

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap anak merupakan anugerah sekaligus amanah yang diberikan oleh Allah SWT. Bagaimana pun kondisi anak orang tua harus tetap merawat dan membesarkannya dengan baik. Ada beberapa orang tua spesial yang diberi oleh Allah karunia anak-anak yang spesial, anak-anak spesial ini biasa kita sebut anak dengan kebutuhan khusus. Anak berkebutuhan khusus membutuhkan kasih sayang dan perhatian yang lebih dari orang tuanya. Jika merawat seorang anak dengan kondisi yang umum saja tidak mudah, maka dibutuhkan ketangguhan dan kesabaran yang luar biasa untuk merawat dan membesarkan anak dengan berkebutuhan khusus. Tidak heran jika banyak orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus mengalami rasa lelah dan stres yang lebih tinggi dari orang tua pada umumnya.

Allah Swt telah mengatur dan memberikan takdir kepada setiap makhluk yang ada di dunia ini. Dia memberikan banyak nikmat tanpa meminta sedikitpun balasan terhadap makhluk-Nya, hanya sebagai hamba-Nya manusia cukup berterimakasih dan bersyukur atas nikmat yang selama ini Dia berikan dan yang telah dirasakan. Banyak cara yang dapat manusia lakukan untuk mengekspresikan bukti syukur terhadap pemberian-Nya, salah satunya dengan menjalankan segala perintah dan kewajiban-Nya dan menerima segala ketetapan yang telah Dia berikan.

Sebagai manusia hal yang perlu dilakukan adalah selalu mengingat Allah sebagai sang pencipta. Selain ibadah wajib, manusia juga perlu menjalankan ibadah-ibadah sunah atau ibadah tambahan untuk membantu agar terus mengingat-Nya, seperti terus berzikir dimanapun dan kapanpun.

Zikir merupakan suatu upaya untuk mendekatkan diri kepada Allah dengan cara mengingat-Nya. Zikir juga dapat berfungsi sebagai metode psikoterapi, karena dengan banyak melakukan Zikir akan menjadikan hati

tenang, tenang dan damai, serta tidak mudah digoyahkan oleh pengaruh lingkungan dan budaya global (Anggraini dan Subandi, 2014). Pada setiap individu terdapat kebutuhan dasar spiritual yang harus dipenuhinya. Seperti yang tercantum pada surat Az Zumar ayat 23: “Gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhannya. Kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka di waktu mengingat Allah.”¹

Zikir akan membuat hati merasakan yang namanya ketenangan dan kedamaian, pikiran menjadi jernih, tenang dan dapat merasa seperti dekat sekali dengan sang pencipta karena terus melafadzkan kalimat-kalimat yang memuja-Nya. Zikir tidak hanya dilakukan saat kita selesai mengerjakan sholat, Zikir bisa dilaksanakan kapanpun. Bahkan salah satu obat penawar yang ampuh untuk meredakan amarah adalah dengan berZikir karena, BerZikir yang sebenarnya secara harafiah berarti kita selalu menyebut namaAllah dan menghayatinya disanubari. Tidak hanya itu Zikir juga suatu ibadah yang diperkenalkan Allah dan Rasul-Nya. Dengan berZikir, kegelisahan hati, kecemasan emosi dan kemarahan dapat hilang dengan sendirinya.²

Zikir dapat memberikan banyak manfaat untuk manusia tetapi tidak semua manusia mempercayai kekuatan dari melafadzkan Zikir, tidak semua merasakan betapa besarnya manfaat Zikir jika kita lakukan dengan benar dan ikhlas. Padahal Zikir sangat membantu dalam menenangkan hati dan pikiran, apalagi untuk menjalani kehidupan yang tidak akan selamanya mulus atau berjalan sesuai keinginan dan kehendak diri. Dalam kehidupan manusia pasti akan melewati fase-fase yang tidak diinginkan, pada saat melewati fase-fase tersebut manusia merasa tidak sanggup dalam melewati fase tersebut. Seringkali ketika merasa tidak sanggup melewati rintangan dan ujian dari Allah manusia merasa tersesat, hati menjadi tidak karuan, dan malah melakukan hal yang tidak semestinya dilakukan. Dan zikir dapat membantu

¹ Olivia dwi kumala, dkk, *Efektivitas Pelatihan Zikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertens*, Yogyakarta, Jurnal Ilmiah Psikologi, 2017, Hlm.59

² Harmathilda H. Soleh, *Doa dan Zikir dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosi*, Sekolah Pascasarjana UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Jurnal Psikologi Islami, 2016, Hlm.30

untuk mengerem diri dan hati untuk tidak melakukan hal yang semestinya tidak perlu dilakukan.

Manusia hidup akan melewati fase-fase yang bertujuan untuk mendewasakan diri. Fase-fase tersebut akan bermacam-macam bentuknya dan tingkatannya. Apapun yang akan kita kerjakan dan jalani pasti akan ada hambatannya. Sekolah, kuliah, bekerja, bahkan berumah tangga. Apalagi jika sudah berumah tangga, akan ada banyak rintangan-rintangan yang dihadapi, pertengkaran soal ekonomi, anak-anak, dll. Tetapi hal yang paling kebanyakan para pasangan alami adalah permasalahan yang bersangkutan dengan anak.

Anak merupakan amanah yang telah Allah berikan kepada sebuah pasangan sebagai penyempurna kebahagiaan didalam rumah tangga, anak adalah amanah dan anugerahkan yang diharpkan sebagai penerus orang tuanya kelak. Setiap orang tua pasti menantikan dan mengharapkan memiliki anak yang sehat, cantik, dan sempurna. Karena kebanyakan orang tua meyakini bahwa jika anaknya sempurna maka akan mendapatkan masa depan yang sempurna juga. Lalu bagaimana jika ada pasangan yang memiliki anak yang tidak sempurna secara fisik atau mental? Di Indonesia sendiri khususnya dilingkungan penulis pribadi, banyak orang tua yang sulit menerima keadaan anaknya yang terlahir secara kurang normal, atau biasanya mereka menganggap berbeda dari anak-anak lainnya. Hanya beberapa orang tua yang dapat menerima dan memahami anak yang terlahir dengan berkebutuhan khusus.

Anak berkebutuhan khusus cukup banyak dilingkungan sekitar kita, sebagai manusia yang terlahir normal tidak seharusnya kita menutup mata dan pikiran untuk memperhatikan Anak berkebutuhan khusus. Anak berkebutuhan khusus memiliki hak dan kewajiban yang sama seperti manusia pada umumnya. Jika dari keluarga sendiri sulit untuk menerima dan memahami bagaimana menghadapi anak berkebutuhan khusus, tidak heran jika masyarakat sekitarnyaapun sulit untuk menerima dan memahami bagaimana memperlakukan anak berkebutuhan khusus tersebut. Padahal anak yang terlahir dengan memiliki kebutuhan khusus sangat perlu perhatian serta

dukungan dari orang-orang sekitarnya khususnya orang tuanya. Mereka membutuhkan stimulasi dan penanganan yang lebih khusus daripada anak-anak pada umumnya. Sayangnya di Indonesia dan lingkungan sekitar penulis sendiri, orang tua dan masyarakat masih tidak tahu dan buta seolah-olah menutup mata dan telinga untuk mempelajari mendalam tentang anak berkebutuhan khusus. Bagaimanapun bentuk dan karakter Anak Berkebutuhan Khusus, ia tetap menjadi amanah bagi setiap orang tuanya, Allah menegaskan dan mengingatkan didalam beberapa firman-Nya pentingnya dalam merawat seorang anak, surat At-Tagabun Ayat 15:

إِنَّمَا أَمْوَالُكُمْ وَأَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌ وَاللَّهُ عِنْدَهُ أَجْرٌ عَظِيمٌ

“*Sesungguhnya hartamu dan anak-anakmu adalah cobaan (bagimu), dan disisi Allah-lah pahala yang besar*”³

Pemahaman anak berkebutuhan khusus terhadap konteks, ada yang bersifat biologis, psikologis, sosio-kultural. Dasar biologis anak berkebutuhan khusus bisa dikaitkan dengan kelainan genetik dan menjelaskan secara biologis penggolongan anak berkebutuhan khusus, seperti *brain injury* yang bisa mengakibatkan kecacatan tunaganda. Dalam konteks psikologis, anak berkebutuhan khusus lebih mudah dikenali dari sikap dan perilaku, seperti gangguan pada kemampuan belajar pada anak *slow learner*, gangguan kemampuan emosional dan berinteraksi pada anak autisme, gangguan kemampuan berbicara pada anak autisme dan ADHD. Konsep sosio-kultural mengenal anak berkebutuhan khusus sebagai anak dengan kemampuan dan perilaku yang tidak pada umumnya, sehingga memerlukan penanganan khusus.⁴

Orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus perlu dapat pendidikan yang lebih bagaimana cara memahami anaknya tersebut. Stres

³ Alquran Indonesia yang diunduh pada tanggal 14 Oktober 2019

⁴ Dinie Ratri Desiningrum, *Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus*, Yogyakarta, 2016, Hlm.2

dalam mengasuh seorang adalah hal yang wajar, apalagi anaknya berbeda dari anak pada umumnya, tetapi jangan dijadikan alasan untuk tidak mampu mengurusinya sendiri. Dengan berserah diri kepada Allah dan mengingat bahwa Allah telah menitipkan amanah yang sangat baik baginya, maka setiap orang tua pasti akan ikhlas dan mampu merawat sang anak yang diberi kelebihan secara berbeda oleh Allah SWT.

Dengan latar belakang masalah yang telah disampaikan, peneliti dengan kesungguhan dan keyakinan merasa bahwa fenomena itu pantas untuk dijadikan bahan penelitian yang berjudul **“Penerapan Zikir Kalimat Thayyibah Dalam Mengelola Stres Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus (Studi Kasus Di Rumah Hasanah Bandung Cibeunying Kolot V”**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan dan pemaparan latar belakang masalah yang peneliti paparkan, maka peneliti mengambil beberapa point masalah yang dapat diangkat untuk dikaji, yaitu :

1. Bagaimana kondisi orang tua anak berkebutuhan khusus di Rumah Hasanah Bandung?
2. Bagaimana metode penerapan zikir dalam mengatasi stres orang tua anak berkebutuhan khusus di Rumah Hasanah Bandung?
3. Bagaimana hasil dari penerapan zikir kepada orang tua anak berkebutuhan khusus di Rumah Hasanah Bandung?

C. Tujuan Penelitian

Banyak tujuan yang diharapkan peneliti dalam penelitian ini, tetapi tujuan yang paling diharapkan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui seberapa besar penerimaan diri orang tua anak berkebutuhan khusus terhadap kondisi anak.
2. Untuk mengetahui bagaimana metode yang tepat dalam menanggulangi ketika mengalami stres dalam merawat anak berkebutuhan khusus.

3. Untuk dapat mengetahui manfaat dan seberapa besar pengaruh kekuatan zikir dalam mengendalikan hati dan mengelola stres.

D. Manfaat Penelitian

Dalam kegunaan penelitian ini, peneliti berharap apa yang diteliti dapat bermanfaat bagi siapapun yang nanti membacanya, khususnya bagi orang-orang yang mencari informasi yang berhubungan dengan zikir atau Anak Berkebutuhan Khusus. Manfaat yang diharapkan adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menambahkan informasi dan menyumbangkan ide-ide bagi siapapun yang juga ingin membahas dan mencari tahu lebih dalam tentang cara Menganalisis zikir dalam mengelola stres kepada Orang tua Anak Berkebutuhan Khusus. Dan memberi manfaat bagi para terapis-terapis bahwa zikir memiliki pengaruh besar dalam mengelola stres.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Orang Tua Rumah Hasanah Bandung

Berharap orang tua tidak lagi mengeluh dalam merawat anak berkebutuhan khusus. Dapat memberi pemahaman ke orang tua bahwa dalam kehidupan akan melewati ujian-ujian dari Allah yang nantinya bertujuan untuk mengangkat derajatnya. Dan Zikir atau mendekatkan diri kepada Allah dapat membantu mengatasi rasa lelah dalam melewati ujian-ujian tersebut.

- b. Bagi Guru-guru Rumah Hasanah Bandung

Berharap penelitian ini dapat menjadi referensi untuk memasukan zikir sebagai salah satu terapi di Rumah Hasanah Bandung, yang tidak hanya bermanfaat dalam mengelola stres orang tua tapi juga dapat membantu perkembangan dan ketenangan Anak Berkebutuhan Khusus.

c. Bagi peneliti

Berharap apa yang peneliti harapkan dari penelitian ini tidak hanya bermanfaat bagi orang tua anak berkebutuhan khusus tetapi juga khususnya bermanfaat untuk peneliti sendiri. Lewat penelitian ini peneliti mendapatkan ilmu dan pembelajaran bahwa tidak mudah merawat seorang anak. Semoga kelak peneliti dapat belajar dan menerapkan bagaimana cara mendidik dan menghadapi seorang anak dengan baik sesuai ajaran norma-norma agama.

E. Tinjauan Pustaka

Sudah ada beberapa peneliti yang mengangkat zikir sebagai penelitian jurnal atau skripsinya. Banyak orang yang ingin mengetahui dan membuktikan seberapa besar pengaruh kekuatan zikir terhadap kehidupan, apa saja manfaat zikir untuk kehidupan manusia, bagaimana cara mengamalkannya, dll. Pada tinjauan pustaka kali ini ada beberapa sumber-sumber terdahulu yang peneliti ambil, yang juga membahas tentang apa yang ingin peneliti bahas dan angkat, yaitu :

1. Skripsi yang berjudul *Dzikir Laillaha Illalah Sebagai Penghilang Gelisah (Analisa Pemikiran M. Arifin Ilham)* yang ditulis oleh Intan Ni'ma Sintia tahun 2020 ini mengangkat rumusan masalah yang berfokus kepada pembuktian mengenai pendapat M. Arifin Ilham mengenai pengaruh zikir Laillaha Illalah sebagai penghilang gelisah. Dalam melakukan penelitian ini penulis menggunakan metode pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian pustaka. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah bahwa terbukti benar zikir Laillaha Illalah merupakan zikir pembersih jiwa dari sikap-sikap manusia yang sering lalai terhadap kenikmatan dunia, sehingga ketika mendapatkan ujian manusia merasakan gelisah dan takut. Peneliti juga mendapatkan hasil bahwa dengan berzikir Laillaha Illalah dapat mengingatkan dan menyadarkan manusia bahwa tidak ada Tuhan Selain Allah dan Allah lah yang maha mengatur dan berkendak atas segala yang terjadi dalam

kehidupan manusia. Allah tidak akan memberikan ujian diluar batas kemampuan hamba-Nya, maka dari itu tidak perlu gelisah tentang apapun yang akan terjadi nanti. Dengan zikir Laillaha Illalah hati akan menjadi lebih tenang.

2. Kelebihan dari skripsi ini adalah penulis sangat detail menjabarkan biografi M.Arifin Ilham sebelum membahas lebih lanjut tentang zikir Laillaha Illalah menurut pandangan beliau, penulis juga menjabarkan tentang macam-macam bacaan zikir selain Laillaha Illalah. Sedangkan kekurangan dari skripsi ini adalah kurangnya pembahasan mengenai bagaimana cara penulis meneliti sehingga mendapatkan kesimpulan hasil dari penelitiannya tersebut. Skripsi ini terdiri dari 76 halaman sehingga masih belum cukup menjabarkan secara jelas mengenai judul penelitian ini.
3. Skripsi yang berjudul *Pengaruh Zikir terhadap Kecemasan Lansia* yang ditulis oleh mahasiswi jurusan Tasawuf Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung tahun 2018. Pada skripsi ini, peneliti mengambil objek pada lansia yang berada disebuah majlis ta'lim dengan sebanyak responden 50 orang. Dari 50 responden peneliti menemukan dan menyimpulkan bahwa kecemasan pada lansia terhitung cukup tinggi sebesar 68,7% dan pengaruh antara zikir dengan kecemasan Lansia cukup berpengaruh. Pengaruh zikir dalam meringankan kecemasan lansia termasuk dalam kategori sedang, yaitu sebesar 43%. Peneliti menemukan bahwa dengan berzikir seorang lansia akan merasa bahwa dirinya selalu dilindungi oleh Allah, tidak perlu ada yang ditakutkan selagi ia mengingat Allah. Karena dengan berzikir artinya kita selalu mengagungkan asma-asma Allah. Dan sebagian lansia menyadari, ketika ia cemas dan tidak melibatkan Allah didalam kehidupannya, ia merasa tersesat dan memiliki beban hidup yang sanat berat. Perbedaannya dengan penelitian yang ingin saya angkat hanya terdapat pada objek atau sasaran penelitiannya. Pada skripsi yang berjudul "Pengaruh Zikir terhadap Kecemasan Lansia" ini

mengambil objek lansia, sedangkan pada penelitian yang ingin saya angkat, mengambil objek orang tua yang rata-rata berumur 30-40 tahun di Rumah Hasanah Bandung. Dimana beban orang tua ini lebih besar ketimbang orang tua pada umumnya, karena memiliki anak yang harus mendapatkan kebutuhan dan pengasuhan yang lebih dari anak-anak pada umumnya. Dan saya juga menambahkan nilai-nilai apa saja yang didapatkan ketika orang tua anak berkebutuhan khusus menerapkan zikir dalam kehidupannya.

4. Jurnal yang berjudul *Mengelola Stres dalam Perspektif Islam dan Psikologi* yang ditulis oleh Susatyo Yuwono dosen fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta tahun 2010, menurut peneliti stres dapat menimbulkan beberapa akibat bukan hanya psikis dan fisik tapi juga gangguan social jika tidak segera diatasi. Banyak kerugian yang akan dialami para penderita stres, lambat dalam mengambil keputusan, konsentrasi hilang, dan sulit untuk berfikir positif. Pada jurnal ini juga membahas dan menjelaskan bagaimana islam memandang tentang stres dan bagaimana Islam dan Psikologi mengobati atau melola stres. Dalam islam ada beberapa cara agar terhindar atau dapat mengelola stres yaitu dengan ikhlas dan niat, sabar, sholat, mensyukuri apapun yang diterima dan sudah Allah berikan, dan berzikir (selalu mengingat Allah). Sedangkan dalam Psikologi cara mengelola stres dengan *Cognitive restructuring, journal writing, dan time management*. Jadi kesimpulannya adalah, Islam telah menyediakan penawar dalam mengobati stres dengan bentuk amalan berupa ibadah-ibadah kepada Allah. Dengan begitu, apabila manusia mampu menjalankan dan mengamalkan ibadah tersebut maka akan terjauh dan mendapatkan manfaat dalam mengelola stres.
5. Jurnal yang berjudul *Penerimaan diri Pada Orang Tua yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus* yang ditulis oleh Novira Faradina tahun 2016. Dalam jurnal ini dijelaskan bagaimana karakteristik Anak Berkebutuhan Khusus dan bagaimana seharusnya peran orang tua yang

memiliki anak berkebutuhan khusus dalam mengasuh, merawat, dan menjaganya. Orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus dalam penelitian ini memiliki bentuk dan cara penerimaan yang berbeda-beda. Ada orang tua yang langsung menerima ketika tahu anaknya didiagnosa sebagai anak berkebutuhan khusus dan ada juga yang tidak mudah menerima hasil diagnose tersebut. Orang tua yang tidak langsung menerima anaknya yang didiagnosa berkebutuhan khusus, awalnya merasa kaget, marah pada kehendak Tuhan karena anak yang diberikan tidak sesuai ekspektasi orang tua, dan orang tua merasa malu dan takut jika diolok-olok atau dihina oleh orang-orang sekitar atas ketidak normalan sang anak. Ketidak terimaan itu yang nantinya akan membuat orang tua menjadi stres. Dan pada penelitian ini disarankan agar orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus agar dapat menerima dengan ikhlas apa yang sudah Allah titipkan kepadanya dan untuk orang tua yang sudah menerima kehendak Tuhan agar dapat lebih ekstra menjaga sang anak, memberi perhatian lebih kepada sang anak.

6. Jurnal yang berjudul *Zikir dalam Al-Quran sebagai Terapi Psikoneurotik* yang ditulis oleh Agus Riyadi pada tahun 2013. Mengapa peneliti memilih jurnal ini sebagai tinjauan pustaka pada bab ini karena pada jurnal ini peneliti merasa bahwa banyak pelajaran dan acuan tentang ilmu zikir yang dibahas pada jurnal ini. Dalam jurnal ini menegaskan bahwa dalam Al-Qur'an sudah sangat dijelaskan bahwa zikir memiliki kekuatan yang besar sebagai terapi dalam menangani berbagai macam keluhan salah satunya untuk Psikoneurotik atau gangguan kesehatan mental, dan stres termasuk dalam gangguan kesehatan mental. Pada jurnal ini dibuktikan bahwa ketika kita berzikir hati akan merasa lebih nyaman dan tenang, jauh dari kecemasan karena dalam hatinya terus menyebut dan mengingat Allah SWT.

F. Kerangka Pemikiran

Dalam Ensiklopedia Tematis Dunia Islam, Zikir diartikan dengan ingat, maksudnya mengingat Allah swt. dengan maksud mendekatkan diri kepada-Nya. Zikir merupakan suatu upaya yang dilakukan manusia guna mengingat kebesaran dan keagungan Allah swt. agar manusia tidak lupa terhadap penciptanya serta terhindar dari penyakit sombong dan takabur. Sementara menurut kaum sufi, Zikir merupakan perhatian total dan sepenuhnya kepada Allah swt. dengan mengabaikan segala sesuatu selain-Nya. Kata Syaikh Ni'matullah Vali, "Engkau ingat kami di dalam hati dan jiwamu, hanya ketika engkau melupakan dua alam".⁵

Berzikir akan menumbuhkan keyakinan yang sangat kuat dalam diri kita bahwa hanya Allah-lah satu-satunya pemberi jalan keluar yang mahakuasa atas segala sesuatu, menggenggam segala sesuatu hingga mampu mengusir semua perasaan cemas, gelisah, kesedihan dan kekecewaan atas semua yang kita alami.⁶ Jadi menurut para kaum sufi zikir adalah menyeruh kepada Allah SWT mengingat, bertasbih, memuja hanya kepada Allah. Dengan begitu ketika kita menomo satukan dan mengingat Allah dalam setiap nafas di kehidupan kita, Allahpun akan mengingat kita. Tidak mudah memang selalu mengingat Allah, pasti akan banyak cobaan yang akan datang, tetapi ketika kita mampu sabar dan terus berZikir maka akan banyak manfaat yang akan kita dapatkan diantaranya, tenang, nyaman, terhindar dari kegelisahan dan kesunyiaan.

Ibn hajar As-Qalany mendefinisikan Zikir dengan segala lafal yang dianjurkan untuk banyak membacanya seperti tasbih, tahmid, tahlil, takbir, hawqalah, basmalah, hasbalah, istighfar, dan sebagainya. Disamping itu, beliau menjelaskan bahwa melakukan perbuatan yang diwajibkan maupun disunnahkan termasuk pula dalam pengertian Zikir, hal ini senada dengan

⁵ Muhammad Idris, *Konsep Zikir Dalam Al-Quran (studi atas Penafsiran M. Quraish Shihab)*, Universitas Islam Negeri Alauddin Makasar, 2016, Hlm. 3

⁶ Dewi yana, *Dahsyatnya Zikir*, Penerbit Zikrul Hakim (anggota IKAPI), Jakarta Timur, 2010, Hlm.13

pendapat Said bin Zubair yang tidak membatasi pengertian Zikir, menurutnya segala bentuk ketaatan kepada Allah adalah Zikir.⁷

Mengenai stress, Mas Rahim Salabi juga mendefinisikan bahwa stres adalah suatu kondisi yang menekan seseorang sehingga menimbulkan rasa tidak senang dan rasa tenang, menimbulkan resah dan gelisah.⁸ Sedangkan Imam Al-Ghazali berpendapat bahwa stress adalah akibat yang terjadi karena perasaan yang terlalu mencintai dunia, yang akhirnya tercipta permasalahan tekanan dalam hidup yang bergejolak dalam hati dan psikis.

Zikir untuk menormalisasi kembali fungsi sistem jaringan syaraf sel-sel organ tubuh. Dalam tarikat Qadiriyyah ketika mengucapkan “Lailahailallah” pandangan dipusatkan di kalbu dalam dada, lalu “lailaalha” seakan-akan dibuang dengan menengok ke atas, kemudian diteruskan dan mengucapkan “Ilaaha” (kecuali Allah) dengan kepala menghadap ke atas, lalu seakan-akan kalimat “ilallah” yang ada di luar dimasukkan ke dalam kalbu. Hal ini dilakukan berkali-kali sehingga mengakibatkan optimalisasi fungsi organ tubuh. Mengingat Allah atau Zikir bisa dengan mengucapkan tasbih, takbir, doa dan ibadah-ibadah lainnya. Kesemuanya itu apabila seorang muslim membiasakan diri mengingat Allah, maka ia akan merasa bahwa ia dekat dengan Allah dan berada dalam perlindungan dan penjagaannya dengan demikian, akan timbul kepada dirinya perasaan percaya diri, teguh, tenang, tentram, dan bahagia.⁹

G. Metodologi Penelitian dan Langkah-langkah Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan metode dan langkah-langkah penelitian sebagai berikut :

⁷ Muhammad Syafiq Ashfa Hubbi, *Konsep Zikir Menurut Al-Ghazali dan Meditasi Dalam Agama Budha*, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2019, Hlm.19

⁸ Duryani, Peran Raja’ Dalam Menanggulangi Stres Perspektif Al-Ghazali, UIN Walisongo Semarang, 2017, Hlm.30

⁹ Duryani, Peran Raja’ Dalam Menanggulangi Stres Perspektif Al-Ghazali, UIN Walisongo Semarang, 2017, Hlm.60

1. Metodologi Penelitian

Metodeologi penelitian yang ingin peneliti terapkan adalah metodologi Kualitatif, karena peneliti lebih ingin menonjolkan Implementasi dari Zikirnya bukan seberapa besar pengaruh Zikir tersebut. Metode kualitatif dinamakan metode baru karena popularitasnya belum lama. Disebut juga metode postpositivistik karena berlandaskan pada filsafat postivisme. Metode kualitatif digunakan untuk meneliti pada kondisi objektif yang alamiah (lawannya adalah metode experiment).

Dalam metodologi kualitatif instrumennya adalah orang, yaitu adalah peneliti itu sendiri. Peneliti adalah sebagai instrument kunci, untuk dapat menjadi instrument maka peneliti harus memiliki wawasan dan bekal teori yang luas sehingga mampu bertanya, menganalisis, memotret, mengkontruksi, situasi social yang diteliti sehingga menjadi lebih bermakna.¹⁰

2. Menentukan Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian yang ingin saya teliti adalah berada di Rumah Hasanah Bandung atau dulu lebih dikenal dengan Rumah Autis Bandung, beralamat di Jl.Cibeunying kolot V nomor 18 Sadang Serang, Kecamatan Coblong Bandung. Peneliti memilih tempat ini karena peneliti merasa bahwa Rumah Hasanah memiliki metode pembelajaran yang hamper mirip dan sesuai dengan judul skripsi yang peneliti angkat, lingkungan yang sangat ramahpun menjadi salah satu alasan mengapa peneliti memilih lokasi penelitian disana.

3. Sumber data dan Jenis data

a. Sumber data

Sumber data peneliti ambil dari arsip-arsip milik Rumah Hasanah dan informasi-informasi dari kepala yayasan, kepala sekolah, juga

¹⁰ Suryana, *Metodologi penelitian (model praktis penelitian Kuantitatif dan Kualitatif)*, Universitas Pendidikan Indonesia, 2010, Hlm.40

guru-guru Rumah Hasanah. Serta buku-buku , jurnal, dan skripsi yang berkaitan dengan judul skripsi yang peneliti angkat.

b. Jenis data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian adalah data kualitatif yang terdiri dari :

1) Data Primer

Data primer merupakan data yang peneliti dapat langsung dari objek penelitian yaitu orang tua dan staf Rumah Hasanah berupa hasil dari observasi, wawancara, dan implementasi Zikir dalam mengelola stres orang tua anak berkebutuhan khusus. Dan data-data pendukung lainnya

2) Data Sekunder

Data sekunder dalam metode penelitian kualitatif merupakan data yang didapatkan melalui buku-buku bacaan, jurnal, dan skripsi-skripsi terdahulu yang berkaitan dengan judul skripsi yang peneliti angkat yaitu “Implementasi Zikir Kalimat Thayyibah dalam Mengelola Stres Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus”, selain buku-buku bacaan data sekunder juga diperoleh dari foto-foto, video, dan hasil rekaman saat melakukan observasi, wawancara, dan implementasi.

4. Teknik Pengumpulan Data

Dalam melakukan penelitian digunakan beberapa teknik pengumpulan data, dalam metodologi penelitian kualitatif teknik yang sering digunakan atau diterapkan biasanya ada beberapa teknik diantaranya adalah:

a. Observasi

Adler & Adler (1987: 389) menyebutkan bahwa observasi merupakan salah satu dasar fundamental dari semua metode

pengumpulan data dalam penelitian kualitatif, khususnya menyangkut ilmu-ilmu sosial dan perilaku manusia. Observasi juga dipahami sebagai “andalan perusahaan etnografi” (Werner & Schoepfle, 1987: 257). Maksudnya adalah observasi merupakan proses pengamatan sistematis dari aktivitas manusia dan pengaturan fisik dimana kegiatan tersebut berlangsung secara terus menerus dari lokus aktivitas bersifat alami untuk menghasilkan fakta.¹¹ Dalam observasi peneliti harus dapat mengenali ruang lingkup lokasi, mencatat segala yang terjadi dilokasi penelitian dan mengumpulkan informasi sebanyak-banyaknya yang kemudian dapat dijadikan data-data penelitian.

b. Wawancara

Definisi wawancara menurut Moleong (2009, halaman 186), wawancara adalah percakapan yang dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (interviewer) yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara (interviewee) yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu. Menurut Benney & Hughes (dalam Denzin, 2009, halaman 501), wawancara adalah seni bersosialisasi, pertemuan “dua manusia yang saling berinteraksi dalam jangka waktu tertentu berdasarkan kesetaraan status, terlepas apakah hal tersebut benar-benar kejadian nyata atau tidak”.¹² Biasanya sebelum melakukan wawancara seorang peneliti melakukan observasi kemudian memantau apa yang ada ditempat penelitian tersebut, kemudian dicatat dan akhirnya menjadi sebuah permasalahan yang dapat diangkat untuk melakukan sebuah penelitian. Saat melakukan wawancara peneliti berkomunikasi dengan melakukan tanya jawab dengan para

¹¹ Hasyim Hasanah, *Teknik-Teknik Observasi (Sebuah Alternatif Metode Pengumpulan Data Kualitatif Ilmu-ilmu Sosial)*, Universitas Negeri Semarang, Jurnal at-Taqaddum, Volume 8, Nomor 1, 2016, Hlm.26

¹² Sunyono, *Teknik Wawancara (Interview) Dalam Penelitian Kualitatif*, Universitas Negeri Surabaya, 2011, Hlm.4

respondennya dan bias menggunakan cara formal, informal, dan semiformal.

c. Dokumentasi

Dokumen adalah sesuatu yang mendukung fakta dengan bukti tertulis. Dalam sejarahnya, pengadilan selalu memutuskan perkara berdasar dengan adanya bukti tertulis ini. Demikian juga dalam lingkup ilmiah.¹³ Selain Observasi dan Wawancara, dokumentasi menjadi salah satu pendukung atau bukti nyata dari sebuah penelitian. Dokumentasi yang dimaksud bias berupa foto, video, atau rekaman suara peneliti dengan para responden saat melakukan wawancara.

d. Studi Kepustakaan

Dalam penelitian ini peneliti juga menggunakan studi kepustakaan untuk menambahkan informasi yang belum peneliti mengerti. Studi kepustakaan ini berupa buku-buku dan jurnal yang berkaitan dengan judul penelitian yang diangkat oleh peneliti.

e. Pengolahan Data dan Analisa Data

Pengolahan data analisa data yang dilakukan dalam penelitian menggunakan pendekatan kualitatif yang disusun berdasarkan :

1. Melakukan penelitian
2. Mengumpulkan hasil penelitian
3. Menyusun data-data sesuai jenisnya
4. Kemudian memberikan simpulan dari data-data penelitian tersebut.

¹³ Blasius Sudarsono, *Memahami Dokumentasi*, Acarya Pustaka, Vo.3, No.1, Juni 2017, Hlm.54

H. Sistematika Penulisan

Agar dapat mudah dipahami dalam penyusunan skripsi ini, maka di dalam laporan materi-materi yang tercantum di dalam skripsi tersebut dikelompokkan menjadi beberapa sub bab, dengan sistematika sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan, bab ini berisi tentang: Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Tinjauan Pustaka, Kerangka Pemikiran, Metodologi penelitian & Langkah-langkah Penelitian dan Sistematika Penulisan.

Bab II Landasan Teori, bab ini berisi tentang: Teori yang dipergunakan dalam pembahasan permasalahan, Dzikir, Kalimat Thayyibah, Stress, Orang Tua dan Anak Berkebutuhan Khusus.

Bab III Metodologi Penelitian, bab ini berisi tentang: Pendekatan dan Metodologi Penelitian, jenis dan Sumber Data, Teknik Pengumpulan Data, Teknik analisis Data dan Tempat & Waktu Penelitian.

Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan, bab ini berisi tentang: Implementasi Zikir Kalimat Thayyibah Dalam Mengelola Stres Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus (Studi Kasus Di Rumah Hasanah Bandung Cibeunying Kolot V

Bab V Penutup, bab ini berisi tentang: Kesimpulan dan Saran yang mungkin bermanfaat bagi para pembaca.