penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif desain eksperimen murni pretest-posttest control group design. Sedangkan penelitian yang peneliti lakukan ialah dengan menggunakan metode penelitian kualitatif dengan studi kasus komparatif adapun *treatment* yang diberikan adalah menggunakan terapi zikir.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif. Menurut Erickson (1968) menyatakan bahwa penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang berusaha untuk menemukan dan menggambarkan secara naratif baik tertulis ataupun lisan dari kegiatan yang dilakukan oleh orang yang diteliti.¹¹⁵ Metode penelitian kualitatif dilakukan dengan cara alamiah yakni turun ke lapangan untuk mengamati objek secara langsung kemudian melaporkan berdasarkan data yang diperoleh secara deskriptif, penelitian ini dilakukan sesuai dengan fenomena yang ditemukan di lapangan.

Adapun penelitian ini menggunakan jenis pendekatan studi kasus. Studi ini meneliti suatu kasus atau fenomena tertentu yang ada di dalam masyarakat yang dilakukan secara mendalam untuk mempelajari latar belakang, keadaan dan interaksi yang terjadi. Dalam penelitian studi kasus ini, penulis mencoba untuk meneliti, mencermati individu mengumpulkan data secara mendalam, totalitas, intensif serta utuh. Dengan adanya penelitian ini, maka peneliti melakukan suatu penelitian secara langsung sesuai dengan kondisi di lapangan yakni stres yang dialami oleh seorang PSK. Dan dalam penelitian ini, peneliti berusaha untuk belajar mengetahui serta memahami keadaan konseli secara mendalam, sehingga peneliti dapat membantu

¹¹⁵ Albi Anggito, Johan Setiawan. *Metodelogi Penelitian Kualitatif*, (Sukabumi: CV Jejak, 2018), hal. 7

menyelesaikan permasalahan yang sedang dialami konseli.

B. Lokasi Penelitian

Dalam penelitian kali ini, peneliti melakukan penelitian pada sebuah yayasan yaitu Yayasan Orbit (*Our Right To Be Independent*) Surabaya. yayasan ini bergerak pada bidang sosial yang mana di dalamnya menaungi orang-orang yang termarginalkan, yayasan ini merangkul para NAPZA, LGBT, PSK dan yang terkena HIV-AIDS. Adapun fokus subjek penelitian yang diambil oleh peneliti adalah PSK. Yayasan ORBIT Berlokasi di jl. Bratang Binangun VC No.19, Bratajaya dan lokasi penelitian tambahan lainnya adalah di tempat tinggal (kos) konseli yaitu di daerah wonokromo, daerah tersebut juga termasuk salah satu tempat yang terdapat lokalisasi didalamnya. Dari situlah peneliti tertarik untuk mengetahui kehidupan salah satu PSK lebih dalam dan atas pertimbangan jarak yang lumayan dekat sehingga dapat memudahkan peneliti selama proses penelitian berlangsung.

C. Jenis dan Sumber Data

Sumber data merupakan *natural setting* bahwa peneliti mengumpulkan data berdasarkan observasi langsung, apa adanya.¹¹⁶ Jenis sumber data kualitatif yaitu berupa kata-kata dan tindakan yang diperoleh dari wawancara dan observasi dari berbagai sumber seperti. Selanjutnya merupakan data pendukung seperti

¹¹⁶ Hamdi, Asep Saeful, *Metode Penelitian Kuantitatif Aplikasi dalam Pendidikan*, (Yogyakarta: Deepublish, 2014), hal. 9.

dokumen dan lain sebagainya.¹¹⁷ Penelitian ini menggunakan dua jenis sumber data, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder

1. Sumber data primer

Data yang diperoleh langsung dari subjek penelitian sebagai sumber informasi yang dicari saat dilapangan.¹¹⁸ Jadi sumber data primer yakni data yang diperoleh langsung dari konseli yang dihasilkan dari wawancara, observasi dan dokumentasi tentang kondisi stres yang dialami konseli, proses terapi dan hasilnya.

2. Sumber data sekunder

data sekunder adalah data yang diperoleh dari sumber kedua sebagai penunjang dari sumber pertama, adapun sumber data sekunder ini berupa wawancara observasi dan dokumentasi peneliti dengan tetangga kos konseli, *significan other* yang berada di lokalisasi dan data-data yang berisi tentang lokasi penelitian.

D. Tahap-tahap Penelitian

Dalam Penelitian kali ini, peneliti melakukan penelitian dengan beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Tahapan Pra Lapangan

Pada tahap ini peneliti mengadakan studi pendahuluan dengan mencari informasi tentang PSK, melalui literatur bacaan serta mencari tempat sebagai wadah penyambung untuk menemukan subjek penelitian, kemudian peneliti memilih yayasan

¹¹⁷ Lexy . J. Moleong, *Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2015), hal. 4

¹¹⁸ Saifuddin Awar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, Cetakan ke-XVI, 2015), hal. 91.

ORBIT sebagai tempat penelitian sekaligus media agar dapat mengenal PSK, lalu mengurus surat izin penelitian di prodi untuk diserahkan kepada pihak yayasan, selanjutnya menyusun draft pertanyaan yang akan di ajukan kepada beberapa informan (ketua pelaksana program di yayasan dan PSK yang akan berhenti dari pekerjaannya sebagai konseli), membuat jadwal untuk turun langsung ke lokasi yang dijadikan sebagai tempat prostitusi terdekat untuk wawancara langsung dengan klien, dan tetangga kos serta pedagang yang berada disekitar tempat para PSK bekerja. Adapun alat-alat selama di lapangan juga dipersiapkan pada tahap pra lapangan, seperti buku, pena, alat recorder dan dokumentasi.

2. Tahap Pekerjaan Lapangan

Pada tahap ini peneliti menyiapkan baik diri maupun mental untuk turun langsung ke lapangan, sebelumnya yayasan ORBIT menyiapkan 4 PSK untuk diwawancarai langsung oleh peneliti dan setelah sampai dilokasi peneliti mewawancarai 4 PSK tersebut sesuai dengan pertanyaan yang peneliti siapkan sebelumnya, setelah mendapatkan informasi akhirnya peneliti memilih salah satu diantara mereka dikarenakan beberapa alasan seperti tempat tinggal yang berbeda, jarak yang di tempuh dan sebagainya. Selanjutnya peneliti menghubungi konseli dan memberi tahu bahwa peneliti ingin berkunjung ke tempat tinggal konseli untuk mengenal konseli lebih dalam tentang dunianya serta mencari tahu permasalahan apa saja yang terjadi kemudian memilih salah satu permasalahan yang utama sehingga peneliti lebih fokus dalam melakukan penelitian. Setelah mengetahui informasi terkait permasalahan yang terjadi, terapi zikirpun dilakukan

untuk mereduksi stres seorang PSK yang akan berhenti dari pekerjaannya.

3. Tahap Analisis Data

Setelah data sudah terkumpul selama proses terapi berlangsung yang diperoleh dari konseli maupun orang-orang disekitar konseli, maka selanjutnya adalah data dianalisis secara sistematis kemudian ditulis dalam bentuk laporan.

E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam sebuah penelitian teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling penting dan utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data, jika peneliti tidak mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan.¹¹⁹ Adapun teknik-teknik yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data adalah:

1. Wawancara

Esterbeg dalam bukunya Sugiono yang berjudul *metode penelitian pendidikan* menyatakan bahwa wawancara merupakan pertemuan dua orang untuk dapat bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu.¹²⁰ Wawancara adalah proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan tanya jawab secara tatap muka langsung antara pewawancara dengan responden (yang di

¹¹⁹ Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, Cetakan ke -22, 2015), hal. 308.

¹²⁰ Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, Cetakan ke -22, 2015), hal. 317.

wawancara), wawancara dilakukan untuk untuk mendapatkan informasi, baik menemukan permasalahan yang harus diteliti maupun untuk mengetahui segala tentang konseli secara lebih mendalam.¹²¹ Dan penelitipun melakukan wawancara langsung dengan konseli terkait latar belakang ia masuk psk, faktor yang menyebabkan stres hingga dorongan untuk berhenti serta dengan orang-orang yang dirasa mengetahui, kenal dengan konseli.

2. Observasi

Observasi disebut juga pengamatan mendalam, yakni peneliti memperhatikan fenomena disekitar lapangan.¹²² Menurut Darlington (1973) observasi merupakan cara yang efektif untuk mengetahui apa yang dilakukan oleh seseorang dalam konteks tertentu, pola rutinitas dan pola interaksi dari kehidupan mereka sehari-hari.¹²³ Peneliti melakukan observasi aktif untuk mendapatkan data baik dari lingkungan sekitar maupun konseli secara langsung.

Observasi dilakukan secara terus terang dan atas kesepakatan bersama, dimana peneliti menyampaikan maksud dan tujuannya secara langsung kepada konseli agar tidak terjadi kesalahpahaman. Selain melakukan observasi kepada konseli, penelitipun mengobservasi lokasi yang dijadikan tempat prostitusi untuk mengetahui

¹²¹ Muh Nazir, *Metode Penelitian*, (Jakarta: Grahaia Indonseia, 1988), hal. 234.

¹²² John W. Creswell, *Penelitian Kualitatif dan Desain Riset*. Terjemah oleh Ahmad Lintang Lazuardi, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), hal. 137.

¹²³ Albi Anggito, Johan Setiawan, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Sukabumi: CV Jejak, 2018), hal. 110.

keadaan langsung di lapangan. Adapun data yang diperoleh dari observasi ini adalah berupa tingkah laku konseli, sikap konseli dalam bersosial dan mengeahui keadaan lingkungan konseli baik di kosannya maupun di tempat ia bekerja. Hal ini dilakukan untuk memperkuat data/ segala informasi tentang konseli.

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data yang secara langsung tidak ditunjukkan pada subjek penelitian, tetapi melalui dokumen. Dokumen merupakan catatan yang tertulis dimana didalamnya terdapat pernyataan tertulis seperti dokumen, bisa juga rekaman atau gambar yang berkaitan dengan suatu peristiwa atau aktivitas tertentu.¹²⁴ Dokumentasi yang dikumpulkan meliputi foto konseli saat wawancara, melakukan terapi dan wawancara dengan *significant others* saat di lokalisasi, data-data seperti struktur organisasi Yayasan ORBIT serta hasil rekaman suara saat peneliti melakukan wawancara dengan konseli.

F. Teknik Analisis Data

Setelah data penelitian dari hasil wawancara, observasi dan dokumentasi terkumpul, selanjutnya data tersebut dianalisis. Analisis merupakan bagian yang penting dalam proses penelitian, dengan analisis data akan tampak manfaatnya, terutama dalam memecahkan masalah penelitian dan mencapai tujuan akhir

¹²⁴ Mahmud, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2011), hal. 183.

penelitian.¹²⁵ Bogdan dalam bukunya Sugiono yang berjudul *metode penelitian pendidikan* menyatakan bahwa analisis data dapat dilakukan dengan mengorganisasikan data, menjabarkannya ke dalam unit-unit, melakukan sintea, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan di pelajari dan membuat kesimpulan yang dapat diceritakan kepada orang lain.¹²⁶ Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptis komparatif, yaitu data sudah terkumpul, lalu diolah, maka selanjutnya membandingkan antara terapi dengan proses dilapangan. Dengan demikian, peneliti menganalisis kondisi subjek penelitian untuk mengetahui dan membandingkan keadaan dari sebelum dan sesudah proses konseling atau pemberian terapi.

Dalam penelitian ini peneliti menganalisis faktor penyebab seorang PSK yang mengalami stres dan dampak apa saja yang dirasakan. Adapun data yang akan dianalisis meliputi:

- 1) Menjelaskan proses terapi zikir untuk mereduksi stres yang dialami oleh seorang PSK yang akan berhenti dari pekerjaannya di yayasan ORBIT
- 2) Menjelaskan hasil dari pelaksanaan terapi zikir untuk mereduksi stres yang dialami seorang PSK yang akan berhenti dari pekerjaannya di yayasan ORBIT.

G. Teknik Validitas Data

Dalam menentukan validitas data, diperlukan teknik pemeriksaan sehingga data dapat

¹²⁵ Mahmud, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2011), hal. 189.

¹²⁶ Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, Cetakan ke -22, 2015), hal. 334.

dipertanggungjawabkan kebenarannya, maka peneliti melakukan:

1. Meningkatkan Ketekunan

Meningkatkan ketekunan yaitu melakukan pengamatan lebih giat dan cermat lagi dalam melakukan pengamatan dan berkesinambungan.¹²⁷

Hal ini dilakukan sebagai bentuk untuk memahami pokok perilaku, situasi dan kondisi serta proses tertentu sebagai pokok penelitian.

2. Perpanjangan Pengamatan

Perpanjangan pengamatan yaitu peneliti kembali turun lapangan untuk melakukan pengamatan dan wawancara dengan sumber data awal atau sumber data yang baru ditemui. Dengan adanya pengamatan kembali maka peneliti memiliki nilai lebih yakni peneliti mampu membangun kepercayaan yang lebih kuat antara peneliti dengan narasumber. Sehingga informasi yang diperoleh dari narasumber menjadi benar, tidak ada yang disembunyikan, ketika sudah ditahap ini maka waktu perpanjangan pengamatan berakhir.¹²⁸

3. Triangulasi

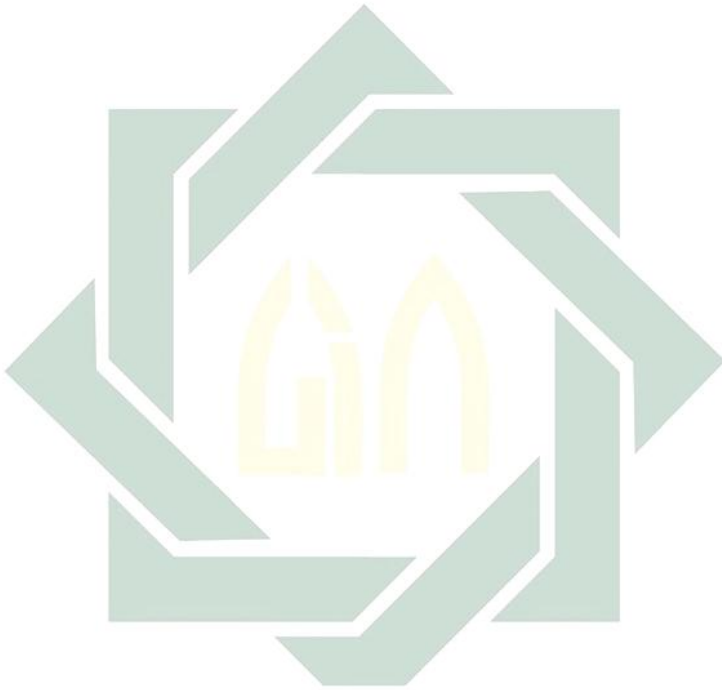
Triangulasi merupakan kegiatan pengecekan kembali berbagai data yang telah dikumpulkan dari berbagai narasumber. Ada 3 cara dalam triangulasi data yaitu: triangulasi data, triangulasi teknik dan triangulasi waktu.¹²⁹ Dalam hal ini peneliti pengombinasikan beberapa data yang telah diperoleh

¹²⁷ Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, Cetakan ke -22, 2015), hal. 272.

¹²⁸ Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, Cetakan ke -22, 2015), hal. 271.

¹²⁹ Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, Cetakan ke -22, 2015), hal. 273.

seperti wawancara, obervasi maupun dokumentasi agar dapat membandingkan dan mengecek kembali data-data tersebut, agar data tersebut benar-benar valid.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Umum Subyek Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

a. Profil Yayasan ORBIT Surabaya

Yayasan ORBIT merupakan organisasi yang tidak di bawah naungan pemerintah (non pemerintah). Organisasi ini berdiri pada bulan juli tahun 2005 oleh Joyce Sudarto, SH. yayasan ini berlokasi di jl. Bratang Binangun VC No.19, Bratajaya, kecamatan Gubeng. Adapun organisasi ini terbentuk berdasarkan atas kepedulian dan keprihatinan terhadap permasalahan sosial pada masyarakat Indonesia khususnya di kota Surabaya.

Yayasan ORBIT di jalankan oleh aktivis NAPZA dan HIV-AIDS yang berasal dari komunitas korban Napza di Surabaya-Jawa Timur dengan orientasi pada program pemberdayaan masyarakat. Yayasan ORBIT dalam menjalankan Visi dan Misi-nya membangun kerjasama dengan semua lintas sektor yaitu pemerintahan daerah, elemen masyarakat dan LSM. Yayasan ORBIT sendiri terbagi menjadi 2. Pertama di jl. Bratang Binangun, yayasan di jalan ini sebagai kantor utama sedangkan yang kedua di daerah margerejo yang merupakan tempat rehabilitasi khusus untuk para NAPZA dan di dalamnya terdapat tempat tinggal untuk mereka selama menjalani masa rehabilitasi. Adapun dalam penelitian ini, peneliti hanya berfokus di kantor utama yayasan saja. Bangunan yayasan ini memiliki 2 lantai, lantai

dasar dijadikan untuk berbagai pertemuan dan kegiatan sedangkan lantai atas dijadikan sebagai ruangan kantor. Selain itu lokasi penelitian tambahan yang dilakukan peneliti adalah turun langsung di tempat tinggal konseli dan tempat lokalisasi yaitu di daerah wonokromo. Sampai saat ini jumlah PSK yang terdata di yayasan ORBIT khusus daerah wonokromo yaitu berjumlah kurang lebih 100 PSK.

b. Visi dan Misi

visi, misi yayasan ORBIT Surabaya sebagai berikut:

1) Visi: Mewujudkan Insan Pembangunan

2) Misi

- Melibatkan masyarakat sipil dalam menggunakan hak sipil dan politik
- Memfasilitasi masyarakat dalam berperan aktif di bidang sosial, ekonomi dan budaya
- Mendorong masyarakat untuk mampu secara personal dan kelompok sebagai pelaku pembangunan di segala aspek

c. Program Yayasan

Program yayasan orbit bagi para PSK adalah sebagai berikut:

1) Edukasi Seks

Memberikan pemahaman kepada para PSK tentang pentingnya kesehatan reproduksi, meskipun mereka sering melakukan hubungan seksual namun dengan adanya kegiatan edukasi ini diharapkan para PSK lebih berhati-hati dalam berhubungan dan menggunakan alat kontrasepsi yang steril sehingga dapat

mengurangi munculnya penyakit menular HIV/AIDS.

2) Cek Kesehatan dan Pengobatan

Cek kesehatan pada PSK dilakukan 3 bulan sekali, yayasan bekerjasama dengan beberapa puskesmas dan Rumah Sakit yang ada di Surabaya diantaranya Puskesmas Putat Jaya, RS Bayangkara dan lainnya, cek kesehatan ini berupa cek darah dan daerah intim, kemudian tes VCT (*voluntary counseling and testing*), yaitu serangkaian tes untuk mengetahui apakah positif atau negatif mengidap HIV. Dan jika dinyatakan positif terkena IMS (infeksi menular seksual) maka akan mendapatkan pengobatan ART (antiretroviral) yaitu suatu pengobatan yang bertujuan untuk memperlambat HIV berkembang dan menyebar di dalam tubuh. penderita HIV harus terus mengosumsi obat ini, tidak boleh berhenti.

d. Struktur organisasi

Dalam suatu organisasi/ kelembagaan tentu mempunyai struktur kepengurusan di dalamnya, hal ini agar dapat memudahkan tiap-tiap orang dalam melakukan tugasnya sesuai dengan bidang/jabatan masing-masing agar terususun, terarah serta dapat melaksanakan program dengan baik. Adapun struktur organisasi yayasan ORBIT sebagai berikut:

Tabel 4.1
Struktur Organisasi
Yayasan ORBIT Surabaya

Jabatan	Nama
Direktur	M. Syamsul Arifin, SH.
CO-Direktur	Rudy Wedhasmara, SH, MH.
Manajer Program	1. Sari Novia, SH 2. M. Faisol, Amd.kep. SE
Admin Keuangan	1. Ica Gustaman, S.Psi 2. Agung Wiharja
Koordinator Program	Munieb Navaro
Tenaga Ahli: - Manajer Kasus - Dokter - Psikolog	- Suharti - Dr. Arifin - Riza Wahyudi, S.Psi, M. Si Psikolog
Peksos	Adi Lugito
Konselor Adiksi	1. Hanif Kurniawati 2. Moch. Sodikin 3. Aditia Wahyu 4. Ike Dian Sartika 5. Teguh Suprayogi
Petugas Lapangan	1. Abdus Salam 2. Rino 3. Rebi 4. Siti cholifah 5. Messy 6. Anni Risa Ulva

	7. Okta
Penanggung Jawab Rumah	1. Hari Indarto 2. Alvian

2. Deskripsi Konselor

a. Identitas Konselor

Konselor dalam penelitian ini merupakan mahasiswi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya. adapun identitasnya adalah sebagai berikut.

Tabel 4.2
Identitas Konselor

Nama	Nuryeni
NIM	B53216061
Tempat, tanggal Lahir	Indramayu, 22 Juni 1998
Alamat Asal	Desa Tugu Kidul Blok Kuang, RT/RW 3/14, Kec. Sliyeg, Kab. Indramayu, Jawa Barat
Domisili	Jalan Jemur Wonosari Gang Buntu No.6 RT/RW 4/9
Riwayat Pendidikan	SDN Tugu Kidul 1 MTS Negeri Sliyeg MA Al-Mukhlisin
Nama Orang Tua	Kawiyah Uniyah

b. Pengalaman Belajar

Selama menjadi mahasiswi dan menempuh jenjang perkuliahan, konselor telah belajar dari beberapa mata kuliah yang telah diampu tentang konseling baik secara akademis maupun pengembangan langsung dilapangan. Konselor telah mengikuti program KKN (Kuliah Kerja Nyata) dan PPL (Praktik Pengalaman Lapangan) di Yayasan Genta Surabaya sehingga dapat menjadi bekal pembelajaran untuk dapat menerapkan proses konseling langsung dilapangan.

Selain menjadi mahasiswi BKI, konselor juga pernah ikut dalam beberapa kegiatan diantaranya praktik bimbingan klasikal di Kebumen, mengikuti workshop Jembatan Menuju Indonesia Inklusif Setara Semartabat di Malang, bergabung dalam komunitas *Tibbu Shafa* sebuah komunitas yang bergerak dalam pengobatan ala nabi yakni bekam, mengikuti kegiatan *Training Of Trainer* yang di selenggarakan oleh BBN (Bakti BKI Untuk Negeri) dan pernah mengisi *training "Super Student"* di beberapa sekolah diantaranya MTS Roudlotul Banat Sidoarjo, SDN 1 Klagen Serut Madiun, MTS Al-Fajar Kediri. Konselor juga pernah ikut serta sebagai Asisten Laboratorium Konseling dan menjadi salah satu konselor di Klinik Konseling Islam UINSA.

3. Deskripsi Konseli

a. Identitas Konseli

Subjek penelitian kali ini adalah seorang PSK yang terdata di yayasan Genta Surabaya

Tabel 4.3
Identitas Konseli

Nama	RF (Nama Samaran)
Tempat, Tanggal Lahir	Gresik, 21 April 1974
Usia	45 Tahun
Alamat Asal	Gresik
Domisili	Wonokromo
Status Pernikahan	Janda
Jumlah Anak	1

b. Riwayat Keluarga dan Ekonomi

Konseli merupakan seorang janda yang ditinggal oleh suaminya, konseli dua kali membangun rumah tangga, dari suami yang pertama ia mempunyai 1 anak, kemudian suaminya meninggal selang 5 tahun menjanda konselipun kembali menikah dan setelah 10 tahun pernikahannya dengan suami kedua, ternyata suaminya selingkuh dan menghamili perempuan lain, sehingga mengharuskan konseli rela berkorban untuk melepaskan suaminya tersebut ditambah lagi konseli memiliki ibu tiri dan hubungan dengan ibu tirinya tidak terjalin dengan baik.

Ekonomi konseli termasuk menengah kebawah konseli juga berupaya memenuhi segala kebutuhan hidupnya sendiri, sedangkan anaknya sudah berumah tangga, kondisi keluarga anaknya pun pas-pasan dari situlah konseli memutuskan untuk pergi dari daerah asalnya dan mencari pekerjaan diluar kota.

c. Riwayat Pendidikan dan Pekerjaan

konseli tidak sampai mengenyam pendidikan hingga selesai, pendidikan konseli hanya sampai di taraf kelas 2 SD dikarenakan orang tuanya dahulu tidak mampu untuk membiayai segala kebutuhan sekolahnya, konselipun tidak mampu membaca secara lancar, konseli membaca dengan mengeja secara perlahan. Adapun terkait pekerjaan, sebelumnya konseli pernah bekerja di tempat katering makanan namun karna orderan tidak selalu ada, konseli tidak lagi bekerja hingga akhirnya konseli mendapatkan tawaran dan atas pertimbangan konselipun memutuskan untuk bekerja menjadi PSK. Namun karena konseli sering mengalami kejadian yang tidak menyenangkan, kondisi yang sudah lemah dan lokalisasi pun sedang di tertibkan maka konseli berencana akan berhenti dari pekerjaannya dan sekarang konseli juga bekerja sebagai tukang cuci di kos tempat tinggalnya meskipun jatah cucian tidak setiap hari ada.

d. Riwayat Keagamaan

Dari hasil wawancara dan observasi langsung terhadap konseli, peneliti menyimpulkan bahwa tingkat keagamaan konseli masih rendah dikarenakan konseli belum menjalankan shalat 5 waktu dan tidak bisa mengaji, terbukti ketika peneliti menumpang shalat di kosannya dan menanyakan arah kiblat, konseli sempat kebingungan dan menunjukan arah yang salah, minimnya tingkat keagamaan konseli juga dikarenakan dahulu dari keluarga tidak

mengimplementasikan nilai-nilai agama dengan baik.

e. Deskripsi Masalah Konseli

Berawal dari penelitian yang dilakukan peneliti di yayasan ORBIT sebuah yayasan sosial yang menangani kaum marginal, dari sinilah peneliti mendapatkan beberapa informasi, salah satunya tentang PSK terkait kehidupannya, hingga akhirnya peneliti tertarik untuk mengambil subjek penelitian tentang PSK dan ingin mengetahui dunianya lebih dalam, kemudian yayasan ORBIT pun membantu peneliti dan berperan sebagai media untuk dapat menghubungkan antara peneliti dengan PSK.

RF (Nama Samaran) adalah seorang wanita janda berusia 45 tahun, ia merantau dari daerah asalnya ke Surabaya untuk mencari uang dan pekerjaan yang ia ambil adalah menjadi seorang PSK, konseli sudah menjajaki dunia prostitusi skitar 3 tahun dengan jangka waktu yang tidak berkelanjutan, konseli menuturkan bahwa akhir-akhir ini ia sering merasa gelisah, takut, sedih, cemas bahkan beberapa kali konseli meraskan demam, pusing kepala dan nyeri di kaki. Setelah peneliti menanyakan apakah penyebab dari munculnya gejala emosi yang di alami konseli, konseli pun menjawab bahwa ia pernah terkena razia oleh aparat keamanan saat sedang menunggu pelanggan di tempat lokalisasi dan konseli tertangkap bersama teman-temannya yang lain, kemudian konseli di bawa ke kantor kepolisian untuk di data identitasnya lalu dibawa ke LAPAS di daerah keputih untuk mengikuti

kegiatan pembinaan selama 14 hari, dari kejadian itulah konseli tidak langsung turun kembali ke lokasi untuk menjadi PSK, ia istirahat dari pekerjaannya kurang lebih selama 2 bulan, hingga dirasa aman barulah konseli mulai memberanikan diri menjadi PSK lagi, namun setelah turun ia tetap merasakan ketakutan bahkan lebih dari sebelumnya, konseli takut tertangkap lagi dan di usianya yang 45 tahun ini, konseli merasa bahwa kondisinya sudah lemah, badannya sering sakit-sakitan, ia sudah capek melakukan pekerjaan sebagai PSK, ia sedih sebelumnya konseli pernah diperlakukan kasar oleh pelanggannya.

Konseli sebenarnya tidak ingin melakukan pekerjaan ini, namun karena kondisi ekonomi mengharuskan ia mengorbankan dirinya menjadi PSK, konseli tinggal sendiri di kosannya, meski ia mempunyai anak, namun karena ekonomi keluarga anaknya yang pas-pasan menjadikan konseli tidak mau bertumpu pada anaknya. Kejadian menyakitkan lainnya yang pernah dialami yakni status ke-jandaanya. Konseli menikah 2 kali, suami pertamanya wafat dan suami keduanya menyelingki bahkan menghamili perempuan lain. Ditambah lagi konseli mempunyai ibu tiri dan ia merasa tidak cocok dengan ibu tirinya. Selama sesi wawancara ini konseli menceritakan permasalahannya sambil sesekali memejamkan mata dan menarik nafas perlahan. Berbagai kondisi dan tekanan yang dialami secara terus menerus memberikan dampak tersendiri pada psikis dan fisik konseli, melihat fisiknya yang sudah lemah konseli pun

mengatakan bahwa dirinya akan menyudahi pekerjaan ini.

B. Penyajian Data

Pada pembahasan kali ini, peneliti akan memaparkan pembahasan tentang proses penerapan terapi zikir untuk mereduksi stres serta hasil penerapan terapi tersebut.

1. Deskripsi Proses Terapi Zikir Untuk Mereduksi Stres Seorang PSK yang akan Berhenti dari Pekerjaannya di Yayasan ORBIT Surabaya

Stres memang kerap terjadi pada setiap orang, salah satunya yang dialami oleh RF dalam menjalani kehidupan sebagai PSK dan berbagai tekanan yang terjadi menjadikan ia memutuskan akan berhenti menjadi seorang PSK. Adanya proses penanganan terapi zikir ini agar mereduksi stres tersebut, konselor terlebih dahulu membangun komunikasi dengan konseli agar terjalin relasi yang baik selama proses konseling berlangsung. Dalam sesi konseling ini tidak dilakukan dengan tatap muka saja, melainkan juga menggunakan media teknologi berupa via telepon supaya lebih interaktif. Adapun proses konseling secara detail adalah sebagai berikut.

a. Identifikasi Masalah

Tahap identifikasi masalah adalah tahap yang dilakukan untuk mengumpulkan segala data tentang konseli sehingga mengetahui permasalahan yang sedang dialami konseli. Data ini diperoleh dari hasil wawancara dan observasi langsung dengan konseli yang dilakukan di tempat lokalisasi dan kos konseli. Tujuan dari adanya identifikasi masalah ini adalah untuk mengenal dan mengetahui tentang masalah apa

saja yang dialami konseli. Adapun untuk pengumpulan data itu sendiri selain dari konseli, peneliti juga mengumpulkan data dari salah satu teman di sekitar kos tempat tinggal konseli

1) Wawancara dengan Konseli

Wawancara dengan konseli dilakukan di tempat lokalisasi yang ditemani oleh Pak Faishol selaku pelaksana program yayasan pada tanggal 30 september pukul 20:37 WIB. Pertemuan pertama konseli menceritakan tentang dunia PSK terkait waktu, upah yang dihasilkan dari pekerjaan tersebut, konseli juga menceritakan awal mula ia bisa masuk dalam dunia prostitusi tersebut adalah karena diajak teman. Setelah menerima informasi awal, peneliti tertarik untuk mengetahui dunia konseli lebih dalam, peneliti juga izin jika sewaktu-waktu ingin main ke kos konseli, konselipun merespon dengan baik *“iya ndak papa dek yen, karena saya disini sendiri, adek bisa main kapan aja”*,¹³⁰ dan akhirnya pertemuan dengan konselipun berlanjut, pada tanggal 03 Oktober pukul 10. 30 WIB peneliti datang langsung ke tempat kos konseli dan menceritakan bahwa peneliti ingin mengetahui dan kenal dengan konseli, atas kesepakatan bersama antara konseli dan peneliti, konselipun mau untuk memberikan informasi dan mulai bercerita tentang kisah hidupnya dan apa yang sedang dialaminya sekarang. Hingga akhirnya konseli menceritakan perasaan yang dialaminya akhir-akhir ini, yaitu gelisah, takut,

¹³⁰ Lihat lampiran 2, verbatim wawancara dengan konseli

sedih, cemas bahkan beberapa kali RF meraskan demam, pusing kepala dan nyeri di kaki. perasaan itu muncul bukan hanya sekali tapi akhir-akhir ini sering terjadi.

Konselor pun kemudian menanyakan hal apa yang menyebabkan konseli meraskan gelisah, cemas, sedih. Awalnya konseli mengatakan, tidak tau “pokoknya pikiran saya kemana-mana mbak, wes pusing”, namun setelah konselor memberikan arahan, apakah konseli pernah mengalami kejadian-kejadian tertentu beberapa waktu lalu dan membuat konseli terus memikirkannya, akhirnya Konseli pun menyatakan bahwa perasaan itu sering muncul setelah beberapa kejadian menyimpannya saat di lokalisasi, seperti tertangkap razia, diperlakukan tidak baik oleh pelanggan, dan faktor umur serta kesehatan yang sering tidak baik, konseli juga ingin berhenti serta beristirahat dari pekerjaan ini. Konseli mengungkapkan bahwa sebelumnya konseli sudah lama beristirahat dari pekerjaan ini, namun karena faktor-faktor lain yang melatarbelakanginya seperti adanya perceraian dengan suami sebab diselingkuhi dan ketika konseli mengingat kembali kejadian tersebut, rasa sedih kembali muncul, ketidakcocokan dengan ibu tiri dirumah, dan ekonomi yang kurang, akhirnya konseli memutuskan untuk kembali melakoni pekerjaan sebagai PSK. Dan setelah melakukan pekerjaan ini lagi konseli malah sering mendapatkan hal-hal yang tidak mengenakan, berbagai tekanan pun diraskaan oleh konseli, hingga akhirnya berdampak pada

fikiran, perasaan bahkan fisik konseli. Konseli juga menuturkan bahwa sekarang waktu untuk ia datang ke lokalisasi tidak lagi seperti dulu, dulu ia datang sekitar jam 21.00 dan sekarang berubah, sekarang konseli turun ke lokalisasi sekitar jam 01.00, hal ini dilakukan karena selain faktor takut dirazia, ia pun mulai mengurangi waktu turun karena melihat kondisinya tidak sekuat dulu, kemudian karena akhir-akhir sering terjadi razia, konselipun mempunyai rencana akan berhenti dari pekerjaannya.¹³¹

2) Wawancara dengan Tetangga Kos Konseli

Wawancara dengan tetangga kos konseli dilakukan setelah konselor selesai menemui konseli, wawancara dilakukan pada tanggal 10 Oktober, konselor pun menanyakan beberapa pertanyaan kepada tetangga kos konseli (Siti) terkait bagaimana keseharian konseli jika di kosan, Siti menjawab bahwa konseli adalah orang yang baik bahkan dengan anak-anaknya konseli selalu menggendong, membantu menjaga jika Siti sedang sibuk, konseli juga termasuk orang yang ramah dengan tetangga-tetangga kos yang lain, Siti memang sudah tahu sebelumnya jika konseli bekerja sebagai PSK karena yang menghuni di kosan tersebut memang ada yang PSK bahkan waria, akan tetapi Siti tidak mengetahui lebih jauh tentang kehidupan Konseli.

¹³¹ Lihat lampiran 3, verbatim wawancara dengan konseli.

Siti mengatakan bahwa memang akhir-akhir ini ia tidak melihat konseli keluar ke lokasi seperti jam biasanya dan belakangan ini Siti juga sesekali melihat konseli sedang sakit *“emang mbak, saya pernah lihat ibu sakit demam, terus juga sakit kaki dan katanya emang sering nyeri, yaa mungkin karna faktor usia ya mbak badan juga kan agak gemuk, saya juga kasihan , soalnya kan kosnya di lantai dua, jadi sering naik-turun tangga”*.¹³² Siti juga mengatakan bahwa terkadang ia melihat konseli sedang melamun.

3) Wawancara dengan pedagang yang ada di lokalisasi

Wawancara dilakukan pada tanggal 30 oktober pukul 21.30 WIB, peneliti sengaja menyempatkan waktu untuk melihat tempat yang dijadikan lokalisasi yang berada di belakang area stasiun wonokromo, ketika peneliti memasuki area lokalisasi terlihat bahwa tenda yang biasanya dijadikan tempat melakukan kegiatan prostitusi kini tidak lagi berdiri (tempatnyanya bongkar pasang, hal ini dilakukan agar tidak banyak orang-orang yang mengetahui tentang keberadaan lokalisasi tersebut) kemudian peneliti bertanya kepada salah satu pedagang yang berada di sekitar lokalisasi (ibu Sholehah) untuk memastikan kebenaran dari informasi yang di dapat bahwa dalam beberapa minggu ini razia aktif dilakukan oleh aparat kepolisian dan bu

¹³² Lihat lampiran 4, hasil wawancara dengan Siti.

Sholehah pun mengiyakan “iya mbak, sudah hampir 2 minggu ini sering ada razia dan datangnya mendadak ya mbak, kemain itu jam 10, ya pokoke beda-beda”¹³³.

b. Diagnosis

diagnosis dilakukan untuk mengetahui gejala-gejala apa saja yang terjadi saat diidentifikasi masalah, Berdasarkan dari hasil wawancara serta obervasi baik dari konseli langsung maupun tetangga kos konseli, maka dapat dikatakan bahwa konseli sedang mengalami stres, hal tersebut dapat dilihat dari kondisi konseli, yakni sebagai berikut :

- 1) Konseli merasakan sedih jika teringat akan perselingkuhan suaminya dulu, ia pun sedih karena pernah diperlakukan tidak baik saat melayani pelanggan, di usianya yang sudah tua dan fisik mulai sering sakit-sakitan konseli merasa capek bekerja menjadi PSK hingga ia memutuskan akan berhenti dari pekerjaannya.
- 2) Konseli merasa takut untuk kembali turun dilokalisasi, ia takut kembali terazia dan mendapatkan perlakuan yang tidak baik dari pelanggan.
- 3) Rasa cemas terjadi karena konseli merasa khawatir ia tidak mampu menghidupi dirinya sendiri, namun karena sekarang konseli mempunyai kerjaan mencuci pakaian, ia berencana untuk berhenti dari pekerjaannya tersebut.

¹³³ Lihat lampiran 5, hasil wawancara dengan ibu sholehah.

- 4) Konseli sering merasakan sakit kepala jika ia terlalu memikirkan pekerjaannya dan kondisinya sekarang, konseli pun mengatakan “*saya sudah lelah dek*” konseli juga pernah sampai demam bahkan sering merasakan nyeri di kaki.

Dari penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa konseli sedang mengalami stres. Hal ini dapat dilihat dari penyebab yang melatar belakangi stres itu muncul yaitu adanya pengalaman yang tidak menyenangkan yang dialami konseli sehingga konseli merasa tertekan, kemudian hal tersebut berdampak pada kognitif, emosi dan kesehatan konseli. Berikut pengelompokan gejala-gejala yang menyebabkan munculnya stres

Tabel 4.4
gejala stres

Stresor	Reaksi stres		
	psikis	Fisik	Kognitif
<ul style="list-style-type: none"> - Konseli pernah ditangkap saat ada razia - Konseli pernah diperlakukan tidak baik oleh pelanggan - Konseli ditinggal dan diselingkuhi oleh suaminya - Keterbatasan ekonomi - Faktor usia yang 	<ul style="list-style-type: none"> Sedih Gelisah Cemas Takut 	<ul style="list-style-type: none"> Pusing Nyeri kaki 	<ul style="list-style-type: none"> Sering melamun Pikiran kacau

sudah tua dan fisik yang sering sakit-sakitan.			
--	--	--	--

c. Prognosis

Setelah melakukan identifikasi dan diagnosis maka selanjutnya adalah prognosis, dimana pada tahap ini konselor menetapkan jenis bantuan yang tepat untuk diberikan kepada konseli sesuai dengan permasalahan yang sedang konseli alami. dalam ini, maka konselor pun menerapkan terapi zikir dengan mengucapkan kalimat istighfar, hauqalah dan kafiyah sehingga bisa mereduksi stres yang dialami konseli.

Dalam tahap prognosis ini terdapat langkah-langkah yang harus dilakukan agar terapi zikir dapat dilakukan dengan baik, diantaranya adalah sebagai berikut.

- 1) Memberikan pemahaman kepada konseli tentang makna tiap zikir yang diucapkan
- 2) Pelaksanaan terapi zikir (istighfar, hauqalah, hasbala)
- 3) Memberikan instrumen selawat dan kalimat terapeutik sebagai media pendukung saat konseli melakukan zikir qalbi

Selain itu, konselor juga memberikan motivasi kepada konseli untuk selalu tabah dan yakin bahwa setiap permasalahan yang dihadapi pasti ada solusinya.

d. *Treatment/ Terapi*

Treatment merupakan penanganan yang dilakukan untuk menyelesaikan suatu permasalahan tertentu, penanganan atau tindakan yang dilakukan adalah berdasarkan atas prognosis yang telah dibuat. Berikut ini adalah tahapan dalam proses terapi zikir:

- 1) Memberikan pemahaman kepada konseli tentang terapi zikir yang akan dilakukan
Pelaksanaan yang pertama dalam proses terapi zikir adalah memberikan pemahaman terlebih dahulu kepada konseli tentang proses terapi zikir dan memperkenalkan bentuk zikir yang dipakai serta makna tiap zikir yang akan diterapkan dalam beberapa pertemuan kedepannya.¹³⁴ Sebelumnya konselor dan konseli telah membangun komunikasi terlebih dahulu sehingga dapat menumbuhkan *trust* dan konseli pun mampu menceritakan segala apa yang dirasakan kepada konselor dengan bebas dan lebih terbuka.
Adapun bentuk bacaan zikir yang dijadikan terapi adalah sebagai berikut

Tabel 4.5
Lafaz dan Faedah zikir

Lafaz zikir	Faedah Zikir
اَسْتَغْفِرُ اللهَ الْعَظِيمَ “ <i>Aku memohon ampunan</i> ”	Allah adalah zat yang maha memberi ampunan kepada hambanya yang

¹³⁴ Lihat lampiran 6, verbatim wawancara dengan konseli.

<p><i>kepada Allah yang Maha Agung”</i></p>	<p>berbuat dosa, sebanyak apapun dosa yang dilakukan jika ada niatan untuk berubah dan memohon ampun dengan melakukan kebaikan serta senantiasa mengingat-Nya, maka insyaallah pintu rahmat serta <i>maghfirah</i> Allah buka selebar-lebarnya bagi hambanya yang mau kembali kejalan kebenaran</p>
<p>لَا حَوْلَ إِلَّا بِاللَّهِ <i>“Tiada daya dan kekuatan kecuali dengan (rahmat) Allah”.</i></p>	<p>Jika kita merasa lemah dan tidak mampu dalam menghadapi segala permasalahan, maka hanya kepada Allah-lah kita memohon agar diberikan kekuatan dan semangat (fisik & jasmani) dalam menghadapi semua permasalahan yang ada</p>
<p>حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ <i>“Cukupkanlah Allah SWT sebagai penolong dan pelindung kami”</i></p>	<p>Yakinlah bahwa Allah akan memelihara, melindungi, menolong segala urusan dan persoalan yang kita hadapi, Allah pulalah yang maam memberikan segala nikmat dan</p>

	<p>karunia yang tiada henti seperti umur, kesehatan, rezeki dan lain sebagainya, janganlah kita takut akan kekurangan segala apapun sebab Allah adalah zat maha kaya dan pemilik seluruh alam semesta dan segala isinya.</p>
--	--

2) Pelaksanaan terapi zikir (Istighfar, hauqalah dan hasbalah)

Setelah konselor memberikan pemahaman tentang terapi zikir, maka selanjutnya adalah menerapkan terapi zikir, kendala awal dalam melakukan terapi ini adalah konseli belum bisa mengucapkan zikir hauqalah dan hasbalah dengan lancar, akhirnya konselor pun melatih konseli agar bisa mengucapkan zikir dengan baik. Kemudian setiap kali hendak melakukan terapi, konselor kembali mengajak konseli untuk menyebutkan zikir istighfar, hauqalah, hasbalah kemudian menjelaskan makna dari zikir tersebut hal ini dilakukan supaya konseli ingat dan memahami lebih dalam, setelah dirasa cukup maka terapi zikir pun dimulai. Tahap pelaksanaan terapi zikir sebagai berikut:

- a) Berniat semata-mata karena Allah SWT, meminta ampunan-Nya, pertolongan-Nya, rahmat-Nya dan keridhaan-Nya
- b) Membaca Al-Fatihah

- c) Tarik nafas dan mengeluarkan secara perlahan, kegiatan ini dilakukan sebanyak 5 kali, agar konseli tidak tegang, merasakan santai dan tenang, konselor juga mengajak konseli untuk menikmati dan mensyukuri tiap hebusan nafas.
- d) Mulai mengucapkan zikir istighfar, hauqalah dan hasbalah.

Terapi pertama dilakukan di tempat kos konseli pada tanggal 12 November, konselor menanyakan tempat yang dirasa nyaman untuk melaksanakan zikir dan konseli memilih untuk duduk di shofa yang ada diteras depan kosannya. Terapi dilakukan sesuai dengan langkah-langkah yang telah disebutkan diatas. Zikir pertama dilakukan secara lisan, konselor juga mengingatkan bahwa selama proses terapi, konseli hendaklah tidak memikirkan apapun selain fokus hanya mengingat segala kebesaran Allah SWT, adapun zikir pertama yang diucapkan adalah kalimat hauqalah dibaca sebanyak 33 kali, dilanjutkan dengan kalimat hasbalah sebanyak 33 kali dan istighfar sebanyak 33 kali, setelah selesai konselorpun menanyakan kepada konseli *“bagaimana untuk sesi pertama ini, ibu merasa capek ndak?”* konseli menjawab *“ndak dek yen”* kemudian konselor pun menyebutkan jumlah keseluruhan zikir yang sudah diucapkan sehigga sebanyak 99 kali pada sesi zikir lisan ini, dan konseli berkata *“lah itu kurang satu, yo nanggung dek yen”* akhirnya ditambahkanlah satu zikir sesuai dengan permintaan konseli agar genap menjadi 100.

Setelah zikir secara lisan selesai, maka di lanjutkan dengan zikir qalbi. Untuk zikir qalbi kalimat yang diucapkan hanya istighfar saja dengan jumlah yang tidak terhitung, konselor menyiapkan *tasbih digital* agar dapat mengetahui berapa banyak zikir yang telah diucapkan oleh konseli. Ketika konseli mulai berzikir secara qalbi maka konselor pun menyertakan instrumen selawat dan disertai dengan kalimat terpeutik agar konseli dapat menghayati zikir lebih dalam. Dalam melakukan zikir qalbi ini kondisi konseli menutup mata, hal ini dilakukan agar konseli lebih bisa fokus, kemudian setelah dirasa cukup konselipun dapat membuka matanya dan menghentikan bacaan zikir. jumlah yang diperoleh konseli dalam melakukan terapi zikir qalbi ini adalah sebanyak 120 zikir istighfar. *“lumayan banyak juga ya dek saya ngucapin zikir”* ujar konseli. Zikirpun ditutup dengan membaca shadaqallahuladzim dan alfatihah.¹³⁵

Terapi kedua dilaksanakan pada tanggal 13 november 2019 di yayasan ORBIT, kali ini berbeda dikarenakan seklian ada petemuan antara konselor dengan pihak yayasan dan konselipun menginginkan ikut dan melaksanakan terapi di yayasan. Langkah terapipun sama dengan sebelumnya. Adapun jumlah zikir secara qalbi pada terapi ke dua ini adalah berjumlah 125 zikir, terdapat peningkatan jumlah dari terapi pertama.

¹³⁵ Lihat lampiran 7, verbatim wawancara dengan konseli.

Terapi yang ketiga dan ke empat 14&15 November, dilaksanakan di kos konseli, dengan tempat ya sama di shofa depan kos konseli, adapun jumlah zikir qalbi adalah 126 dan 135. Sehingga selama proses terapi zikir, terlihat bahwa ziqir qalbi yang dilakukan oleh konseli selalu mengalami peningkatan.

3) Pemutaran Instrmen selawat dan kalimat teraupetik

Pemberian Instrumen selawat dan kalimat terapeutik adalah sebagai media pendukung saat konseli melakukan zikir qalbi sehingga konseli dapat melakukan zikir dengan penuh menghayatan. Dan selama proses terapi berlangsung, terlihat bahwa ketika memejamkan mata, konseli sesekali menekan pejaman matanya lebih kuat.

Adapun instrumen selawat yang konseli pakai adalah instrumen dari selawat “*Shalallahu ‘ala muhammad, shallahu ‘alaih wasalam*” dan berikut ini adalah kalimat terapeutik yang konselor berikan selama proses zikir qalbi berlangsung:

“Ya Allah, aku kembali kepadamu dengan dengan menyebut nama-Mu, aku berzikir kepadamu dengan penuh rendah hati, aku adalah makhluk yang penuh dosa, sungguh telah banyak dosa yang telah aku lakukan, aku takut memikul beratnya dosa dan merasakan siksamu yang pedih kelak ya Rabb.

Yaa Allah aku memohon kepada-Mu atas kehinaanku, atas segala dosa-dosaku, ampunilah aku ya Allah. Ampunilah segala perbuatan yang telah aku lakukan, perbuatan

yang dilarang oleh agama, perbuatan yang membuatmu murka, perbuatan yang selalu mendatangkan dosa, ya Allah aku memohon kepadamu, ampunilah aku, ampunilah segala kesalahanku, ampunilah seuruh anggota badanku.

Ya Allah pindahkanlah aku dari hinanya maksiat kepada kemuliaan taat, aku memohon pertolongan kepada-Mu agar engkau mengasihiku, aku takut azab-Mu ya Allah, aku takut ketika sakaratul maut menjemput aku sedang melakukan perbuatan dosa padamu, aku takut ya Allah..

Ya Allah sungguh di usiaku yang sudah tua ini bersihkanlah hatiku, lunturkan dosa di badanku, sucikan jiwa ku, tentramkan hatiku, ringankan lisan ini untuk selalu menyebutmu, menyebut segala kebesaranmu.

Ya Allah hamba percaya dan yakin bahwa segala kepedihan, kesedihan dan semangat adalah utusanmu, untuk itu jauhkanlah segala kepedihan, kesedihan, dan derita yang menimpaku, berilah kekuatan untuk aku bisa menghadapinya

Ya Allah hamba percaya dan yakin bahwa segala kesusahan pasi akan mendatangkan kebahagiaan, hanya kepadamu aku memohon ampunan dan hanya kepadamulah aku meminta pertolongan.

e. Evaluasi

Setelah semua proses terapi zikir telah dilakukan, maka selanjutnya adalah evaluasi, evaluasi merupakan aktivitas untuk dapat

menentukan nilai dari suatu kegiatan ataupun program sehingga dapat mengetahui sejauh mana perubahan yang dialami konseli. Maka kali ini konselor menanyakan tentang bagaimana kondisi konseli selama melakukan trapi zikir, konseli pun menjawab “*alhamdulillah sekarang saya udah gak kaku lagi baca zikir, lebih Lancar ya*” .” *pas diputer instrumen selawat dan adek ngomongin dosa, umur, saya keinget mati dek*” terkait perasaan sebelum dan sesudah diterapi konselor menyatakan bahwa sekarang konseli tidak terlalu memikirkan kejadian sakit hati dulu, gelisah, sedih, pusing, yang dirasakan sekarang berkurang, konseli sudah mulai merasakan ketenangan. konseli juga sekarang tidak sering melamun, konseli mulai membiaskan zikir jika tidak ada hal yang dilakukan ataupun jika sekedar duduk-duduk di depan kos menjelang sore hari, Selain itu konselor menanyakan kepada konseli tentang harapan dan keinginan konseli kedepannya dalam menjalani kehidupan di umur 45 tahunnya. Konseli menyatakan bahwa dirinya akan keluar dari pekerjaan ini dan menjalan hari tuanya dengan tenang, konseli tidak mau terus-terusan bekerja seperti ini ia khawatir nanti meninggal dalam kondisi yang tidak baik. “*ya pokoknya saya pengen berubah, ndak kerja gini lagi.*”

f. Follow up

Follow up merupakan proses akhir, dimana konselor telah melakukan tahap akhir dengan konseli dalam menyelesaikan proses terapi. Kali ini konselor dan konseli membuat kesepakatan bersama bahwa dalam pelaksanaan terapi zikir ini,

selain secara tatap muka langsung dengan konselor, konseli juga harus terus menerapkan, melakukan, membaca zikir setiap harinya secara berulang-ulang. Hal ini dilakukan agar dapat mereduksi stres yang dialami konseli, konselor juga selalu menghubungi konseli dengan via telepon untuk menanyakan kondisi dan memastikan serta mengingatkan konseli agar senantiasa berzikir.¹³⁶

2. Deskripsi Hasil Pelaksanaan Terapi Zikir untuk Mereduksi Stres Seorang PSK yang akan Berhenti dari Pekerjaannya di Yayasan ORBIT Surabaya

Setelah pelaksanaan terapi zikir untuk mereduksi stres, maka konselor telah mendapatkan beberapa hasil dari apa yang diungkapkan oleh konseli. Terapi yang dilakukan kepada konseli cukup membawa perubahan dengan baik, stres yang dialami konseli menjadi berkurang dan konseli menjadi lebih tenang dari sebelumnya.

Untuk mengetahui perubahan yang dialami konseli, maka konselor mengumpulkan kembali data-data berupa wawancara langsung dengan konseli dengan menanyakan perubahan apa saja yang dirasakan setelah melakukan terapi zikir. berikut tabel pernyataan tentang perubahan yang diraskaan konseli, sehingga dapat diketahui bahwa stres yang dialami konseli telah berkurang.

Tabel 4.6
Hasil perubahan terapi zikir

¹³⁶ Lihat lampiran 8, wawancara dengan konseli.

No	Kondisi Konseli	Sesudah Terapi		
		Ya	Tidak	Kadang
1.	Sedih		√	
2.	Gelisah		√	
3.	Cemas		√	
4.	Takut		√	
5.	Pusing			√
6.	Nyeri kaki			√
7.	Sering melamun		√	
8.	Pikiran kacau			√

untuk memperkuat data, selain wawancara konselor juga mengamati langsung kondisi non verbal konseli, dari raut wajah dan intonasi suara konseli lebih terlihat tenang, konseli juga menyatakan bahwa sekarang razia selalu aktif hampir selama satu bulan penuh, dimana sebelumnya konseli sudah mengurangi waktu untuk turun dilapangan, dan sekarang hampir satu bulan juga konseli tidak turun, konselorpun menanyakan konseli mendapatkan uang dari mana, konseli menjawab alhamdulillah dari hasil cucian, akhir-akhir ini sudah mulai banyak stok cucian yang harus konseli cuci. Untuk memperkuat data, konselorpun melakukan observasi ketempat lokalisasi dan mewancarai dua orang yang ada disekitar lokalisasi tentang apakah benar dalam satu bulan penuh ini razia aktif dilakukan, konselor juga mewawancarai kembali tetangga kos konseli (ST) untuk

mengevaluasi kondisi yang terjadi pada diri konseli.¹³⁷

C. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Analisis Proses Terapi Zikir untuk Mereduksi Stres Seorang PSK yang akan Berhenti dari Pekerjaannya di Yayasan ORBIT Surabaya

Setelah melakukan terapi dengan menggunakan terapi zikir untuk mereduksi stres pada seorang PSK, maka selanjutnya adalah menganalisis proses terapi zikir, terdapat beberapa langkah yang harus dilakukan diantaranya, yakni: identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment/* terapi, evaluasi dan *follow up*. Berikut rangkuman analisis proses terapi yang disajikan dalam bentuk tabel.

Tabel 4.7
Analisis Proses terapi zikir

No	Data Teori	Data Empiris atau Lapangan
1.	Identifikasi Masalah Tahap ini digunakan untuk menggali data yang dihasilkan dari berbagai sumber, bertujuan untuk	konselor mengidentifikasi berbagai data permasalahan konseli yang telah dikumpulkan dari hasil wawancara dan observasi dengan konseli secara langsung dan salah satu tetangga kos konseli

¹³⁷ Lihat lampiran 9, wawancara dengan Siti.

	<p>mengetahui masalah dan gejala yang terlihat pada diri konseli</p>	<p>dan beberapa orang yang ada di sekitar tempat lokasi. Dari hasil wawancara dan observasi konseli menyatakan bahwa konseli merasa gelisah, sedih, takut, cemas hal ini di sebabkan dari adanya kejadian yang tidak mengenakan yaitu tertangkapnya konseli saat ada razia, konseli merasa capek menjadi PSK dan ingin berhenti karena usianya sudah tua serta sering sakit-sakitan, konseli pernah diperlakukan tidak baik oleh pelanggannya, konseli merasa sedih jika kembali mengingat perselingkuhan yang dilakukan suaminya dulu serta faktor ekonomi yang kurang. Dampak dari kondisi tersebut selain mempengaruhi psikis ternyata juga berpengaruh pada fisik, konseli sering merasa sakit kepala dan nyeri di kaki konseli juga mengungkapkan ia merasa pikirannya kacau dan sering melamun. Informasi</p>
--	--	---

		ini selain dari konseli langsung juga dari tetangga kos konseli.
2.	Diagnosis Menetapkan permasalahan yang dialami konseli dan sebab munculnya gejala tersebut	Adapun Hasil yang didapatkan dari identifikasi masalah, maka konselor menetapkan diagnosa bahwa konseli mengalami stres, hal ini terjadi disebabkan konseli mengalami berbagai kondisi yang tidak mengenakan, sehingga konseli pun merasa tertekan
3.	Prognosis Penentuan jenis bantuan yang akan di berikan kepada konseli, hal ini berdasarkan atas permasalahan yang sedang dialami.	Dalam tahap ini konselor memberikan bantuan dengan menggunakan terapi zikir untuk membantu konseli dalam mereduksi stres akibat tekanan-tekanan yang dialaminya. Adapun langkah-langkah dalam prognosis ini adalah sebagai berikut: <ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan pemahaman tentang makna zikir yang akan dijadikan terapi 2. Pelaksanaan terapi zikir (istigfar, hauqalah dan hasbalah)

		3. Memberikan instrumen selawat dan kalimat terapeutik
4.	Treatment/ Terapi	<p>1. Memberikan pemahaman tentang makna zikir yang akan dijadikan terapi Konselor memperkenalkan bentuk zikir yang akan dipakai yaitu (istigfar, hauqalah, hasbalah) serta makna zikir tersebut agar konseli memahami zikir yang akan diterapkan sebagai terapi</p> <p>2. Pelaksanaan terapi zikir Langkah dalam terapi zikir ini adalah:</p> <ol style="list-style-type: none"> Berniat semata-mata karena Allah SWT Membaca Al-Fatihah Tarik nafas dan mengeluarkan perlahan sebanyak 5 kali, agar konseli merasa santai dan tenang Dilanjutkan dengan membaca , pertama secara lisan

		<p>istighfar, hauqalah, hasbalah 33 kali, dan kedua, zikir qalbi menggunakan lafaz istighfar dengan jumlah tidak terhitung (sebanyak-banyaknya)</p> <p>3. Memberikan instrumen selawat dan kalimat terapeutik</p>
5.	Evaluasi	<p>Setelah pemberian terapi telah dilakukan, selanjutnya konselor melakukan pemantauan untuk dapat menentukan nilai selama proses terapi berlangsung. Sehingga dapat mengetahui sejauh mana perubahan yang dialami konseli, dalam hal ini konseli sudah tidak terlalu memikirkan kejadian buruk yang pernah dialami serta keadaan dan perasaan yang lebih membaik</p>
6.	Follow Up Tindak lanjut yang merupakan	<p>Dalam proses akhir ini konselor membuat kesepakatan dengan konseli bahwa konseli</p>

	proses akhir dari terapi	harus selalu menerapkan, melakukan zikir setiap harinya secara berulang-ulang agar dapat mereduksi stres dan menjadikan kondisi hati lebih damai dan tenang, selain tatap muka konselor juga melakukan komunikasi via telephon untuk menanyakan kondisi dan memastikan serta mengingatkan konseli agar senantiasa berzikir.
--	--------------------------	---

2. Analisis Hasil Terapi Zikir untuk Mereduksi Stres Seorang PSK yang akan Berhenti dari Pekerjaannya di Yayasan ORBIT Surabaya

Analisis hasil bertujuan untuk dapat menjelaskan hasil penelitian yang dilakukan selama proses terapi berlangsung secara ringkas, dalam hal ini peneliti menyajikan tabel untuk mengetahui lebih jelas gejala-gejala apa saja yang terjadi pada konseli ketika sebelum dan sesudah mengikuti terapi.

Tabel. 4. 8
Keadaan Konseli Sebelum dan Sesudah dilakukan Terapi

a. Sebelum dilakukan pemberian terapi

No	Indikator	Sebelum Terapi		
		Sering	Tidak	Kadang
1.	Sedih	√		
2.	Gelisah	√		
3.	Cemas	√		
4.	Takut	√		
5.	Pusing	√		
6.	Nyeri Kaki	√		
7.	Sering Melamun	√		
8.	Pikiran Kacau	√		

b. Sesudah dilakukan pemberian terapi

No	Indikator	Sesudah Terapi		
		Sering	Tidak	Kadang
1.	Sedih		√	
2.	Gelisah		√	
3.	Cemas		√	
4.	Takut		√	
5.	Pusing			√
6.	Nyeri Kaki			√
7.	Sering Melamun		√	
8.	Pikiran			√

	Kacau			
--	-------	--	--	--

Dari tabel tersebut dapat diketahui bahwa setelah melakukan rangkaian terapi islam terdapat perubahan yang dirasakan konseli dalam menghadapi berbagai keadaan yang menyimpannya. Dalam hal ini dapat dibuktikan dari keadaan konseli yang pada awalnya konseli berada dalam kondisi stres kemudian setelah melakukan terapi zikir terdapat perubahan yang dialami konseli baik perubahan kondisi, perasaan maupun pikiran.

Perubahan Tabel diatas di buat berdasarkan atas wawancara dan observasi kepada konseli, tetangga kos konseli dan 2 orang yang ada disekitar lokalisasi. Penelitian ini dilakukan selama lebih dari dua bulan. Meskipun dalam proses penelitian ini tidak membawa perubahan yang sangat drastis, akan tetapi dapat membantu konseli untuk mereduksi stres yang sedang dialami. Konseli yang pada awalnya masih merasa sedih, gelisah, takut, khawatir ketika kembali mengingat suaminya yang menyelingkannya, pernah diperlakukan tidak baik saat melayani pelanggan, konseli merasa takut karena pernah tertangkap saat ada razia dan faktor usia yang sudah tua membuat membuat fisik konselipun tidak selalu sehat. Setelah diterapkannya terapi zikir, konseli merasa bahwa kini perasaan sedih, gelisah dan lain sebagainya berkurang dan ketika konseli memperbanyak zikir, konseli merasakan hatinya menjadi lebih tenang.

Setelah seminggu kemudian konselorpun kembali mengunjungi konseli untuk menanyakan apakah razia masih aktif, dan konseli menjawab iya, bahkan temannya ada yang tertangkap 2 orang, “wes

dek, sekarang saya takut dan tidak berani turun, alhamdulillah sekarang uang bisa saya dapatkan dari hasil nyuci baju orang”

Untuk menguatkan pernyataan konseli terkait razia yang aktif dilakukan hampir setiap malamnya, konselorpun menanyakan kepada bapak Sumardi yang sedang mangkal becak disekitar lokasi tempat konseli bekerja, bapak sumardi mengatakan *“Sekarng saya ndak ada lihat lagi dek, biasanya mangkal sampe jam 11 malem, sekitaran jam segitu saya ndak lihat mereka, tapi emang sekarang sepi, ya pada takut dek ada razia terus-terusan”*.¹³⁸

Adanya beberapa perubahan yang terjadi pada diri konseli, maka dapat diambil kesimpulan bahwa hasil dari terapi zikir (istigfar, hauqalah, hasbalah) dapat membantu mereduksi stres konseli.

¹³⁸ Lihat lampiran 10, wawancara dengan bapak Sumardi.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah melakukan rangkaian proses konseling dengan menggunakan terapi zikir, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Proses Pelaksanaan Terapi Zikir untuk Mereduksi Stres Seorang PSK yang akan Berhenti dari Pekerjaannya di Yayasan Orbit Surabaya berjalan dengan baik dan lancar, dalam pelaksanaannya, proses penelitian ini mengikuti langkah-langkah konseling yakni identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment/terapi, evaluasi dan *follow up*. Adapun tahapan dalam pemberian terapi zikir yang dilakukan adalah pertama memberikan pemahaman kepada konseli tentang arti dan makna zikir yang akan di jadikan sebagai terapi. Kedua, pelaksanaan zikir diawali dengan berniat semata-mata karena Allah SWT, membaca alfatihah, tarik nafas dan mengeluarkannya perlahan sebanyak 5 kali sebagai refleksi, mulai membaca zikir secara lisan (istighfar, hauqalah dan hasbalah) sebanyak 33 kali, dan zikir qlabi (istighfar) sebanyak-banyaknya, semampunya konseli mengucapkan zikir disertai dengan pemutaran instrumen selawat dan kalimat trapeutik di tiap sesinya dan terakhir membaca alfatihah sebagai penutup proses terapi zikir. setelah proses terapi zikirpun selesai, konselor memotivasi konseli untuk tetap kuat, sabar, berdoa agar dimudahkan jalan menghadapi segala kondisi yang sulit serta selalu berusaha untuk menuju perubahan diri yang lebih baik
2. Hasil Pelaksanaan Terapi Zikir untuk Mereduksi Stres Seorang PSK yang akan Berhenti dari

Pekerjaannya di Yayasan Orbit Surabaya menunjukkan keberhasilan, terapi zikir memberikan perubahan pada emosi konseli yakni konseli mampu mereduksi stres, hal ini dapat dilihat dari perubahan berbagai emosi dan keadaan konseli seperti sedih, takut, khawatir, gelisah, pusing, nyeri kaki, melamun, pikiran kacau berkurang. Dengan demikian adanya terapi zikir yang dilakukan secara berulang-ulang dapat mereduksi stres dan menghadirkan ketenangan dalam hati.

B. Saran dan Rekomendasi

Dari penelitian yang telah dilakukan, peneliti menyadari bahwa penelitian ini tidaklah sempurna, sehingga peneliti memerlukan kritik dan saran agar dapat dijadikan sebagai perbaikan untuk kedepannya, berikut ini beberapa saran dari peneliti:

1. Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam

Peneliti sangat sadar betul bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, maka dari itu bagi seluruh mahasiswa/i Bimbingan dan Konseling Islam untuk melakukan penelitian lanjutan tentang terapi zikir, sehingga dapat melengkapi dan menyempurnakan penelitian-penelitian sebelumnya. mahasiswa BKI juga diharapkan untuk memahami, menguasai, mengembangkan teknik dan teori tentang konseling baik secara umum maupun secara islami (terapi islam) agar dapat meminimalisir jika terdapat kekurangan ketika melakukan penelitian.

2. Subjek Penelitian

Untuk subjek penelitian, disarankan untuk selalu berzikir apapun itu, terutama zikir yang sudah diajarkan (istighfar, hauqalah, hasbalah), karena dengan banyak berzikir dan dilakukan secara

berulang-ulang dapat mengurangi stres yang dialami, sehingga hati dan pikiran pun menjadi lebih tenang.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah diusahakan dan dilaksanakan sesuai dengan prosedur ilmiah, namun demikian masih memiliki keterbatasan yaitu:

1. Keterbatasan waktu dan tempat, dimana konseli sangat susah untuk ditemui karena keterbatasan (alat) komunikasi dengan konselor.
2. Adanya keterbatasan pemahaman dalam membaca pada konseli sehingga konselor sedikit kesusahan dan harus memulai pembelajaran dari awal.



DAFTAR PUSTAKA

Anshori, A., *Dzikir Demi Kedamaian Jiwa Solusi Tasawuf Atas Problem Manusia Modern* Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003.

AA Gym, *Sebuah Nasihat Kecil*, Jakarta: Republika, 2004

Aswadi, *Konsep Shifa' Dalam Al-Qur'an. Kajian Tafsir Mafatih al-Ghaib Karya Fakhruddin al Razi*, Jakarta Pusat: Kementrian Agama Republik Indonesia, Direktorat Jenderal Pendidikan Islam, Direktorat Pendidikan Tinggi Islam, 2012.

al-Munawir, A., *al-Munawir, Kamus Arab Indonesia*, Yogyakarta: Pustaka Progresif, 1997.

Al-Ghazali, *Kimia Bahagia*, terjemahan oleh Haidar Bagir, Bandung: Mizan, 1984.

Assobar, I., *Shalawat, Zikir dan Doa*, Jakarta: Pustaka Arrahman, 2018.

Aman, Saifuddin, *7 Kalimat Zikir Bergaransi Keberuntungan*, Banten: Ruhama, Cetaka ke-4, 2014.

Abidin, DB., *Al-Quran For Life Excellence, Tips-tips Cemerlang dari Al-Quran*, Jakarta: PT Mizan Publika, 2007.

Alam, Ilyas, A., *Kriminologi Suatu Pengantar*, Jakarta: Kencana, 2018.

Anggito, A., Setiawan, J., *Metodelogi Penelitian Kualitatif*, Sukabumi: CV Jejak, 2018.

Awar, S., *Metode Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, Cetakan ke-XVI, 2015.

Chaplin, C.P., *Kamus Lengkap Psikologi*, penerjemah Kartini Kartono, Jakarta: Raja Grafindo Persada, Cetakan ke-2, 1993.

Chakra, F., *Happy Mom Rahasia Menjadi Bunda Bahagia*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2011.

Creswell, J.W., *Penelitian Kualitatif dan Desain Riset*. Terjemah oleh Ahmad Lintang Lazuardi, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015.

El-Syafa, AZ., *Amalan Sunah Pilihan Percepatan Rezeki*, Yogyakarta: Medpress Digital, 2013.

Fadholi, A., *Tumpas Stres Seketika!*, Jogjakarta: Diva Press, 2014.

Gamayanti, W., DKK, *Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi*, *Psympatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 5, No. 1, Juni, 2018.

Ghunaim, HS., *Cinta Istighfar*, Penerjemah Kamran As'at Irsyady, Jakarta: Amzah, 2011.

Hammam, H., *Dahsyatnya Terapi Istighfar*, *Diterjemahkan oleh Atik Fikri Ilyas dan Yasir Maqashid*, Jakarta: Maghfirah Pustaka, Cetakan ke-8, 2013.

Hamid, A., *Metode Dzikir Untuk Mengurangi Stres Pada Wanita Single Parent*, Seminar Nasional Psikologi Islami, Universitas Muhammadiyah Malang, 2012.

Harahap, KA., Dalimunthe, RP., *Dahsyatnya Doa & Zikir*, Jakarta: Qultummedia, 2008.

Hamam, H.A.H., *The Power of Istighfar, Menghapus Dosa, Membuka Pintu Rezeki*, Yogyakarta: Pustaka Marwa, 2010.

Hasan, A.F., *Mukjizat Energi Tawakal*, Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2014.

Hidayati, E. *Strategi Coping Stres Terhadap Perempuan dengan HIV/AIDS*, SAWWA, Vol. 9, No. 1, Oktober, 2013.

Hasan, AB.P., *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2008.

Hideho, A., *Teknik Menghilangkan Stres Dari Otak*, diterjemahkan oleh Faizal, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2016.

Hisham.id, <https://Hisham.id/2014,10/perbedaan-antara-talamus-dan-hipotalamus.html>

Haryanto, N., *Ada Apa Dengan Otak Tengah*, Jakarta: Gardien Mediatama, 2010.

Hamid, SR., *500 Rahasia Islami Pencerah Jiwa*, Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer, 2013.

Hamdi, Saeful, A., *Metode Penelitian Kuantitatif Aplikasi dalam Pendidikan*, Yogyakarta: Deepublish, 2014.

<https://www.aladokter.com/sifilis>, diakses pada tanggal 30 Oktober 2019.

Ilya Ali Ubaid, *Ensiklopedia Pahala, Mengaji Hadis-hadis Motivational Agar Semakin Terdorong untuk Beramal, Terjemahan oleh Wawan Kurniawan*, Jakarta: Zaman, 2016.

Isa, AQ., *Hakekat Tasawuf, Penerjemah Khairul Amru Harahap dan Afrizal Lubis*, Jakarta: Qisthi Press, 2005.

Jurnal Hasil riset, <https://www.e-jurnal.com/2013/09/faktor-faktor-penyebab-pelacuran.html> diakses pada tanggal 8 Oktober 2019.

Kartono, LA., *Kesehatan Masyarakat Stres dan stroke*, Yogyakarta: Kanisius, 2007.

Kementrian Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya Jilid 5*, Jakarta: Widya Cahaya, 2011.

Kementrian Agama RI, *Al-Qur'an Al-Fattah*, Bandung: Mikraj Khazanah Ilmu, 2014.

Kumala, OD, DKK., *Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi*, *PSYMPATHIC : Jurnal Ilmiah Psikologi*, Universitas Islam Indonesia Yogyakarta, Vol. 4, No.1, 2017.

Kartono,K., *Patologi Sosial*, Depok: Rajawali Pers, Cetakan ke-15, 2015.

Koentjoro, *On The Spot Tutur Dari Sang Pelacur*, Yogyakarta: Tinta, 2004.

Kelompok Telaah Kitab Ar-Risalah, *Misteri Zikir Akhir Zaman*, Surakarta: Granada Mediatama, 2008.

Liputan 6.com,
<https://www.liputan6.com/news/read/2443470/ratapan-psk-kalijodo-disekap-dan-layani-belasan-tamu-semalam>, diakses pada tanggal 8 Oktober 2019.

Legiran, DKK., *Faktor Risiko Stres dan Perbedaannya Pada Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang*, Jurnal Kedokteran dan Kesehatan, Vol. 2, No. 2, April 2015.

Laksono, AB., *Sumber, Dampak dan Solusi Stres Pekerjaan*, Widyaiswara Pusdiklat Bea dan Cukai, <http://bppk.kemenkeu.go.id/id/>, diakses pada tanggal 9 Oktober 2019.

Junaidi, L., *The Power of Wirid, Rahasia dan Khasiat Zikir Setelah Shalat Untuk Kdamaian Jiwa dan Kebugaran Raga*, Jakarta: PT Mizan Publika, 2007.

Manshur bin Abdul Aziz bin al-Ijyan, *Mutiara Ibnu Qayyim al-Jauziyyah*, Penerjemah Khalid Abdilah, Surakarta: Ziyad Visi Media, 2009.

al-Tirmidhi, Muhammad bin 'Isa, *Sunan al-Tirmidhi Juz 5*, Beirut: Dar al-Gurab al-Islami, 1998.

Muiz, MM., *Mengingat-Mu Aku Bahagia, Mengungkap Rahasia di Balik Penyejuk Jiwa*, Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2016.

Moleong, L.J., *Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2015.

Mahmud, *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: CV Pustaka Setia, 2011.

Muthmainnah, N., *Menata Spiritual Muslimah, 5 Langkah Agar Hidup Lebih Bermakna*, Bandung: Tasdiqiya Publisher, Cetakan ke-2, 2017.

Muthmainnah, N., *Selalu Ada Jalan, 6 Solusi Hidup Orang Beriman*, Bandung: Tasdiqiya Publisher, 2016.

Manurung, N., DKK., *Asyhan Keperawatan Sistem Endokrin dilengkapi Mind Mapping dan Asuhan Keperawatan NANDA NIC NOC*, Yogyakarta: CV Budi Utama, 2017.

Muttaqin, Z., Mukri, G., *Do'a dan Dzikir Menurut al-Qur'an dan al-Sunnah*, Yogyakarta: Mitra Pustaka, Cetakan ke-5, 1999.

Mappiare, A., *Kamus Istilah Konseling & Terapi*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006.

Nevid, JS., DKK., *Psikologi Abnormal*, Jakarta: Erlangga, 2002.

Nazir, M., *Metode Penelitian*, Jakarta: Grahalia Indonseia, 1988.

Nawawi, I., *Risalah Dzikir & Do'a*, Penerobos Tirai Rahasia Ilahi, Surabaya: Karya Agung Surabaya, 2008.

Nasib Tua Lumban Goal, *Teori Stres: Stimulus, Respon dan Transaksional*, National Taiwan Ocean University (NTOU), Buletin Psikologi, Vol. 24, No. 1, 2016

Ningsih, Y., *Kesehatan Mental*, Surabaya: UINSA Surabaya, 2018.

Purnama, R., *Penyelesaian Stres Melalui Coping Spiritual*, Al-Adyan, Vol. XII, No. 1, Januari, 2017.

Roem, ER., *Interaksi Simbolik Pekerja Seks Komersial High Class di Kalangan Mahasiswa Kota Padang*, Program Studi Ilmu Komunikasi FISIP Universitas Andalas, Sumatera Barat. Vol.6 No. 5, November 2014.

Rachman, M.F., *50 Ibadah Ringan Berpahala Besar*, Bandung: PT Mizan Pustaka, 2013.

Rahayu, IT., *Psikoterapi Prespektif Islam & Psikologi Kontemporer*, Yogyakarta: UIN-Malang Press, 2009.

Rachman, M.f., *Zikir-zikir Utama Penenang Jiwa Ringan Lisan, Berat di Timbangan Amal*, (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2016.

Suryabrata, S., *Metode Penelitian*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2008.

Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, Cetakan ke -22, 2015.

Soekanto, Soerjono, *Sosiologi Suatu Pengantar*, Jakarta: PT Raja Grafindo, Cetakan ke-47, 2015.

Sulistyaningsih, DKK., *The Sx Industry, Prostitution and development in Indonesia*, Laporan Penelitian untuk Univiersitas Mahidol, Bangkok, 1993.

Safaria, T., *Manajemen Emosi*, Jakarta: PT Bumi Aksara, Cetakan ke-2, 2012

Putra, ST, DKK, *Psikoneuroimunologi Kedokteran*, Surabaya: Airlangga University Press, 2019.

Siswanto, *Kesehatan Mental-Konsep, Cakupan dan Perkembangannya*, Yogyakarta: Andi Publisher, 2007.

Syihab, M.Q., Volume 6 *Tafsir al-Misbah Pesan, Kesan dan Keseharian Al-Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati, 2002.

Santoso, A, DKK., *Terapi Islam*, Surabaya: IAIN Sunan Ampel Press, 2013.

Shihab, M.Q., *Wawasan Al-Qur'an tentang Zikir & Doa*, Jakarta: Lentera Hati Group, 2006.

Shihab, M.Q., *Wawasan Al-Qur'an tentang Zikir & Do'a*, Jakarta: Lentera Hati, 2006.

Saam, H, SUK, *Psikologi Keperawatan*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Sudarsono, *Kamus Konseling*, Jakarta: PT Rineka Cipta, 1997.

Safaria, T., Rahardi, K., *Menjadi Pribadi Berprestasi*, Yogyakarta: Grasindo, 2004.

Safaria, T., *Stres ditinjau Dari Active Coping, Avoidance dan Negative Coping*, Humanitas, Vol. 3, No. 2, Agustus, 2006.

Safarina, T., Saputra, NE., *manajemen Emosi*, Jakarta: PT Bumi Aksara, Cetakan ke-2, 2012.

Siregar, K., *Model Pengaturan Hukum Tentang Pencegahan Tindak Prostitusi Berbasis Masyarakat Adat Dalihan Na Tolu*, Medan: Perdana Mitra Handalan, 2015.

Simnadjutak, *Patologi Sosial*, Bandung: Tarsito, 1985.

Sumampouw, OJ., *Pemberantasan Penyakit Menular*, Yogyakarta: Deepublish, 2017.

Siregar, K., *Model Pengaturan Hukum Tentang Pencegahan Tindak Prostitusi Berbasis Masyarakat Adat Dalihan Na Tolu*, Medan: Perdana Mitra Handalan, 2015.

Syam, N., *Agama Pelacur Dramaturgi Transendental*, Yogyakarta: LkiS, Cetakan ke-II, 2010.

Samad, I., *Pelacuran dalam Orientasi Kriministik*, Lex Crimen, Vol. I, No. 4, Oktober-Desember, 2012.

Utami, TN., *Tinjauan Literatur Mekanisme Zikir Terhadap Kesehatan: Respons Imunitas*, Jurnal Jumantik, Vol. 2, No. 1, Mei, 2007.

Winarno, J., *Pelacuran dan Penanggulangannya dalam Prespektif Politik Hukum Pidana*, Jurnal Independent, Vol. 3, No. 2. 2015.

Wartono, t., *Pengaruh Stres Kerja Terhadap Karyawan, Kreatif*, Vol. 4, No. 2, April, 2017.

Wikipedia, <https://id.wikipedia.org/wiki/noradrenalin>. Diakses pada tanggal 16 November 216.