

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

2.1.1 Definisi Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Nietzal (Ghufron & Risnawati, 2012) berpendapat bahwa kecemasan berasal dari bahasa latin (*anxius*) dan dari bahasa jerman (*ants*), yaitu suatu kata yang digunakan menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologi. Muchlas (Ghufron & Risnawati, 2012) mendefinisikan istilah kecemasan sebagai sesuatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental kesukaran dan tekanan yang menyertai konflik atau ancaman.

Kecemasan adalah suatu keadaan atau kondisi emosi yang tidak menyenangkan, dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan tidak berdaya dan tidak menentu. Pada umumnya kecemasan bersifat subjektif, yang ditandai dengan adanya perasaan tegang, khawatir, takut dan disertai adanya perubahan fisiologis, seperti peningkatan denyut nadi, perubahan pernafasan dan tekanan darah (Ghufron & Risnawati, 2012).

Menurut Chaplin (2011) kecemasan adalah perasaan campuran yang berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut

Sependapat dengan Chaplin, menurut Barlow (2002) Kecemasan adalah suasana hati yang negatif ditandai oleh gejala-gejala fisik, ketegangan fisik dan ketakutan tentang masa depan seperti ketika seseorang menghadapi dunia kerja.

Sedangkan Kecemasan menurut Ernawati (Pieter, dkk., 2012) merupakan istilah yang sering digunakan dalam kehidupan sehari-hari yakni menggambarkan keadaan kekhawatiran,

kegelisahan yang tidak menentu atau reaksi ketakutan dan tidak tenang yang terkadang disertai berbagai keluhan fisik.

Sementara Lazarus membedakan perasaan cemas menurut penyebabnya menjadi dua.

1. *State anxiety*

State anxiety adalah reaksi emosi sementara yang timbul pada situasi tertentu yang dirasakan sebagai ancaman, misalnya mengikuti tes, menjalani operasi, atau lainnya. Keadaan ini ditentukan oleh perasaan tegang yang subjektif.

2. *Trait anxiety*

Trait anxiety adalah disposisi untuk menjadi cemas dalam menghadapi berbagai macam situasi (gambaran kepribadian). Ini merupakan ciri atau sifat yang cukup stabil yang mengarahkan seseorang atau menginterpretasikan suatu keadaan menetap pada individu (bersifat bawaan) dan berhubungan dengan kepribadian yang demikian.

Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu (*state anxiety*), yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi tes, berupa yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu dan bukan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadiannya (Ghufroon & Risnawati, 2010).

Menurut Greenberger, kecemasan merupakan salah satu emosi yang paling menimbulkan stress yang dirasakan oleh banyak orang (Greenberger, 2004).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan dalam menghadapi dunia kerja merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami oleh seseorang terhadap masa yang akan datang.

2.1.2 Aspek-aspek kecemasan

Aspek-Aspek Kecemasaan menurut Ghufron ada beberapa aspek yaitu diantaranya:

1. Kekhawatiran (*worry*) merupakan pikiran negatif tentang dirinya sendiri, seperti perasaan negatif bahwa ia lebih jelek dibandingkan dengan teman-temannya.
2. Emosionalitas (*imosionality*) sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonomi, seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin, dan tegang.
3. Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task generated interference*) merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas (Ghufron & Risnawati, 2010).

Shah membagi kecemasan menjadi 3 komponen :

1. Komponen fisik, seperti pusing, sakit perut, tangan berkeringat, perut mual, mulut kering, grogi, dan lain-lain.
2. Emosional seperti panik, takut, perasaan.
3. Mental atau kognitif, seperti gangguan perhatian dan memori, kekhawatiran, ketidakteraturan dalam berpikir, dan bingung (Ghufron & Risnawati, 2010).

Kesimpulan berdasarkan penjelasan di atas jadi aspek-aspek dari kecemasan yang diambil adalah komponen fisik, emosional, mental atau kognitif.

2.1.3 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan

Ada beberapa perangkat pikiran buruk yang menimbulkan kecemasan. Mereka semua sama-sama memiliki kecenderungan untuk "mengunci" harapan mengenai bagaimana segala sesuatu "seharusnya" yaitu :

1. Perfeksionisme

Orang yang memandang dirinya "perfeksionis" tidak akan meremehkan kualitas pekerjaan mereka. Sebagai akibatnya, mereka mendorong diri sendiri ke dalam kecemasan. Biarkan diri anda menjadi manusiawi, yang menurut definisinya tidak sempurna.

2. Kekakuan

Pemikir yang kaku mengalami kesulitan berpikir diluar kemungkinan hitam/putih, ini/itu, dan benar/salah. Pemikir yang kaku gagal melihat corak abu-abu.

3. Obsesi Kontrol

Orang yang merasa adanya kebutuhan intens untuk mempertahankan rasa pengendalian yang ketat terhadap berbagai peristiwa dalam kehidupannya membuat diri mereka selalu menghadapi kenyataan pahit. Kita tidak memiliki kendali total terhadap segala peristiwa dan tidak akan pernah memilikinya. Anda mungkin sedang mengalami stress kerja karena anda terobsesi untuk mempertahankan kendali atas aliran pekerjaan dan bagaimana para rekan kerja anda melakukan pekerjaan mereka (Arden, 2006).

Menurut Adler dan Rodman (Ghufron & Risnawati, 2012) faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan antara lain yaitu :

1. Pengalaman negatif pada masa lalu

Pengalaman ini merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang. Apabila individu tersebut menghadapi situasi atau kejadian yang sama dan juga tidak menyenangkan, misalnya pernah gagal dalam tes tersebut merupakan

pengalaman umum yang menimbulkan kecemasan siswa dalam menghadapi tes.

2. Pemikiran yang tidak rasional

Para psikologi memperdebatkan bahwa kecemasan terjadi bukan karena suatu kejadian, melainkan kepercayaan atau keyakinan tentang kejadian itulah yang menjadi penyebab kecemasan.

Ellis (Ghufron, 2012) memberi daftar kepercayaan atau keyakinan kecemasan sebagai contoh dari pikiran tidak rasional yang disebut buah pikiran yang keliru, yaitu kegagalan katastrofik, kesempurnaan, persetujuan, dan generalisasi yang tidak tepat.

1. Kegagalan katastrofik

Kegagalan katastrofik, yaitu adanya asumsi dari diri individu bahwa akan terjadi sesuatu yang buruk pada dirinya. Individu mengalami kecemasan dan perasaan - perasaan ketidakmampuan serta tidak sanggup mengatasi permasalahannya.

2. Kesempurnaan

Setiap individu menginginkan kesempurnaan. Individu ini mengharapkan dirinya berperilaku sempurna dan tidak ada cacat. Ukuran kesempurnaan dijadikan target dan sumber inspirasi bagi individu tersebut.

3. Persetujuan

Persetujuan adanya keyakinan yang salah didasarkan pada ide bahwa terdapat hal virtual yang tidak hanya diinginkan tetapi juga untuk mencapai persetujuan dari sesama teman atau siswa.

4. Generalisasi yang tidak tepat

Keadaan ini juga memberi istilah generalisasi yang berlebihan. Hal ini terjadi pada orang yang mempunyai sedikit pengalaman.

Secara umum faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan adalah faktor internal dan faktor eksternal, faktor internal meliputi tingkat religiusitas yang rendah, rasa pesimis, takut gagal, pengalaman negatif masa lalu, dan pikiran yang tidak rasional. Sementara faktor eksternal seperti kurangnya dukungan sosial (Ghufron & Risnawati, 2010).

Faktor penyebab Kecemasan menurut Pieter (2011) sebagai berikut:

1. Perasaan takut tidak diterima dalam lingkungan tertentu
2. Adanya pengalaman traumatis seperti trauma perpisahan, kehilangan atau bencana alam
3. Frustrasi akibat kegagalan dalam mencapai tujuan
4. Adanya ancaman pada integritas diri, meliputi kegagalan memenuhi kebutuhan fisiologis & adanya ancaman pada konsep diri

Berdasarkan penjelasan beberapa teori tersebut maka dapat diberi kesimpulan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah perfeksionisme, ketakutan, obsesi kontrol, pengalaman negatif pada masa lalu, pemikiran yang tidak rasional, perasaan takut, pengalaman traumatis, frustrasi, adanya ancaman pada integritas diri.

2.1.4 Ciri-ciri Kecemasan

Ciri-ciri kecemasan menurut Greenberger dan Padesky (2004) terbagi menjadi 4 yaitu:

1. Reaksi Fisik meliputi, telapak tangan berkeringat, otot tegang, jantung berdegup kencang, , pusing-pusing, sakit perut.
2. Pemikiran meliputi, menganggap diri tidak mampu mengatasi masalah, khawatir dan berpikir tentang hal yang buruk terhadap masa depan.
3. Perilaku meliputi, menghindari situasi saat kecemasan bisa terjadi, meninggalkan situasi ketika kecemasan mulai terjadi, mencoba melakukan banyak hal secara sempurna, mencoba mencegah bahaya.
4. Suasana hati meliputi, gugup, jengkel, panik, khawatir.

Menurut Arden (2006) , ciri-ciri kecemasan meliputi merasa pusing, tangan gemetar, berkeringat, nafas pendek, perasaan takut mati tanpa alasan yang jelas, perasaan bahwa malapetaka akan datang, diare, mual, gangguan perut, kesemutan dikedua tangan, tidak bisa rileks, perasaan tegang, gelisah, perasaan seolah-olah tercekik, jantung berdetak lebih cepat, takut berada sendirian, kesadaran diri yang ekstrem, perhatian dan konsentrasi yang lemah.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri kecemasan yang dapat diketahui yaitu reaksi fisik, pemikiran, perilaku, dan suasana hati.

2.1.5 Kecemasan Dalam Perspektif Islam

Kecemasan merupakan perasaan gelisah dan tidak nyaman yang tersimpan didalam hati manusia. Kecemasan dapat muncul kapan saja, tanpa kita mampu memprediksinya. Di dalam ajaran Agama Islam, kita diajarkan sejak dini untuk selalu mengingat agar mendapatkan kepribadian yang sehat baik jasmani maupun rohani serta dapat menghindari gangguan psikologis seperti kecemasan.

Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman dalam QS. Al-Ma'arij 19-22:

﴿ إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١٩﴾ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ﴿٢١﴾ إِلَّا الْمُصَلِّينَ ﴿٢٢﴾ ﴾

19. Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. 20. apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah, 21. dan apabila ia mendapat kebaikan ia Amat kikir, 22. kecuali orang-orang yang mengerjakan shalat

Dalam tafsir Al-Mishbah (2006) maksud dari ayat tersebut adalah pada dasarnya setiap manusia merasakan kegelisahan apabila ditimpa kesusahan dan manusia bersifat sebaliknya jika sedang merasakan kebaikan serta kemudahan dalam hidup. Kecuali orang-orang yang senantiasa mengerjakan shalat , mereka mendapatkan perlindungan dan bimbingan kearah yang lebih baik.

﴿ وَنَبِّئُونَكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ﴿١٠٠﴾ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٠١﴾ ﴾

155. dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.”

Dalam tafsir Ibnu Katsir (2016) maksud dari ayat tersebut menjelaskan bahwa , Allah menguji kita dengan rasa takut, lapar, serta kekurangan harta semata-mata untuk melihat keimanan seseorang yang terlihat dari kesabarannya dan tetap melaksanakan perintah Allah dalam situasi sesulit apapun.

Kesimpulannya dari beberapa ayat diatas adalah bahwa pada dasarnya manusia memiliki perasaan cemas dan berkeluh kesah dalam menghadapi permasalahan mereka. Akan tetapi dengan adanya sifat berkeluh kesah tersebut seharusnya akan mengantarkan kita untuk selalu mendekati diri kepada Allah.

2.1.6 Faktor-faktor penyebab kecemasan dalam islam

Menurut Najati (2008) faktor-faktor penyebab kecemasan dalam islam yaitu orang-orang yang berbuat dosa, khawatir dengan rezeki, kematian, tertimpa musibah, mengingat masa lalu, ketidakmampuan dalam menghadapi suatu masalah.

Menurut Dzaky (Ash- Shiddieqy, 2008) faktor-faktor yang menyebabkan adanya potensi penyimpangan perilaku dan gangguan psikologis pada individu secara internal adalah terfokus pada proses pembuahan, kondisi psikologis kedua orangtuanya saat dalam kandungan yang menyimpang dari tuntutan dan bimbingan *ilahiyah*. Sedangkan secara eksternal adalah terfokus kepada tidak ada atau kurangnya pendidikan agama secara dini, yang mendasar dan mengakar, tidak adanya ketauladan baik dari orang tuanya atau lingkungannya serta terjadinya dikotomis antara agama, pendidikan dan kehidupan.

Berdasarkan penjelasan dari kedua ahli tersebut maka dapat diberi kesimpulan bahwa yang menjadi faktor penyebab kecemasan dalam islam yaitu orang-orang yang berbuat dosa, khawatir dengan rezeki, kematian, tertimpa musibah, mengingat

masa lalu, ketidakmampuan dalam menghadapi suatu masalah, secara internal adalah terfokus pada proses pembuahan, kondisi psikologis kedua orangtuanya saat dalam kandungan yang menyimpang dari tuntutan dan bimbingan *ilahiyah* dan secara eksternal adalah terfokus kepada tidak ada atau kurangnya pendidikan agama secara dini, yang mendasar dan mengakar, tidak adanya ketauladanan baik dari orang tuanya atau lingkungannya serta terjadinya dikotomis antara agama, pendidikan dan kehidupan.

2.1.7 Cara Mengatasi Kecemasan Dalam Islam

Menurut Syam (2011) cara mengatasi kecemasan didalam ajaran islam antara lain taubah, puasa, muhasabah, dan *dzikrullah* yang merupakan cara efektif untuk mengatasi berbagai problem kejiwaan manusia. Menurut Najati (2008) menyatakan dzikir kepada Allah membangkitkan dalam hati rasa aman dan tenang. Hal itu bisa menjadi terapi untuk menurunkan rasa cemas yang diderita oleh seseorang ketika dirinya sedang dihadapkan pada tekanan dan kesalahan dalam hidup sedangkan ia merasa tidak ada sandaran dan penolong.

Ketika seseorang membiasakan diri untuk berzikir akan dirasakan diri dekat dengan Allah sehingga menimbulkan rasa percaya diri, kekuatan, rasa tentram dan bahagia sehingga aktifitas ini merupakan suatu bentuk terapi bagi segala macam bentuk kegelisahan yang biasa dirasakan seseorang saat mendapati dirinya lemah dan tidak mampu menghadapi tekanan atau bahaya (Najati, 2010).

Berdasarkan penjelasan dari beberapa teori maka dapat diberi kesimpulan bahwa cara untuk mengatasi kecemasan menurut islam adalah dengan cara berdzikir, *sholat, taubah, puasa, muhasabah*.

2.2 Dzikir

2.2.1 Definisi Dzikir

Kata dzikir menurut bahasa artinya "ingat", sedangkan dzikir menurut pengertian secara syariat adalah "mengingat Allah dengan maksud untuk mendekatkan diri kepada-Nya". Kita diperintahkan untuk berdzikir kepada Allah sebanyak - banyaknya agar selalu mengingat kekuasaan dan kebesaran-Nya, sehingga dapat terhindar dari sifat sombong dan takabur. (Al-Marwi, 2017).

Dzikir menurut Daryanto (1997) adalah puji-pujian kepada Allah yang diucapkan berulang-ulang, doa atau puji-pujian berlagu (dilakukan pada perayaan Maulid Nabi) perbuatan mengucapkan dzikir .

Al-Hafidz (Ash-Shiddieqy, 2010) berpendapat bahwa dzikir adalah mengerjakan segala tugas agama yang diwajibkan Allah dan menjauhi segala larangan-Nya. Karena itu membaca Al-Quran, membaca Al-Hadits, mempelajari ilmu-ilmu Agama, melaksanakan shalat dinamakan juga dzikir.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan, bahwa dzikir adalah kesungguhan seseorang untuk mengingat Allah.

2.2.2 Aspek-aspek Dzikir

Aspek-aspek dzikir menurut Al-Ghazali (1999) :

1. *Khauf* yaitu perasaan takut kepada Allah

Yang dimaksud dengan *khauf* adalah perasaan takut kepada kekuasaan Allah, karena adanya rasa takut orang meningkatkan amalnya kepada Allah demi memperoleh keridhoan Allah.

2. Kehadiran hati

Yang dimaksud dengan kehadiran hati adalah hati hanya terpusat pada apa yang ia panjatkan dan apa yang diucapkan dengan bibirnya, jika pikiran telah terpisah dengan segalanya dan hati dengan penuh konsentrasi tertuju perhatiannya maka kehadiran hati muncul.

3. Mengagungkan Allah

Al-Quran mengajak kita untuk merenungkan tanda-tanda kebesaran Allah di alam semesta dengan merangsang aspek keindahan yang fitri dalam diri manusia serta mengajak kita untuk memperhatikannya ; alam dan isinya (makhluk-makhluk kecil) agar kita bisa merenungkannya dan menikmatinya, ayat-ayat Al-Quran membangunkan hati agar siap untuk mengamati setiap tempat keindahan yang ada dalam wujud yang raksasa ini.

4. Penuh harap

Dzikir dilakukan dengan penuh harap akan pengampunan Allah. Sikap penuh harap merupakan suatu sikap yang tumbuh dalam diri seseorang , dan apabila pengharapan itu telah tercapai timbullah kelapangan dalam jiwanya, karena telah tercapai apa yang telah diharapkan.

5. Mengerti yang dibaca

yang dimaksud dengan pemahaman atau mengerti adalah adanya sesuatu dibalik yang tampak, pemahaman hati tentang arti ruhani dari apa yang dipanjatkan. dengan demikian adanya suatu pemahaman bahwa tidak ada satupun yang patut diberikan kepada manusia kecuali hanya kepada Allah dan yakin betul bahwa doanya akan terakbul. penjelasan dari Al-Quran dan sunnah menunjukkan bahwa ada bacaan - bacaan doa tertentu yang memiliki bobot yang

sangat berat seperti "*Subhanallah, Alhamdulillah, dan Allahuakbar,*" sedangkan ada ungkapan doa tertentu yang dinyatakan oleh hadist sebagai "lebih baik daripada dunia, langit dan segala isinya." ini menunjukkan bahwa ada doa-doa tertentu yang bernilai lebih dibandingkan dengan doa yang lain. itu dipahami oleh orang yang membacanya dan membawa imbas bagi orang yang berdoa.

Aspek-aspek dzikir menurut Ash-Shiddieqy (1992) :

1. Niat merupakan hadirnya kemauan yang kuat untuk melaksanakan dzikir
2. *Taqarrub* adalah perasaan sangat dekat sekali dengan Allah saat melakukan dzikir
3. *Liqa'* yaitu merasa berjumpa dengan Allah saat melakukan dzikir
4. *Ihsan* merupakan perasaan seakan-akan melihat Allah dan Allah melihatnya saat individu tersebut berdzikir
5. *Taddaru'* adalah merasa tenang dan rendah dihadapan Allah
6. *Khauf* yaitu merasa takut dengan kekuasaan dan kekuatan Allah
7. *Tawaddu'* yaitu merasa takut dengan kekuasaan dan kekuatan Allah

2.2.3 Ayat-ayat Al-Quran Tentang Dzikir

Di dalam Al-Quran terdapat ayat yang menyatakan mengenai kewajiban manusia untuk selalu mengingat Allah SWT sang pencipta alam semesta.

Dalam Al-Quran disebutkan:

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا ﴿٥٠﴾

41. Hai orang-orang yang beriman, berdzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, zikir yang sebanyak-banyaknya.

QS Al-Ahzab : 41

Berdasarkan tafsir Ibnu Katsir (2016) ayat diatas menjelaskan bahwa Allah swt sangat menyukai hamba nya yang gemar melakukan dzikir, kita dapat melakukan dzikir pada setiap kesempatan baik dalam keadaan berdiri, duduk maupun saat berbaring. Dzikir yang kita lakukan tidak hanya semata-mata hanya dilakukan dengan cara mengucapkan lafadz Allah, *beristighfar*, *takbir* dll melainkan kita juga dikatakan telah berdzikir saat kita melaksanakan sholat , ataupun mengingat dalam pikiran dan hati kita.

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ

وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَطْلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ﴿٤١﴾

191. (yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): "Ya Tuhan Kami, Tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia, Maha suci Engkau, Maka peliharalah Kami dari siksa neraka.

QS Ali Imran : 191

Berdasarkan tafsir Ibnu Katsir (2016) ayat diatas menjelaskan bahwa seorang hamba yang berakal akan memikirkan tentang penciptaan jagad raya , malam dan siang, sebagai wujud kebesaran dan kekuasaan Allah baik dilangit maupun dibumi dan segala isinya. Dengan mengingatnya maka timbul ketentraman didalam hati sehingga pikiran pun menjadi cerah dan siap mendapatkan bimbingan illahi.

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ﴿١﴾ مَلِكِ النَّاسِ ﴿٢﴾ إِلَهِ النَّاسِ ﴿٣﴾ مِنْ شَرِّ
 الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ﴿٤﴾ الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ ﴿٥﴾ مِنَ الْجِنَّةِ
 وَالنَّاسِ ﴿٦﴾

1. Katakanlah: "Aku berlindung kepada Tuhan (yang memelihara dan menguasai) manusia. 2. raja manusia. 3. sembahkan manusia. 4. dari kejahatan (bisikan) syaitan yang biasa bersembunyi, 5. yang membisikkan (kejahatan) ke dalam dada manusia, 6. dari (golongan) jin dan manusia.

(An-Nas ayat 1-6)

Berdasarkan tafsir Al- Mishbah (2007) ayat diatas menjelaskan bahwa meminta lah kepada Allah agar kita selalu terhindar dari bisikan yang halus yaitu setan dan jin, dari bisikan yang kasar yaitu manusia dari bujuk rayu sehingga kita terhindar dari penyakit was-was.

Kesimpulan dari beberapa ayat yang telah diterangkan diatas adalah kita sebagai makhluk ciptaan Allah diberikan kesempatan di dunia agar selalu mengingat Allah setiap harinya agar mendapatkan manfaat dari berdzikir, yaitu Allah akan memberikan perlindungan dengan memberikan ketenangan serta ketentraman di dalam batin setiap hamba-hambanya yang bertakwa dan selalu berdzikir mengingat Allah.

2.3 Hubungan Antara Dzikir Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja

Dzikir adalah mengingat Allah. Dengan berdzikir seseorang akan terhindar dari kegelisahan / kecemasan. Menurut Najati (2008) dzikir kepada Allah membangkitkan dalam hati rasa aman dan tenang. Tidak diragukan hal itu bisa menjadi terapi untuk menurunkan rasa cemas yang diderita oleh

seseorang ketika dirinya sedang dihadapkan pada tekanan dan kesalahan dalam hidup sedangkan ia merasa tidak ada sandaran dan penolong. Dengan kata lain, semakin sering kita mengingat Allah maka semakin kecil kemungkinan kita mengalami kecemasan.

Penjelasan mengenai hubungan Dzikir dan Kecemasan seperti pada surat ar Ra'd/13 : 28

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

28. (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.

[Ar Ra'd/13 : 28].

Berdasarkan dalam tafsir Al- Mishbah (2012) ayat diatas menjelaskan bahwa ketentraman hati menjadi dasar untuk kesehatan rohani dan jasmani bagi setiap umat manusia. Ketentraman hati pada manusia muncul ketika mereka mengingat Allah swt baik dengan ucapan, ingatan maupun perbuatan.

إِذْ تَسْتَغِيثُونَ رَبَّكُمْ فَاسْتَجَابَ لَكُمْ أَنِّي مُمِدُّكُمْ بِالْفِ مِّنَ الْمَلَائِكَةِ مُرَدِّفِينَ

﴿٢٩﴾ وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ وَلِتَطْمَئِنَّ بِهِ قُلُوبُكُمْ وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ

اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ ﴿٣٠﴾

9. (ingatlah), ketika kamu memohon pertolongan kepada Tuhanmu, lalu diperkenankan-Nya bagimu: "Sesungguhnya aku akan mendatangkan bala bantuan kepada kamu dengan seribu Malaikat yang datang berturut-turut".

10. dan Allah tidak menjadikannya (mengirim bala bantuan itu), melainkan sebagai kabar gembira dan agar hatimu menjadi tenteram karenanya. dan kemenangan itu hanyalah dari sisi Allah. Sesungguhnya Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana.

(Al-Anfal ayat 9-10)

Berdasarkan tafsir Al- Azhar (2003) ayat diatas menjelaskan bahwa Allah memberikan bantuan kepada setiap hamba-hamba Nya yang berdoa meminta kepada-Nya dengan memberikan rasa tentram dihati hamba-hambanya tersebut.

فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِن فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿١٠﴾

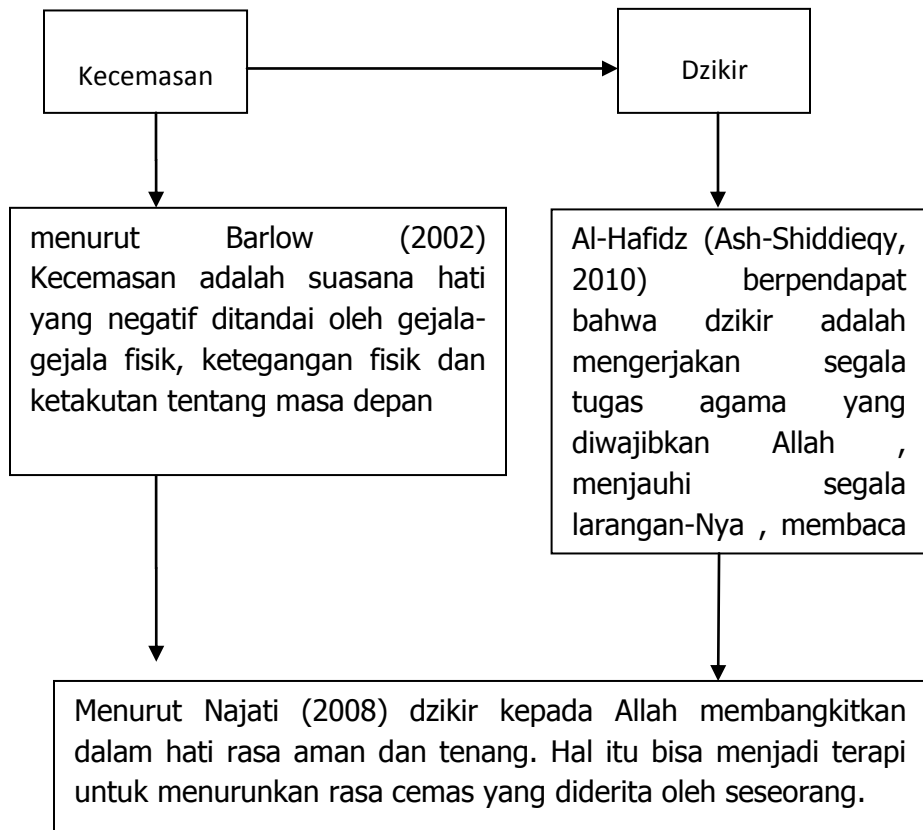
10. apabila telah ditunaikan shalat, Maka bertebaranlah kamu di muka bumi; dan carilah karunia Allah dan ingatlah Allah banyak-banyak supaya kamu beruntung.

(Al-Jumuah : 10)

Berdasarkan dalam tafsir Al- Azhar (2015) ayat diatas menjelaskan bahwa kita sesungguhnya telah memiliki rezeki masing-masing, maka jemputlah rezeki itu setelah kita sholat dengan mengingat Allah dan jangan lah kita termasuk orang-orang yang lalai. Lalai karena lebih mementingkan dunia tanpa mengingat akhirat, maka aturlah waktu sehingga seimbang antara mencari pekerjaan / rezeki dengan selalu mengingat Allah dimanapun kita berada.

Kesimpulan dari penjelasan diatas adalah bahwa terdapat hubungan antara dzikir dengan kecemasan menghadapi dunia kerja.

2.4 Kerangka Konseptual



2.5 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian diatas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara dzikir dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.